

# MEINEBKK

Das Magazin für Versicherte der BKK Freudenberg | Ausgabe 2024-1



150 JAHRE

Die Fitnesskasse

Freudenberg



04 30 Minuten  
für Ihre Gesundheit

08 Neues Vorsorgemodell  
ParkinsonGO™

12 Stoffwechsel-  
Turbo

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

## „ BKK Freudenberg baut Extra-Leistungen weiter aus!

Ihre BKK Freudenberg ist mit verbesserten Zusatzleistungen in das Jahr 2024 gestartet. Unser Verwaltungsrat hat in seiner Sitzung im Dezember 2023 einige Anpassungen sowie Erweiterungen unserer Satzungsleistungen beschlossen. So beträgt das Budget für Osteopathie nunmehr 400 EUR für acht Sitzungen pro Kalenderjahr – selbstverständlich gilt dies auch für Kinder. Ebenso haben wir unser Budget für Präventionskurse deutlich angehoben – auch hier stehen ab sofort 400 EUR pro Kalenderjahr zur Verfügung. Eine ganz neue Leistung stellen wir in dieser Ausgabe vor. Die BKK Freudenberg übernimmt künftig die Kosten für eine Brustkrebsuntersuchung per „Discovering Hands“. Hierbei handelt es sich um eine besondere Form der Brustkrebsuntersuchung durch blinde oder sehbehinderte Menschen mit der Qualifizierung als medizinische taktile Untersucherinnen (MTU). Näheres erfahren Sie im Artikel in dieser Ausgabe.

Also viele gute Gründe, die BKK Freudenberg an Freunde und Bekannte weiterzuempfehlen. Schauen Sie doch einmal auf unserer Homepage bei „Mitglieder werben Mitglieder“ vorbei – es lohnt sich.

Wie das „Digitale Zeitalter“ auch im Gesundheitswesen Einzug findet, zeigen wir mit der Vorstellung unseres Projekts „Parkinson GO™“ sehr eindrucksvoll auf. Das neue Versorgungs-

modell basiert auf einer KI-gestützten Ganganalyse und einer engmaschigen Betreuung der Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen durch eine Parkinson-Telenurse, eine speziell geschulte Fach-Pflegekraft. Dadurch sollen Krankenhauseinweisungen, insbesondere aufgrund von Stürzen oder zur stationären Medikationseinstellung vermieden werden. Ebenso soll der Verlauf der Krankheit verlangsamt sowie die Selbstständigkeit und Lebensqualität der Betroffenen erheblich verbessert werden. Wie ich finde, ein echter Lichtblick für unsere Parkinson-Patienten und ein spannender Artikel in diesem Heft.

**Ich wünsche Ihnen ein  
entspanntes und sonniges  
Frühjahr bei guter Gesundheit.**

Ihr  
**Helmut Heller**  
Vorstand

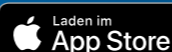


**Persönlich beginnt mit  
einem „Hallo“**

- [bkk-freudenberg.de](https://www.bkk-freudenberg.de)
- [instagram.com/bkkfreudenberg](https://www.instagram.com/bkkfreudenberg)
- [facebook.com/bkkfreudenberg](https://www.facebook.com/bkkfreudenberg)
- [hallo@bkk-freudenberg.de](mailto:hallo@bkk-freudenberg.de)

### Öffnungszeiten

- Montag bis Donnerstag 8.00 bis 17.00 Uhr
- Freitag 8.00 bis 16.30 Uhr



**BKK-Service  
to go**



## BKK-Online- Magazin

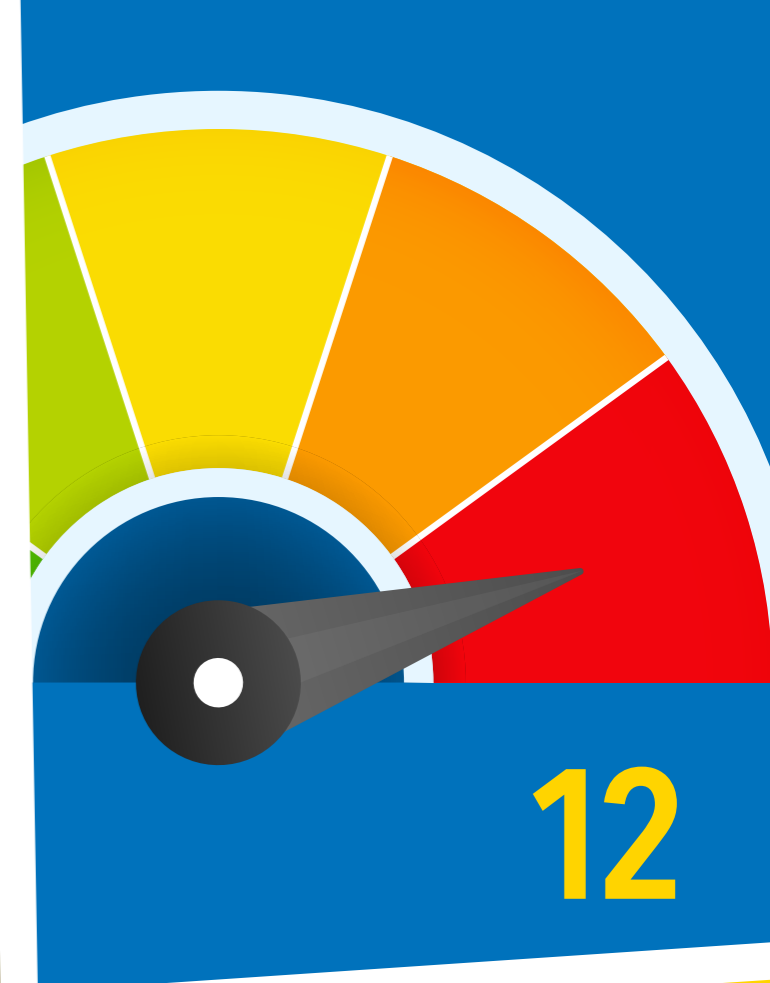
Das Kundenmagazin der BKK kann online bezogen werden.

