

# MEINEBKK

Das Magazin für Versicherte der BKK Freudenberg | Ausgabe 2025-3



04 **Mobility Training**

08 **Rechenschaftsbericht 2024**

10 **Diagnose durch KI - Chancen und Grenzen moderner Medizin**

*Die Fitnesskasse*

**Freudenberg**



# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

## „Pflege am Limit – Zeit für klare Entscheidungen

„Wer Pflege reformieren will, darf nicht an den Pflegekassen vorbeigehen. Wir sind keine Statisten, sondern Mitgestalter. Dass unsere Erfahrung und systemnahe Expertise in der Reformkommission unberücksichtigt bleiben, ist nicht nur eine vertane Chance – es ist ein Fehler, der tragfähige Lösungen erschwert.“  
– Helmut Heller –

Die Pflegeversicherung steht unter hohem Druck: Immer mehr Menschen benötigen Unterstützung, während die Kosten für Pflegeeinrichtungen und ambulante Dienste stetig steigen. Auch die Eigenanteile in stationären Einrichtungen nehmen weiter zu – viele Pflegebedürftige und ihre Familien stoßen an finanzielle Grenzen. Trotz Leistungen der Pflegekasse droht immer mehr Menschen der Gang in die Sozialhilfe.

Anstatt mit echten Lösungen reagiert die Politik mit bekannten Mustern: Probleme werden zwar erkannt, doch die nötigen Entscheidungen bleiben aus. Die Einsetzung einer Bund-Länder-Arbeitsgruppe zur Pflegereform war ein erster Schritt, aber was wir erleben, ist vor allem ein Ringen um Zuständigkeiten – kein echter Fortschritt.

**Die Fakten sind klar:** Für dieses Jahr wird ein Defizit von 1,65 Milliarden Euro erwartet – mit steigender Tendenz. Geplant ist ein staatliches Darlehen zur Deckung des Finanzlochs. Doch das wäre nur ein Aufschub, keine Lösung. Was es jetzt braucht, ist eine ehrliche Debatte über die Ursachen der Finanznot – und politischen Mut, diese konsequent anzugehen.

Ein zentraler Punkt bleibt dabei oft außen vor: Pflegekassen tragen Ausgaben, die eigentlich der Staat finanzieren müsste – sogenannte versicherungsfremde Leistungen. **Dazu gehören etwa:**

- ✓ Rentenbeiträge für pflegende Angehörige
- ✓ Umlagen zur Pflegeausbildung

Diese gesamtgesellschaftlichen Aufgaben werden bislang allein aus Beiträgen der Versicherten getragen – das ist weder gerecht noch zukunftsfähig.

Als BKK Freudenberg setzen wir uns mit dem gesamten BKK-System dafür ein, dass solche Leistungen künftig aus Steuermitteln finanziert werden. Wir bringen unsere Expertise aktiv in politische Prozesse ein, entwickeln konkrete Reformvorschläge – und stehen für ein solidarisches System, das nicht auf dem Rücken Einzelner ruht. Trotz der angespannten Gesamtlage steht die Pflegekasse der BKK Freudenberg weiterhin auf einem soliden Fundament. Unsere Pflegekasse ist jederzeit leistungsfähig – auch in bewegten Zeiten.

**Doch wir wissen:** Ohne strukturelle Reformen kann das System langfristig nicht bestehen.

**Unsere klare Erwartung an die Politik:** kein Zögern, kein Schönreden – sondern mutige, tragfähige Reformen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre – und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Ihr

**Helmut Heller**  
Vorstand

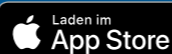


Persönlich beginnt mit einem „Hallo“

- [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 11.500 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: MimaEmil; Seite 2: Bettina Bahn

## Ausgabe 2025-3

- 4 – 5 Mobility Training
- 6 – 7 Hören – der Ton macht die Musik
- 8 – 9 Rechenschaftsbericht 2024
- 10 – 11 Arzt diagnose per Algorithmus
- 12 – 13 Energiezentren verstehen
- 14 Rätselspaß
- 15 Mitglieder werben Mitglieder

### LÖSUNGEN

- Alt wie ein Baum  
29 Jahre  
Baumexperten und Waldgeister  
1. A 20 bis 500 Jahre  
B 3 Jahre C 50.000 Jahre  
2. B  
3. A  
4. A, B, C, D  
5. A (Weil die Wurzeln des Baums sein „Gehirn“ sind)  
6. C



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

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

# MOBILITY TRAINING –

## Schluss mit steifen Gelenken



### Warum Beweglichkeit der unterschätzte Fitnessfaktor ist

Krafttraining liegt im Trend. In den Fitnessstudios wird geschwitzt, gestemmt und gepumpt. Der Wunsch nach einem starken, definierten Körper motiviert viele dazu, sich regelmäßig zu bewegen. Doch ein Aspekt bleibt dabei oft auf der Strecke: die Beweglichkeit. Dabei ist sie die Grundlage für gesunde Gelenke, eine gute Haltung und schmerzfreie Alltagsbewegungen. Wer Mobility Training vernachlässigt, riskiert auf Dauer Verspannungen, Haltungprobleme und eingeschränkte Bewegungsfreiheit, auch wenn die Muskelmasse stimmt.

