

VerbundPlus *Inside*

Das Versichertenmagazin der BKK VerbundPlus

Die
Seele im
Fokus der
Gesund-
heit



fitforwell:
„Wir sind schon
viel entspannter“



Wintertipps:
Was bei Kälte
wirklich hilft

Wir sind in Ihrer Nähe ...

Biberach

Bismarckring 64 · 88400 Biberach
Telefon: 0 73 51 / 18 24 - 0
biberach@bkk-verbundplus.de

Bernburg

Friedensallee 43 · 06406 Bernburg
Telefon: 0 34 71 / 62 28 - 95
bernburg@bkk-verbundplus.de

Dresden

Wiener Str. 80 b · 01219 Dresden
Telefon: 03 51 / 43 61 1 - 0
dresden@bkk-verbundplus.de

Karlsruhe

Kaiserstr. 201-203 · 76133 Karlsruhe
Telefon: 07 21 / 46 46 45 - 30
karlsruhe@bkk-verbundplus.de

Rheinfelden

Zähringerstr. 19 · 79618 Rheinfelden
Telefon: 0 76 23 / 79 76 37 - 0
rheinfelden@bkk-verbundplus.de

Stuttgart

Heßbrühlstr. 7 · 70565 Stuttgart
Telefon: 07 11 / 72 24 75 - 30
stuttgart@bkk-verbundplus.de

Ulm

Hindenburgring 15 · 89077 Ulm
Telefon: 07 31 / 14 05 08 - 0
ulm@bkk-verbundplus.de

Servicehotline

0 800 / 22 34 987*

*Anrufe aus dem Inland kostenfrei

ServicePlus

Schluss mit dem Rauchen

„Nur noch eine Zigarette – aber das ist dann wirklich die letzte!“ Diesen Entschluss haben die meisten Raucher schon einmal gefasst. Ihn umzusetzen, scheint für viele aber unmöglich. Kein Wunder: Raucher leben mit einer ausgewachsenen Sucht, die nur schwer zu besiegen ist. Dabei lohnt es sich, dem Tabak dem Kampf anzusagen: Schon nach wenigen rauchfreien Tagen fällt das Atmen leichter und Gerüche und Geschmäcker werden intensiver – ganz zu schweigen von der Minderung gesundheitlichen Risiken wie COPD, Unfruchtbarkeit oder Krebserkrankungen.

Bei unserem **Expertenchat** zum Thema „Schluss mit dem Rauchen: So schaffen Sie es“ am 9. Januar 2017 erhalten Sie auf unserer Homepage www.bkk-verbundplus.de Hilfe auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Am 13. Februar 2017 folgt dann ein Experten-Chat mit dem Thema „Achtsamkeit: Ihr Schlüssel zu innerer Ruhe und Kraft“, am 13. März widmen wir uns dem Thema „Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne“. Bitte beachten Sie hierzu die Ankündigungen auf unserer Webseite.



Die
Online-Chats
beginnen jeweils
um 20.30 Uhr
und dauern bis
21.30 Uhr.



Der QR-Code bringt
Sie sofort zu diesem
ServicePlus.



Inside

04/2016

Liebe Versicherte,

manchmal verbinden sich Tradition und hoher Qualitätsanspruch mit glänzenden Zukunftsaussichten. So geschehen vor ziemlich genau zehn Jahren, als die BKK Energieverbund und die BKK SCHWENK am 1. Januar 2007 die Fusion zur BKK VerbundPlus vollzogen.

Seit dieser Zeit haben wir einen sehr erfolgreichen Weg zurückgelegt, auf dem wir im Verbund geschafft haben, was alleine nie möglich gewesen wäre: für unsere Trägerbetriebe und viele mittelständische Unternehmen eine Heimat zu sein und Ihnen, unseren Versicherten, als moderner Gesundheitsförderer zu dienen. Ein Partner, der Vielfalt als Chance begreift. Der Ihr Wohlbefinden über alles stellt. Und der alles dafür tut, Ihr Leben trotz aller Unwägbarkeiten gesünder, einfacher und entspannter zu machen. Die Fusion mit der BKK Kassana vor zwei Jahren hat diesen Verbund weiter gestärkt. Als verlässlicher Wegbegleiter durch ein doch manchmal kompliziertes Gesundheitssystem, wollen wir auch in Zukunft Ihr Vertrauen rechtfertigen.

Wie erfolgreich engagiertes Arbeiten, weitsichtiges Handeln und ein besonderes Augenmerk auf die nachhaltige Qualität unserer Leistungen sein kann, zeigt aktuell die Tatsache, dass wir aus unserer finanziellen Stärke heraus den individuellen **Zusatzbeitrag für 2017 nicht erhöhen** werden. Mehr noch: Derzeit arbeiten wir daran, unser ohnehin schon vielseitiges Leistungsportfolio noch weiter auszubauen. Wir als Vertreter des Verwaltungsrates haben dafür bereits unsere Zustimmung gegeben. Sobald die Genehmigung durch das Bundesversicherungsamt eingegangen ist, erhalten Sie nähere Informationen.

Das neue Jahr fängt also für Sie schon mal gut an. Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben für 2017, dass sich Gesundheit mit Glück verbindet und positive Anspannung mit erholsamer Entspannung.

Rutschen Sie gut hinüber!

Dr. Bernhard Beck
Verwaltungsratsvorsitzender
(Arbeitgeber)

Albert Bayer
alternierender
Verwaltungsratsvorsitzender
(Versicherte)

Inhalt

Psychoneuroimmunologie: Die Seele im Fokus der Gesundheit	4
Inside-Interview: „Mund aufmachen, Bewusstsein schaffen!“	8
Mit fitforwell in Bad Griesbach: „Wir sind schon viel entspannter“	10
WinterTipp 1: Was bei Kälte wirklich hilft	12
WinterTipp 2: Schritt für Schritt pistenfit!	13
SelektivVertrag: BKK.Mein Facharzt	14
Impressum	15
Nie mehr Tabletten vergessen: Ein Medikationsplan für alle Fälle	16
Abschied von Heinz Renelt: 40 Jahre in der GKV	18

Die Seele im Fokus der **GESUNDHEIT**

Emotionen, Gedanken und Gefühle beeinflussen die körperliche Gesundheit. Der Zusammenhang ist wissenschaftlich längst bewiesen, führt aber hierzulande in der Gesundheitsversorgung nach wie vor ein Schattendasein. Dies zu ändern, hat sich die Vorständin des BKK Landesverbandes Bayern, Sigrid König, zur Aufgabe gemacht. Sie setzt sich leidenschaftlich für eine ganzheitliche, am Menschen orientierte Versorgung ein, die den Menschen in die Selbstverantwortung bringt. Das Zauberwort heißt „Psychoneuroimmunologie“.

Egal, wo man Sigrid König begegnet, man kommt um das Thema nicht herum. Ob auf Veranstaltungen ihres Verbandes, dem auch die BKK VerbundPlus angehört, bei Hintergrundgesprächen mit Journalisten oder beim persönlichen Treffen in ihrem Büro. Stets gehen die Gespräche in die gleiche Richtung. Sigrid König brennt für das Thema, wie im Interview auf Seite 8 dieser Ausgabe deutlich wird. Und sie lebt es vor: Die Verbandsvorsitzende hört auf die Signale ihres Körpers, sie meditiert, achtet auf ein Gleichgewicht aus ausreichend Sport und Entspannung und läuft nicht bei jedem Infektionsanfall gleich zum Arzt.