Ein Online-Magazin ist umweltfreundlicher und nachhaltiger, da kein Papier, keine Druckfarben und keine Logistik für die Distribution benötigt werden. Möchten Sie die Online-Version erhalten, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail unter [hallo@bkk-freudenberg.de](mailto:hallo@bkk-freudenberg.de) mit.



**Impressum:** Herausgeber/Bezugsquelle BKK Freudenberg, 69465 Weinheim, Telefon: 06201 690500-9, Fax: 06201 690500-0, E-Mail: [troth@bkk-freudenberg.de](mailto:troth@bkk-freudenberg.de) · Redaktion: Tobias Roth (V. i. S. d. P.), Bildnachweis siehe einzelne Seiten, [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com) · Gestaltung/Druckvorstufe DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Telefon: 07131 61618-0, [www.dsg1.de](http://www.dsg1.de) · Projektidee SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl · Druck und Vertrieb KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting · Auflage/Erscheinungsweise ca. 10.100 Exemplare/viermal jährlich · Anzeigen [bkkanzeige.de](http://bkkanzeige.de) · Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK Freudenberg dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Titel: istock.com: Stefánik/Micic; Seite 2: Bettina Bahn



## Ausgabe 2024 - 1

- 4 - 5 30 Minuten für Ihre Gesundheit
- 6 - 7 Discovering Hands  
Vorstandsvergütung
- 8 - 9 Neues Vorsorgemodell ParkinsonGo™
- 10 - 11 So ist die Pflege zu Hause gesichert
- 12 - 13 Stoffwechsel-Turbo
- 14 Rätselspaß
- 15 Mitglieder werben Mitglieder

### LÖSUNGEN von Seite 14

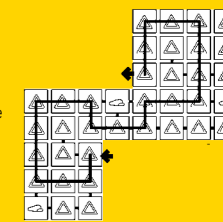
#### Werkzeug-Benennung

1. Hammer
2. Bohrmaschine
3. Wasserwaage
4. Rollgabelschlüssel
5. Kombizange
6. Schraubendreher
7. Stichsäge
8. Wasserpumpenzange
9. Spachtel
10. Zollstock/Meterstab

#### Maße im Mittelalter:

1. D / 2. B / 3. E / 4. F / 5. C / 6. A

Z	F	A	C	G	W	H	X	S	G	J	M	R	D	H
H	B	S	R	M	A	G	A	F	B	A	G	G	E	R
X	A	D	Z	Y	S	I	M	P	E	D	R	O	I	J
S	U	O	P	G	S	F	H	J	T	Z	A	X	Y	C
J	G	M	S	H	E	R	D	C	O	X	Y	I	D	H
Y	R	F	O	X	R	J	Z	S	N	D	K	R	A	N
F	U	R	C	H	W	G	Y	J	M	I	H	O	C	M
D	B	M	Z	Y	A	S	X	F	I	A	J	C	H	R
I	E	S	M	G	A	A	J	H	S	D	R	F	D	X
A	C	J	X	R	G	M	Z	S	C	G	A	D	E	Y
R	K	E	L	L	E	H	S	X	H	M	Z	G	C	H
G	H	I	F	R	M	Z	E	M	E	N	T	D	K	S
I	X	J	H	G	Z	Y	C	D	R	M	S	R	E	J
Y	I	M	A	U	R	E	R	X	H	G	D	R	M	
F	J	G	R	A	M	S	C	J	D	Z	Y	X	H	A



2	5	6	7	9	8	1	4	3
7	8	4	2	1	3	9	5	6
1	3	9	4	5	6	8	7	2
4	6	2	1	3	9	7	8	5
8	7	5	6	4	2	3	1	9
3	9	1	5	8	7	6	2	4
6	2	8	3	7	5	4	9	1
5	1	7	9	6	4	2	3	8
9	4	3	8	2	1	5	6	7

**BKK Freudenberg**  
Höhnerweg 2 - 4  
69465 Weinheim

Telefon: 06201 690500-9  
Telefax: 06201 690500-0

**Geschäftsstelle Neuenburg**  
Freudenbergstraße 1  
79395 Neuenburg

Telefon: 07631 71-403  
Telefax: 07631 71-209

# 30 MINUTEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

## Wie tägliche Bewegung Ihr Leben verbessern kann

Es mag überraschend klingen, aber bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag können einen enormen Unterschied für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden machen. Diese empfohlene Mindestzeit für körperliche Aktivität wird von Gesundheitsexperten weltweit unterstützt und kann weitreichende positive Auswirkungen auf Ihren Körper und Geist haben. Hier erfahren Sie, warum diese magische Minutenzahl so wichtig ist und welche sieben entscheidenden Vorteile Sie dadurch für Ihre Gesundheit erzielen können.

### 1 Schutz vor Krankheiten

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und senkt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter Herzprobleme, Diabetes und bestimmte Krebsarten. Selbst während und nach einer Chemotherapie kann körperliche Aktivität das Wohlbefinden verbessern und das Rückfallrisiko verringern.