#### Was ist Mobility Training eigentlich?

Mobility Training umfasst Übungen zur aktiven Beweglichkeitssteigerung. Es geht darum, Gelenke in ihrem natürlichen Bewegungsausmaß mobil zu halten oder wieder dahin zurückzuführen. Anders als klassisches Dehnen (Stretching), das eher passiv auf Muskelverlängerung zielt, wird beim Mobility Training die Beweglichkeit in Kombination mit Muskelspannung trainiert. So wird nicht nur gedehnt, sondern gleichzeitig stabilisiert und kontrolliert bewegt. Besonders profitieren Schultergelenke, Hüften, Wirbelsäule und Sprunggelenke, also genau die Bereiche, die im Alltag oft unter Bewegungsmangel leiden.



### Warum ist Beweglichkeit so wichtig?

Viele Schmerzen im Alltag haben ihre Ursache nicht in zu schwachen Muskeln, sondern in eingeschränkter Mobilität. Wer zum Beispiel im Homeoffice viel sitzt, kennt das: verspannte Schultern, ein steifer Nacken oder ein ziehender Rücken beim Aufstehen. Mobility Training setzt genau hier an. Es sorgt dafür, dass Muskeln und Gelenke wieder im Einklang arbeiten, verbessert die Körperhaltung und beugt Verletzungen vor.

Auch beim Sport hat Beweglichkeit klare Vorteile: Wer mobil ist, führt Bewegungen sauberer aus, verringert das Verletzungsrisiko und kann oft sogar mehr Kraft entwickeln, weil die Bewegungsabläufe effizienter und harmonischer werden.

### Für wen eignet sich Mobility Training?

Kurz gesagt: für alle. Egal ob Sporteinsteiger, Büroarbeiter oder ambitionierter Athlet, Beweglichkeit ist die Basis für jede Form von Bewegung. Gerade im Alter nimmt die natürliche Mobilität ab. Wer frühzeitig gegensteuert, bleibt länger beweglich und selbstbestimmt.

Auch nach Verletzungen oder bei chronischen Beschwerden (z. B. Rückenproblemen) kann Mobility Training helfen, wieder mehr Bewegungsfreiheit zu gewinnen. Wichtig ist hier: mit Ärzten oder Therapeuten abstimmen, welche Übungen geeignet sind.

### Alltagstauglich und effektiv

Mobility Training lässt sich unkompliziert in den Alltag einbauen – ganz ohne Matte oder Sportkleidung. Hier sind drei alltagstaugliche Situationen, in denen du direkt etwas für deine Beweglichkeit tun kannst:

- ✓ **Morgens beim Zähneputzen:** Den Oberkörper sanft nach links und rechts rotieren oder die Fersen abwechselnd vom Boden abheben – bringt Schwung in den Kreislauf und weckt den Körper.
- ✓ **Im Büro zwischen zwei Meetings:** Im Stehen die Schultern nach hinten kreisen, dabei tief durchatmen, lockert Nacken und Brustwirbelsäule.
- ✓ **Beim Fernsehen oder Warten auf den Wasserkocher:** In die tiefe Hocke gehen, solange es bequem ist, das öffnet die Hüften und trainiert Fuß- und Sprunggelenke.

Diese kleinen Impulse summieren sich über den Tag und helfen, beweglich zu bleiben – ganz ohne festen Trainingsplan.

### Mobility ist keine Nebensache

Viele Menschen trainieren gezielt Kraft, Ausdauer oder Schnelligkeit. Beweglichkeit wird dabei oft als „nice to have“ angesehen. Dabei ist sie viel mehr: Sie ist die Grundlage, auf der alles andere aufbaut. Wer sich geschmeidig bewegen kann, lebt aktiver, fühlt sich wohler und beugt vielen Beschwerden vor.



### Mehr Bewegung für mehr Beweglichkeit

Mobility Training ist einfach, effizient und für jede Altersgruppe geeignet. Es braucht keine teuren Geräte, kein Fitnessstudio und kein spezielles Vorwissen. Nur etwas Zeit und die Bereitschaft, dem eigenen Körper wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wer regelmäßig trainiert, wird schnell spüren: Der Alltag fällt leichter, der Körper fühlt sich freier an und selbst kleine Bewegungen machen wieder Spaß.



