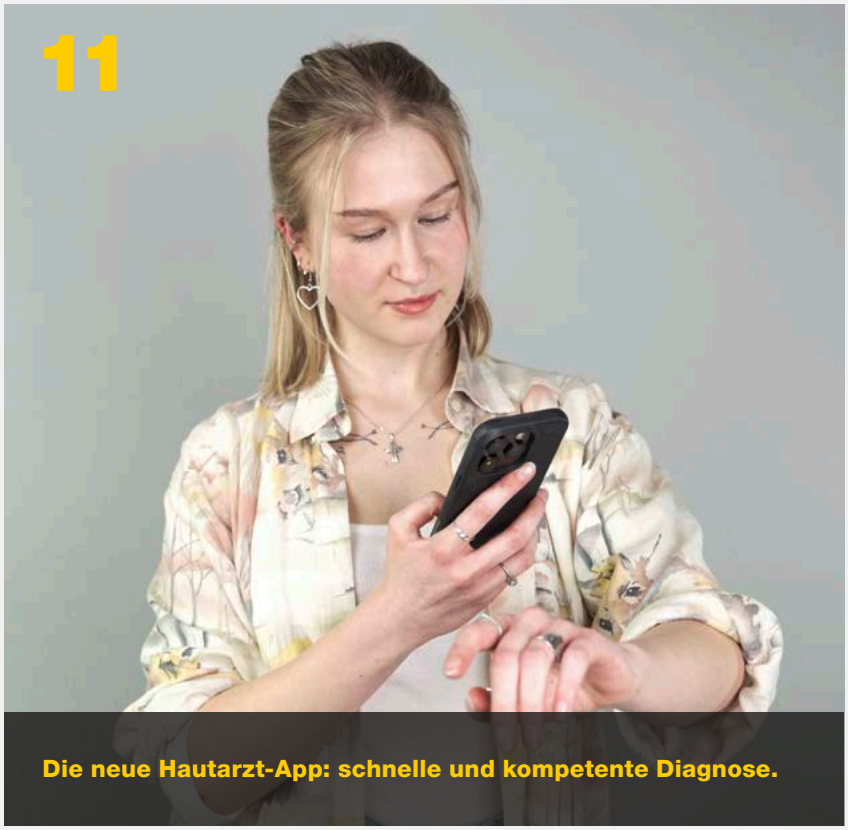
Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel Ausgabe 3.2023

GESUNDHEIT

AKZO NOBEL BAYERN

Vorsorge: Auch die eigene Gesundheit im Blick behalten

Unsere kostenlosen Präventionsmaßnahmen für Erwachsene finden Sie ab Seite 6.



Die neue Hautarzt-App: schnelle und kompetente Diagnose.

Mit frischen Kräutern schmeckt's noch besser.

Kunst und Historie harmonieren gut in Ulm.

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL
Kurzmeldungen: Webseminar „Selbstwirksamkeit – ein Schutzfaktor der Resilienz“. Berufswegekompass 2023. Essen für einen guten Schlaf. Jetzt an die Grippeimpfung denken.

05 ERNÄHRUNG
Kleine Kräuterkunde

06 KRANKENVERSICHERUNG
Gesundheitsvorsorge für Erwachsene

08 MEDIZIN
Vom Reiz zum Schmerz

09 BKK INTERN
Antikorruption: gemeinsam gegen „schwarze Schafe“

10/11 BKK INTERN
Unser Geschäftsjahr 2022

Verwaltungsrat verabschiedet Heinz Michelbrink und langjährige Mitglieder

Neue Leistung: die dermanostic-App

12 REISE
Ulm: Eine buchen, zwei besuchen

14 ERNÄHRUNG
Rote Bete – heimisches Superfood

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!

Fotos: dermanostic, iStock /AlexRaths, typhoonski, BKK Akzo Nobel

AKZO NOBEL BAYERN

Stefan Lang
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

Neuer Newsletter zur GESUNDHEIT:

bkk-akzo.de/newsletter

Gleich anmelden!