### 2 Förderung von Knochen- und Gelenkgesundheit

Ob Spaziergang, Jogging, Krafttraining oder Schwimmen – tägliche Bewegung kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern unterstützt auch die Gesundheit Ihrer Knochen und Gelenke. Dies ist besonders wichtig, um im Alter beweglich zu bleiben und Knochenschwund vorzubeugen.

### 3 Steigerung der Energie

Entgegen der Annahme, dass Sport erschöpfend sei, füllt er den Körper tatsächlich mit Sauerstoff und Energie auf. Dies verbessert Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistung bei anderen Aktivitäten erheblich.

### 4 Unterstützung beim Gewichtsmanagement

Regelmäßige Bewegung hilft beim Kalorienverbrauch und der Regulierung des Appetits. Mit einer etablierten Routine entwickelt sich häufig eine natürliche Neigung zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten.

### 5 Linderung von Stress und Depressionen

Die beim Sport freigesetzten Endorphine verbessern die Stimmung und helfen bei der Stressbewältigung. Besonders Bewegung im Freien kann das Gemüt beruhigen und ist auch bei der Behandlung von Depressionen hilfreich.

### 6 Verbesserung der Gehirnfunktion

Behalten Sie die medizinische Versorgung im Blick. Stellen Sie sicher, dass regelmäßige Arztbesuche und andere erforderliche medizinische Termine eingehalten werden. Übernehmen Sie bei Bedarf die Organisation, erinnern Sie daran und planen Sie, wenn notwendig, eine Begleitung ein.

### 7 Verbesserter Schlaf

Durch die Erschöpfung nach dem Sport finden Sie leichter in den Schlaf und genießen eine bessere Schlafqualität. Ein gesunder Schlafrythmus wirkt sich wiederum positiv auf alle Lebensbereiche aus.

Für mehr **Gesundheit und Wohlbefinden** zählt jeder Schritt

Die tägliche Bewegung von mindestens 30 Minuten ist ein einfacher, aber effektiver Weg, um Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Ob für die physische Fitness, das mentale Gleichgewicht oder einfach nur für eine bessere Lebensqualität – jeder Schritt zählt. Also schnüren Sie Ihre Wanderschuhe oder rollen Sie die Yogamatte aus und machen Sie den ersten Schritt in Richtung eines gesünderen, glücklicheren Lebens.



## Achten Sie auf Ihren Körper

Jedes dieser Trainings kann individuell angepasst werden, um es herausfordernder oder leichter zu machen. Es ist wichtig, auf Ihren Körper zu hören und bei Schmerzen oder Unwohlsein die Übungen anzupassen oder zu stoppen. Viel Spaß!

[www.bkk-freudenberg.de/leistungen/digitale-angebote](http://www.bkk-freudenberg.de/leistungen/digitale-angebote)



## Trainingspläne für jedes Fitnesslevel

Hier sind drei maßgeschneiderte 30-Minuten-Trainingspläne für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Jeder Plan ist so konzipiert, dass er effektiv und umsetzbar ist, und berücksichtigt die unterschiedlichen Fitnessniveaus und Erfahrungen.

### Anfänger-Trainingsplan

#### Aufwärmen (5 Minuten)

2 Minuten langsames Gehen oder leichtes Joggen, 3 Minuten dynamisches Dehnen (Armkreisen, Hüftkreisen, Beinschwünge)

#### Hauptteil (20 Minuten)

10 Minuten schnelles Gehen oder leichtes Joggen, 5 Minuten Körpergewichtsübungen (je 1 Minute pro Übung):

- Kniebeugen
- Ausfallschritte
- Liegestütze (ggf. an der Wand oder auf den Knien)
- Plank (Unterarmstütz)
- Crunches (Bauchpressen)

#### Cool Down (5 Minuten)

3 Minuten langsames Gehen zur Herzfrequenzreduktion, 2 Minuten statisches Dehnen (Fokus auf Beine, Rücken und Arme)

### Mittelstufe-Trainingsplan

#### Aufwärmen (5 Minuten)

3 Minuten Joggen  
2 Minuten dynamisches Dehnen

#### Hauptteil (22 Minuten)

12 Minuten Laufen mit moderatem Tempo  
Zirkeltraining (10 Minuten, je 1 Minute pro Übung, 2 Durchgänge):

- Burpees (Liegestützsprünge)
- Mountain Climbers (Bergsteiger)
- Russian Twists (russische Drehung)
- Trizeps-Dips auf einer Bank oder einem Stuhl (Barrenstütz)
- Plank (Unterarmstütz) mit Beinheben

#### Cool Down (3 Minuten)

2 Minuten langsames Joggen oder Gehen  
1 Minute statisches Dehnen

### Fortgeschrittenen-Trainingsplan

#### Aufwärmen (5 Minuten)

3 Minuten zügiges Joggen  
2 Minuten dynamisches Dehnen und Mobility-Übungen

#### Hauptteil (23 Minuten)

Intervall-Lauftraining (15 Minuten):  
1 Minute schnelles Laufen, 1 Minute langsames Laufen im Wechsel, hochintensives Krafttraining (HIIT) (8 Minuten, 4 Übungen, 2 Durchgänge, 1 Minute pro Übung):

- Sprungkniebeugen
- Liegestütze mit Handklatschen
- V-ups (Klappmesser-Sit-ups)
- Burpees (Liegestützsprünge)

#### Cool Down (2 Minuten)

2 Minuten langsames Joggen oder Gehen  
1 Minute statisches Dehnen



# FRÜHERKENNUNG MIT FINGERSPITZENGEFÜHL

## Brustkrebs-Check-up mit Discovering Hands bietet mehr Sicherheit

Brustkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen in Deutschland, doch die Früherkennung bietet signifikant bessere Heilungschancen. Discovering Hands eröffnet mit dem einzigartigen Einsatz von medizinisch-taktilen Untersucherinnen (MTU) – blinden oder sehbehinderten Personen mit außergewöhnlichem Tastsinn – eine neue Dimension der Diagnose.