# HÖREN – DER TON MACHT DIE MUSIK

## Unsere Sinne – Teil 2

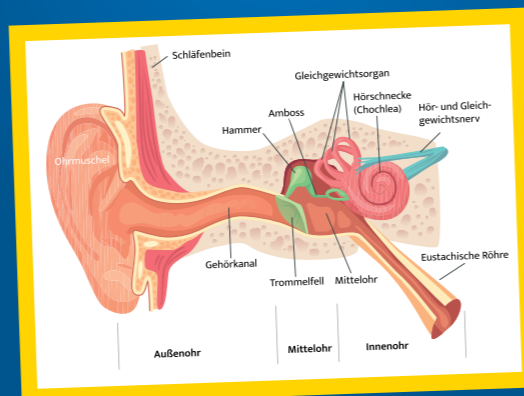
Ob das Lachen eines Kindes, das Knistern von Papier oder der Lieblingsong im Radio: Unser Gehör begleitet uns rund um die Uhr, meist unbemerkt. Trotzdem spielt es eine zentrale Rolle für unsere Wahrnehmung, Orientierung, Kommunikation und emotionale Gesundheit. In der zweiten Ausgabe unserer Serie rund um die menschlichen Sinne richten wir den Fokus auf das Hören – und warum es weit mehr ist als nur die Aufnahme von Geräuschen.



### Wie funktioniert unser Hörsinn eigentlich?

Der Weg vom Ton zum Verstehen ist erstaunlich komplex. Schallwellen gelangen über das äußere Ohr und den Gehörkanal zum Trommelfell. Dieses versetzen sie in Schwingungen, die über das Mittelohr in die Hörschnecke (Cochlea) des Innenohrs weitergeleitet werden. In der Cochlea übersetzen winzige Haarzellen die mechanischen Schwingungen in elektrische Impulse, die dann über den Hörnerv ins Gehirn wandern.

Dort beginnt die eigentliche Meisterleistung: Das Gehirn filtert relevante Informationen heraus, ordnet sie ein und interpretiert sie in Sekundenschnelle. Es erkennt Stimmen, Emotionen, Melodien, Gefahren oder die Bedeutung eines einzelnen Worts im Kontext. So entsteht aus Schall Sinn – eine Verbindung aus Hören, Erinnern und Verstehen.



### Wenn das Gehör mit der Psyche spricht

Hören ist mehr als Reiz und Reaktion. Es ist Kommunikation, Verbindung, Teilhabe. Wer schlecht hört, kann sich ausgeschlossen oder unverstanden fühlen. Gerade ältere Menschen ziehen sich bei Hörstörungen oft aus sozialen Situationen zurück, was das Risiko für Einsamkeit und Depressionen erhöht.

Gleichzeitig hat Hören eine direkte emotionale Wirkung. Bestimmte Klänge können beruhigen, anregen, Erinnerungen hervorrufen oder sogar Schmerzen lindern. Musiktherapie macht sich genau das zunutze. Studien zeigen, dass gezielte Klänge messbaren Einfluss auf Stresshormone, Herzfrequenz oder Stimmung haben können.

### Die Heilkraft der Musik

Musik wird zunehmend in der Therapie eingesetzt, etwa zur Schmerzlinderung, in der Demenztbetreuung oder zur Stressbewältigung. Gezielte Klänge können nachweislich das Wohlbefinden steigern – sie senken Stresshormone, beruhigen den Puls und fördern die Entspannung.



### Alltagsfallen fürs Gehör

Unser Hörorgan ist empfindlich. Chronischer Lärm kann die feinen Haarzellen im Innenohr dauerhaft schädigen. Das Perfide: Der Schaden entsteht oft unbemerkt und ist nicht heilbar.

Typische Alltagsfallen, die unser Gehör strapazieren, sind:

- ✓ **Kopfhörer zu laut:** Vor allem In-Ear-Modelle können bei hoher Lautstärke direkten Schaden verursachen.
- ✓ **Lärm auf dem Weg zur Arbeit:** U-Bahnen, Straßenverkehr und Baustellen summieren sich zur täglichen Dauerbeschallung.
- ✓ **Fernsehen oder Musik als Dauergeräusch:** Hintergrundlärm erhöht die Belastung, auch wenn er als „normal“ empfunden wird.
- ✓ **Dauerberieselung im Alltag:** Ob Radio in der Küche, Podcasts beim Putzen oder Videos nebenbei – wer sein Gehör selten entlastet, riskiert eine dauerhafte Reizüberflutung.

**Schon kleine Maßnahmen können helfen:** Beim Musikhören regelmäßig Pausen machen und die Lautstärke begrenzen, in lauten Umgebungen Ohrstöpsel tragen sowie bewusst ruhige Zeiten in den Alltag integrieren. Auch Stressreduktion wirkt sich positiv auf das Gehör aus, denn Dauerstress ist ein Risikofaktor für Tinnitus.

### Hören im Alter – warum frühzeitige Tests wichtig sind

Viele bemerken ihre Hörveränderung erst spät. Wer bei Gesprächen mehrfach nachfragen muss, Hintergrundgeräusche als unangenehm empfindet oder das Gefühl hat, dass andere „nuscheln“, sollte einen Hörtest in Erwägung ziehen. Auch wenn die Umgebung den Fernseher als zu laut empfindet oder Vogelgezwitscher plötzlich fehlt, lohnt sich ein Check beim HNO-Arzt oder in einem Fachgeschäft für Hörakustik. Gerade für Kinder ist gutes Hören essenziell: Sprachentwicklung, Lernfähigkeit und soziales Verhalten sind eng mit dem Hörsinn verknüpft. Früherkennung durch einfache Tests kann helfen, Entwicklungsverzögerungen vorzubeugen.

