MEINEBKK

Das Magazin für Versicherte der BKK Freudenberg I Ausgabe 2023-3

04 Schlaganfall – Wettrennen gegen die Zeit

08 Rechenschaftsbericht 2022

12 Körper und Geist in kraftvoller Symbiose

Die Fitnesskasse
Freudenberg BKK

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Soziale Pflegeversicherung – Sicherung der Finanzierung in letzter Minute ...

Dass die Finanzierung der sozialen Pflegeversicherung in Deutschland in absolute Schieflage geraten ist, wissen nur wenige Insider. Der Gesetzgeber reagiert mit dem Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) in letzter Minute und beschließt eine spürbare Erhöhung der Beiträge zur Pflegeversicherung zum 1. Juli 2023.

Was war geschehen? Nach einem Minus in der Bilanz der Pflegeversicherung in Höhe von 2,25 Mrd. EUR im Jahr 2022 waren die Liquiditätsreserven der Pflegeversicherung bei weiter steigenden Kosten im Jahr 2023 auf nahezu null gelaufen. Nur durch deutlich höhere Beitragseinnahmen ab Juli 2023 konnte eine Zahlungsunfähigkeit der Pflegekassen vermieden werden.

Gleichzeitig setzt der Gesetzgeber mit dem PUEG auch die vom Bundesverfassungsgericht aufgegebene höhere Berücksichtigung der Elterneigenschaft im Pflegeversicherungsbeitrag um. Vereinfacht gesagt, ist die Anzahl der Kinder im Pflegeversicherungsbeitrag als „Rabatt" zu berücksichtigen. Leider konnte der Gesetzgeber zur Feststellung der Elterneigenschaft keine pragmatische Lösung finden. Vielmehr wurden Arbeitgeber, Pflegekassen und die Rentenversicherung wenige Tage vor dem 1. Juli mit der Aufgabe betraut, für die etwa 57 Millionen Beitragszahlerinnen und Beitragszahler die jeweilige Anzahl der Kinder sowie deren Alter amtlich festzustellen, um den Pflegeversicherungsbeitrag in einer von sechs Stufen festzulegen. Es wird daher erst im Laufe der nächsten Monate gelingen, alle Beitragspflichtigen korrekt einzustufen. Selbstverständlich werden möglicherweise zu viel gezahlte Beiträge von den Arbeitgebern und Pflegekassen zurückgerechnet und erstattet. Ein gigantischer Aufwand für alle Beteiligten.

Neben der Beitragssatzanpassung wurden aber auch Leistungsverbesserungen in der sozialen Pflegeversicherung beschlossen. Im ersten Schritt werden die Hauptleistungen im häuslichen Bereich angehoben: Zum 1. Januar 2024 steigt das Pflegegeld um 5 Prozent an. Gleichzeitig werden auch die Leistungsbeträge für ambulante Sachleistungen, also häusliche Pflegehilfen durch ambulante Pflege- und Betreuungsdienste, um 5 Prozent angehoben.

Zum 1. Januar 2025 steigen dann alle Leistungsbeträge der Pflegeversicherung – sowohl im häuslichen als auch im teil- und vollstationären Bereich – in Höhe von 4,5 Prozent an. Auch das Pflegegeld und die ambulanten Sachleistungen steigen mit diesem Schritt nochmals um 4,5 Prozent an. Zum 1. Januar 2028 ist eine weitere Erhöhung geplant, die sich am Anstieg der Kern-Inflationsrate in den drei vorausgehenden Kalenderjahren, für die zu diesem Zeitpunkt die Daten vorliegen, orientiert.

Die soziale Pflegeversicherung stellt in den kommenden 45 Jahren eine gewaltige gesellschaftliche Herausforderung für uns alle dar. Die Politik wäre gut beraten, notwendige Schritte frühzeitig einzuleiten, um „Schiffbruch" zu vermeiden.

Ich wünsche Ihnen Zuversicht und einen entspannten Herbst

Ihr
Helmut Heller
Vorstand

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

Persönlich beginnt mit einem **„Hallo"**

bkk-freudenberg.de
instagram.com/bkkfreudenberg
facebook.com/bkkfreudenberg
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

JETZT BEI Google Play
Laden im App Store

BKK-Online-Magazin

Das Kundenmagazin der BKK kann seit Juni 2021 auch online bezogen werden.
Mit der aktuellen Ausgabe wurde die Print-Auflage reduziert. Ein Online-Magazin ist umweltfreundlicher und nachhaltiger, da kein Papier, keine Druckfarben und keine Logistik für die Distribution benötigt werden. Möchten Sie weiterhin die Print-Version erhalten, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail unter **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 · Redaktion: Tobias Roth (V. i. S. d. P.), Bildnachweis siehe einzelne Seiten, www.istockphoto.com · Gestaltung/Druckvorstufe DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Telefon: 07131 61618-0, www.dsg1.de · Projektidee SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl · Druck und Vertrieb KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting · Auflage/Erscheinungsweise ca. 14.500 Exemplare/viermal jährlich · Anzeigen 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: svetlkd; Seite 2: Bettina Bahn