Dieses innovative Konzept verbessert nicht nur die Genauigkeit der Brustuntersuchung, sondern macht sie auch für alle Altersgruppen zugänglich. Diese Untersuchung wird von der BKK Freudenberg mit bis zu 75 EUR pro Jahr bezuschusst.

### 75 EUR Zuschuss für die Tastuntersuchung

Eine Untersuchung durch eine MTU kostet – je nach Gegebenheit – in der Regel ca. 52 bis 65 EUR. Die BKK Freudenberg erstattet Ihnen die angefallenen Kosten einmal jährlich bis zu 75 EUR.

#### Profitieren geht unter diesen Voraussetzungen ganz einfach:

- ✓ Ärztliche Bestätigung über familiäre oder medizinische Vorbelastung
- ✓ Veranlassung der Untersuchung durch gynäkologische Praxis
- ✓ Einreichung der Rechnung inkl. ärztlicher Bestätigung

#### Tastsinn rettet Leben

Discovering Hands verbessert die Früherkennung von Brustkrebs durch Taktilographie, bei der MTUs systematisch und gründlich das Brustgewebe abtasten. Diese Methode ergänzt das Mammographie-Screening und erhöht die Chancen, Brustkrebs früh zu erkennen und erfolgreich zu behandeln.

### „Do it yourself“ – die Anleitung zur taktilen Selbstuntersuchung (ATS)

Zusätzlich zur professionellen Untersuchung bietet Discovering Hands Schulungen zur taktilen Selbstuntersuchung der Brust an. Unter Anleitung von MTUs lernen Frauen, wie sie selbst Veränderungen im Brustgewebe frühzeitig erkennen können, was die Früherkennung von Brustkrebs weiter verbessert und so zur Lebensrettung beitragen kann.

### Was sind MTUs?

MTUs oder medizinische-taktile Untersucherinnen, sind speziell ausgebildete blinde oder sehbehinderte Personen, deren außergewöhnlicher Tastsinn es ihnen ermöglicht, kleinste Veränderungen im Brustgewebe zu erkennen. Ihre Fähigkeit, Tumore frühzeitig zu identifizieren, macht sie zu wertvollen Akteuren in der Brustkrebsfrüherkennung.

### Mehr Infos online

Auf unserer Website können Sie sich den Vordruck zur ärztlichen Bestätigung herunterladen:  
[www.bkk-freudenberg.de/brustkrebsuntersuchung](http://www.bkk-freudenberg.de/brustkrebsuntersuchung)

Alles zur Brustkrebsuntersuchung finden Sie hier:  
[www.discovering-hands.de](http://www.discovering-hands.de)

### Bekanntmachung

Die BKK Freudenberg ist verpflichtet, die jährliche Vergütung (einschl. Nebenleistungen / Jahr) der einzelnen Vorstandsmitglieder des GKV Spitzenverbands, des BKK Landesverbands Süd und der BKK Freudenberg zu veröffentlichen (Angaben in EUR).

Veröffentlichung gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV		Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
Bezeichnung der BKK / des Verbands	Funktion*	Grundvergütung	Variable Bestandteile**	Zusatzversorgung / Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung / -entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Betrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe / Laufzeit	Höhe / Laufzeit einer Abfindung / eines Übergangsgelds bzw. Weiterzahlung der Vergütung / Weiterbeschäftigung	
BKK Freudenberg	Vorstand	138.580	12.654	6.513	3.504	7.511	85 Unfallversicherung 1.540 Sachbezug	10.660 / Monat max. 6 Monate	nein	170.387
BKK Landesverband Süd <sup>1)</sup>	Vorständin	180.000	42.500	18.225	-	Ja/8.542	641	Weiterbeschäftigung als leitende Angestellte	Amtsenthebung: keine Amtsentbindung / Fusion: einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	249.908
GKV Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000	-	48.512	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	310.512
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000	-	70.791	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	324.791
GKV Spitzenverband	Vorstandsmitglied	249.328	-	29.590	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	278.918

\* Vorstand / Vorständin Vorstandsvorsitzende/r / Mitglied des Vorstands – <sup>1)</sup> Vorständin  
 \*\* tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)  
 \*\*\* bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

# INNOVATIVE PARKINSON-THERAPIE

## BKK Freudenberg erstattet die App für mehr Lebensqualität

Steht Parkinson Ihrem Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben im Weg? Mit ParkinsonGo™ eröffnen sich Ihnen und Ihren Angehörigen neue Wege, um die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern. Ab sofort gehen Technologie und persönliche Betreuung Hand in Hand. Ein Mix aus persönlicher Betreuung durch das Parkinson-Tele-nurse-Team und Nutzung der ParkinsonGo™-App schenkt Ihnen mehr Sicherheit, Mobilität und Lebensqualität. Die BKK Freudenberg übernimmt die Kosten des innovativen digitalen Versorgungskonzepts.

### Wer profitiert? Die Voraussetzungen auf einen Blick

Eine breite Patientengruppe kann von den Vorteilen des Programms profitieren:

#### Schon gewusst?

Etwa 400.000 Menschen in Deutschland leben mit Parkinson, womit diese Erkrankung die am zweithäufigsten auftretende neurodegenerative Störung nach Alzheimer darstellt. Experten vermuten, dass die Zahl der Betroffenen global weiter ansteigen wird, vor allem aufgrund der zunehmenden Lebenserwartung der Bevölkerung.