### Der Klang des Miteinanders

Ob vertrautes Lachen, ein aufmunterndes „Alles gut“ oder die eigene Stimme am Telefon – Hören bedeutet Verbindung. Und je besser wir hinhören, desto stärker kann diese Verbindung sein. Gerade in unserer oft lauten und schnellen Welt lohnt es sich, bewusst zuzuhören: im Gespräch, in der Natur, beim Musikhören.

### Hinhören lohnt sich doppelt

Hören ist Teil unserer Identität. Es verbindet uns mit der Welt, mit anderen Menschen und mit uns selbst. Umso wichtiger ist es, bewusst auf das eigene Gehör zu achten, es zu schützen, zu pflegen und regelmäßig überprüfen zu lassen. So bleibt nicht nur das Hören, sondern auch die Lebensfreude erhalten.

**In der nächsten Ausgabe unserer Sinnes-Serie: Riechen – wie unser Geruchssinn Erinnerungen weckt und die Gesundheit beeinflusst.**



### Schon gewusst?

Einmal im Jahr gibt es den **Tag gegen Lärm**. Infos online.

„Früherkennung durch einfache Tests kann helfen, Entwicklungsverzögerungen vorzubeugen.“



# RECHENSCHAFTS- BERICHT 2024

2024 wurden  
je Versicherten  
10,31 Prozent mehr  
für Leistungen  
ausgegeben als im  
Vorjahr.

Vor über 150 Jahren als Fabrikkrankenkasse der Firma Freudenberg gegründet, ist die BKK Freudenberg heute eine moderne gesetzliche Krankenkasse mit über 45.000 Versicherten. Unser Anspruch ist geblieben: Wir engagieren uns mit ganzer Kraft für Ihre Gesundheit – auch in wirtschaftlich herausfordernden Zeiten.

## Angespannte Finanzlage im GKV-System

Das Jahr 2024 war finanziell schwierig – für das gesamte System der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) wie auch für die BKK Freudenberg. Die GKV verzeichnete ein Rekorddefizit von 6,5 Milliarden Euro. Unsere Kasse schloss mit einem Fehlbetrag von 5,4 Millionen Euro. Hauptursache waren stark gestiegene Leistungsausgaben, insbesondere bei Arzneimitteln und stationären Krankenhausbehandlungen.

Die Ausgaben der BKK Freudenberg erhöhten sich um 10,31 % – ein historischer Spitzenwert. Dabei stiegen die Ausgaben für stationäre Behandlungen um 12,9 %, während das Krankengeld pro Kopf um 4,9 % sank. Die Einnahmen je Versicherten stiegen zwar um 5,14 %, reichten aber nicht aus, um die Kostenentwicklung zu kompensieren. Die Zahlen verdeutlichen, wie dringend eine Krankenhausreform nötig ist. Ein Aufweichen dieser Reform würde die Behandlungsqualität und Patientensicherheit gefährden.

Hinzu kommt: Die gesetzlichen Krankenkassen müssen jährlich rund 10 Milliarden Euro an sogenannten versicherungsfremden Leistungen stemmen – etwa für Bürgergeldempfänger –, ohne dass der Staat dafür einen vollständigen Ausgleich schafft.

## Beitragserhöhung mit Verantwortung

Um die Ausgaben zu decken, war eine Anpassung des Zusatzbeitrags unausweichlich. Zum 1. Januar 2025 wurde dieser von 1,5 % auf 2,49 % angehoben. Uns ist bewusst, dass dies eine Belastung für unsere Mitglieder darstellt. Wir versprechen, weiterhin bestmögliche Leistungen und Services anzubieten – für einen echten Mehrwert.

## Wachstum trotz Krise

Trotz der schwierigen Rahmenbedingungen bleibt die BKK Freudenberg auf Wachstumskurs: Die Mitgliederzahl stieg um 3,43 %. Die Versichertenstruktur setzt sich zusammen aus 46,7 % Pflichtversicherten, 12,4 % freiwillig Versicherten, 22,9 % Familienversicherten und 18 % Rentnern – ein gesunder Mix, der Stabilität sichert.

## Stabile Rücklagen und erfolgreiche Prüfung

Zum 1. Januar 2025 verfügte die BKK Freudenberg über ein Gesamtvermögen von 2,44 Millionen Euro. Die unabhängige Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Gräwe & Partner GmbH prüfte unsere Jahresrechnung ohne Beanstandungen. Der uneingeschränkte Bestätigungsvermerk zeigt: Unsere Rechnungslegung erfüllt alle gesetzlichen Vorgaben. Am 22. Juli 2025 hat der Verwaltungsrat die Jahresrechnung der BKK und ihrer Pflegekasse genehmigt und dem Vorstand Entlastung erteilt.