Die Wissenschaft untersucht den Zusammenhang zwischen Körper und Geist im Fachgebiet Psychoneuroimmunologie, abgekürzt PNI. Mit Hilfe dieser relativ jungen Disziplin konnte erstmals nachgewiesen werden, dass andauernde psychische Belastungen die Immunfunktion im Körper beeinträchtigen und im Extremfall sogar zu schweren Erkrankungen führen können. Das Forschungsgebiet wurde etabliert, nachdem der

amerikanische Psychologe Robert Ader 1974 experimentell nachgewiesen hatte, dass das Immunsystem mit dem zentralen Nervensystem zusammenarbeitet. Seitdem ist es zu einem der bedeutendsten Gebiete moderner medizinischer Forschung geworden. Ganz neu sind die Erkenntnisse freilich nicht. Schon die alten Römer prägten den Spruch „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“, der auch der PNI zu Grunde liegt.

Gesunder Geist in gesundem Körper

In den USA ist die PNI schon ziemlich weit verbreitet. In Europa dagegen noch kaum. Doch die Schar der Unterstützer wird immer größer. Auf der Suche nach deutschsprachigen Experten ist Sigrid König auf den Universitätsprofessor Dr. Christian Schubert gestoßen, der kürzlich in Innsbruck einen PNI-Kongress mit mehr als 600 Teilnehmern organisiert hat. Schubert leitet das Labor für Psychoneuroimmunologie der Medizinischen Universität Innsbruck sowie die Arbeitsgruppe PNI des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medi-

zin (DKPM). Der begeisternde Redner und Autor zum Thema PNI ließ bereits mehrfach auf BKK-Veranstaltungen mit seinem Wissen aufhorchen.

Was genau hinter dem sperrigen Begriff Psychoneuroimmunologie steckt, hat Prof. Dr. Schubert in einem Gastbeitrag für das Verbandsmagazin des BKK Dachverbandes wissenschaftlich fundiert und trotzdem leicht verständlich beschrieben. Schubert vertritt die These, dass das Immunsystem nicht als isolierter Einzelgänger, sondern als Teamplayer des menschlichen Organismus angesehen werden müsse. „Gehirn, Psyche und Immunsystem sind eng miteinander verknüpft, sprechen eine gemeinsame Sprache und verfolgen das selbe Ziel: den Schutz des Organismus, der laufend unterschiedlichen Gefahren und Stressoren ausgesetzt ist“, so Schubert. Den kompletten Beitrag finden Sie im Internet unter www.bkk-verbundplus/pni. Eine Rezension seines Buches „Was uns krank macht, was uns heilt – Aufbruch in eine neue Medizin“ finden Sie zudem auf Seite 7.

→

PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE

Der ganze Patient steht im Mittelpunkt

Die Psychoneuroimmunologie (PNI) ist ein Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nerven-, des Hormon- und des Immunsystems beschäftigt. Sie untersucht, wie sich die Psyche eines Menschen auf sein Verhalten, seine Gedanken und auf das Immunsystem auswirkt und welchen Einfluss das Immunsystem umgekehrt auf die Psyche hat. Psyche, Nerven-, Hormon- und Immunsystem stehen in ständigem Austausch miteinander und kommunizieren über so-

nannte Botenstoffe. Sie sind so eng miteinander verbunden, dass beispielsweise ein gestresstes Gehirn über Botenstoffe die Zellen strapazieren kann. Umgekehrt produziert auch das Immunsystem Botenstoffe, die sich direkt auf unser Denken und Fühlen auswirken.

Selbsteilungskräfte fördern

Jeder Mensch kann Maßnahmen ergreifen, um sich zu stärken und um seine eigene Umwelt zu verbessern. Dabei ist es wichtig, die Selbsteilungskräfte gezielt zu unterstützen und Heilblockaden etwa durch

Sport, gesunde Ernährung und Entspannungsübungen zu lösen. Vor allem die Meditation stärkt Muskeln, Herz und das Immunsystem. Darüber hinaus sind soziale Beziehungen ein entscheidender Faktor für die Heilung. Wenn Patienten Zuspruch erfahren und Hoffnung schöpfen, können sie ihre Erkrankung leichter besiegen. Die Erfolge der Psychoneuroimmunologie spiegeln sich in zahlreichen Studien wider. Allerdings steckt diese Richtung in Deutschland – anders als in den USA – immer noch in den Kinderschuhen.

↳ So viel zur Theorie. Doch was ist in der Praxis zu tun? Sigrid König glaubt an einen drastischen Wandel in der Medizin von morgen. „Wir müssen davon wegkommen, die Menschen überwiegend chemisch-mechanisch zu behandeln“, sagt Bayerns BKK-Landesverbandsvorsitzende. Sie wünscht sich eine „sprechende Medizin“ und Ärzte, die ihre Patienten nicht im Minutentakt durch ihre Praxis schleusen. Das dafür nötige Geld ist aus ihrer Sicht vorhanden. Es wäre lediglich eine Umverteilung notwendig. „Wenn wir sehen, wie die Kosten in der Hightech-Medizin in den letzten Jahren explodiert sind, darf man sich schon mal die Frage stellen, ob jedes MRT, jeder Linksherzkatheter, jede Hüft- oder Knie-OP tatsächlich notwendig ist. Oder ob hier einfach nur behandelt wird, weil die Kapazitäten dafür geschaffen worden sind.“

Bewusstsein schaffen

Dass solche Gedanken den betroffenen Medizinerinnen nicht gefallen werden, dessen ist sich Sigrid König durchaus bewusst. Ihr Motto lautet: „Mund aufmachen, Bewusstsein schaffen!“ (siehe Interview auf Seite 8). Sie setzt sich dafür ein, intelligent in überbordenden Bereichen die Kosten zu steuern und das gesparte Geld in die sprechende Medizin zu stecken. Aus ihrer Sicht müssen ganzheitlich agierende Ärzte künftig



Prof. Dr. Schubert vertritt die These, dass das Immunsystem nicht als isolierter Einzelgänger, sondern als Teamplayer des menschlichen Organismus angesehen werden muss.

wieder stärker in die Beratungsfunktion kommen. „Wer kann den Menschen überzeugender sagen, Du kannst etwas für Deine eigene Gesundheit tun?“ Die Zeit sei reif für eine Neuausrichtung der medizinischen Versorgung. Dies sei auch den Medizinerinnen klar, meint Sigrid König: „Die wissen längst, dass sie so nicht auf ewig weitermachen können.“ Die BKK-Landesvorsitzende nimmt aber auch die Versicherten in die Pflicht: „Alle Menschen sollten sich Gedanken über ihre Stressoren und deren Auswirkungen auf ihre Gesundheit machen.“ Sich ausgewogen zu ernähren, sich regelmäßig zu bewegen und für ausreichend Entspan-

nung zu sorgen, sollte ohnehin selbstverständlich sein. Aber wie wäre es denn anstatt des obligaten Fernsehabendmal mit einer Meditation im Kreis der Familie? Und noch einen Tipp hat Sigrid König parat: „Nutzen Sie die Präventionsangebote Ihrer Krankenkasse! Da gibt es unzählige sinnvolle Kurse und Veranstaltungen, mit denen jeder individuell für sich selbst sorgen kann.“ Mit dem Aktionskonzept „Stark und positiv durchs Leben“ bietet der BKK-Landesverband überdies Anregungen und Informationen, die auch die BKK VerbundPlus einsetzt. Interessierte können sich unter **www.bkk-starkundpositiv.de** informieren.



Aufbruch in eine NEUE MEDIZIN

Eine Buchbesprechung von Manuela Osterloh, Pressesprecherin des BKK Landesverbandes Bayern

Sachbücher, zumal mit medizinischem Hintergrund, sind selten ein literarischer Hochgenuss. Dass aber die Lektüre eines Sachbuches durchaus Spaß machen kann, beweist Professor Christian Schubert, ausgebildeter Arzt, Psychologe, Therapeut und Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie an der Medizinischen Universität Innsbruck. Mit Unterstützung der Wissenschaftsjournalistin Madeleine Amberger hat er das lesenswerte Buch „Was uns krank macht, was uns heilt“ geschrieben, das im Herbst 2016 bei fischer & gann verlegt wurde.