- ✓ Versicherte ab 18 Jahren, mit einer Diagnose des idiopathischen Parkinson-Syndroms
- ✓ Gehfähigkeit
- ✓ internetfähigem Smartphone

### Ihre Vorteile mit der App

- ✓ Individuelles Feedback zur Gangqualität
- ✓ Persönlich zugeschnittene physiotherapeutische Übungen für bessere Mobilität
- ✓ Tipps zum Umgang mit Parkinson im Alltag
- ✓ App gibt Hinweise, Kontakt zu Nurse bzw. Arzt aufzunehmen
- ✓ Aktives Coaching und Motivation durch Parkinson-Nurses
- ✓ Leichter Zugang zu Spezialisten

### KI: ein Game-Changer für den Alltag mit Parkinson

Die Integration künstlicher Intelligenz (KI) transformiert die Behandlung von Parkinson. Mittels Bewegungssensoren an den Schuhen und fortschrittlicher Ganganalyse werden kontinuierlich Bewegungsmuster überwacht. Diese Technik ermöglicht es, subtile Veränderungen frühzeitig zu erkennen und individuell angepasste Übungen zu entwickeln. Ziel ist es, die Mobilität und Lebensqualität der Betroffenen signifikant zu verbessern.

Die KI-basierte Analyse liefert präzise Daten, die eine personalisierte Betreuung fördern. Übungen, die auf die spezifischen Bedürfnisse abgestimmt sind, unterstützen die Patienten dabei, aktiv und selbstständig zu bleiben. Durch diese innovative Herangehensweise wird ein neues Kapitel in der Parkinson-Versorgung aufgeschlagen, das Patienten einen maßgeschneiderten, effektiveren Therapieansatz bietet.

### Lebensqualität im Fokus

ParkinsonGo™ erweitert die Versorgung weit über die Medikation hinaus. Genießen Sie alle Vorteile, die Ihre Lebensqualität steigern.

- + **Weniger Krankenhausaufenthalte:** Frühzeitige Erkennung und Überwachung reduzieren die Notwendigkeit von Krankenhausaufenthalten und ermöglichen ein Leben im gewohnten Umfeld.
- + **Langsamere Krankheitsprogression:** Angepasste Übungen und Alltagstipps, basierend auf Daten-Analysen, helfen, den Verlauf zu verlangsamen und die Lebensqualität zu erhöhen.
- + **Gesteigerte Selbstständigkeit:** Maßgeschneiderte Programme fördern Mobilität und Unabhängigkeit, steigern das Selbstvertrauen und verbessern den Alltag.
- + **Präzisere Therapieplanung:** Durch App-gesammelte Daten können Ärztinnen und Ärzte die Behandlung individuell anpassen und optimieren.

### Rundum betreut – mit dem Parkinson-Telenurse-Team

Eine persönliche Betreuung durch speziell geschulte Parkinson-Telenurses gewährleistet eine kontinuierliche Überwachung und Unterstützung. Sie stehen den Patientinnen und Patienten sowie ihren Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite, bieten emotionale Unterstützung und helfen bei der Bewältigung des Alltags. Wenn sich der Gesundheitszustand der Erkrankten verschlechtert, erkennt die App dies automatisch. Daraufhin schaltet die Parkinson-Telenurse die jeweilige neurologische Praxis ein. Diese enge Begleitung fördert das Wohlbefinden und die Sicherheit der Betroffenen.



### Übungen und Alltagstipps

Die App bietet individuell angepasste physiotherapeutische Übungen an, die auf der Analyse des Gehverhaltens und persönlicher Tagebucheinträge basieren. Diese Übungen lassen sich einfach zu Hause ausführen, um die Flexibilität, das Gleichgewicht und das Vertrauen in die eigenen Bewegungen im Alltag zu steigern.

Zusätzlich erhalten Nutzer Tipps, wie sie Herausforderungen im Alltag meistern können, von der Verbesserung der Feinmotorik bis hin zur Anpassung der Wohnräume. Diese maßgeschneiderten Lösungen fördern eine aktive Teilhabe am sozialen Leben und unterstützen ein selbstbestimmtes Leben trotz Parkinson.

### Weitere Informationen

Betroffene können sich telefonisch und im Internet näher informieren und die nächsten Schritte besprechen.

☎ 09131 - 9402807  
🌐 [www.parkinson-go.de](http://www.parkinson-go.de)

# SO IST DIE PFLEGE ZU HAUSE GESICHERT

## Ausführliche Beratung inklusive

Das ist Realität: Pflegebedürftige möchten möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Und das sind beeindruckende Zahlen: Von den insgesamt 4,1 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden 3,3 Millionen, also 80 Prozent zu Hause versorgt.

Auch das ist Realität: Der weitaus überwiegende Teil, nämlich 2,3 Millionen werden sogar alleine durch Angehörige betreut. Das kostet viel Kraft und der Zeitaufwand ist entsprechend dem Pflegegrad meist sehr hoch. Aber: Pflegenden Angehörigen werden nicht alleine gelassen. Neben Pflegegeld und professioneller Pflege gibt es verschiedene Möglichkeiten, pflegende Angehörige zu entlasten. Verschiedene Leistungen wurden ab Jahresbeginn 2025 um 4,5 Prozent angehoben!

80 % der Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause versorgt – also 3,3 Millionen von 4,1 Millionen. Davon werden 2,3 Millionen sogar alleine durch Angehörige versorgt.