### Mitglieder- und Versichertenentwicklung

	2023	2024
Mitglieder	28.422	29.396
Versicherte	36.842	38.051

### Einnahmen

	2024 in EUR	2024 EUR/Vers.
Gesundheitsfonds	130.473.463,93	3.428,91
Zusatzbeiträge	13.622.285,93	358,00
Sonstige Einnahmen	1.057.766,81	27,80
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>145.153.516,67</b>	<b>4.937,87</b>

## Veröffentlichung nach § 305b SGB V

Leistungsausgaben	2023 in EUR	2023 EUR/Vers	2024 in EUR	2024 EUR/Vers	Veränderung in %
Ärztliche Behandlung	23.745.108,17	644,51	27.126.627,26	712,90	10,61
Zahnärztliche Behandlung	6.571.270,27	178,36	7.013.175,15	184,31	3,33
Zahnersatz	1.507.131,76	40,91	1.617.437,13	42,51	3,91
Arzneimittel	19.578.975,79	531,43	23.595.084,21	620,09	16,68
Hilfsmittel	4.849.912,53	131,64	5.282.953,67	138,84	5,47
Heilmittel	4.674.682,50	126,88	5.355.795,82	140,75	10,93
Krankenhausbehandlung	36.980.070,19	1.003,75	43.132.971,52	1.133,56	12,93
Krankengeld	10.681.340,70	289,92	10.484.181,46	275,53	-4,96
Fahrkosten	3.349.597,13	90,92	3.856.861,14	101,36	11,49
Vorsorge- u. Reha-Leistungen	1.765.693,34	47,93	1.999.346,35	52,54	9,64
Schutzimpfungen	1.387.492,48	37,66	1.550.632,34	40,75	8,21
Früherkennungsmaßnahmen	1.555.054,67	42,21	1.747.771,80	45,93	8,82
Schwanger- und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	977.617,05	26,54	1.142.755,04	30,03	13,18
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	2.884.248,88	78,29	3.474.273,28	91,31	16,63
Dialyse	885.054,02	24,02	914.406,69	24,03	0,03
Sonstige Leistungen	3.294.047,63	89,41	3.758.929,67	98,79	10,49
<b>Leistungsausgaben gesamt</b>	<b>124.687.297,11</b>	<b>3.384,38</b>	<b>142.053.202,53</b>	<b>3.733,23</b>	<b>10,31</b>
davon Prävention	4.840.394,97	131,38	5.529.680,72	145,32	10,61

### Sonstige Ausgaben Verwaltungskosten

	2024 in EUR	2024 EUR/Vers.
Verwaltungsausgaben	7.074.258,55	185,92
Sonstige Ausgaben	1.436.450,02	37,75
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>150.563.911,10</b>	<b>3.956,90</b>

### Rechnungsergebnis

	2024 in EUR	2024 EUR/Vers.
Überschuss (+) / Defizit (-)	-5.410.394,43	-142,19

### Vermögen

	2024 in EUR	2024 EUR/Vers.
Betriebsmittel	-1.231.902,90	-32,38
Rücklage	3.512.000,00	92,30
Verwaltungsvermögen	161.477,48	4,24
<b>Vermögen gesamt</b>	<b>2.441.574,58</b>	<b>64,17</b>

# ARZTDIAGNOSE PER ALGORITHMUS – KANN KI DEN ARZT ERSETZEN?

Was künstliche Intelligenz heute kann – und was nicht



**Der Ausschlag juckt, das Knie schmerzt, der Kopf pocht – und bevor ein Arzttermin gemacht wird, ist oft Google der erste Ansprechpartner. Immer häufiger kommt dabei Künstliche Intelligenz (KI) ins Spiel: Online-Symptom-Checker, Gesundheits-Apps oder Chatbots versprechen in Sekunden eine Einschätzung. Doch kann ein Algorithmus wirklich eine ärztliche Diagnose ersetzen? Und welche Chancen und Risiken bringt der digitale Fortschritt im Gesundheitswesen mit sich?**

## KI in der Medizin

Künstliche Intelligenz wird in der Medizin bereits vielfältig eingesetzt. In der Radiologie erkennt sie Tumore auf CT-Scans, in der Dermatologie analysiert sie Hautveränderungen und in der Forschung wertet sie riesige Datenmengen aus, um neue Therapien zu entwickeln. In diesen Bereichen ist KI vor allem ein Unterstützungsinstrument, sie hilft Ärzten dabei, schneller und präziser zu arbeiten.

Auch im Alltag der Patienten tauchen KI-Systeme zunehmend auf: Gesundheits-Apps erfassen Vitaldaten, smarte Uhren messen Puls oder Schlafrythmus und Symptom-Checker geben Einschätzungen zu Beschwerden. Der Vorteil: Sie sind rund um die Uhr verfügbar und schnell.

## Selbstdiagnose per App: hilfreich oder riskant?

Trotz aller technischer Fortschritte gilt: Die Einschätzungen einer KI sind kein Ersatz für eine fundierte medizinische Diagnose. Zwar können sie erste Hinweise liefern, doch fehlt ihnen das, was Ärzte auszeichnet: Erfahrung, Intuition, Kontextwissen und vor allem der direkte Kontakt zum Menschen. Ein Algorithmus kennt keine Zwischentöne, keine Sorgen im Blick, kein Gespür für das, was unausgesprochen bleibt.