Ausgabe 2023–3

4 – 5	Schlaganfall – Wettrennen gegen die Zeit
6 – 7	Wahl Verwaltungsratsvorsitzende
8 – 9	Rechenschaftsbericht 2022
10 – 11	Finden Sie Ihre Oase der Entspannung
12 – 13	Körper und Geist in kraftvoller Symbiose
14	Rätselspaß
15	Mitglieder werben Mitglieder

LÖSUNGEN von Seite 14

„Hex-hex“

1) Die **HEXE** reitet auf ihrem Besen durch die Nacht.
2) Der **VAMPIR** ernährt sich von Menschenblut.
3) Der **KÜRBIS** schmeckt in der Suppe besonders gut.
4) Die **SPINNE** hat acht Beine und lauert in einem großen Netz auf ihre Opfer.
5) Die **FLEDERMAUS** ist ein Säugetier, hat spitze Zähne und kann fliegen.
6) DIE **SCHWARZE KATZE** ist das liebste Haustier der Hexen.
7) Der Ruf der **EULE** klingt in dunkler Nacht besonders unheimlich.
8) DAS **GESPENST** spukt am liebsten in alten Häusern.

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

Spinnenbeine = 162

Fragen zu Halloween
1) b / 2) a / 3) c / 4) a / 5) a

WETTRENNEN GEGEN DIE ZEIT

Wie Sie einen Schlaganfall schnell erkennen und Leben retten

Es ist ein schöner Herbsttag, Sie schlendern durch eine belebte Straße, auf der die Menschen aneinander vorbeieilen. Plötzlich geschieht es: Inmitten des Trubels gerät ein Mann, der zuvor mit festem Schritt seinen Weg ging, ins Straucheln, verliert abrupt das Gleichgewicht und stürzt zu Boden. Ein Schlaganfall geschieht in einem kurzen Augenblick, der das Leben eines Menschen jedoch für immer verändern kann. Innerhalb von Sekundenbruchteilen entscheidet er zwischen Leben und Tod. Doch was können Sie in einer solchen Notfallsituation tun, um zu helfen? Wir verraten es Ihnen.

Was passiert bei einem Schlaganfall?

Wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns unterbrochen wird, tritt ein Schlaganfall auf. Grund dafür kann eine verstopfte Blutbahn (ischämischer Schlaganfall, häufigste Form des Schlaganfalls) oder eine Blutung im Gehirn (hämorrhagischer Schlaganfall) sein. Die Gehirnzellen können durch diese Unterbrechung der Blutzufuhr nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden und haben nur eine begrenzte Zeit, um ohne ausreichende Blutversorgung zu überleben. Innerhalb weniger Minuten beginnen sie dann, abzusterben – unabhängig von der Art des Schlaganfalls. Je schneller die Blutzufuhr wiederhergestellt wird, desto größer sind die Chancen, bleibende Schäden zu minimieren.

Symptome eines Schlaganfalls

Die Symptome eines Schlaganfalls treten oft plötzlich auf und variieren von Person zu Person. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- ✓ Schwäche oder Lähmung einer Körperseite, v. a. im Gesicht auffällig
- ✓ Sprach- und Verständnisstörungen, wie unklare Sprache, Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen von Wörtern
- ✓ Sehverlust oder verschwommenes Sehen auf einem oder beiden Augen
- ✓ Schwindel, Koordinations- oder Gleichgewichtsprobleme
- ✓ starke Kopfschmerzen, begleitet von Übelkeit oder Erbrechen

Die goldene Stunde: Akutbehandlung rettet Leben

Nach dem Auftreten von Schlaganfallsymptomen liegt das optimale Zeitfenster für eine Akutbehandlung bei rund 4,5 Stunden. Diese Zeit wird als „goldene Stunde" bezeichnet. Patienten und Patientinnen können jedoch auch nach dieser Zeit noch von einer Akutbehandlung profitieren.

Nicht alle Symptome müssen gleichzeitig auftreten. In einigen Fällen ist nur ein Symptom erkennbar. Da jede Minute zählt und eine sofortige medizinische Versorgung entscheidend ist, um mögliche Schäden zu minimieren, wurde der FAST-Test entwickelt. Der einfache Test kann sowohl von medizinischem Fachpersonal als auch von Laien angewendet werden, um schnell die Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen.

Jede Minute zählt

Ein Schlaganfall ist eine lebensbedrohliche Situation und kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebensstil. Umso wichtiger ist es, die gefährlichen Anzeichen rechtzeitig zu erkennen und schnell zu handeln. Denn jede Minute zählt, um das Risiko von bleibenden Schäden zu minimieren.

Tendenz steigend:

In Deutschland erleiden rund 270.000 Menschen pro Jahr einen Schlaganfall, wovon 200.000 erstmalige Schlaganfälle sind.