## Pflegebedürftige können wählen

... und zwar zwischen Pflegesachleistungen durch ambulante Pflegedienste und einer Pflege durch Angehörige, Freunde oder ehrenamtlich Tätige. Dafür gibt es ein Pflegegeld, das zum Beispiel 573 EUR monatlich bei Pflegegrad 3 und 765 EUR bei Pflegegrad 4 beträgt. Auch für eine professionelle Pflege (u. a. Körperpflege, Ernährung, Betreuung usw.) wurden die Leistungen zum 1. Januar 2024 wesentlich erhöht – siehe Kasten rechts.

## Die Pflegesachleistung wird nicht voll benötigt?

Nicht verbrauchte Leistungen können dann – bis zu 40 Prozent des Anspruchs – für Angebote zur Unterstützung im Alltag verwendet, also „umgewandelt“ werden. Beispiel: Bei Pflegegrad 3 werden von den zur Verfügung stehenden 1.432 EUR monatlich nur 60 Prozent (= 859,20 EUR) beansprucht, 40 Prozent = 572,80 EUR können für eine Pflegebegleitung verwendet werden, um zum Beispiel die pflegende Ehefrau zu entlasten.

## Den „Entlastungsbetrag“ nutzen

Wie der Name bereits vorgibt, dient diese – zusätzliche – Leistung von 125 EUR monatlich (insgesamt bis zu 1.500 EUR im Jahr) für Angebote zur Unterstützung im Alltag (Betreuung bzw. Entlastung Pflegenden oder Pflegebedürftiger). Der Entlastungsbetrag kann auch genutzt werden für Kurzzeit- bzw. Tages-/Nacht- sowie für Verhinderungspflege und für besondere Angebote der Pflegedienste.

## Wer pflegt bei Urlaub oder Krankheit?

Ist zum Beispiel die Ehefrau durch Urlaub, Krankheit oder aus sonstigen Gründen vorübergehend an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegekasse eine sogenannte Verhinderungspflege für längstens sechs Wochen im Kalenderjahr und bis zu 1.612 EUR, ggf. noch erhöht um bis zu 806 EUR auf dann 2.418 EUR für nicht beanspruchte Kurzzeitpflege; für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 4 oder 5 (bis vollendetes 25. Lebensjahr) gelten erweiterte Leistungen bis zum Gesamtbetrag von 3.386 EUR für längstens acht Wochen. Übrigens: Die Hälfte des Pflegegeldes wird weitergezahlt.

## Tages- oder Nachtpflege

Ideal zum Beispiel für Pflegebedürftige, deren Angehörige tagsüber berufstätig sind. Übernommen werden die pflegebedingten Aufwendungen, bei Pflegegrad 3 bis zu 1.298 EUR monatlich. Diese Leistungen der Tages- und Nachtpflege können zusätzlich zu Pflegesachleistungen und Pflegegeld beansprucht werden.

## Pflegeleistungen kombinieren

Pflegesachleistungen und Pflegegeld können auch kombiniert werden. Dazu ein Beispiel: Wenn bei Pflegegrad 3 von den Sachleistungen in Höhe von 1.432 EUR 50 Prozent (= 716 EUR) abgerufen werden, wird das Pflegegeld ebenfalls zu 50 Prozent (= 286,50 EUR) ausbezahlt.

Pflegegrad	Bis zum Gesamtwert monatlich
2	761 EUR
3	1.432 EUR
4	1.778 EUR
5	2.200 EUR

## Für die Kurzzeitpflege gibt es bis zu 3.386 EUR jährlich

Viele Pflegebedürftige sind nur für eine begrenzte Zeit auf vollstationäre Pflege angewiesen, insbesondere bei Krisensituationen in der häuslichen Pflege oder übergangsweise im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt. Kurzzeitpflege ist für maximal acht Wochen und bis zu 1.774 EUR im Kalenderjahr vorgesehen, ggf. erhöht um bis zu 1.612 EUR aus noch nicht in Anspruch genommener Verhinderungspflege. Maßgebend sind, wie auch bei der Tages-/Nachtpflege, die pflegebedingten Aufwendungen. Wieder gilt: Die Hälfte des Pflegegeldes wird weitergezahlt.

## Auch diese Leistungen erleichtern die Pflege

Dazu zählen Pflegekurse (auch digital möglich), digitale Pflegeanwendungen, Pflegehilfsmittel (z. B. Pflegebett, Notrufsysteme, Verbrauchsprodukte) und Wohnungsanpassungen (z. B. Türverbreiterungen, pflegerechter Umbau des Badezimmers).

## Weitere Informationen

Bei Fragen – auch zu den ergänzenden Leistungen der Krankenversicherung – wenden Sie sich an Ihre Ansprechpartner der BKK Freudenberg Pflegekasse

[www.bkk-freudenberg.de/pflege](http://www.bkk-freudenberg.de/pflege)





# STOFFWECHSEL-TURBO

## 10 Tipps, um Ihren Metabolismus natürlich zu beschleunigen

Ein aktiver Stoffwechsel ist der Schlüssel zu besserer Gesundheit und Vitalität. Doch oft fühlen wir uns träge und unser Metabolismus scheint langsamer zu laufen. Wie können Sie Ihren Stoffwechsel auf natürliche und effiziente Weise anregen? In diesem Artikel entdecken Sie wirksame Tipps, um Ihren Metabolismus zu steigern und gleichzeitig Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

### Stoffwechsel und Metabolismus: Grundlagen

Der Stoffwechsel ist der Prozess, durch den unser Körper Nahrung in Energie umwandelt. Gene, Ernährung, Stress, Bewegung und Alter sind Faktoren, die den Metabolismus beeinflussen können.

### Natürliche Wege zur Anregung des Stoffwechsels

#### 1 Genügend Schlaf

Ausreichend Schlaf ist entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel. Schlafmangel kann den Metabolismus verlangsamen und zu Gewichtszunahme führen.