Für einfache Beschwerden oder zur Vorbereitung auf ein Gespräch mit dem Hausarzt kann eine KI-basierte Anwendung hilfreich sein. Doch führt sie auch schnell in die Irre, wenn Symptome nicht eindeutig sind oder komplexe Erkrankungen vorliegen. Bei Selbstauserwertung durch Online-Symptom-Checker sind Fehleinschätzungen keine Seltenheit. Mal wird aus einer Magenverstimmung ein vermeintlicher Notfall, mal bleibt ein ernstes Warnsignal unerkannt.

## Was Patienten wissen sollten

- ✓ **Nutzen Sie** Symptom-Checker nur als grobe Orientierung, nicht zur Selbstdiagnose.
- ✓ **Suchen Sie** bei Beschwerden immer eine ärztliche Praxis auf, insbesondere bei unklaren oder anhaltenden Symptomen.
- ✓ **Sehen Sie** digitale Gesundheitsanwendungen als Ergänzung, nicht als Ersatz.
- ✓ **Fragen Sie** Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie digitale Tools nutzen wollen, viele Praxen integrieren solche Systeme bereits sinnvoll in ihre Versorgung.

## Technik mit Augenmaß einsetzen

KI ist eine große Chance für das Gesundheitswesen. Richtig eingesetzt, kann sie Diagnosen verbessern, Abläufe erleichtern und die Medizin effizienter machen. Doch sie ersetzt nicht das vertrauensvolle Gespräch, nicht das Abtasten, nicht den empathischen Blick. Gesundheit ist und bleibt eine zutiefst menschliche Angelegenheit.

## Warum echte Ärzte unersetzlich bleiben

Diagnostik ist weit mehr als das Abgleichen von Symptomen. Sie umfasst das Zuhören, das gezielte Nachfragen, das Einbeziehen der Krankengeschichte, psychosozialer Faktoren und nicht zuletzt das gemeinsame Abwägen von Behandlungsoptionen. All das kann eine KI nicht leisten, zumindest nicht auf dem Niveau, das für eine vertrauensvolle, sichere Versorgung notwendig ist.

Besonders in sensiblen Bereichen wie Psychosomatik, chronischen Erkrankungen oder Multimorbidität (mehreren Krankheiten gleichzeitig) sind menschliche Einschätzung, Fingerspitzengefühl und Erfahrung unersetzlich. **Auch ethische Fragen – etwa bei Therapieentscheidungen – lassen sich nicht an eine Maschine delegieren.**

## KI als Assistenz, nicht als Ersatz

Das größte Potenzial von KI liegt nicht darin, Ärzte zu ersetzen, sondern sie zu entlasten. Intelligente Systeme können helfen, medizinische Bilder schneller zu analysieren, Daten aus der Patientenakte aufzubereiten oder bei der Verwaltung zu unterstützen. Dadurch bleibt mehr Zeit für das Wesentliche: das Gespräch mit dem Menschen.

**In der Zukunft könnten hybride Modelle entstehen:** KI-basierte Vorab-Checks kombiniert mit ärztlicher Bewertung, digitale Begleiter in der Nachsorge oder personalisierte Empfehlungen auf Basis von Gesundheitsdaten. Entscheidend ist, dass die Technik sinnvoll eingebunden wird und nicht das Vertrauen in die medizinische Betreuung ersetzt.

**Künstliche Intelligenz wird in der Medizin bereits vielfältig eingesetzt.**

## Das denken Deutsche über KI

**57 Prozent**

können sich vorstellen, sich künftig eine medizinische Zweitmeinung von einer KI einzuholen.

**Jede Dritte**

hat Angst vor dem Einsatz von KI in der Medizin.

**47 Prozent**

glauben, dass KI in bestimmten Fällen bessere Diagnosen stellt als Ärzte.

**85 Prozent**

sehen in KI eine große Chance für die Medizin.

**79 Prozent**

wünschen sich eine strenge Regulierung für den Einsatz von KI im Gesundheitsbereich.

Quelle: Bitkom e. V., repräsentative Befragung von 1.140 Personen, August 2024



# ENERGIEZENTREN VERSTEHEN - SO HILFT IHNEN IHR KÖRPER, STRESS ZU ERKENNEN

## Mehr Balance durch Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

An manchen Tagen fühlen wir uns müde, gereizt oder unruhig – ohne ersichtlichen Grund. Oft steckt dahinter kein äußeres Problem, sondern ein inneres Ungleichgewicht. Wer lernt, die Körpersignale richtig zu deuten, kann frühzeitig gegensteuern und neue Energie tanken.

### Wenn der Körper spricht: Anzeichen wahrnehmen



Unser Körper ist ein Frühwarnsystem. Nackenverspannungen, Enge in der Brust oder ein flaes Gefühl im Bauch sind keine Zufälle, sondern Hinweise. Solche Stellen im Körper, in denen sich emotionale Belastungen bemerkbar machen, entsprechen häufig den Zonen, die in traditionellen Konzepten als sogenannte „Energiezentren“ beschrieben werden. Was spirituell klingt, hat in der modernen Gesundheitsforschung ein handfestes Fundament.

