

ko☺legial ausgabe 1 • 2018



Das neue Beitragsverfahrenssystem für Selbständige

Zum 01.01.2018

Interview mit Josef Weitzer
Ehrenamtliches Mitglied im Verwaltungsrat

 **KRONES BKK**



04 – 05



09



10 – 11

13



Inhalt

- 03 Vorwort
- 04 – 05 Daddeln, bis der Arzt kommt ...
- 06 – 07 Zwölf goldene Regeln für ein gesundes Herz
 - 08 Interview mit Josef Weitzer
 - 09 Erkältung oder Allergie?
- 10 – 11 Familienaufstand
 - Bei diesem Spiel zählt alles – nur das Sitzen nicht
- 12 Das neue Beitragsverfahrenssystem für Selbständige
- 13 Fließende Bewegungen für Körper, Geist und Seele
- 14 Darmkrebsvorsorge – ein Angebot der Krones BKK
- 15 Neues von der Krones BKK



Liebe Leserin, lieber Leser,

es geht weiter aufwärts in Deutschland ...

... vor allem in Handwerk, Gewerbe und Industrie als wichtige Basis unseres Wohlstands. Das wirkt sich auch auf unsere Sozialsysteme und deren Beitragssätze aus – Tendenz gleichbleibend bis leicht sinkend, wie zum Beispiel in der Rentenversicherung. Auch im übrigen Europa überwiegen die positiven Signale.

Es geht auch wieder aufwärts mit der Jahreszeit: Von den meisten herbeigesehnt naht unaufhaltsam der Frühling, deutlich sichtbar am Wiedererwachen der Natur. Und wir Menschen? Wer die ersten Wochen des Jahres viel Zeit in Räumen verbracht hat, sehnt sich jetzt nach frischer Luft, Sonne und Bewegung: Lichtimpulse zur Ausschüttung von Glückshormonen sowie Sauerstoff für alle Organe sind Elixiere – griechisch für „Heil- oder Zaubertrank“ – für Gesundheit und Wohlbefinden.

Sie sind nicht alleine mit diesen Gedanken: Die Klicks auf unserer Website www.krones-bkk.de führen geradewegs zu jeder Menge Gesundheitsanreger. Lassen Sie sich doch anstecken, vielfach werden Sie dafür auch noch finanziell belohnt, zum Beispiel durch die Beteiligung an Kursgebühren oder von unserem Bonusmodell. Starten Sie einfach los und steigern Sie das Spaziergehen zu einem dynamischen Wandern, Joggen oder Radfahren. Überzeugt?

Jetzt lohnt sich auch ein Blick in Ihren Gesundheitsterminkalender. Wenn dort alle Vorsorge-, Früherkennungs-, Impf- und Zahngesundheitstermine vermerkt sind, dann haben Sie klug investiert mit einer hohen Rendite für Ihre Gesundheit 2018. Dazu wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie viel Erfolg.

Ihr
Michael Niedermeier
Vorstand der Krones BKK

Impressum

Herausgeber KRONES BKK Bayerwaldstraße 2L · 93073 Neutraubling · Tel. 09401 70-5200 · Fax 09401 70-2950

Redaktion Sylvia Hecker · verantwortlich für den Inhalt: Michael Niedermeier, Vorstand

Fotoquellen siehe einzelne Seiten

Grafik DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Tel. 07131 898 66-333 · Fax 07131 898 66-345 · www.dsg1.de

Druck, Vertrieb KKF-Verlag Martin-Moser-Str. 23 · 84497 Altötting · Tel. 08671 5065-10 · Fax 08671 5065-35

Projektidee SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Tel. 09857 9794-10 · Fax 09857 9794-50

Erscheinungsweise viermal jährlich

Druckauflage 9.400

Bezugsquelle direkt beim Herausgeber

Anzeige 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 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.

Daddeln, bis der Arzt kommt ...

Vermeintlich einfache Zeiten waren das noch, als der Sprössling wieder einmal zu viel ferngesehen hat. Auch damals überlegten Eltern schon, was bloß zu tun sei? Doch gemessen an dem, womit Familien sich heute in Sachen digitalen Medien herumschlagen müssen, gleicht das Fernsehen der Höhlenmalerei.

Spätestens mit dem ersten Schulwechsel in die fünfte Klasse kommt das Thema auf Familien zu. Das ständige Quengeln vom Nachwuchs – dass alle Freunde bereits ein Handy haben – wird meist unerträglich und Eltern geben früher oder später nach. Schließlich möchten sie nicht, dass das eigene Kind in der Gemeinschaft ausgeschlossen wird. Doch wer seinem Kind ein Handy gibt, ist in der Verantwortung, dies sinnvoll zu begleiten. Vergleichbar mit einer für Kinder „gefährlichen“ Küchenmaschine sollte auch der richtige Umgang mit Smartphone und Co. mit dem Kind geübt werden. Es ist keine Seltenheit, angsteinflößende Drohkettensbriefe per WhatsApp zu erhalten oder beim Surfen im Internet mit Gewalt oder gar pornografischen Inhalten konfrontiert zu werden. Dieses wunderbare neue „Spielzeug“ bietet tolle Möglichkeiten, aber auch dunkle Ecken und

Gefahren wie Cybermobbing oder Datenmissbrauch. Das sollten Eltern wissen! Oft fehlt ihnen hierbei die richtige Einschätzung, denn in der virtuellen Welt können Kinder auch Schaden nehmen oder gar krank werden.