Auf 270 Seiten stellt Schubert den Zusammenhang von Körper, Geist und Seele und die daraus resultierenden Folgen für Gesundheit und Krankheit dar. Der Untertitel „Aufbruch in eine neue Medizin“ zeigt, wohin die Reise geht: Schubert fordert nicht weniger, als einen Paradigmenwechsel in der medizinischen Versorgung. Denn für den Forscher stellt die herkömmliche, rein körperorientierte Medizin eine überholte Herangehensweise dar, die es im Sinne der Patienten zu überwinden gilt.

Bei aller Leichtigkeit, die die Lektüre vermittelt, gerät der wissenschaftlichen Nachweis nicht zu kurz. Diesen Anspruch an ein Sachbuch kann Schubert problemlos meistern, denn das Zusammenspiel von Psyche und Immunsystem ist vielschichtig erforscht. Das ist wichtig, denn dem medizinisch-revolutionären Ansatz wird nicht selten die Substanz abgesprochen. Schubert kann sich in seinem Buch nicht nur auf eigene umfangreiche Forschungsergebnisse berufen, sondern greift auch auf zahlreiche Studien aus dem angloamerikanischen Raum zurück; das Literaturverzeichnis umfasst 13 Seiten.

Die Zusammenhänge von Psyche, Gehirn und Immunsystem sind zumindest unterbewusst bei vielen Menschen präsent. Redensarten mit langer Tradition, wie zum Beispiel, „Es bricht mir das Herz“ oder „Es schlägt mir auf den Magen“, verdeutlichen die Zusammenhänge von körperlichem und psychischem Wohlbefinden auch in unserem Sprachgebrauch. Die Zusammenhänge von Körper und Psyche werden also von vielen Menschen wahrgenommen und auch von vielen Ärzten registriert. Allein in der medizinischen Alltagsversorgung, sei es in der Arztpraxis oder im Krankenhaus, fristen sie noch ein Schattendasein.



Die im Buch aufgeführten Praxisbeispiele sind äußerst vielschichtig und reichen von manifesten Rückenbeschwerden über den Herzinfarkt bis hin zu schwerwiegenden Krebs- oder Autoimmunerkrankungen. Ursächlich für die dargestellten Erkrankungen ist – wie Schubert auch auf Basis der vielschichtigen biochemischen Prozesse im Körper aufzeigt – ein aus dem Gleichgewicht geratenes Immunsystem. Nach Schubert macht es keinen Unterschied, ob eine Krankheit aufgrund eines fassbaren Virus oder durch einen seelischen Stressor ausgelöst wurde. So oder so

folgt als Reaktion eine entzündliche Abwehrhaltung, die, wenn sie dauerhaft anhält, auch zu chronischen Erkrankungen führen kann.

Das Immunsystem sieht Schubert als Dreh- und Angelpunkt für Krankheit und Gesundheit. Es ist in seinen Grundzügen angeboren, verändert sich aber im Laufe des Lebens. So wird das erworbene Immunsystem angefangen im Mutterleib über die frühkindliche und weitere Entwicklung ausgebildet. Ein in den ersten Lebenslagen erfahrenes Trauma oder elterliche Vernachlässigungen wirken sich zum Beispiel auf das erworbene Immunsystem und damit auf die physische und psychische Gesundheit aus. Die Kinder und späteren Erwachsenen tendieren zu langfristigen Krankheiten, weil sie, so Schubert, „aus ihrem immunologischen Teufelskreis“ nicht mehr herauskommen. Der Psychoneuroimmunologe zeigt auf, dass neben traumatischen Erlebnissen auch Dauerstress den Körper krankmacht.

Erfrischend ist die positive Grundstimmung dieses Buches. Sicher könnte man Seiten mit den Missständen unserer herkömmlichen Gesundheitsversorgung füllen und damit ein schales Gefühl und eine innere Betroffenheit beim Leser hinterlassen. Das Buch „Was uns krank macht, was uns heilt“ setzt glücklicherweise seinen Schwerpunkt im zweiten Satzteil. Dieser lösungsorientierte Ansatz ermuntert den Leser, in sich zu horchen, achtsam mit sich umzugehen und dadurch das Immunsystem stark zu halten oder zu stärken.

Das Buch ist insgesamt ein verständliches, aber gleichwohl anspruchsvolles Sachbuch, das seinen Platz bei allen im Regal verdient hat, die sich um ihre eigene Gesundheit kümmern oder sich beruflich mit Gesundheit beschäftigen.

„MUND AUFMACHEN, BEWUSSTSEIN SCHAFFEN!“

Ein Inside-Interview mit der BKK-Landesvorsitzenden Sigrid König

Frau König, viele Studien belegen inzwischen, dass Emotionen, Gedanken und Gefühle die körperliche Gesundheit beeinflussen. Wie kann ich als bewusst lebender Mensch die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie für mich nutzen, um ein langes und gesundes Leben zu führen?

Weil wir wissen, wie bedeutsam die Emotionen und Gefühle für unsere Gesundheit sind, ist es wichtig, diese Gefühle bei sich erst einmal wieder wahrzunehmen. Viele Menschen haben das verlernt, weil sie sehr im Äußeren leben und darauf achten, was anderen gefällt, dem Partner, dem Chef, den Kindern. Entscheidend ist aber, ob das, was ich tue, für mich stimmig ist. Konkret heißt das: Selbstbeobachtung, Achtsamkeit stärken, das zu leben, was mir gut tut. Das braucht durchaus Mut, denn es sind dann auch Entscheidungen zu treffen, die anderen nicht gefallen werden und gegebenenfalls Veränderungen mit sich bringen.

Grundsätzlich ist Krankheit als eine Botschaft unseres Körpers zu verstehen, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wenn wir die Botschaft richtig deuten, haben wir die Chance, etwas an unserem Lebensstil zu ändern und müssen Krankheit nicht als unabwendbare Gefahr sehen. Zu einer gesunden Lebensführung zählen dabei die klassischen Themen, wie eine gesunde Ernährung und viel Bewegung. Viele wissenschaftliche Untersuchungen weisen aber auch auf den erheblichen Nutzen von Entspannungstechniken hin, wie Meditation oder Yoga. Entsprechende Kurse werden im Präventionsbereich bereits

von den Krankenkassen unterstützt. Das sind Techniken, die uns helfen, uns selbst und unser Immunsystem zu stärken. Denn wir wissen, dass dauerhafter, negativer Stress die Hauptursache von chronischen Erkrankungen ist.

Stressfaktoren gibt es in allen Lebensbereichen, besonders häufig aber in der Arbeitswelt. Betriebliche Gesundheitsförderung ist längst nicht in allen Unternehmen Standard. Wie sieht für Sie der Musterbetrieb der Zukunft aus?

Der Musterbetrieb erkennt negativen Stress als krankmachenden Faktor auch bei organischen Beschwerden. Er ergänzt Verhaltens- und Verhältnisprävention durch eine individuelle Persönlichkeitsentwicklung. Führungskräfte sollten auf

jeden Fall Coaching-Qualitäten haben. Diese sollten mindestens ebenso wichtig sein wie Fachqualitäten. Zudem sollten wir wegkommen von der Leistungspflicht und dem Funktionieren jedes Einzelnen hin zur individuell motivierten Leistungsbereitschaft. Dazu ist eine Fehlerkultur in Unternehmen ebenso wichtig wie das ständige Hinterfragen der Prozesse. Zum Beispiel, ob die Strukturen auch an den Mitarbeitern oder einseitig an wirtschaftlichen Ergebnissen ausgerichtet sind. Fehler sind menschlich und werden immer und überall wieder passieren. Das Wichtige ist, aus diesen Erfahrungen zu lernen. Eine wichtige Aufgabe der Führungskräfte ist auch die individuelle Unterstützung der Mitarbeiter. Ein Arbeitsleben ohne Stress ist utopisch und nicht jeder Stress macht gleich



krank. Es ist aber wichtig, andauernde, belastende und daher krankmachende Stressoren frühzeitig zu erkennen und sie dann auch abzubauen. Hier gibt es von den Betriebskrankenkassen in Bezug auf Stressabbau/Management zielgerichtete Schulungsangebote für Führungskräfte.