#### 2 Regelmäßige Bewegung

Körperliche Aktivität, besonders Krafttraining und HIIT (High-Intensity Interval-Training), kann den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung fördern.

#### 3 Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen unterstützt einen aktiven Stoffwechsel.

##### Lebensmittel, die den Stoffwechsel beeinflussen

###### Verlangsamer:

- ✓ raffiniertes Zucker
- ✓ rotes Fleisch
- ✓ Weißmehlprodukte
- ✓ Alkohol
- ✓ Limonaden und Fruchtsäfte

###### Booster:

- ✓ frisches Gemüse, Oliven, Avocado, Chili
- ✓ Hülsenfrüchte wie Linsen
- ✓ Beeren und frisches Obst
- ✓ proteinreiche Nahrung wie Tofu, Fisch, Pute, Huhn, körniger Frischkäse
- ✓ grüne Säfte aus rohem Grünkohl und anderen Blattgemüsen
- ✓ brauner Naturreis
- ✓ Kokosöl

#### 4 Ausreichend Wasser trinken

Wasser ist essenziell für einen effizienten Metabolismus. Ein Glas Wasser am Morgen kann Ihren Körper in Schwung bringen.

#### 5 Verzicht auf Alkohol

Alkohol kann den Stoffwechsel verlangsamen. Versuchen Sie, Ihren Konsum zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.

#### 6 Weniger Kaffee

Zu viel Kaffee kann den Stoffwechsel beeinträchtigen. Versuchen Sie, Ihren Konsum zu moderieren.

#### 7 Stoffwechsel anregen mit Hausmitteln

Einfache Hausmittel wie grüner Tee oder Ingwer können den Metabolismus unterstützen.

#### 8 Häufiges Aufstehen

Vermeiden Sie langes Sitzen. Regelmäßiges Aufstehen und Bewegen fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel.

#### 9 Intermittierendes Fasten

Diese Ernährungsmethode kann den Stoffwechsel anregen und die Fettverbrennung verbessern.

### 10 Rezepte zur Stoffwechselanregung

#### Grüner Smoothie mit Spinat und Beeren

##### Zutaten:

- ✓ 1 Handvoll frischer Spinat
- ✓ 1/2 Tasse gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- ✓ 1 Banane
- ✓ 1/2 Tasse griechischer oder pflanzlicher Joghurt
- ✓ 1 Tasse Mandelmilch oder Wasser
- ✓ 1 Esslöffel Chiasamen (optional)

##### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist.
3. Sofort genießen.



#### Tofu-Stir-Fry mit Brokkoli und Mandeln

##### Zutaten:

- ✓ 200 g fester Tofu, gewürfelt
- ✓ 1 Kopf Brokkoli, in Röschen geschnitten
- ✓ 1/2 Tasse Mandeln, gehackt
- ✓ 2 Esslöffel Sojasauce
- ✓ 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ✓ Sesamöl

##### Zubereitung:

1. Tofu in Sesamöl anbraten, bis er goldbraun ist.
2. Brokkoli und Knoblauch hinzufügen und einige Minuten mitbraten.
3. Sojasauce und Mandeln hinzufügen und gut umrühren.
4. Einige Minuten kochen lassen und servieren.



#### Linsensuppe mit frischem Gemüse

##### Zutaten:

- ✓ 1 Tasse rote Linsen
- ✓ 1 Zwiebel, gewürfelt
- ✓ 2 Karotten, gewürfelt
- ✓ 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- ✓ 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ✓ 1 Liter Gemüsebrühe
- ✓ 1 Dose gehackte Tomaten
- ✓ 1 Teelöffel Kurkuma
- ✓ Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ✓ Olivenöl

##### Zubereitung:

1. Zwiebel, Karotten, Sellerie und Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis sie weich sind.
2. Linsen, Gemüsebrühe, Tomaten und Kurkuma hinzufügen.
3. Köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (ca. 20 Minuten).
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



#### Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Chili

##### Zutaten:

- ✓ 1 Tasse Quinoa, gekocht
- ✓ 1 Dose Kichererbsen, abgewaschen und abgetropft
- ✓ 1 rote Paprika, gewürfelt
- ✓ 1/2 Gurke, gewürfelt
- ✓ 1 kleine rote Chilischote, fein gehackt
- ✓ Saft von 1 Zitrone
- ✓ Frische Petersilie, gehackt
- ✓ Olivenöl
- ✓ Salz und Pfeffer

##### Zubereitung:

1. Gekochte Quinoa abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen.
3. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gekühlt servieren.



#### Gegrillter Fisch mit Avocado-Salat

##### Zutaten:

- ✓ 2 Fischfilets (z. B. Lachs oder Tilapia)
- ✓ 1 reife Avocado, gewürfelt
- ✓ 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- ✓ Saft von 1 Limette
- ✓ frische Korianderblätter
- ✓ Salz und Pfeffer
- ✓ Olivenöl

##### Zubereitung:

1. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen.
2. Auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten garen.
3. Für den Salat Avocado, rote Zwiebel, Limettensaft und Koriander mischen.
4. Fisch mit Avocado-Salat servieren.



„Diese Rezepte sind nicht nur lecker, sondern auch gesund und einfach zuzubereiten. Sie helfen, den Stoffwechsel anzuregen und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Guten Appetit!“

**Fazit:** Indem Sie diese Tipps in Ihren Alltag integrieren, können Sie Ihren Stoffwechsel effektiv und natürlich anregen. Eine Kombination aus gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichend Ruhe ist der Schlüssel zu einem aktiven Metabolismus und einem gesunden Lebensstil. Beginnen Sie noch heute, Ihren Körper zu unterstützen, und spüren Sie den Unterschied!