Keine Vermutung mehr, sondern ...

Dies bestätigte eine aktuell von der Bundesregierung veröffentlichte Studie. Die Bundesdrogenbeauftragte hat in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte rund 5.600 Eltern und deren Kinder zum Gebrauch digitaler Medien befragt. Dies erfolgte im Rahmen der routinemäßigen Vorsorgeuntersuchungen. Drastisch bestätigt wurde, was eigentlich offensichtlich ist: Smartphone, Tablet und Internet können süchtig machen und gesundheitliche Probleme hervorrufen.

Studienauszug

Babys zwischen einem Monat und einem Jahr

Die Ärzte stellten fest, dass Babys Fütter- und Einschlafstörungen erleiden können, wenn die Mutter parallel zum Stillen digitale Medien nutzt. Zudem können Bindungsstörungen entstehen.

Kleinkinder zwischen zwei und fünf Jahren

Knapp 70 Prozent in dieser Altersgruppe können sich weniger als zwei Stunden selbständig ohne Smartphone oder Tablet beschäftigen. Bei Kindern, die täglich mehr als eine halbe Stunde vor dem

Smartphone oder Tablet sitzen, erkennt man 3,5-mal häufiger Konzentrations- und Sprachstörungen oder auch motorische Hyperaktivitätsauffälligkeiten als bei Kindern, die weniger oder gar keine Zeit damit verbringen.

Kinder im Alter zwischen acht und 13 Jahren

In dieser Gruppe wurde festgestellt, dass das Risiko, an einer Konzentrationsstörung zu leiden, sechsmal höher ist, wenn das Kind täglich digitale Medien nutzt. Besonders stark wirkt sich demnach eine Nutzung von mehr als 60 Minuten aus.

Eine weitere Auffälligkeit kommt hinzu, dass beim Sitzen vor dem Computer häufig unkontrolliert Süßigkeiten gegessen werden. Somit kommt es bei übermäßiger Mediennutzung überdurchschnittlich häufig zu Übergewicht bei Kindern.

Fazit

Experten sind sich einig, die gesundheitlichen Risiken bei Kindern durch die Digitalisierung müssen ernst genommen werden. Eltern brauchen eine bessere Orientierung und Beratung, um ihre Kinder frühzeitig sinnvoll zu unterstützen.

BKK-Tipp: App „Menthal“



In einer Pilotstudie griffen Nutzer im Schnitt alle zwölf Minuten zum Smartphone. Wie oft wir auf unser Smartphone schauen, ist vielen nicht bewusst. Die eigens dafür entwickelte, kostenlose und anonyme App „Menthal“ macht es sichtbar und erfasst das eigene Smartphone-Benutzerverhalten.

So begleiten Eltern ihre Kinder gut im Umgang mit modernen Medien

- Kein eigenes Smartphone oder Tablet vor dem zwölften Geburtstag
- Klare Regeln: Vor der Anschaffung sollten Eltern mit ihren Kindern einen Nutzungsvertrag abschließen, Vorlagen gibt es unter
 - www.internet-abc.de,
 - www.echt-dabei.de
- Mit Kindern im Gespräch bleiben und sich selbst fit machen, beispielsweise auf
 - www.schau-hin.info
 - www.klicksafe.de
- Kindgerechte Suchmaschinen bevorzugen, wie
 - www.blinde-kuh.de
 - www.fragfinn.de
- Filtersoftware und Zeitbegrenzung installieren
- Kinder nicht unbeaufsichtigt im Internet surfen lassen
- Medienfreie Zonen einführen, etwa am familiären Esstisch
- Sportliche Aktivitäten sowie das Spielen an der frischen Luft sollten immer im Vordergrund stehen
- Eltern sind Vorbilder und sollten das eigene Medienverhalten hinterfragen:
 - Wie oft checke ich Nachrichtendienste?
 - Schaue ich lieber auf mein Handy, als mit meinem Kind zu spielen oder zu reden?
 - Benutze ich Tablet und Co. als Babysitter?

“

In Deutschland gelten mittlerweile 600.000 junge Menschen als internetabhängig und zweieinhalb Millionen als problematische Internetnutzer. Die Zahl steigt rasant!

“

Wie Sie durch passende Ernährung den Motor Ihres Körpers pflegen

Zwölf goldene Regeln für ein

Unser faustgroßes Herz befördert jede Stunde etwa 300 Liter Blut durch unseren Körper. Ist es gesund, schlägt es 100.000 Mal am Tag, das heißt 60 bis 80 Mal in der Minute. Aber so leistungsfähig unser Herz ist, so anfällig ist es auch. Wir verraten zwölf goldene Regeln, mit denen Sie es fit und gesund halten.

Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Es arbeitet wie eine Druck- und Saugpumpe – und muss im übertragenen Sinne gesehen entsprechend gewartet werden. Andernfalls kommt der Motor ins Stottern: Täglich werden in Deutschland rund 10.000 Menschen mit dem Verdacht auf einen Herzinfarkt ins Krankenhaus eingeliefert, 300.000 Menschen im Jahr erleiden einen Infarkt, über 52.000 sterben an den Folgen. Aber: Man kann vorbeugen und oft auch heilen!

Im Gegensatz zu manch anderen Krankheiten sind die Ursachen für Herzprobleme heutzutage weitgehend bekannt. Daher kann man selbst sehr viel tun, um nicht krank zu werden – oder nach einem erlittenen Infarkt keinen zweiten zu bekommen. Oft hilft schon eine Ernährungsumstellung, um die Gesundheit und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Zwölf goldene Regeln zur herzgesunden Ernährung

Um herzgesund zu essen, brauchen Sie keine spezielle Diät. Abwechslungsreiche und fettarme Vollwertkost, die schmeckt und zu keiner Gewichtszunahme führt, ist der beste Garant, um gesund zu bleiben.

1. Regel: Auf das Gewicht achten! Köstlich und kalorienarm schließen einander nicht aus. Auch fürs gesunde Herz gibt es jede Menge leckere Rezepte – wie zum Beispiel das am Ende dieses Artikels.

2. Regel: Statt gesättigte Fettsäuren möglichst viele Omega-3-Fettsäuren! Gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren sollten jeweils nur maximal ein Drittel der gesamten Fettzufuhr betragen.

3. Regel: Zucker einsparen, wann immer möglich! Süß essen kann man trotzdem. Es gibt gesunde Alternativen in verschiedenen Formen.

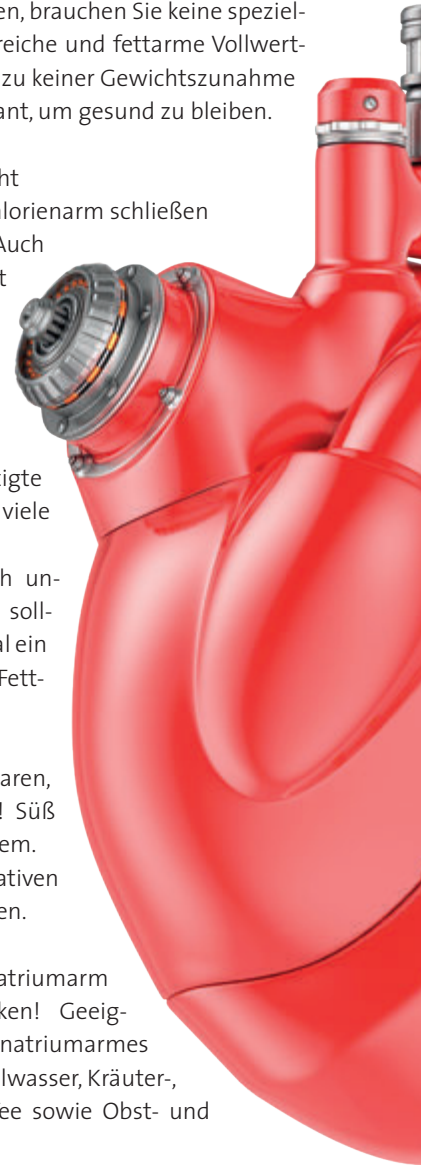
4. Regel: Möglichst natriumarm und kalorienfrei trinken! Geeignete Getränke sind natriumarmes (unter 20 mg/l) Mineralwasser, Kräuter-, Früchte- und grüner Tee sowie Obst- und Gemüsesaftschorlen.

5. Regel: Seefisch mindestens zweimal pro Woche! Lachs, Forelle, Makrele ... die Auswahl ist so groß, dass die Abwechslung nicht zu kurz kommt.

“
Herzgesunde Ernährung kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um ein Drittel reduzieren.
“

Buchtipps

Mehr Rezepte und Tipps für eine herzgesunde Ernährung erhalten Sie beispielsweise im Buch „Der Ernährungsratgeber für ein gesundes Herz“ von Dr. Andrea Flemmer.



gesundes Herz

6. Regel: Fleisch nicht öfter als zweimal pro Woche! Das gilt vor allem für „rotes“ Fleisch.

7. Regel: Nicht rauchen!

8. Regel: Achten Sie auf reichlich Ballaststoffe! Die stecken unter anderem in Vollkornbrot, Weizenschrot oder Kichererbsen.

9. Regel: Täglich frisches Obst, Gemüse und Salate! Viel Obst und Gemüse, und das in allen Farben des Regenbogens, ist die beste Art, um nicht nur einem Herzinfarkt vorzubeugen.

10. Regel: Wenn überhaupt, dann nur wenig Alkohol! Und wenn, dann am besten in Form von Rotwein.

11. Regel: Sport treiben! Sich regelmäßig – wenn möglich an der frischen Luft – zu bewegen, am besten zwei- bis dreimal wöchentlich 40 Minuten, ist eine gute Basis.

12. Regel: Unangenehmen Stress möglichst vermeiden! Pausen bewusst einplanen und Mahlzeiten in Ruhe in entspannter Atmosphäre genießen.