Sie fordern aufgrund der wissenschaftlichen Erkenntnisse eine Neuausrichtung der medizinischen Versorgung. Was heißt das konkret? Müssen Ärzte, Krankenhäuser und Therapieeinrichtungen komplett umdenken?

Wir haben in der Medizin in den vergangenen 150 Jahren enorme Fortschritte in Bezug auf die technische und medikamentöse Versorgung gemacht. Die Lebenserwartung ist deutlich gestiegen, nicht zuletzt deshalb, weil wir heute Krankheiten behandeln können, die früher zum unabwendbaren Tod geführt haben. Die klassische Medizin hat also ganz viel Gutes, das beibehalten werden soll. Viel Wissen, das unbewusst bei den meisten von uns noch verankert ist, ist im Medizinalltag aber oftmals verloren

gegangen. Sprichwörter wie: „Ich habe etwas auf dem Herzen“ oder „Mir schlägt etwas auf den Magen“ sind ja Ausdruck dieser Zusammenhänge von körperlicher und psychischer Gesundheit. Insbesondere bei chronischen Krankheiten sollten wir die ganzheitlichen Zusammenhänge besonders beachten, um die Menschen ursachengerecht zu versorgen. Der Mensch ist kein Auto. Er ist weitaus vielschichtiger. So sitzen 90 % unserer Verhaltensweisen und Überzeugungen im Unterbewussten. Nur wenn wir diese unterbewussten Prägungen ins Bewusstsein bringen, können wir auch Verhalten ändern. Und mit Verhaltens- und Bewusstseinsänderungen erreichen wir mehr Stimmigkeit in uns und damit mehr Gesundheit. Diese Erkenntnis ist in Studien bewiesen, sie muss aber auch in den Arztpraxen ankommen. Der Satz „der Glaube versetzt Berge“ kann medizinisch sehr viel bewirken, mehr als so manche Pille. Das wissen wir vom Placebo- und vom Nocebo-Effekt, also der Behandlung mit Scheinmedikamenten oder negativen Botschaften.

Bedeutet das mehr Psychotherapie und Alternativmedizin und dafür weniger Schulmedizin?

Das bedeutet zunächst, dass wir allen Menschen bewusst machen sollten, dass

sie selbst viel mehr für ihre Gesundheit tun können als sie heute glauben; durch Selbstreflexion, Wahrnehmen ihres Fühlens und Verändern von sie stressenden Lebensumständen. Diese Zusammenhänge sind bewiesen. Es ist an der Zeit, dass wir sie in unseren Medizinbetrieb bringen und die Menschen dabei unterstützen, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, statt nur auf Hightech und Pharma zu bauen. Eine sprechende Medizin, die die persönlichen Umstände und insbesondere die Stressoren besonders beleuchtet, ist dabei sehr hilfreich. Auch alle anderen Möglichkeiten, die den Menschen als ganzheitliches, gefühlsgesteuertes Wesen betrachten, sind zu unterstützen.

Sie regen ein Umdenken im gesamten Vergütungssystem an. Wer soll nach Ihrer Vorstellung mehr, wer weniger Geld erhalten?

Grundsätzlich einmal vorweg: Es ist Geld genug im System. Wir legen derzeit im Gesundheitssystem aber einen Schwerpunkt auf technische Diagnosen und die chemische oder mechanische Behandlung von Symptomen. Die Gewichtung sollte sich verschieben hin zu tatsächlichen Heilungsansätzen, die nur aus dem einzelnen Menschen heraus kommen können. Zum Beispiel verschwindet die Grippe nicht, weil wir uns mit Medikamenten vollstopfen, sondern weil wir sie und unseren Krankheitszustand akzeptieren, uns ins Bett legen, uns ausschlafen und unserem Körper die von ihm eingeforderte Pause gönnen. Die Menschen können dazu beitragen, wenn sie immer mehr auch die sprechende Medizin einfordern und auch einmal den Mut haben, zu vorgeschlagenen Behandlungen Zweitmeinungen einzuholen. In der Vergütung von medizinischen Leistungen wäre es sinnvoll, konsequent auf ursachengerechte und nachhaltige Medizin zu setzen.

Frau König, wir danken herzlich für dieses Gespräch.

Sigrid König, 1961 in Bamberg geboren, ist seit Juli 2010 Vorständin des BKK Landesverbandes Bayern. Die Volljuristin hat zuvor verschiedene leitende Positionen im Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen (StMAS) innegehabt. Weitere Berufsstationen führten sie in die Bayerische Staatskanzlei und zur Kassenzahnärztlichen Vereinigung Bayerns. Sigrid König ist Mitglied des Kuratoriums des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) und hat einen Abschluss der Master Coaching-Ausbildung.

„Wir sind schon VIEL ENTSPANNTER“

Mit fitforwell in Bad Griesbach

Es ist 9:27 Uhr an einem ganz normalen Oktober-Donnerstag. Ursula und Eduard Kammerer richten ihre Gymnastikmatten und begrüßen die übrigen Anwesenden. In drei Minuten bittet Fitness-Trainerin Claudia zur Wirbelsäulen-Gymnastik. Die Stimmung im Übungsraum des Hotels Fürstenhof in Bad Griesbach ist gut, beinahe ausgelassen. Still wird es erst, als Claudia die Gruppe bittet, die Plätze einzunehmen. Erst im Stehen, dann im Sitzen und schließlich liegend werden Dehnübungen durchgeführt. Dazwischen fordert Claudia ihre Probanden immer wieder eindringlich auf, in ihren Körper hineinzuhorchen: „Lernt Euren Körper wahrzunehmen, erspürt jeden Muskel!“

Ursula und Eduard Kammerer sind bei jeder Übung mit Eifer bei der Sache. Für sie ist es bereits der zweite Kurs an

diesem Morgen. Schon um 7:30 Uhr stand Autogenes Training auf dem Programm. Ein gemütlicher Start in den Tag. Man sieht es den beiden 54-Jährigen aus Schemmerhofen bei Biberach förmlich an. „Wir sind schon sehr viel entspannter“, sagt Ursula Kammerer, die den sechstägigen fitforwell-Aufenthalt im malerischen Rottal – ca. 30 km vor Passau gelegen – bei der Jubiläumsverlosung der BKK VerbundPlus gewonnen hat.

„Fitforwell“ ist ein Programm für Gesundheitsreisen, das von unserem Kooperationspartner AKON Aktivkonzept aufgelegt wird. In ausgewählten Wohlfühlhotels der schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslandes werden mehrtägige Urlaubsaufenthalte mit einem aktiven Gesundheitsprogramm und vielen Ext-

ras angeboten. Vom hohen Norden Schleswig-Holsteins (Altenholz bei Kiel) bis ins südliche Venetien (Abano Terme) finden sich in dem Katalog mehr als fünfzig Destinationen, in denen sich die Gäste aktiv erholen können. Ein Angebot, das von der BKK VerbundPlus im Rahmen der Individualprävention sogar gefördert wird. Einmal jährlich bezuschussen wir jedem Versicherten als LeistungsPlus einen fitforwell-Aufenthalt mit 190 Euro*. So kostet z.B. der Ausflug nach Bad Griesbach mit fünf Nächten im 4-Sterne-Hotel mit Halbpension für VerbundPlus-Versicherte statt 479 Euro pro Person nur noch 289 Euro. „Ich kann das jedem nur empfehlen“, sagt Eduard Kammerer, der den Herbsturlaub mit seiner Gattin zuletzt meist in den Bergen verbracht hat. „Es ist eine andere Art von Urlaub, hier kann



Ursula und Eduard Kammerer bei den morgendlichen Übungen ...



fitforwell

... und beim Entspannen
in der Therme

man halt sehr gut an seinen körperlichen Defiziten arbeiten."