Bewusstsein schärfen

Am 29. Oktober findet jedes Jahr der Weltschlaganfall-Tag statt. Er wurde 2006 von der Weltschlaganfall-Organisation (World Stroke Organization, WSO) ins Leben gerufen, um das Bewusstsein der Menschen für Schlaganfälle zu schärfen und über Prävention, Früherkennung und Behandlung der Erkrankung aufzuklären.

Sofort Handeln dank FAST-Test

Beim FAST-Test werden Gesicht, Arme, Sprache und Zeit überprüft, um Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen. FAST ist die Abkürzung für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit).

F Face (Gesicht)

Bitten Sie die Person, zu lächeln. Ist eine Asymmetrie im Gesicht zu erkennen? Hinweise auf einen Schlaganfall: ein hängender Mundwinkel, ein herabhängendes Augenlid, ungleichmäßiges Lächeln.

A Arms (Arme)

Bitten Sie die Person, beide Arme nach vorne zu strecken und die Handflächen nach oben zu drehen. Ist eine einseitige Schwäche oder Lähmung eines Armes zu erkennen? Hinweise auf einen Schlaganfall: Ein Arm sinkt ab oder kann nicht gehoben werden.

S Speech (Sprache)

Bitten Sie die Person, einen einfachen Satz nachzusprechen oder eine einfache Frage zu beantworten. Ist die Sprache unklar oder verwaschen? Hinweise auf einen Schlaganfall: Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen von Wörtern.

T Time (Zeit)

Sie bemerken eines oder mehrere der oben genannten Symptome? Wählen Sie sofort den Notruf. Jede Minute zählt! Notieren Sie sich den Zeitpunkt, an dem die Symptome begonnen haben. Das ist für die medizinische Behandlung wichtig.

Aufklärung und Unterstützung

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe klärt über Schlaganfälle und deren Symptome auf, hilft betroffenen Menschen und verbessert die Schlaganfall-Versorgung:

www.schlaganfall-hilfe.de

iStock.com: Sophia Floerchinger

BKK FREUDENBERG WÄHLT VERWALTUNGS-RATSVORSITZENDE

Der neue Verwaltungsrat der BKK Freudenberg traf sich am 20.07.2023 zur konstituierenden Sitzung des Selbstverwaltungsgremiums.

Gesetzliche Krankenkassen sind nach dem Prinzip der Selbstverwaltung organisiert. Der Verwaltungsrat ist dabei das zentrale Organ. Er hat die Aufgabe, alle Entscheidungen von grundsätzlicher Bedeutung zu fällen. Dazu gehören unter anderem die Abnahme der Jahresrechnung, die Entlastung des Vorstands, der Beschluss der Satzung sowie die Genehmigung des Haushaltsplans.

Nach der Europa- und Bundestagswahl ist die Sozialwahl die drittgrößte Wahl in Deutschland. Aus den mit der Sozialwahl am 31.05.2023 hervorgegangenen Verwaltungsräten der BKK Freudenberg wurden die alternierenden Vorsitzenden in der konstituierenden Sitzung berufen. Dem Verwaltungsrat gehören sechs Versichertenvertreter und sechs Arbeitgebervertreter an. Erstmals besteht das Gremium jeweils zur Hälfte aus Frauen und Männer.

Der Versichertenvertreter Volker Dusberger wurde zum alternierenden Vorsitzenden und damit zum Nachfolger von Walter Petryk ernannt. Andreas Kurch wird weiterhin die Arbeitgeber-Seite als alternierender Vorsitzender vertreten.

Walter Petryk als alternierender Verwaltungsratsvorsitzender verabschiedet

In der zuvor abgehaltenen letzten Sitzung des alten Verwaltungsrats dankte der Vorstand der BKK Freudenberg denjenigen Verwaltungsräten, die teils nach jahrzehntelanger Tätigkeit aus dem Gremium ausscheiden. Im Mittelpunkt stand das Engagement von Walter Petryk, der seit 1999 Versichertenvertreter im Verwaltungsrat und ab 19.03.2010 alternierender Vorsitzender war. Er hat in den vergangenen Jahren mit sehr viel Fachverstand und Herzblut erfolgreich den Weg der BKK zur Fitnesskasse mitgestaltet und sich zudem in Verbandsgremien um das Gesundheitswesen verdient gemacht, würdigte der Vorstand der BKK Helmut Heller die außergewöhnlich lange ehrenamtliche Tätigkeit.

Fritz Kopetzky

Ehrenamtlich (mit)gestalten

Die Mitglieder des Verwaltungsrats gehören selbst zu den Versicherten und Arbeitgebern und können deshalb ihren Sachverstand für optimale Entscheidungen einbringen. Sie wählen und kontrollieren den hauptamtlichen Vorstand und sind in alle wesentlichen Unternehmensentscheidungen eingebunden. Diese betreffen auch die Organisation und den Service, vor allem aber die bestmögliche Versorgung der Versicherten.