Wie lecker herzgesunde Gerichte sein können, zeigt das folgende Rezept



Spaghetti mit Fisch-Tomaten-Soße

Arbeitszeit ca. 15 bis 20 Minuten, 1 Person

Zutaten:


- 2 Seelachs-, Rotbarsch- oder andere Fischfilets (ca. 150 g) so frisch wie möglich oder aufgetaute Ware
- 1 kleine Zwiebel (ca. 30 g)
- 1 TL Bratöl
- Pfeffer
- Kräutersalz
- 200 ml Tomatenpolpa
- 100 g Nudeln
- 1 EL Hüttenkäse
- Paprika
- 1 TL Kapern

Zubereitung:

1. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel schälen und raspeln.
3. In einer Pfanne Zwiebel anbraten, Tomatenpolpa zugeben und möglichst schonend kurz einkochen lassen.
4. Fischfilets waschen und in die Pfanne zu der Tomatenpolpa geben und das Ganze ca. 10 Minuten dünsten, bis man den Fisch leicht mit einer Gabel zerpfücken kann.
5. Hüttenkäse unterrühren.
6. Mit den Gewürzen abschmecken.
7. Soße über die Nudeln geben.

Dr. Andrea Flemmer
Schlütersche Verlagsgesellschaft
ISBN: 978-3899937442, 160 Seiten,
80 Rezepte, Preis 19,95 Euro





Josef Weitzer ist seit 10.10.2017 ehrenamtliches Mitglied im Verwaltungsrat der Krones BKK

Interview mit Josef Weitzer

1 Was ist Ihre persönliche Motivation für das neue Amt?

Das Thema Gesundheit betrifft uns alle. Gerne möchte ich mich für die Krones Kolleginnen/Kollegen und deren Familien für eine weiter bezahlbare und vernünftige Absicherung im Bereich des Gesundheitswesens einsetzen. Falls bezahlbar, dann natürlich auch sehr gerne für weitere Zusatzleistungen.

2 Warum engagieren Sie sich ehrenamtlich im Verwaltungsrat für die BKK?

Ich bin von der ersten Minute an Mitglied bei der Krones BKK und fühle mich bis heute sehr gut aufgehoben und immer sehr kompetent beraten. Das sehen auch sehr viele Kolleginnen und Kollegen so. Als stellv. Mitglied des Verwaltungsrats war ich ja über die vergangenen Jahre schon ab und zu einmal im Einsatz, und das hat mir Spaß gemacht.

3 Welche Erfahrungen bringen Sie mit?

Schon seit 1996 bekomme ich viele Informationen durch meine verschiedenen kommunalpolitischen Ehrenämter und die dadurch bedingten Veranstaltungen und natürlich auch durch viele Seminare. Als ehemaliges Mitglied im Krankenhausausschuss des Landkreises Regensburg und als ehemaliger stellvertretender Landrat wurde dieses Wissen weiter vertieft. Wir mussten leider eine Kreisklinik schließen, obwohl wir viele verschiedene Konzepte versucht haben. Wir haben es aber geschafft, unsere zweite Kreisklinik mustergültig für die Zukunft um- und auszubauen. Das freut mich besonders

zum Wohle der Region. Bereits in den vergangenen Jahren konnte ich mir als stellvertretendes Verwaltungsratsmitglied der BKK Krones anhand der Unterlagen und der Teilnahme an der einen oder anderen Sitzung einen sehr guten Überblick verschaffen. Mir ist also nicht bange. Und trotzdem habe ich im Februar 2018 ein Fachseminar für Verwaltungsräte besucht.

4 Wo sehen Sie die größten Herausforderungen bei dieser Aufgabe?

Die Weichenstellung der Bundespolitik in Einklang mit den örtlichen Interessen unserer BKK und deren Mitglieder zu bringen. Das Korsett durch die Vorgaben der Bundespolitik ist sehr eng geworden. Und trotzdem gibt es noch ein paar wenige Handlungsspielräume, die wir zum Wohle aller nutzen werden.

5 Wo sehen Sie die BKK in den nächsten Jahren?

Vorausgesetzt es ändern sich keine wesentlichen Bausteine in den Vorgaben der Bundespolitik erachte ich gerade unsere BKK mehr als zukunftsfähig. Wir haben ein super gutes Team, eine gute Infrastruktur und Mitglieder und Familien, die bei einem guten Arbeitgeber in Lohn und Brot stehen. Also in Summe die besten Voraussetzungen, um weiter die Zukunft gemeinsam gestalten zu können.

Vielen Dank für das Interview.



So erkennen Sie die Symptome und können wirksam die Ursachen bekämpfen

Erkältung oder Allergie?

Der Winter klingt ab, das Frühjahr steht vor der Tür ... und die ersten Pollen fliegen. Manch einer, der nun am Niesen und Husten ist, fragt sich: Ist das jetzt eine Erkältung – oder doch eine Allergie? Eine wichtige Frage, denn je nachdem gehören die Symptome anders behandelt. Wir klären auf, wie Sie sinnvoll unterscheiden können.

Die Nase juckt, der Schleim fließt ... aber was ist der Auslöser? Ein Virus? Gräser- und Blütenpollen? Oder gar Hausstaub? Die folgende Checkliste kann bei der Diagnose helfen.