Bei Eduard ist es ein latentes Lendenwirbel-Syndrom, das ihn gelegentlich plagt. Bei Ursula ist es die von einer alltäglichen Fehlstellung belastete Schulter, die hin und wieder Probleme bereitet. „Wir haben hier viele Übungen gelernt, die man zu Hause und im Büro ganz einfach nachmachen kann“, erzählt die Verwaltungsangestellte, während sie die Übungsmatte zusammenrollt und sich auf den nächsten Kurs vorbereitet.

Als freiwilliges Zusatzprogramm steht an diesem Vormittag noch „Dance“ auf dem Programm. Eine schwungvolle Sparteinheit, die ein wenig an das frühere Aerobic erinnert. Gleich darauf schallt auch schon flotte Salsa- und

Mambo-Musik aus den Lautsprechern und die Kammerers reihen sich ein in die „Dance“-Formation. Sie hat dabei sichtlich Spaß; er hält sich erst noch im Hintergrund, scheint dann aber aufzutauen und folgt brav den Anweisungen von Vortänzerin Susanne.

Nach dreißig Minuten ist auch diese Einheit vorüber. Die Kammerers gehen kurz auf ihr Zimmer und kommen in Wanderkleidung zurück. „Bei dem Wetter muss man einfach raus“, sagt Ursula Kammerer. Ein ausgedehnter Spaziergang am Rande der zahlreichen Fairways des Bad Griesbacher Golfressorts lässt der straffe Zeitplan vor dem Mittagssnack noch zu. Danach geht es zur Entspannung in die hoteleigene Therme mit verschiedenen Saunen, Whirlpools, Wärmebänken und vielen sonstigen Annehmlichkeiten.

Während Eduard später noch eine Rückenmassage genießt, hält Ursula kurz Siesta. Zum abendlichen Dinner sind die beiden dann wieder vereint. In einem der sechs Restaurants des Fürstenhofs lassen sie den sportlichen Tag kulinarisch ausklingen. Bei dem reichhaltigen Speisenangebot haben die Kammerers – wie jeden Abend – die Qual der Wahl. In einem sind sich unsere beiden Gewinner aber jetzt schon sicher: „Wir machen im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder einen fitforwell-Ausflug.“

** als Alternative zu sonstigen Kursangeboten, die im Rahmen der Individualprävention von der BKK VerbundPlus bezuschusst werden (zwei Kurse pro Jahr, maximal 150 Euro je Kurs)*

GESUNDHEITS- MYTHEN IM WINTER

Was wirklich gegen Frieren und Erkältung hilft – und was nicht

In der kalten Jahreszeit gibt es jede Menge Hausmittel gegen Frieren und Erkältung – und für mehr Gesundheit und gute Laune. Aber welche Mittel und Methoden helfen wirklich und welche sind hartnäckige Gesundheitsmythen? Wir klären auf.



Vitamin C hilft, gegen Erkältungen zu schützen

Jeden Wintertag herzhafte in die Zitrone zu beißen, sorgt vielleicht für gute Laune. Einen undurchdringlichen Schutzschild gegen Erkältungen baut das Vitamin C aber leider nicht auf. Allerdings zeigen Studien, dass die Einnahme des Vitamins die Symptome einer Krankheit abschwächen und deren Dauer verkürzen kann. Orangen, Mandarinen und andere Vitamin-C-reiche Klassiker dürfen somit gern im Einkaufskorb landen.

Wer friert, wird davon krank

Ohren und Nase laufen rot an, die Zehen frieren – schleicht sich da etwa langsam eine Erkältung an? Die Antwort lautet: Jein. Denn Kälte allein verursacht keinen Infekt. Dafür sorgen nur Viren und Bakterien. Allerdings sinkt die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems bei Kälte. In Kombination mit trockenen Schleimhäuten durch viel Heizungsluft fängt man sich so eher einen Infekt ein. Insofern: Öfter mal durchlüften! Mütze und warme Socken sind außerdem durchaus sinnvoll.



Alkohol wärmt den Körper auf

Wenn der Glühwein heiß die Kehle herunterrinnt oder der Grog sich wohligh warm im Magen ausbreitet, ist das ein zeitlich sehr beschränkter Effekt. Zwar werden durch den Alkohol die Blutgefäße erweitert, was dafür sorgt, dass mehr Wärme abgegeben wird. Die Körpertemperatur selbst sinkt dadurch aber vergleichsweise schnell ab – was umso weniger auffällt, je mehr Alkohol jemand getrunken hat.

Schnee und Eis erzeugen Depressionen

Tatsächlich gibt es im Winter so einige Faktoren, die für Trübsal sorgen. Mangelndes Licht durch kurze Tage spielt dabei auch eine Rolle. Hinzu kommen Familienstreits an Weihnachten und das Gefühl der Einsamkeit bei vielen Menschen ohne Familienanschluss. Allerdings: Mehr Depressionen oder gar Suizide gibt es deshalb statistisch gesehen im Winter nicht. Wer vorsorgen möchte, geht auch bei Kälte öfters spazieren, macht eine Lichttherapie oder gönnt sich entspannte Stunden bei Wellness und in der Sauna.



SCHRITT FÜR SCHRITT PISTENFIT!

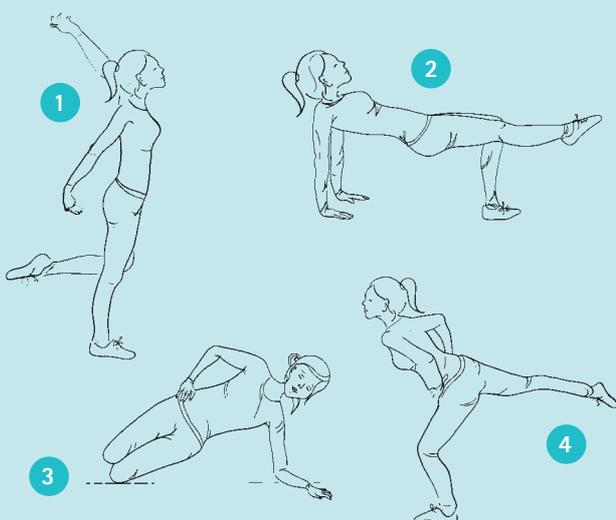
So sind Sie für Skipiste und Schlittenfahrt bestens gerüstet

Ski- und Snowboardfahren sind eine Riesengaudi im Winterurlaub – solange die Knochen heil bleiben und nichts in Knie und Rücken zwickt oder zwackt. Was Sie als Wintersportler beachten sollten, um Ihr Verletzungsrisiko zu verringern, lesen Sie hier.

Wer sich nicht erst einige Tage vor dem Spaß im Schnee, sondern bereits im Sommer vorbereitet, schafft beste Grundlagen dafür, ohne größere Blessuren durch den Winter zu kommen. Den idealen Anfang macht ein Ausdauertraining für das Herz-Kreislauf-System, etwa mit Nordic Walking oder Radfahren. Darauf aufbauend, empfehlen sich Kraft- und Koordinationstraining in Form von Zirkeltraining, Seilspringen, Jonglieren oder Turnen mit Gymnastikbällen sowie eine spezielle Skigymnastik.