Ausgeschiedene Verwaltungsräte	
Versichertenvertreter	**Arbeitgebervertreter**
Walter Petryk*	Thomas Haag
Bernd Krastel	Dieter Pfahl
Ramona Seitz	
Dietmar Noe	
Stv. Versichertenvertreter	**Stv. Arbeitgebervertreter**
Bernd Pfliegensdörfer	Bernhard Biehler
Hermann Gössel	Matthias Andres
Ralf Schmitt	
Bernd Korreng	
Siegfried Krah	
Christian Schütz	

* Alternierender Vorsitzender

Im neuen Verwaltungsrat wirken mit	
Versichertenvertreter	**Arbeitgebervertreter**
Volker Dusberger*	Andreas Kurch*
Laura Scholl	Dieter Bach
Yvonne Speth	Christel Böser
Pia Stemmle	Marion Fischer
Michael Strutz	Boris Picht
Bernd Thron	Elisabeth Pilz
Stv. Versichertenvertreter	**Stv. Arbeitgebervertreter**
Simone Blesing	Yvonne Hermann
Giovanni Carta	Verena Leubner
Carlo Favorite	Nadia Novella
Marion Schiem	Joachim Scherer
Emanuela Schwarzlose	
Ronni Strack	

RECHENSCHAFTS-BERICHT 2022

2022 – das dritte Jahr der Pandemie … Auch dieses Geschäftsjahr war noch durch Corona beeinflusst.

Insgesamt konnten wir die Finanzlage der BKK Freudenberg deutlich stabilisieren und verbessern. Unter dem Strich haben sich die Leistungsausgaben im dritten Pandemie-Jahr moderat entwickelt. So haben wir 2022 je Versicherten 3,2 Prozent mehr für Leistungen ausgegeben als im Vorjahr.

Auffällig sind die starken Schwankungen in einzelnen Leistungsbereichen. So waren beispielsweise die Ausgaben pro Kopf für Arzneimittel mit -0,34 Prozent rückläufig. Hingegen sind die Ausgaben für Fahrkosten um 13,2 Prozent gestiegen.

Zusatzausgaben, die unmittelbar mit der Pandemie im Zusammenhang stehen wie z. B. Hygiene-Zuschläge, Covid-Testungen usw., haben das Jahr 2022 mit 1,08 Mio. EUR belastet.

Sehr erfreulich hat sich der Mitgliederbestand der BKK entwickelt. Dieser konnte im Jahr 2022 leicht ausgebaut werden. Im Jahresdurchschnitt verzeichnen wir ein Mitgliederplus im Vergleich zum Vorjahr (+ 1,43 Prozent).

Solide Finanzen

Das Geschäftsjahr 2022 war wiederum durch diverse Sondereffekte der Pandemie geprägt. Wir sehen auch in 2022 verschobene Behandlungen und Therapien, die für geringe Ausgaben im stationären Bereich und bei Arzneimitteln gesorgt haben. Auf der anderen Seite sind die Einnahmen je Versicherten um 3,39 Prozent angestiegen, wodurch sich ein Überschuss der Einnahmen ergibt. Insgesamt bilanzieren wir für das Geschäftsjahr 2022 einen Überschuss in Höhe von 1,76 Mio. EUR. Das Gesamtvermögen der BKK liegt Ende 2022 bei soliden 6,28 Mio. EUR.

Die Jahresrechnung 2022 wurde durch die Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Gräwe & Partner GmbH kontrolliert. Es wurde ein uneingeschränkter Bestätigungsvermerk erteilt, d. h. die Rechnungslegung der BKK entspricht in vollem Umfang den gesetzlichen Vorgaben. Der Verwaltungsrat der BKK Freudenberg hat in seiner Sitzung am 20.07.2023 die Jahresrechnung der BKK und deren Pflegekasse abgenommen und den Vorstand entlastet.

Bettina Bahn Fotografie

2022 wurden je Versicherten 3,2 Prozent mehr für Leistungen ausgegeben als im Vorjahr.

Veröffentlichung nach § 305b SGB V

Mitglieder- und Versichertenentwicklung	2021	2022
Mitglieder	27.997	28.247
Versicherte	36.327	36.622

Einnahmen	2022 in EUR	2022 EUR/Vers.
Gesundheitsfonds	116.298.516,39	3.175,65
Zusatzbeiträge	10.166.426,50	277,60
Sonstige Einnahmen	682.454,19	18,64
Einnahmen gesamt	**127.147.397,08**	**3.471,89**