Kennzeichen einer „klassischen“ Erkältung

- Der Schnupfen weicht nach drei bis vier Tagen einer verstopften Nase.
- Das Sekret ist bzw. wird eher grün oder gelblich.
- Zum Schnupfen kommen Halskratzen oder Schluckbeschwerden hinzu.
- Sie fühlen sich bereits seit ein, zwei Tagen unwohl und abgeschlagen, ehe der Schnupfen einsetzt.
- Es regnet seit Tagen in Strömen. Da eine Pollenkonzentration in der Regel dann schwach ist, deuten die Symptome eher in Richtung Schnupfen.

Das können Sie dagegen tun

- Eine Salzwasserlösung, um die Nase zu spülen oder damit zu gurgeln, befeuchtet die Schleimhäute und bekämpft Erreger. Kann auch bei Allergien hilfreich sein.
- Ruhe, viel Schlaf und viel Wasser sowie Saft zu trinken, ist bei normalen Erkältungen die beste Medizin, um in der Regel innerhalb von acht Tagen wieder fit zu werden.

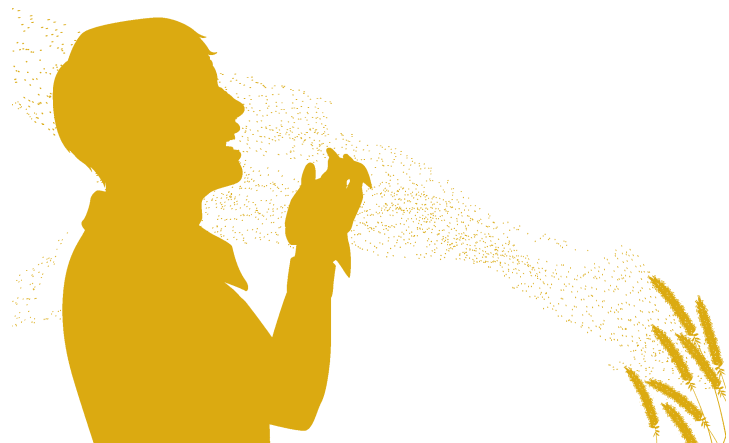
Kennzeichen allergischer Reaktionen

- Der Schnupfen kommt gefühlt von jetzt auf gleich – eben fühlen Sie sich noch topfit, plötzlich starten die Niesattacken.
- Das Niesen und das Husten tritt immer zu bestimmten Tageszeiten oder an bestimmten Orten auf.
- Die Nase läuft mehrere Tage oder gar Wochen ohne Veränderung der Sekretkonsistenz, die stets wässrig und farblos bleibt.
- Die Augen sind ebenfalls gerötet, sie jucken und tränen.
- Nach einer Dusche oder einem Bad geht es Ihnen deutlich besser.

Das können Sie dagegen tun

- Waschen Sie vor dem Zubettgehen die Haare, lassen Sie die Fenster im Schlafzimmer tagsüber geschlossen
- Lassen Sie keine Kleider im Schlafzimmer liegen – am besten im Bad umziehen und die Sachen dort deponieren. Hängen Sie zudem keine Bekleidung im Freien zum Trocknen auf.
- Wischen Sie häufig feucht durch und/oder saugen Sie Staub. Bei heftigen Symptomen am besten das Staubsaugen von jemand anderen übernehmen lassen.
- Probieren Sie ein rezeptfreies Antihistaminikum aus der Apotheke. Wenn sich eine spürbare Besserung der Symptome einstellt, spricht vieles für eine Allergie.
- Sicherheit gibt ein Allergietest beim Hautarzt – dieser kann auch eine weiterführende Therapie, wie zum Beispiel eine Desensibilisierung, in die Wege leiten.

Tipp: Pollenkalender oder Apps zeigen einen erhöhten Pollenflug in Ihrer Gegend an. (Die meisten Wetterportale im Internet bieten Ihnen kostenlos auch tagesaktuelle Pollenflug-Vorhersagen an).





Bei diesem Spiel zählt alles –
nur das Sitzen nicht

Familienaufstand

Prinzipiell ist es ja ein harmonisches Bild: Die Familie sitzt im Wohnzimmer zusammen und verbringt Zeit miteinander. Wobei ... wieso eigentlich „sitzt“? Dank einer neuen Initiative werden gemeinsame Bewegung und Gesundheitsbewusstsein gefördert.

„Familienaufstand“ nennt sich die vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte Idee, die von einer Arbeitsgruppe der Fakultät für Gesundheitswissenschaft an der Universität Bielefeld und der Plattform Ernährung und Bewegung („peb“) entwickelt wurde.

Im ersten Schritt werden dabei spielerisch Aufsteh- und Bewegungsziele vereinbart. Alle Familienmitglieder sammeln Zeitpunkte für Sitzunterbrechungen und Bewegung.

Das fördert spielerisch einen Familienalltag, in dem weniger gesessen und sich mehr bewegt wird.

Vorbeugend für die Gesundheit

Denn dem sitzenden Lebensstil sollte möglichst früh entgegengewirkt werden, da ein bereits im Kindesalter „erlernter“ sitzender Lebensstil mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter beibehalten wird. Dies erhöht neben weiteren Faktoren, wie Fehlernährung, fehlende sportliche Aktivität und Schlafmangel, das Risiko für u. a. Diabetes Typ 2, Übergewicht und Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechsel-Erkrankungen.