Ausrüstung nicht vergessen

Auch die Ausstattung muss passen: Eine Skibrille mit Anti-Behaftungsschutz und gut sitzende Skischuhe sind Pflicht. Die Bindungseinstellung sollte dabei unbedingt von einem Fachmann kontrolliert werden. Helm und Rückenprotector machen ebenfalls Sinn. Daneben ist es natürlich notwendig, auf hohen Sonnenschutz und ausreichend Flüssigkeitszufuhr zu achten. Experten empfehlen Skibegeisterten, langsam anzufangen und sich vor dem Skifahren immer aufzuwärmen. Bei Ermüdungserscheinungen sollte man aufhören, um den Körper nicht zu überlasten. Letzten Endes gilt: Wer das Jahr über regelmäßig etwas tut, startet auch fit in den Skiurlaub.



Fit & vorbereitet

Das Bundeslehrteam Alpin hat einige Übungen zusammengestellt, die man ohne Geräte zu Hause durchführen kann. Wiederholen Sie diese zwei- bis dreimal die Woche – jeweils mit drei Sätzen – und Sie sind für die Skipiste bestens gerüstet.

1 Aufwärmen:

Auf der Stelle laufen, die Arme dabei wie Rückenkräuler nach hinten bewegen. Dauer: 2 Minuten.

2 Rückenstützen:

Auf den Boden setzen und Hände und Beine in Rechtecksform aufsetzen. Das Gesäß nach oben drücken, sodass Oberschenkel und Rumpf eine Gerade bilden. Heben und Senken der Unterschenkel, 60 Sekunden pro Seite.

3 Seitliche Liegestützen:

Seitenlage, auf die Ellenbogen stützen, wahlweise die Seitenstützen mit gestrecktem und gebeugtem Knie machen, 60 Sekunden pro Seite. Schulter, Becken und Knie sollten dabei eine Gerade bilden.

4 Skatingschritt zur Standwaage:

Das Bein nach vorne schieben und das Gewicht darauf verlagern. Das hintere Bein anheben, bis Rumpf und Bein waagrecht stehen, kurz halten und ruhig stehen. Wechsel auf die andere Seite: 15 Wiederholungen pro Seite.



BKK.MEIN FACHARZT

Neue Qualität in der Versorgung

Die Vorteile von BKK.Mein Facharzt

- Behandlungstermine beim teilnehmenden Facharzt innerhalb von zwei Wochen nach Anmeldung.
- Behandlung von Not-/Akutfällen am Tag des Anrufs durch den Haus- bzw. Facharzt, sofern die Anmeldung bis eine Stunde vor Ende der Sprechstunde erfolgt.
- Angebot einer Früh- oder Abendterminsprechstunde pro Woche für Berufstätige (ab 7:00 bzw. bis 20:00 Uhr) oder einer Samstagsterminsprechstunde.
- Begrenzung der Wartezeit bei vereinbarten Terminen auf möglichst 30 Minuten.
- Leitliniengerechte Behandlung nach dem aktuellen Stand der medizinischen Erkenntnisse.

Die BKK VerbundPlus hat gemeinsam mit anderen Betriebskrankenkassen einen neuen Facharztvertrag ausgehandelt, der die Versorgung im Bereich der Kardiologie und der Gastroenterologie verbessert. Unter dem Titel „BKK.Mein Facharzt“ können Versicherte aus Baden-Württemberg, die bereits im Hausarztvertrag eingeschrieben sind, die Vorteile der neuen fachärztlichen Versorgung nutzen.

Vertragspartner sind MEDI-Verbund Baden-Württemberg sowie die Landesfacharztverbände der niedergelassenen und fachärztlich tätigen Kardiologen, Internisten und Gastroenterologen in Baden-Württemberg. „Wir freuen uns über diesen Durchbruch. Besonders für chronisch Kranke und Versicherte mit intensivem

Behandlungsbedarf bedeutet das eine optimierte Behandlungsqualität sowie strukturierte und leitlinienorientierte Versorgungspfade mit konkreten patientenbezogenen Zielen“, betont Dagmar Stange-Pfalz, Vorstand der BKK VerbundPlus. Sie war in ihrer Eigenschaft als Vorsitzende des Vertragsausschusses der BKK Vertragsarbeitsgemeinschaft

Baden-Württemberg federführend am Zustandekommen von „BKK.Mein Facharzt“ beteiligt.

Dr. Werner Baumgärtner, Vorstandsvorsitzender von MEDI Baden-Württemberg, ergänzt: „Der Vertrag ist ein weiterer wichtiger Baustein im System der Selektivverträge. Es gibt keine Fallzahlobergrenzen und die Ärzthonorare liegen deutlich über der KV-Vergütung, sodass die Ärztinnen und Ärzte angemessen für ihre Arbeit bezahlt werden.“ Die zusätzlichen Honorare werden insbesondere durch die Vermeidung von Krankenhauseinweisungen und Doppeluntersuchungen sowie durch die wirtschaftlichen Effekte einer rationalen Pharmakotherapie ermöglicht.

Im Fokus des Vertrages steht die Therapie der wachsenden Zahl schwerwiegender und aufwändiger Krankheitsbilder, insbesondere auch durch eine bessere Zusammenarbeit zwischen den niedergelassenen Fach- und Hausärzten. Ein am Vertrag teilnehmender Facharzt hat deutlich mehr Optionen, die Versorgung flexibel auf das Krankheitsbild und die Lebenssituation des Patienten abzustimmen. „Selektivverträge sind eine wichtige Säule der Patientenversorgung, da hier-

durch sowohl der Wettbewerb um die bessere Qualität im Gesundheitswesen als auch die ambulante Versorgung insgesamt nachdrücklich gestärkt werden“, bilanziert Baumgärtner. „Schnellerer Behandlungsbeginn, strukturiertere und flexiblere Versorgung sowie Früh- oder Abendsprechstunden für Berufstätige sind einige der Vorteile für unsere Versicherten“, ergänzt Dagmar Stange-Pfalz. VerbundPlus-Versicherte, die in Baden-Württemberg in das Hausarztprogramm eingeschrieben sind, können sich beim teilnehmenden Facharzt oder beim Hausarzt in „BKK.Mein Facharzt“ einschreiben. Den dazugehörigen Info-Flyer erhalten Sie in den Geschäftsstellen der BKK VerbundPlus in Biberach, Ulm, Stuttgart, Karlsruhe und Rheinfelden oder als PDF-Download unter www.bkk-verbundplus.de/MeinFacharzt. Gerne sendet Ihnen unser Vertragsteam (siehe „Der direkte Draht“) das Flugblatt auf Nachfrage auch per Post oder E-Mail zu.

KOMPASS – der Weg zurück ins Gleichgewicht

Situationen, die uns Menschen überfordern, nimmt jeder Mensch anders wahr: die Welt kommt aus dem Lot, bekommt Schiefelage. Das Leben gerät aus den Fugen, die Kontrolle über das eigene Leben geht verloren. Egal, wie Sie es erleben, wichtig ist, jetzt schnelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, bevor die Hürden auf dem Weg zurück ins Gleichgewicht nicht mehr zu nehmen sind. Oft genug schafft man das nicht alleine.

In Zusammenarbeit mit dem Kooperationspartner IVP Networks bietet die BKK VerbundPlus arbeitsunfähigen Personen, die nicht in laufender Psychotherapeutischer Behandlung sind, mit KOMPASS schnellstmögliche Hilfe an. In einem Vorgespräch mit dem speziell geschulten Therapeuten-Team legen Sie gemeinsam Ihren individuellen Weg fest, auf dem wir Sie zurück in ein Leben mit mehr Lebensqualität begleiten dürfen.

Das KOMPASS-Netzwerk erstreckt sich auf die Bundesländer Berlin, Brandenburg, Bremen, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Ihren Gesprächspartner bei IVG erreichen Sie telefonisch unter 040 / 22 63 06 755 oder per Mail an kompas@ivpnetworks.de.