Leistungsausgaben	2021 in EUR	2021 EUR/Vers	2022 in EUR	2022 EUR/Vers	Veränderung in %
Ärztliche Behandlung	23.613.510,61	650,03	23.964.371,81	654,37	0,67
Zahnärztliche Behandlung	6.097.279,69	167,84	6.526.568,01	178,21	6,18
Zahnersatz	1.509.361,87	41,55	1.623.733,71	44,34	6,71
Arzneimittel	18.675.238,32	514,09	18.763.729,36	512,36	-0,34
Hilfsmittel	4.267.933,36	117,49	4.589.378,98	125,32	6,67
Heilmittel	4.027.261,90	110,86	4.168.744,02	113,83	2,68
Krankenhausbehandlung	32.186.526,05	886,02	33.450.234,38	913,39	3,09
Krankengeld	9.438.365,45	259,82	9.988.936,30	272,76	4,98
Fahrkosten	2.830.519,05	77,92	3.230.062,19	88,20	13,20
Vorsorge- u. Reha-Leistungen	1.578.120,00	43,44	1.492.360,89	40,75	-6,20
Schutzimpfungen	999.435,69	27,51	1.109.887,11	30,31	10,16
Früherkennungsmaßnahmen	1.468.901,51	40,44	1.402.864,24	38,31	-5,27
Schwanger- und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	1.029.158,47	28,33	903.999,73	24,68	-12,87
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	2.472.724,36	68,07	2.576.372,48	70,35	3,35
Dialyse	720.046,99	19,82	722.931,11	19,74	-0,41
Sonstige Leistungen	3.280.804,73	90,31	4.240.105,45	115,78	28,20
Leistungsausgaben gesamt	**114.195.188,05**	**3.143,53**	**118.754.279,77**	**3.242,70**	**3,15**
davon Prävention	3.860.871,06	106,28	4.063.630,90	110,96	4,40

Sonstige Ausgaben Verwaltungskosten	2022 in EUR	2022 EUR/Vers.
Verwaltungsausgaben	5.486.384,32	149,81
Sonstige Ausgaben	1.139.949,02	31,13
Ausgaben gesamt	**124.393.781,01**	**3.396,70**

Rechnungsergebnis	2022 in EUR	2022 EUR/Vers.
Überschuss (+) / Defizit (–)	**+1.766.783,97**	**48,24**

Vermögen	2022 in EUR	2022 EUR/Vers.
Betriebsmittel	2.918.295,13	79,69
Rücklage	3.147.000,00	85,93
Verwaltungsvermögen	215.501,96	5,88
Vermögen gesamt	**6.280.797,09**	**171,50**

FINDEN SIE IHRE OASE DER ENTSPANNUNG

Mit der passenden Technik schneller erholen

Nach Feierabend sind Sie mit Ihren Gedanken noch beim Job? Zu Hause arbeiten Sie oft noch weiter und finden kein Ende? Ihr Laptop ist Ihr bester Freund? Sowohl für Körper als auch für den Geist ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen. Für viele Menschen ist das gar nicht so einfach. Doch gute Nachricht für alle Workaholics und gestressten Familienmanager: Abschalten lässt sich erlernen! Erfahren Sie, welche Entspannungstypen es gibt und wie Progressive Muskelentspannung, Meditation und Yoga helfen können.

Die passende Stressbewältigung finden

Menschen bewältigen Stress ganz individuell: Während sich die einen nach einem anstrengenden Bürotag erst einmal beim Sport auspowern müssen, können andere am besten bei einem schönen Schaumbad entspannen. Hier sollten Sie Verschiedenes ausprobieren, um herauszufinden, was für Sie am besten funktioniert. Wir helfen Ihnen dabei, kleine Oasen der Ruhe zu finden, die zu Ihnen passen.

Typgerechte Entspannung

- ✓ **Visueller Typ:** Sie können sich angenehme Erinnerungen gut ins Gedächtnis rufen und empfinden visuelle Reize als besonders ansprechend? Fantasiereisen und Meditationen, die mit der Vorstellungskraft arbeiten, sind für Sie geeignet.
- ✓ **Akustischer Typ:** Wenn Sie sehr auf Geräusche achten und Lärm Stress in Ihnen auslöst, ist Stressabbau durch angenehme Klänge sehr effektiv. Naturgeräusche, wie Blätterrauschen, klassische Musik und Klang-Meditationen wirken auf Sie entspannend.
- ✓ **Haptischer Typ:** Sie reagieren besonders sensibel auf Berührungen und nehmen über das Spüren am intensivsten wahr? Dann sorgen angenehme Sinnesempfindungen, wie Massagen, eine Kosmetikbehandlung oder auch Sport, für Entspannung.

Schneller entspannen durch Achtsamkeit

Mit bestimmten Techniken können Körper und Geist nachweislich schneller zu Entspannung finden. Methoden wie Progressive Muskelentspannung, Meditation und auch Yoga sind besonders wirksam bei Stress, da sie sowohl die geistige als auch die körperliche Anspannung lösen können. Die Aufmerksamkeit wird auf die Selbstwahrnehmung gelenkt; das Bewusstsein ist dabei komplett in der Gegenwart verankert. Dieser Bewusstseinszustand wird als Achtsamkeit bezeichnet und ist zentraler Bestandteil der meisten Meditationstechniken.