Wissenschaftlich betrachtet, liegen diese Bereiche oft dort, wo das vegetative Nervensystem besonders aktiv ist: im Solarplexus (Bauchraum), im Herzbereich oder im Nacken. **Bei Dauerstress aktiviert der Körper den Sympathikus – den Teil des**

#### Nervensystems, der für Alarmbereitschaft sorgt.

Die Folge: Herzschlag und Muskelspannung steigen, die Verdauung wird gehemmt. Bleibt dieser Zustand bestehen, kann das zu chronischer Erschöpfung oder funktionellen Beschwerden wie Reizdarm, Spannungskopfschmerzen oder Schlafstörungen führen – also körperlichen Symptomen, für die sich keine klare organische Ursache finden lässt, die aber real und belastend sind.

**Frühzeitige Warnzeichen sind deshalb wertvolle Hinweise.** Wer sie erkennt, bevor sich die Belastung festsetzt, kann aktiv etwas für sein inneres Gleichgewicht tun.

### Achtsamkeit & Bewegung: kleine Rituale mit großer Wirkung



Stress lässt sich nicht immer vermeiden, aber wir können lernen, besser mit ihm umzugehen. Bewegung spielt dabei eine Schlüsselrolle: Studien zeigen, dass schon moderate Aktivität – etwa ein täglicher Spaziergang, Radfahren oder Tanzen – das Stresshormon Cortisol senkt, die Stimmung hebt und die Schlafqualität verbessert. Entscheidend ist dabei nicht die Sportart selbst, sondern die Regelmäßigkeit und der persönliche Zugang. Wer eine Form der Bewegung findet, die Spaß macht, bleibt eher dran und genau das wirkt langfristig am besten. Ob Yoga, Schwimmen, Wandern, Tai-Chi oder einfach mit dem Hund Gassigehen: Alles zählt.

Gleichzeitig wird durch Bewegung die Durchblutung angeregt. Das ist aus mehreren Gründen wichtig: Zum einen

verbessert sich die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung im gesamten Körper. Zum anderen werden Abbauprodukte von Stresshormonen schneller abtransportiert. Die Muskulatur entspannt sich leichter, der Kreislauf stabilisiert sich, das vegetative Nervensystem kann umschalten – vom Alarmmodus in den Entspannungszustand.

Genauso wichtig wie körperliche Aktivität ist Achtsamkeit. Wer achtsam ist, nimmt Veränderungen früher wahr. Das hilft, Stress zu entschärfen, bevor er sich im Körper festsetzt. **Atemübungen oder kurze mentale Pausen wirken dabei wie ein Anker im hektischen Alltag.** Eine besonders hilfreiche Methode: der sogenannte Body Scan.

### Übung für jeden Tag: der Body Scan



Der Body Scan ist eine einfach durchzuführende Achtsamkeitsübung, die keine Vorkenntnisse erfordert und sich leicht in den Tagesablauf integrieren lässt – ob abends im Bett oder zwischendurch im Büro. Ziel ist, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, ohne etwas verändern zu wollen.

#### So funktioniert's:

- 1 Legen Sie sich bequem auf den Rücken oder setzen Sie sich entspannt hin.
- 2 Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem – ohne ihn zu steuern.
- 3 Spüren Sie nun nacheinander in jeden Bereich Ihres Körpers – von unten nach oben. Beginnen Sie bei den Füßen und wandern Sie langsam über Beine, Becken, Rücken, Bauch, Brust, Schultern, Arme, Hände und Nacken bis zum Kopf.
- 4 Nehmen Sie wahr, was Sie spüren: Temperatur, Kribbeln, Spannung – ohne etwas ändern zu wollen.
- 5 Schweifen Ihre Gedanken ab, lenken Sie die Aufmerksamkeit sanft zurück zur jeweiligen Körperregion.
- 6 Wenn Sie Ihren gesamten Körper gescannt haben, öffnen Sie die Augen, atmen Sie tief durch und nehmen Sie die gewonnene Ruhe mit in den weiteren Tag.

Regelmäßig durchgeführt, fördert der Body Scan nicht nur die Körperwahrnehmung, sondern auch Gelassenheit und innere Balance.

### Selbstfürsorge ist kein Luxus



Ob man von „Energiezentren“, Körpersignalen oder inneren Warnzeichen spricht: Entscheidend ist, dass wir die Verbindung von Körper und Psyche ernst nehmen. Wer regelmäßig Bewegung, Achtsamkeit und kleine Pausen in den Alltag einbaut, stärkt nicht nur seine Resilienz – sondern auch seine Lebensfreude.

#### INFO

Wir unterstützen Sie mit Kursen und digitalen Angeboten zu Achtsamkeit, Bewegung und Stressbewältigung. Informieren Sie sich auf unserer Website über passende Programme – für mehr Balance im Alltag.