Daher ist es wichtig, lange Sitzzeiten durch Aufstehen und durch Bewegung zu unterbrechen und zu reduzieren.

Eine Woche lang spielerisch bewegen

Und so geht's: Unter www.familienaufstand.de ist das Spiel im Internet verfügbar. Neben dem zugehörigen Download der Spielmaterialien gibt es auf dieser Seite auch viele weitere Informationen und Tipps rund um die Themen Aufstehen und Bewegen. Gespielt wird eine Woche lang – ganz nebenbei im Alltag. Ziel ist es, pro Tag durch verschiedene Aktivitäten so viele Punkte wie möglich in drei Kategorien zu sammeln: „Beweg Dich!“, „Bring Schwung rein!“ und „(Auf)Stehen!“. Zudem können über Aktionskarten Zusatzpunkte für spezielle Tagesaufgaben gewonnen werden. Am Ende der Spielwoche wird der „Aufsteh-Champion“ gekrönt.



Karten ziehen, loslegen

Neugierig geworden? Dann bietet es sich an, den (Familien-)Aufstand direkt zu probieren: Auf jeder Aktionskarte (siehe rechts) stehen zwei Tagesaufgaben zur Auswahl. Jeder Teilnehmer zieht am Abend vor dem nächsten Spieltag eine Karte und sucht sich eine der beiden Aufgaben aus. Wenn keine der Aufgaben am nächsten Tag umgesetzt werden kann, zieht er eine neue Karte.

Familienaufstand!
Alles zählt, nur Sitzen nicht

Spieltage: _____

Aktionskarte

„Luftballontennis“: Pustet einen Luftballon auf und spielt mit 2 Kochlöffeln zuhause mindestens 15 Minuten Luftballontennis!
ODER
Steig heute eine Station früher aus dem Bus/der Tram aus oder parke das Auto weiter weg und laufe den Rest!

Aktionskarte

Laufe heute mindestens 10 Wege in der Wohnung (z. B. beim Tischdecken, ins Bad) rückwärts!
ODER
Hüpfe mindestens 30 Mal den „Hampelmann“ hintereinander!

Aktionskarte

Steh beim Zanneputzen mindestens 10 Minuten lang abends auf einem Bein!
ODER
Baut im Kinder- oder Wohnzimmer eine Strecke aus Kissen, Hockern und Stühlen und überquert diesen Pfad 10 Mal – balancierend, krabbelnd oder hüpfend!

Bitte beachte: Die Aufgaben sind als Vorschlag gedacht. Sie können je nach Familie und Situation angepasst werden. Die Aufgaben sind nicht als Wettbewerb gedacht. Es geht darum, Spaß zu haben und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Aufgaben sind nicht als Strafe gedacht. Sie sind als Herausforderung gedacht. Die Aufgaben sind nicht als Wettbewerb gedacht. Es geht darum, Spaß zu haben und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Aufgaben sind nicht als Strafe gedacht. Sie sind als Herausforderung gedacht.

Infos und Downloads

Die Druckvorlagen für das gesamte Spiel samt detaillierten Anleitungen finden Sie hier:

www.familienaufstand.de
www.pebonline.de



Das neue Beitragsverfahrenssystem für Selbständige

Zum 01.01.2018 tritt ein neues Gesetz in Kraft – das Heil- und Hilfsmittelversorgungsgesetz (HHVG). Damit ändert sich die Berechnung der freiwilligen Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge für Bezieher von Arbeitseinkommen (selbständig Tätige) und Bezieher von Einkünften aus Vermietung und Verpachtung.

Die Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus selbständiger Tätigkeit und von Einkünften aus Vermietung und Verpachtung werden zunächst vorläufig erhoben. Wird der Einkommensteuerbescheid für das betreffende Kalenderjahr eingereicht, werden die vorläufig berechneten Beiträge rückwirkend und endgültig an die tatsächlichen Einkünfte angepasst.

Ergeben sich hierdurch niedrigere Beiträge als vorläufig erhoben, werden die zu viel gezahlten Beiträge durch uns erstattet. Ergeben sich höhere Beiträge, ist die Differenz nachzuzahlen. Mit diesem Verfahren wird sichergestellt, dass genau die Einkünfte berücksichtigt werden, die in dem jeweiligen Kalenderjahr tatsächlich erzielt wurden. Die Beiträge entsprechen also immer der jeweiligen Leistungsfähigkeit.

Sobald ein neuer Einkommensteuerbescheid vorliegt, wird dieser ab dem Folgemonat der Ausstellung bei der Berechnung der vorläufigen Beiträge zugrunde gelegt. Schicken Sie uns daher Ihren neuen Einkommensteuerbescheid, sobald er Ihnen vorliegt. Auch der Einkommensteuerbescheid für das Jahr 2017 muss bei uns eingereicht werden.

Nach wie vor findet eine jährliche Einkommensüberprüfung statt. Bei Verletzung der Mitwirkungspflicht werden für die Beitrags-

berechnung Einnahmen in Höhe der monatlichen Beitragsbemessungsgrenze (2018 = 4.425,00 Euro) zugrunde gelegt.