Mehr Widerstandskraft durch Meditation

Eine besonders wirksame Methode, um Stress loszulassen, ist Meditation. Dabei stellt sich eine Verbesserung der inneren Stärke, Achtsamkeit und Gelassenheit ein. Sie erhalten mehr Klarheit über Ihre Ziele und können belastenden Alltagssituationen und Ängsten resilienter begegnen.

Vorteile von Meditation

- ✓ wirkt sofort beruhigend
- ✓ verbessert die Konzentration
- ✓ erhöht die Aufmerksamkeit
- ✓ stärkt das kreative Denken
- ✓ hilft bei Angst, Stress und negativer Stimmung
- ✓ verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Yoga als Lebensphilosophie

Yoga ist der Überbegriff für verschiedene körperliche und geistige Praktiken, die von den Lasten des Alltags befreien sollen. Körperliche Beschwerden sind damit ebenso gemeint wie innere Unruhe. Sie werden durch gezieltes Atmen ruhiger, können Ihre Gedanken besser lenken und verspüren mehr Energie, Stärke und Beweglichkeit.

Wie hilft Yoga bei Stress?

Das Stresshormon Cortisol und seine Auswirkungen steht in Verbindung mit vielen Erkrankungen und körperlichen Beschwerden. Durch Yoga wird der sogenannte „Ruhenerv" stimuliert, der Einfluss auf das Eintreten von Entspannung und Regeneration nimmt. Er bewirkt unter anderem, dass die Herz- und Atemfrequenz abnimmt.

Positive Auswirkungen von An- und Entspannung

Das Verfahren der Progressiven Muskelentspannung basiert darauf, dass eine effektive Entspannung von Muskelgruppen dadurch herbeigeführt werden kann, dass vorher eine gezielte Anspannung stattfindet. Die Entspannung wird von Muskelgruppe zu Muskelgruppe übertragen.

Das passiert dabei im Körper:

- ✓ die Atmung wird ruhiger
- ✓ der Blutdruck sinkt
- ✓ der Pulsschlag wird langsamer
- ✓ die Darmtätigkeit kommt zur Ruhe

Durch die bewusste Wahrnehmung Ihres Körpers lernen Sie mit der Zeit die Unterscheidung zwischen normaler und überhöhter Anspannung Ihrer Muskeln. Häufig bringt dies auch ein verbessertes Körpergefühl mit sich.

Kursangebote

zur Entspannung finden Sie auf unserer Website

www.bkk-freudenberg.de/leistungen/digitale-angebote/online-kurse

Unterscheidung von körperlicher und mentaler Erschöpfung

- ✓ **Sie sind geistig erschöpft?** Dann kann körperliche Anstrengung als Ventil dienen, um aufgestaute Spannungen abzubauen. Wunder bewirken: Joggen, Wandern, Schwimmen oder ins Fitnessstudio gehen; die Wohnung zu putzen oder mit den Kindern zu spielen, hilft dabei, den Kopf auszuschalten.
- ✓ **Sie sind körperlich ausgelaugt?** Nach viel physischer Betätigung sollten Sie Ihrem Körper Ruhe gönnen und allenfalls Dehnübungen zur Entspannung machen. Da der Kopf oftmals auch ein wenig Nachhilfe benötigt, um sich zu beruhigen, sind auch langsame Yoga-Flows oder Meditationen geeignet, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

10 Quick-Tipps zum Abschalten

- ✓ **„Nicht stören"-Modus** bei elektronischen Geräten einstellen
- ✓ **Pünktlich Feierabend machen** – oder es zumindest versuchen
- ✓ **Rituale:** Büropflanzen gießen, Schreibtisch aufräumen und dabei in den Feierabend-Modus übergehen
- ✓ **Sport und Bewegung** setzen Glückshormone frei
- ✓ **Sozialkontakte** helfen dabei, sich mit anderen Themen zu beschäftigen
- ✓ **Öfter Nein sagen** – nicht erst, wenn Sie an den Grenzen Ihrer Belastbarkeit sind
- ✓ **„Stopp!"** – laut ausgesprochen ist ein wirksames Signal für Ihr Gehirn
- ✓ **Probleme auflösen** oder Lösungsplan erstellen
- ✓ **Zufriedenheit und Dankbarkeit** wecken positive Gefühle und entspannen
- ✓ **Me-Time:** Gönnen Sie sich bewusst etwas Gutes

iStock.com: -Sasa-Delic-SD/BalanceFormcreative

KÖRPER UND GEIST IN KRAFTVOLLER SYMBIOSE

Tiefenmuskulatur stärken durch Pilates

Die Praktiken gehen weit über ein simples Fitnesstraining hinaus: Beim Pilates werden Körper und Geist miteinander verbunden und Ihre physischen und mentalen Grenzen herausgefordert. Der ganzheitliche Ansatz von Pilates steht für Anmut, Stärke und Hingabe. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Pilates, in der sich Tradition und Innovation verbinden.