# BÄUME – STARK UND SCHÖN

Im Herbst verzaubern uns ihre farbigen Kronen, sie können uralt werden und ... sie haben Superkräfte

Du kannst dir im Geäst ein Haus bauen, in ihren Kronen nisten Vögel, ihre Blätter spenden Schatten, ihr Holz liefert uns wertvolles Baumaterial, sie produzieren unseren benötigten Sauerstoff u. v. m. Bäume können sehr stark sein, aber auch sehr flexibel und sie kommunizieren unterirdisch miteinander. Fantastisch oder?!

Im Herbst bei kaltem Wetter fallen vom Baum die Blätter – Donnerwetter!  
Im Frühjahr dann sind sie wieder dran.  
Sieh mal an.  
Heinz Ehardt

## Waldexperten und Baumgeister aufgepasst!

Bäume stehen zumeist in Wäldern und diese haben zu fast 50 Prozent private Eigentümer – hättest du das gedacht? Denke daran beim nächsten Waldspaziergang. Auch gehört kein Müll – egal welcher Art – in den Wald.

1. Apropos Müll ... – Wie lange „kämpft“ der Wald beispielsweise wohl mit  
**A** Plastiktüte **B** Bananenschale **C** Glas allgemein – schätze die Jahre?
2. Wie heißt der Vorgang, bei dem Bäume unter anderem Sauerstoff produzieren?  
**A** Photovoltaik **B** Photosynthese **C** Photosphäre
3. Warum werfen Laubbäume im Herbst ihre Blätter ab? **A** Um nicht zu verdursten **B** Um nicht zu erfrieren **C** Um sich von Parasiten zu befreien
4. Was wächst nicht auf Bäumen? **A** Geld **B** Schokolade **C** Ananas **D** Weintrauben **E** Quitten
5. Wenn du (Mensch) ein Baum wärst, müsste dein Kopf im Boden stecken. Stimmt das? **A** Ja **B** Nein
6. Die Frucht des afrikanischen Affenbrotbaums wird als Superfood geschätzt und hat einen ulkigen Namen. Hast du eine Idee? **A** Bambam **B** Obama **C** Baobab

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

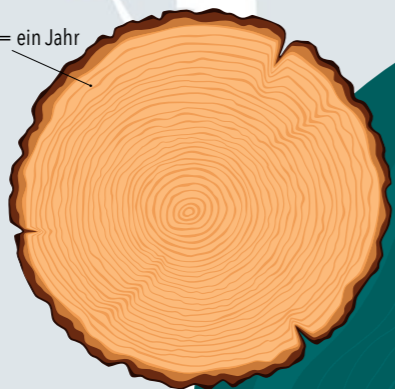
## Sudoku – „Hartholz“

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.

## Alt wie ein Baum ...

Einige Arten bei uns können mehrere Hundert Jahre alt werden. Das wahre Alter lässt sich anhand der Baumringe bestimmen. Wie alt wurde dieses Exemplar?

Ein Baumring = ein Jahr



## Angesagtes Herbstfeeling

Finde die angegebenen Worte. Sie stehen senkrecht und waagrecht; von oben nach unten sowie von links nach rechts.

REGEN · TANNENZAPFEN · HALLOWEEN · DRACHEN · STURM · LAUB · HERBST · EICHEL · BASTELN · SONNENSCHNITT · KASTANIE · EICHHÖRNCHEN

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

## Aktion mit Fehlern

Finde die neun Unterschiede im unteren Bild.



Alle Lösungen auf Seite 3

# WEITER-EMPFEHLEN ZAHLT SICH AUS!

JETZT 30 EUR WERBE-PRÄMIE SICHERN

SIND SIE ZUFRIEDEN MIT UNS? ERZÄHLEN SIE ES WEITER!

So einfach geht's

- 1 Empfehlungskarte gemeinsam ausfüllen
- 2 Ihr Kontakt wird Mitglied
- 3 Sie erhalten 30 EUR als Dankeschön

Empfehlen Sie uns weiter!

## Ihre persönlichen Daten

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

IBAN

Ja, ich bin damit einverstanden, dass meine Bankverbindungsdaten für die Auszahlung der Werbeprämie verarbeitet und genutzt werden.

Ihre Unterschrift

## Die Daten des Neukunden

Name, Vorname, Geburtsdatum

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

Telefonnummer, E-Mail\*

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.

Unterschrift des Neukunden

\*Datenschutzhinweis: Die Datenerhebung beruht auf § 67a Sozialgesetzbuch, Zehntes Buch (SGB X) i. V. m. § 284 Sozialgesetzbuch, Fünftes Buch (SGB V). Die Angabe der Telefonnummer und E-Mail-Adresse ist freiwillig. Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns und über Ihre Rechte nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung erhalten Sie auf unserer Homepage.

Die Fitnesskasse

Freudenberg



## Ihre Vorteile

- ✓ Keine Begrenzung: Werben Sie so viele Neukunden, wie Sie möchten.
- ✓ Schnell & unkompliziert: Zufriedenheit teilen lohnt sich!

Benötigen Sie noch ein Antragsformular?

Ja  Nein

oder direkt online ausfüllen





# Zahnersatz? Wir machen es einfach!



**Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!**

Weitere Informationen finden Sie online unter

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

oder Telefon 0202 438-3560



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

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



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