Der direkte Draht

Das Flugblatt zum neuen Facharztvertrag können Sie gerne bei unserem Vertragsteam anfordern, telefonisch unter 07 11 / 722 475 – 58 oder per E-Mail unter vertrag@bkk-verbundplus.de.



Impressum

Herausgeber BKK VerbundPlus · Bismarckring 64 · 88400 Biberach

Projektleiter Peter Scheipel

V.i.S.d.P. Dagmar Stange-Pfalz, Vorstand

Redaktion Peter Scheipel, Hindenburgring 15, 89077 Ulm, pscheipel@bkk-verbundplus.de

Autoren dieser Ausgabe Peter Scheipel, Simon Denninger (DSG1), Manuela Osterloh (BKK Landesverband Bayern)

Fotos Titel: istock-petrunjela | S. 2: iStock-baona | S. 3: BKK VerbundPlus, Klemens Kolbe | S. 4: istock-petrunjela | S. 6: istock-petrunjela, BKK | S. 7: Verlag fischer & gann | S. 8: Manuela Osterloh | S. 10/11: BKK VerbundPlus, Peter Scheipel | S. 12: iStock-AZarubaika, piliphoto, molka, svetikd, firatgocmen | S. 13: iStock-LuckyBusiness, difught; DSG1 | S. 14: Minerva Studio/fotolia | S. 16: iStock-sturti | S. 17: BKK VerbundPlus, Peter Scheipel, Klemens Kolbe | S. 18: BKK VerbundPlus; Sparkasse Hochfranken | S. 19: BKK VerbundPlus, Peter Scheipel; istock-egal

Gestaltung, Druckvorstufe DSG1 · D-Sign-Grafix GmbH, Gottlieb-Daimler-Straße 9, 74076 Heilbronn

Druck, Vertrieb KKF-Verlag, Altötting

Erscheinungsweise 4 x jährlich

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers.

Ein Medikationsplan FÜR ALLE FÄLLE

Die beste Therapie kann nichts bewirken, wenn der Patient seine Medikamente nicht nimmt. Noch verheerender kann es allerdings sein, wenn Arzneien verabreicht werden, die in Wechselwirkung mit bereits verordneten Medikamenten stehen. Solche Szenarien soll nun ein einheitlicher Medikationsplan verhindern helfen.

Seit dem 1. Oktober 2016 haben alle gesetzlich Versicherten, die mehr als drei verordnete Arzneimittel erhalten, Anspruch auf einen bundeseinheitlichen Medikationsplan durch ihren Arzt. Darin werden alle Arzneimittel mit Dosierungs- und Einnahmehinweisen übersichtlich und verständlich dokumentiert. Zunächst auf Papier, soll von 2018 an der Plan dann elektronisch von der Gesundheitskarte abrufbar sein.

Für die Erstellung und Aktualisierung des Medikationsplans ist in der Regel der Hausarzt zuständig. Bei Patienten, die keinen Hausarzt haben, muss dies der Facharzt übernehmen. Auch die Apotheken sind nach Angaben des Gesundheitsministeriums von Anfang an mit einbezogen.

„Einen Medikationsplan sollte jeder für den Notfall bei sich haben“, sagt Katharina Scholze, Leiterin der VerbundPlus-Geschäftsstelle in Rheinfelden. „Ganz egal ob auf Papier oder auf dem Handy.“ Wem von mehreren Ärzten Medikamente verschrieben wurden, dem empfiehlt Scholze dringend, sich eine Liste zu machen und diese mit dem Hausarzt zu besprechen. „Der Arzt wird sehr schnell erkennen, ob die Medikation so passt oder ob Anpassungen notwendig sind.“

MyTherapy ist eine sehr brauchbare App mit Erinnerungsfunktion. Damit vergessen Sie nie mehr, Ihre Medikamente einzunehmen.

Für all diejenigen, die gerne die Einnahme ihrer Präparate vergessen, haben wir noch einen Tipp: Für Smartphones gibt es inzwischen zahlreiche Zusatzprogramme mit Erinnerungsfunktion speziell für Medikamente. Die deutschsprachige App „MyTherapy“ (für iPhone und Android-Handys erhältlich) ist kostenlos und wurde von VerbundPlus-Mitarbeitern bereits getestet. Deren einhelliges Urteil: „Wirklich sehr brauchbar.“





Erster Hochschul-Auftritt

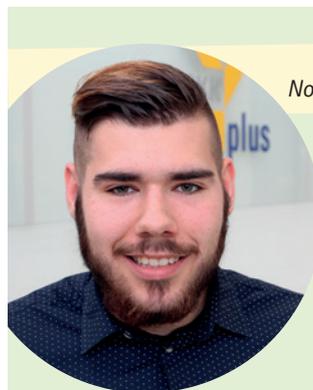
Eigentlich war der erste Auftritt der BKK VerbundPlus an einer Hochschule als BGM-Maßnahme für die dortigen Mitarbeiter gedacht. Doch den Biberacher Studenten schien der Gesundheitstag so gut zu gefallen, dass Sie in Scharen an den Stand kamen, um ihre Koordinationsfähigkeit zu überprüfen und ihren Körperfett-Anteil analysieren zu lassen. Unsere BGM-Referenten Susanne Dilger und Andreas Schwarz hatten jedenfalls gut zu tun, um den Ansturm zu bewältigen. Unterstützung bekamen sie von Carolin Münch, unserer neuen Referentin für Prävention in Lebenswelten, die sich vorwiegend um das Balance-Board kümmerte.

KaVo-Familientag

Im Rahmen des diesjährigen Familientages auf dem Werksgelände des Dentalmaschinenbauers KaVo war auch die BKK VerbundPlus vertreten. Mit einem Handkraft- und einem Lungenvolumen-Messgerät wurden die KaVo-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie deren Angehörige zum Mitmachen animiert. Die kleinen Besucher konnten ihre Geschicklichkeit beim beliebten Schmetterling-Fangspiel auf dem Balance-Board beweisen. Bei einem Gewinnspiel wurden unter anderem drei Gutscheine im Wert von 50 Euro für das Jordanbad in Biberach verlost. Christian Lenart und Katharina Reiner aus Warthausen sowie Nadine Grimm aus Äpfingen freuten sich über diese Preise.



VerbundPlus-Vertriebsreferent Wolfgang Seitz überreichte den Gutschein persönlich an KaVo-Mitarbeiter Christian Lenart.



Noah Rehberg



Ellen Fischer



Johanna Manne

Start ins neue Ausbildungsjahr

Die Qualifizierung von Mitarbeitern ist auch für die BKK VerbundPlus eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg am Markt. Damit wir unsere Versicherten im immer komplizierter werdenden System der Sozialversicherung auch künftig serviceorientiert und fachkundig betreuen können, setzen wir auf gut ausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Ausbildung von eigenen Nachwuchskräften ist für uns selbstverständlich. In diesem Herbst sind gleich zwei Schulabsolventen in die Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten gestartet. Noah Rehberg (21) aus Tiefenbronn trat in unserer Geschäftsstelle in Stuttgart ins erste Lehrjahr, für die Biberacherin Ellen Fischer (18) begann an ihrem Heimatort der Ernst des Lebens. Während der dreijährigen Ausbildung besuchen unsere Azubis für 19 Wochen die BKK-Akademie in Rotenburg an der Fulda. In überbetrieblichen Seminaren wird dort die in der Geschäftsstelle erworbene praktische Handlungskompetenz durch fachtheoretischen Unterricht zielgerichtet ergänzt.

Ebenfalls neu und in der Ausbildung ist Johanna Manne (26), für die in Heidenheim das Duale Studium „Soziale Arbeit im Sozial- und Gesundheitswesen – Vertiefung Case Management“ begonnen hat. In diesem Studium erlangt die staatlich anerkannte Ergotherapeutin die Fähigkeiten, um später unser Patientenbegleiter-Team zu verstärken.