Erwecken vergessener Muskelgruppen

Pilates ist ein ganzheitliches, systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es umfasst neben Krafttraining auch Stretching-Elemente, ebenso ist eine bewusste Atmung wichtig. Durch die Stärkung kleinerer, tiefliegender Muskelgruppen trägt das Training zu einer gesunden Körperhaltung bei. Joseph Pilates, Schöpfer dieser einzigartigen Methode, erkannte vor Jahrzehnten, dass der Schlüssel zu körperlicher Gesundheit und dem Erreichen innerer Balance in der gezielten Stärkung des „Powerhouses" liegt, das den Kern des Körpers umfasst.

Das Körperzentrum stärken

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der Stützmuskulatur, im Pilates als „Powerhouse" bezeichnet. Dieses umfasst die Muskulatur in der Körpermitte und rund um die Wirbelsäule inklusive Beckenboden, unterer Rücken und Bauchmuskeln. Dieser Bereich wird bei den meisten Übungen beansprucht.

Auf den Körper konzentrieren

Ähnlich wie beim Yoga werden die Übungen konzentriert und langsam ausgeführt, wodurch auch Muskelgruppen trainiert werden, die bei anderen Sportarten weniger beansprucht werden. Diese sind wichtig, um Haltungsfehler zu vermeiden. Pilates verbindet Krafttraining mit Beweglichkeit, Stretching und Balance. Das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und der Atmung soll dabei helfen, die Muskeln besser zu spüren und anzusteuern.

Für Viel-Sitzer empfohlen

Angestrebt werden die Stärkung und Dehnung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung sowie die Anregung des Kreislaufs. Bei Problemen mit dem unteren Rücken sind häufig Funktionen des Muskelkorsetts und der Tiefenmuskulatur gestört: Wirbelkörper und -gelenke sowie Bandscheiben geraten ohne muskuläre Stabilisierung unter Druck. Beim Pilates wird dieser Bereich mit dem „Powerhouse" besonders gestärkt.

Überall und jederzeit trainieren

Im bei uns gängigen Pilates arbeitet man meistens mit dem eigenen Körpergewicht auf einer Matte. Manchmal wird zusätzlich kleines Trainingszubehör, wie leichte Hanteln, verschiedene Bälle oder Therabänder, verwendet. Für viele ist nämlich die Flexibilität ein großer Vorteil des Trainings: Pilates kann jederzeit und an jedem Ort gemacht werden, so auch zu Hause. Die Trainingseinheiten können nach Bedarf länger oder kürzer ausfallen, so dass es leicht ist, Pilates in den Alltag zu integrieren.

iStock.com: svetlkd/toniyumul(4x)

Der Unterschied zu Yoga

Auf den ersten Blick scheinen sich Yoga und Pilates stark zu ähneln, denn bei beiden geht es um bewusste Bewegungen, Atmung und Balance. Yoga ist theoretisch betrachtet jedoch gar keine Sportart, sondern eine Lebensphilosophie mit einem Jahrtausende alten spirituellen Hintergrund. Der Grundgedanke dabei ist, Selbsterkenntnis zu erlangen und den eigenen Körper mit der Seele durch Atemtechnik, Meditation und innere Ruhe in Einklang zu bringen. Die Bewegung dient dazu, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, und steht nicht im Mittelpunkt der Lehre.

Pilates gibt es hingegen erst seit dem 20. Jahrhundert und wurde ursprünglich als Kräftigungsprogramm für Soldaten im Ersten Weltkrieg entwickelt. Beim Pilates steht die Bewegung im Mittelpunkt. Insbesondere die Stärkung der Stützmuskulatur in der Körpermitte, das Beanspruchen der Tiefenmuskulatur und Balance-Übungen führen zu einer Verbesserung des Körpergefühls und der Haltung.

„Ein paar gut durchdachte Bewegungen, in einer ausgeglichenen Reihenfolge richtig durchgeführt, sind besser als stundenlanges, schlampiges Üben oder gezwungene Verrenkungen."

– Joseph Pilates –

Rückentraining im Pilates-Stil:

Superman:

+ Legen Sie sich auf den Bauch, heben Sie Ihren Kopf und Ihre Arme nach oben.
+ Strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus.
+ Heben Sie Ihre Beine vom Boden ab.
+ Halten Sie diese Position für einige Sekunden, senken Sie Arme und Beine langsam wieder ab und spannen Sie sie erneut an.

Schulterbrücke:

+ Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie Ihre Beine nebeneinander auf, die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach unten.
+ Drücken Sie beim Ausatmen langsam die Hüften nach oben, rollen Sie Wirbel für Wirbel ab, bis Schultern, oberer Rücken und Oberschenkel eine gerade Linie bilden.
+ Halten Sie die Brückenposition für einen Moment.
+ Beim Ausatmen rollen Sie Wirbel für Wirbel sanft und kontrolliert zurück auf den Boden ab, beginnend mit dem oberen Rücken, bis Rücken und Becken wieder in der neutralen Ausgangsposition liegen.