Existenzgründer

Existenzgründer können zu Beginn ihrer Selbständigkeit keinen Einkommensteuerbescheid vorlegen. Die Beitragsberechnung erfolgt daher auf Basis von Nachweisen des Steuerberaters, finanz- oder betriebswirtschaftlichen Auswertungen oder gewissenhaften Schätzungen des Selbständigen. Die endgültige Beitragsberechnung erfolgt auch hier, sobald der Einkommensteuerbescheid für das jeweilige Kalenderjahr eingereicht wird.

Weitere Informationen?

Weitere Informationen über das neue Beitragsverfahrenssystem für Selbständige erhalten Sie bei unseren Kollegen der Beitragsabteilung.

 09401 70-3775

Fließende Bewegungen für Körper, Geist und Seele

Stellen Sie sich vor, Sie sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln auf dem Weg zur Arbeit. Gedränge, starre Blicke auf das Smartphone gerichtet, jeder Fahrgast wahrt eine innere Distanz. Oder Sie sind in Ihrem Büro und sitzen Stunde um Stunde am PC. Ihre Konzentrationsblase verlangt das Ausblenden der Umwelt, das nur durch das Schrillen der Telefone durchbrochen wird. Oder, oder, oder – die Beispiele sind zahlreich, aber alle werden eines ausdrücken: Unser Alltag ist von einer starren Haltung geprägt. Die zunehmende Digitalisierung fördert das.

Jetzt stellen Sie sich vor, dass mitten in der Stadt Musik ertönt und Menschen sich zu Paaren zusammenfinden, um im Rhythmus des Tangos mit wiegenden Schritten über den Marktplatz zu gleiten. Sie werden irritiert stocken, sich vielleicht gestört fühlen, dann aber stellt sich wahrscheinlich und unwillkürlich ein kleines Lächeln oder ein Tippen mit dem Fuß ein. Es ist eine Atmosphäre wie im Urlaub und vermittelt Lebensfreude. Alles ist plötzlich wie verwandelt. Die Musik sorgt dafür, dass die Tänzer sich aufeinander einstellen. Die Berührungen lenken sanft, aber bestimmt. Heiterkeit mischt sich mit Konzentration. Können Sie sich diese wohltuende Wirkung vorstellen?

Über die gesundheitsfördernden Aspekte des Tangos

Der Tango erfreut sich nicht zuletzt durch das aktuelle TV-Programm an wachsender Beliebtheit. Von der UNESCO 2009 zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt, wird er inzwischen weltweit als Hochkultur gefeiert. Tango ist bis heute eine „getanzte Beziehung“ in einem polaren Spannungsfeld von „Ich und Du“. Als reiner Improvisationstanz fordert und fördert Tango den achtsamen Kontakt zu uns selbst, unserem Partner und unseren kommunikativen Fähigkeiten. Somit besitzt der Tango eine ganzheitliche Wirkweise, da Wahrnehmungs-, Erlebnis- und Ausdrucksfähigkeiten auf geistige, emotionale, soziale wie auch körperliche Weise angeregt werden. Er erhält und steigert Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Reaktionsvermögen sowie die Koordination. Beim Tanz richtet sich die Wirbelsäule auf, der Brustkorb weitet sich und der ganze Körper strukturiert sich in natürlicher Weise neu. Tango bietet ein großes Spektrum an geistigkörperlichen Anregungen, weckt Freude an Nähe und Kontakt, an schwungvoll-eleganten Schritten und Begeisterung für rhythmische Bewegung. Und so macht es auch im Alter Sinn, sich mit dieser kreativ-ästhetischen Ausdrucksmöglichkeit zu beschäftigen und das Tangotanz zu erlernen.



Kostenfreie Clubmitgliedschaft für sechs Monate

Ihre BKK bietet Ihnen gerne Anregungen an, wie Sie Ihre Gesundheit erhalten und noch lange Freude am Leben haben. Der vorliegende Artikel ist in Kooperation mit Radio 39 entstanden, einer Internet-Plattform, die Philosophisches, Lebensnahes, Tiefsinniges, Heiteres, Berührendes und Ungewöhnliches zum Lesen oder zum Anhören anbietet. Geben Sie einfach auf der Website www.radio39.de den Code „Welcome to Radio 39!“ ein und schalten Sie Ihre **kostenfreie** sechsmonatige Clubmitgliedschaft frei.





Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen. Deshalb ist die Vorsorge so wichtig, denn frühzeitig erkannt, ist Darmkrebs heilbar.

Darmkrebsvorsorge – ein Angebot der Krones BKK

Mehr als 60.000 Menschen in Deutschland erkranken jährlich an Darmkrebs, der häufigsten Krebsart hierzulande. An den Folgen von Darmkrebs sterben jährlich circa 26.000 Betroffene.

Dabei kann Darmkrebs, wie sonst keine andere Krebserkrankung, durch verschiedene Vorsorgemaßnahmen verhindert werden. Bei rechtzeitiger Früherkennung von Darmkrebs liegen die Heilungschancen bei über 90 Prozent.