Wir wünschen unseren neuen Auszubildenden viel Erfolg!

40 JAHRE in der GKV

Anfang Oktober ist im Regionalservice (RS) in Ulm eine Ära zu Ende gegangen: Nach 40 Jahren in der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) – davon 20 Jahre bei der BKK VerbundPlus und der BKK SCHWENK – wurde RS-Leiter Heinz Renelt in den Ruhestand verabschiedet. In einer kleinen Feierstunde erinnerte Vorstand Dagmar Stange-Pfalz an die „stürmischen Zeiten“ der Anfangsphase. Renelt habe die BKK SCHWENK mit einem tollen Team modernisiert, für alle Versicherten geöffnet und schließlich in die Fusion zur BKK VerbundPlus geführt. Seit 2007 war Renelt für die Hauptverwaltung im fernen Biberach „als Geschäftsstellenleiter immer ein verlässlicher Partner und eine sehr gute Stütze“. „Hier in Ulm werden die Arbeiten unaufgeregt und im Team erledigt. Das ist unter anderem Ihr Verdienst“,



Heinz Renelt (rechts) im Kreise seiner Mannschaft. „Er war immer für seine Mitarbeiter da und hat stets für ein gutes Betriebsklima gesorgt“, sagt sein Nachfolger Christian Boneberger.

lobte Dagmar Stange-Pfalz den Neupensionär, der sich nun voll und ganz seiner Familie und seinen vielen Hobbys widmen kann: Skifahren, Bergwandern, Holzmachen im eigenen Wald und Kochen. Die Belegschaft überreichte Heinz Renelt zum Abschied einen Geschenkkorb, eine Flasche „Grauen VerbundPlusler“ mit individuellem Etikett sowie einen Zuschuss für die nächste Reisekasse.

Dagmar Stange-Pfalz wünschte ihm abschließend „eine tolle, spannende Zeit, viel Glück und vor allem Gesundheit“. Zu Renelts Nachfolger als RS-Leiter wurde Christian Boneberger berufen. Der 36-Jährige Krankenkassenbetriebswirt ist seit 2003 bei der BKK VerbundPlus tätig und war zuletzt als Leiter des Teams Leistungen in der RS Ulm eingesetzt. Als Teamleiter ist Frank Mayer (34) nachgerückt.

Die neue Ulmer Führungsriege: RS-Leiter Christian Boneberger (rechts) und Frank Mayer, der neue Teamleiter Leistungen.



Rücken und Füße getestet

Auf große Resonanz stieß ein dreitägiges Rücken- und Fuß-Screening, das die BKK VerbundPlus kürzlich in den Räumen der Sparkasse Hochfranken durchgeführt hat.

Mehr als hundert Mitarbeiter wurden von Dr. Lisa Markhardt vermessen und auf Fehlstellungen der Wirbelsäule sowie den Zustand der Rückenmuskulatur untersucht. Raimond Gräf,

BGM-Verantwortlicher der Sparkasse Hochfranken und Vertrauenspartner der BKK VerbundPlus (2. v. l.), und Dirk

Tetzlaff, Key-Account-Manager bei der BKK VerbundPlus (rechts), zeigten sich hochzufrieden mit der Aktion.



Vorsicht Falle!

In den vergangenen Monaten häuften sich die Nachrichten über dubiose Anrufe bei Versicherten, in denen angebliche Krankenkassen-Mitarbeiter Bonus-Zahlungen in Aussicht stellten und dafür nach den Bankdaten der Versicherten gefragt haben.

Andreas Röger, Datenschutzbeauftragter der BKK VerbundPlus, warnt dringend vor solchen Anrufen. „Mehrere Krankenkassen und mittlerweile auch erste Versicherte unserer Krankenkasse berichten von solchen Telefonaten. Die Anrufer geben sich als Kooperationspartner oder als Mitarbeiter der BKK VerbundPlus aus, um sich das Vertrauen der Angerufenen zu erschleichen. Den Gesprächspartnern werden dann unseriöse Angebote gemacht, um z. B. Zusatzversicherungen abzuschließen. Die betrügerische Absicht ist, an die Kontodaten der Versicherten zu gelangen.“

Röger rät den Betroffenen eindringlich, wachsam zu sein: „Mitarbeiter der BKK VerbundPlus werden Sie niemals am Telefon nach Ihren Bankdaten fragen. Geben Sie auf keinen Fall am Telefon Ihre BIC, IBAN, Bankleitzahlen oder Kontonummer an. Wenn Anrufe auf Sie ungewöhnlich oder seltsam wirken, sollten Sie das Gespräch umgehend beenden. Gegebenenfalls bitten Sie nachdrücklich um eine Telefonnummer, um selbst zurückzurufen.“

Tablet für Fragebogen

Im Rahmen der alljährlichen Berufsstar-Interaktion wurden im Frühjahr 2016 mehr als dreitausend potentielle Schulabgänger aus dem Kreise unserer Versicherten angeschrieben und nach ihren Zukunftsplänen befragt. Dies ist notwendig, um den Jugendlichen, die in der Regel in der Familienversicherung bei ihren Eltern mitversichert sind, einen reibungslosen Übergang der Krankenversicherung für die nächste Entwicklungsstufe ihrer Berufslaufbahn zu ermöglichen. Studienanfänger erhalten beispielsweise im Nachgang eine Versicherungsbestäti-

gung zugeschickt, die sie zur Einschreibung an der Hochschule benötigen. Wer eine Berufsausbildung beginnt, erhält von uns die Unterlagen zum AzubiPro 150 geschickt. Und wer weiterhin zur Schule geht, wird für die nächsten Jahre vorgemerkt. Unter den mehr als 1.500 Rückläufern wurde diesmal ein Samsung-Tablet verlost. Glücksfee Carolin Münch überreichte das Gerät kürzlich an den 16-jährigen Matthias Klein aus Giengen an der Brenz, der im Jahr 2018 die Schule beenden und danach auf Lehramt studieren möchte. Wir gratulieren!



*Einen vergnüglichen Jahreswechsel sowie ein
gesundes und erfolgreiches neues Jahr
wünscht das Team von Ihrer BKK VerbundPlus.*



Die nächste Ausgabe der „VerbundPlus Inside“ liefern wir Ihnen im März 2017 frei Haus.

Die beste Wahl für Ihre Gesundheit.



Mitglieder werben Mitglieder

Empfehlen Sie die BKK VerbundPlus weiter und holen Sie sich für jedes geworbene Mitglied eine Prämie in Höhe von 25 Euro!



Beitriffs- und Prämienformulare finden Sie auch unter www.bkk-verbundplus.de/Mitgliedschaft



Überzeugende Leistungen - hier werben Mitglieder neue Mitglieder!

Für jedes Neumitglied erhalten Sie eine Prämie von 25 Euro.
Abschnitt bitte in einem geschlossenen Umschlag an untenstehende Adresse schicken bzw. scannen und per E-Mail senden.

Ich werde Mitglied der BKK Verbundplus zum: _____

Ich bin bereits **Mitglied** und habe das neue Mitglied geworben:

Name, Vorname

Name, Vorname

Straße

Straße

PLZ, Ort

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefonnummer

Geburtsdatum

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

E-Mail-Adresse

Bankverbindung des Mitglieds zur Auszahlung der Werberprämie:

IBAN

Unterschrift des neuen Mitglieds

Institutsbezeichnung

BIC

BKK VerbundPlus
Hindenburgring 15
89077 Ulm

Fax: 07 31 / 14 05 08 - 27
E-Mail: info@bkk-verbundplus.de
Internet: www.bkk-verbundplus.de

Unsere Servicehotline:
0 800 2 234 987*
* Aus dem Inland kostenfrei