Wirbelsäulen-Rotation:

+ Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Arme seitlich aus, die Beine sind angewinkelt und die Füße stehen flach auf dem Boden.
+ Heben Sie das rechte Knie beim Ausatmen zur Brust an.

+ Lassen Sie das angehobene Bein zur linken Seite in Richtung des Bodens absinken, während Sie Oberkörper und Arme in die andere Richtung drehen. Die Schultern bleiben am Boden.
+ Halten Sie kurz die Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.
+ Wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite, indem Sie das linke Knie zur rechten Seite und Oberkörper und Arme in die entgegengesetzte Richtung drehen.

Kursangebote

in Ihrer Nähe finden Sie hier

https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/bkk-freudenberg/suche

HAPPY HALLOWEEN

Gruseliger Ratespaß für Kinder

KENNST DU DICH GUT MIT HALLOWEEN AUS?

1. **Was versteht man unter „Heischebrauch"?**
   a) So nennt man das Anzünden von Feuern, um böse Geister zu fernzuhalten.
   b) Damit ist das Erbitten oder Erbetteln von Gaben gemeint.
   c) Es bedeutet nichts anderes, als sich zu verkleiden und mit viel Lärm und Geschrei durch die Straßen zu ziehen.

2. **Von Hexen wird behauptet, dass sie zu Halloween …**
   a) … besonders starke Zauberkräfte haben.
   b) … sich in schwarze Katzen verwandeln.
   c) … Menschen in Spinnen und Fledermäuse verzaubern wollen.

3. **Wie lange gibt es den Brauch, Halloween zu feiern, schon?**
   a) Seit etwa 150 Jahren **b)** … 500 Jahren **c)** … 2.000 Jahren

4. **Wie nennt man die Halloween-Kürbislaterne in England/USA?**
   a) Jack-O'-Lantern **b)** Bill-O'-Lantern **c)** Hall-O'-Lantern

5. **„Halloween" bedeutet übertragen ins Deutsche „Am Abend vor Allerheiligen" – was soll an diesem Tag gefeiert werden?**
   a) Ende des Sommers **b)** Herbstfest **c)** Nacht der Toten

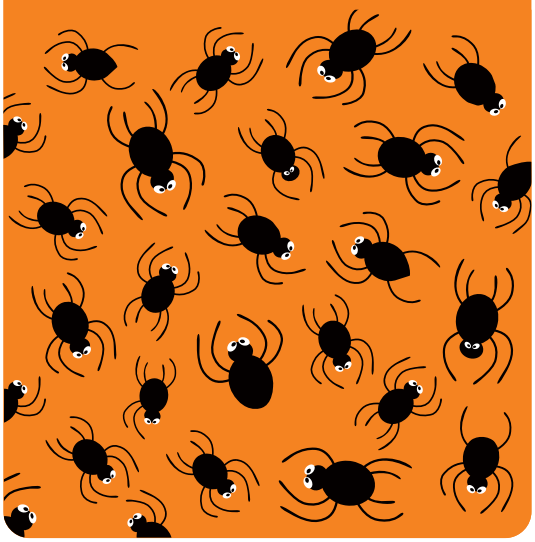
„HEX-HEX"

… und schon sind hier einige Begriffe durcheinandergeraten.
Suche und ordne die jeweils richtigen Worte zu.

1. Die **Eule** reitet auf ihrem Besen durch die Nacht.
2. Der **Kürbis** ernährt sich von Menschenblut.
3. Der **Vampir** schmeckt in der Suppe besonders gut.
4. Die **Fledermaus** hat acht Beine und lauert in einem großen Netz auf ihre Opfer.
5. Die **Spinne** ist ein Säugetier, hat spitze Zähne und kann fliegen.
6. Das **Gespenst** ist das liebste Haustier der Hexen.
7. Der Ruf der **Hexe** klingt in dunkler Nacht besonders unheimlich.
8. Die **schwarze Katze** spukt am liebsten in alten Häusern.

GANZ SCHÖN FIES …

Man kann Spinnen mögen oder nicht – ihnen aber die Beine auszureißen, ist grausam! **Zähle alle sichtbaren Spinnenbeine der armen Tierchen.**



SUDOKU

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.
Schwierigkeitsgrad: schwer

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

LÖSUNGEN auf der Seite 3

iStock.com: miss_j/Yuliia Khyshchuk 14jan092017/illucesco/totallyjamie (6x)

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 ☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine Bankverbindungsdaten für die Auszahlung der Werbeprämie 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	

Datenschutzhinweis (§ 67a SGB X): Die persönlichen Daten (Sozialdaten) benötigen wir, um unsere Aufgaben für Sie rechtmäßig zu erfüllen. Grundlagen hierfür sind § 284 SGB V und § 94 SGB XI. Freiwillige Angaben können Sie jederzeit widerrufen.

Die Fitnesskasse
Freudenberg BKK®

bkk-freudenberg.de

Anzeige

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

Einfach direkt online abschließen unter

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.

15 €

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.