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine gute Gesundheit beeinflusst in hohem Maße unsere Lebensqualität. Deshalb sollten Sie Ihr Wohlbefinden nicht dem Zufall überlassen. Die BKK Akzo Nobel unterstützt Sie und bietet Ihnen regelmäßig kostenlose Vorsorgeuntersuchungen an, die es ermöglichen, eine Erkrankung rechtzeitig zu erkennen und dann oftmals auch zu heilen. Selbst wenn Sie keine Beschwerden haben, sind diese Maßnahmen sinnvoll, denn das Tückische an mancher Krankheit ist, dass sie sich lange unbemerkt entwickelt. Auf den Seiten 6 und 7 finden Sie alle Vorsorgeangebote für Frauen und Männer, mit denen Sie auf Nummer sicher gehen.

Unser neues Angebot, die dermanostic-App, erspart Ihnen bei Hauterkrankungen die Wartezeit beim Arzt. Innerhalb von 24 Stunden erhalten Sie eine fachärztliche Diagnose mit Therapieempfehlung. Informieren Sie sich gleich auf Seite 11.

In unserem Beitrag zu „schwarzen Schafen“ im Gesundheitssystem bitten wir Sie um Ihre Mithilfe. Durch Rezeptfälschungen, Falschabrechnungen und Ähnliches wird gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen jedes Jahr hoher finanzieller Schaden zugefügt. Wir gehen solchem Fehlverhalten konsequent nach und nehmen Ihre Hinweise gerne entgegen. Mehr zum Thema lesen Sie auf Seite 9.

Ich wünsche Ihnen einen bunten Herbst. Bleiben Sie gesund!

Ihr

Gesundheitshelden bei der BKK Akzo Nobel

Wir bilden aus!

Am 1. September starteten Madleen Eckhardt (rechts) und Sophie Odenwald ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der BKK Akzo Nobel. Wir heißen die beiden jungen Damen herzlich willkommen und sind sicher, dass sie die kommenden Herausforderungen gut meistern werden.

Nils Malcher hat seine Ausbildung bei uns bereits erfolgreich abgeschlossen und ist nun neuer Kollege im Bereich „Entgeltersatzleistungen“. Wir gratulieren ihm ganz herzlich zur bestandenen Prüfung und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

Webseminar am 18.10.2023

Selbstwirksamkeit – ein Schutzfaktor der Resilienz

Wer über eine gute innere Stärke verfügt – die sogenannte Resilienz – kann mit Problemen leichter umgehen und Stress entspannter begegnen. Ein wichtiger Faktor für den Schutz und die Stärkung unserer Resilienz ist die Selbstwirksamkeit, die bewusste Wahrnehmung unserer Bedürfnisse, Emotionen und Gedanken. Sie befähigt uns, selbst zu entscheiden, wie wir auf eine Situation reagieren und hält uns auch in stressigen Situationen handlungsfähig.

Das Webseminar zeigt Möglichkeiten auf, wie wir durch Selbstwahrnehmung und -fürsorge mehr Selbstwirksamkeit erlangen können.

Infos zur Anmeldung
Termin: Mittwoch, 18.10.2023 um 17:30 Uhr.
45 Minuten Vortrag, 15–30 Minuten Fragerunde

QR-Code scannen und anmelden.