Wir laden unsere Versicherten auch in diesem Jahr – anlässlich des Darmkrebsmonats März – ein, an der Darmkrebsvorsorge teilzunehmen. Dies geht bei uns völlig anonym und kostenlos. Der immunologische Stuhltest kann mit dem beigefügten Coupon angefordert werden.

Einfach den Bestell-Coupon abtrennen und an die angegebene Adresse senden. Dann erhalten Sie ein komplettes Test-Set mit einer genauen Beschreibung.

Für Versicherte der Krones BKK ist dieser Test kostenfrei, lediglich die Portokosten fallen an.

Online anfordern

Unter www.carediag.de/krones-bkk können Sie dieses auch online bestellen. Das Ergebnis erhalten Sie mit einem persönlichen Schreiben vom Labor. Die Krones BKK wird nicht informiert.



iStock-PeopleImages; CARE diagnostica

Wichtig! Diesen Coupon bitte im frankierten Briefumschlag versenden.



Gutschein

Für einen kostenlosen Darmkrebsfrüherkennungstest



CARE diagnostica
Weselerstr. 110
46562 Voerde

Absender

_____	_____
Name	Vorname
_____	_____
Straße	Hausnummer
_____	_____
PLZ	Ort

Neues von der Krones BKK



Laufen für den guten Zweck: Neutraublinger Se(e)hlauf geht am 22. April 2018 in die nächste Runde

Der Neutraublinger Se(e)hlauf findet am Sonntag, den 22. April 2018, mit bewährtem Erfolgskonzept statt. Sechs Laufstrecken, über 1.500 Teilnehmer und eine neue „Überraschungsteam Challenge“ erwarten Sie in diesem Jahr. Mit einer Spendensumme aus dem Vorjahr von über 10.000 Euro gehen die Organisatoren, Unterstützer und Sportler wieder mit voller Motivation in das Jahr 2018.

Unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Heinz Kiechle und mit einer Reihe prominenter Laufpaten (Sonja Tajsich, Holly Zimmermann, Thomas Niedermeier, Wolfgang Scholz, Armin Wolf und Silbermedaillen-Gewinnerin Monika Karsch) geht der Volkslauf für den guten Zweck in die 14. Runde. Es wird einen Kinderlauf (2 km), einen Zwergen-Lauf (400 Meter), einen Sechs- und einen Zehn-Kilometer-Lauf, eine Nordic-Walking-Strecke (6 km) und einen Hundelauf (6 km) in Richtung Guggenberger Weiher geben.

Mit der kräftigen Unterstützung aller Sponsoren, Unterstützer, Helfer und Paten wird es sicher gelingen, gute Einnahmen – voraussichtlich zugunsten der Leukämiehilfe Ostbayern, dem Johannes Hospiz Pentling und für das Thomas-Wiser-Haus in Regenstauf – zu generieren.

Bei Anmeldungen bis zum 08.04.2018 übernehmen wir für alle Krones BKK Versicherten die vollen Teilnahmegebühren. Aus technischen und organisatorischen Gründen können wir ab dem 09.04.2018 die Startgebühr nicht mehr übernehmen.

Anmeldung unter:

[www.optik-melcher.de/
seehlauf/14-seehlauf-2018](http://www.optik-melcher.de/seehlauf/14-seehlauf-2018)



Entspannende Auszeit vom Alltagsstress – Dr. Holiday „TopFit im Job“-Reisetester!

Der glückliche Gewinner Stefan Brey mit Krones BKK Mitarbeiterin Sylvia Hecker. Er wird in diesem Jahr für fünf Tage das Sporthotel Sonnenhof im Bayerischen Wald mit dem „TopFit im Job“-Angebot testen. Wir sind gespannt auf seinen Bericht!



Gewinner des 1. Preises des Malwettbewerbs zum Thema „Wie zufrieden sind Sie mit der Krones BKK?“



Eva Schmid und Stefanie Wellenhofer vom Kroki Kindergarten mit dem Gewinnerbild von David Husband (1,5 Jahre aus Tegernheim).



Vivien Husband, die Mutter des Gewinners David, freut sich auf einen Familien-Gesundheitsurlaub im Feriendorf Schwarzhof in Viechtach.



FANTASTISCHE 4 ...

... Jahre profitieren Versicherte bereits vom stabilen Beitragssatz der Krones BKK!

15,3 %. Mehr braucht's nicht, um Top-Leistungen, Sicherheit und individuellen Service anzubieten – von Kollegen für Kollegen. Und das, obwohl wir in den vergangenen Jahren kontinuierlich gewachsen sind.

Neidisch sein muss aber niemand: Auch im Jahr 2018 können alle Krones-Mitarbeiter und deren Angehörige sich bei uns zu Top-Konditionen versichern.

Ihr vierfacher Vorteil im Überblick:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| 1. Stabiler Beitragssatz | 3. Direkt & Nah |
| 2. Top-Leistungen | 4. Ihre Gesundheit im Mittelpunkt |



www.krones-bkk.de/mitgliedschaft/ihre-vorteile-im-ueberblick

KRONES BKK.
Weil Ihre Gesundheit
im Mittelpunkt steht.

Mehr Service. Mehr Nähe.