# WER WIRD BAUMEISTER?

Schlauer Ratespaß für Groß und Klein



## Maße im Mittelalter

Im Mittelalter gab es noch nicht das metrische System. Gemessen wurde nach Körpermaßen und mit einfachen Maßbändern, die auf menschlichen Proportionen beruhten. **Findest du die richtige Zuordnung?** (Zahl/Buchstabe)

- |                |   |
|----------------|---|
| 1. daumenbreit | <b>A</b> von der Spitze des gestreckten Mittelfingers zum Ellenbogen      |
| 2. fingerbreit | <b>B</b> vier Finger flach nebeneinandergelegt                            |
| 3. handbreit   | <b>C</b> die Länge des Fußes  |
| 4. Spanne      | <b>D</b> die Breite des Daumens   |
| 5. Fuß         | <b>E</b> vom ausgestreckten kleinen Finger zum ausgestreckten Zeigefinger |
| 6. Elle        | <b>F</b> vom gespreizten kleinen Finger zum gespreizten Daumen            |



- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

## Das alles findet sich auf Baustellen

Z	F	A	C	G	W	H	X	S	G	J	M	R	D	H
H	B	S	R	M	A	G	A	F	B	A	G	G	E	R
X	A	D	Z	Y	S	I	M	P	E	D	R	O	I	J
S	U	O	P	G	S	F	H	J	T	Z	A	X	Y	C
J	G	M	S	H	E	R	D	C	O	X	Y	I	D	H
Y	R	F	O	X	R	J	Z	S	N	D	K	R	A	N
F	U	R	C	H	W	G	Y	J	M	I	H	O	C	M
D	B	M	Z	Y	A	S	X	F	I	A	J	C	H	R
I	E	S	M	G	A	A	J	H	S	D	R	F	D	X
A	C	J	X	R	G	M	Z	S	C	G	A	D	E	Y
R	K	E	L	L	E	H	S	X	H	M	Z	G	C	H
G	H	I	F	R	M	Z	E	M	E	N	T	D	K	S
I	X	J	H	G	Z	Y	C	D	R	M	S	R	E	J
Y	I	M	A	U	R	E	R	R	X	H	G	D	R	M
F	J	G	R	A	M	S	C	J	D	Z	Y	X	H	A



In diesem Buchstabengitter haben sich die 8 untenstehenden Begriffe versteckt. Kreise den gefundenen Begriff einfach ein. Die Begriffe können von links nach rechts oder von oben nach unten angeordnet sein. **Kannst du den 9. Begriff alleine finden? Schau dir einmal die Abbildung oben an ...**

Baugrube, Betonmischer, Kran, Maurer, Wasserwaage, Dachdecker, Kelle, Zement

## Finde den Weg zur Baustelle



Du kannst aber nur über die Achtung-Zeichen (Dreiecke) mit Verbindungssteg laufen.

Wer hilft zuerst mit?

## Sudoku schwer

		6						
7				3	9			
1						7	2	
	7	2				3	1	
			5	8				
	8							
				6	2	3		
4	3	8	2			6		

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

LÖSUNGEN auf Seite 3

# MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

Schätzen Sie als Kunde die Mitarbeiter und den umfassenden Service Ihrer BKK Freudenberg? Dann empfehlen Sie uns bitte weiter.

Als Dankeschön für jede erfolgreiche Werbung erhalten Sie eine Prämie von 25 EUR.

Überzeugen Sie Ihre Familienangehörigen, Freunde, Bekannten und Arbeitskollegen.

### Die BKK Freudenberg ...

- ✓ bietet Ihnen Top-Leistungen
- ✓ ist direkt für Sie erreichbar (kein Callcenter)
- ✓ lebt Kundenorientierung durch praxisorientierten Service

### Mitmachen ist ganz einfach!

Füllen Sie gemeinsam die Rückseite aus. Der Werber erhält die Prämie, sobald eine rechtsgültige Mitgliedschaft, zum Beispiel nach erfolgter Anmeldung des Arbeitgebers, besteht.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung. Ihr BKK Team

### Persönliche Daten des Werbers

Name, Vorname	Geburtsdatum	Steuer-Identifikationsnummer
Straße, Hausnummer		PLZ, Ort
Name der Bank für die Prämienauszahlung		IBAN
Einwilligung für die Nutzung der Bankverbindung		
<input checked="" type="checkbox"/> Ich bin damit einverstanden, dass meine Bankverbindungsdaten für die Auszahlung der Werbepremie verarbeitet und genutzt werden.		
Datum	Unterschrift	
	X	

### Bitte senden Sie nachstehendem Interessenten Informationen zu.

Name, Vorname	Geburtsdatum	Telefon
Straße, Hausnummer		PLZ, Ort
versichert bei		
Ja, ich bin damit einverstanden, von der BKK Freudenberg telefonisch oder per E-Mail über eine Mitgliedschaft informiert zu werden. Der Speicherung und Verwendung meiner Daten zu diesem Zweck stimme ich zu. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen.		
Datum	Unterschrift	
	X	



bkk-freudenberg.de





ZAHNERSATZ LEICHT GEMACHT:  
WENN IHRE ZÄHNE SIE MAL  
IM STICH LASSEN – AUF UNS  
KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

**#MachenWirGern**

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Ab  
**4,60 €**  
im Monat



**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.

Einfach direkt online abschließen unter

**[www.extra-plus.de/mehrzahn](http://www.extra-plus.de/mehrzahn)**

oder Telefon 0202 438-3560

Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG  
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.



**Ihr exklusiver BKK-Vorteil – 15 EUR geschenkt!\***

\* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.