Die BKK Akzo Nobel ist dabei

Berufswegekompass 2023

„Nimm deine Zukunft in die Hand“ lautet das Motto der Ausbildungsmesse „Berufswegekompass“ (BWK), die dieses Jahr am 7. Oktober in der f.a.n. frankenstolz arena in Aschaffenburg stattfindet. Sie dient nicht nur zur Berufsorientierung – hier präsentieren sich auch Ausbildungsbetriebe aus der Region. Selbstverständlich ist die BKK Akzo Nobel auch dabei. Wir bieten Ausbildungsplätze für den Beruf des Sozialversicherungsfachangestellten. Wer seine (berufliche) Zukunft also jetzt angehen will, sollte sich diese Gelegenheit nicht entgehen lassen.
Mehr Infos unter **berufswegekompass.net**

BERUFSWEGE KOMPASS
7. Oktober 2023
Aschaffenburg

Fett, aber nicht süß

Essen für einen guten Schlaf

Um abends leichter einzuschlafen, lohnt sich ein Blick auf die letzte Mahlzeit des Tages. Sie sollte drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen genossen werden und nicht zu üppig ausfallen, sonst hält uns der angekurbelte Stoffwechsel wach. Gut geeignet sind fettreiche Seefische wie Lachs oder Hering, gedünstetes Gemüse und Vollkornprodukte. Menschen mit sensiblem Verdauungssystem sollten Rohkost abends meiden. Kontraproduktiv fürs Einschlafen sind auch Zucker und Alkohol. Süßes löst schnell wieder Hunger aus. Ist der Körper mit dem Abbau von Alkohol beschäftigt, schüttet er das Stresshormon Cortisol aus. Es macht den Schlaf unruhiger.

Jetzt dran denken

Grippeimpfung

Eine Grippe ist manchmal kaum von einer gewöhnlichen Erkältung zu unterscheiden – wenn sie einen harmlosen Verlauf nimmt. Sie kann Betroffene aber auch wochenlang ans Bett fesseln und schwere Folgeerkrankungen wie etwa eine Lungenentzündung hervorrufen oder sogar zum Tod führen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt deshalb die jährliche Impfung gegen Grippe allen, die ein erhöhtes Risiko haben, besonders schwer zu erkranken. Hierzu gehören Menschen ab 60 Jahre, chronisch Kranke jeden Alters, Schwangere, Bewohner von Alten- und Pflegeheimen sowie Menschen, die in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr arbeiten, wie etwa medizinisches Personal. Die BKK Akzo Nobel übernimmt in diesen Fällen die Kosten der Impfung.

Fotos: iStock/Khosrork, /Elena_Danilelko, /nito100

Frische Kräuter kurz vor Gebrauch unter fließendem Wasser abbrausen, etwas schütteln oder sanft trocken tupfen.

Kleine Kräuterkunde

Dill, Schnittlauch, Rosmarin – viele Gerichte werden erst durch die Zugabe von Kräutern richtig lecker und oftmals auch bekömmlicher.

Damit frische Kräuter ihre Aromen im Essen möglichst voll entfalten können, sollten Sie Stängel und Blätter erst kurz vor der Verwendung mit einer sauberen Küchenschere oder einem scharfen Messer zerkleinern. Ist das Werkzeug zu stumpf, werden die Pflänzchen nur zerdrückt, und wertvolle ätherische Öle kommen nicht zur Geltung.

Ab wann in den Topf?

Zu welchem Zeitpunkt frische Kräuter in die Pfanne oder den Kochtopf kommen, hängt von ihrer Beschaffenheit ab. Manche Sorten verlieren bei Hitze schnell ihr Aroma, andere entfalten beim Kochen erst ihren vollen Geschmack und dürfen länger mitgaren. Als Faustregel gilt: Haben Kräuter eher robuste Blätter, wie beispielsweise Thymian, Rosmarin oder Lorbeer, werden sie frühzeitig dazugegeben. Zarte Kräuter – wie Basilikum, Salbei, Minze oder Schnittlauch – kommen am besten erst kurz vor dem Servieren ins Essen.

Was passt zu welcher Speise?

- Der Klassiker: Auf Tomaten mit Mozzarella gehört Basilikum.
- Bärlauch hat einen starken Knoblauchgeschmack und eignet sich toll für ein Pesto oder Dips.
- Dill ist für viele Fischgerichte und Gurkensalat unverzichtbar.
- Rosmarin und Thymian passen perfekt zu kräftigen Fleisch- und Fischgerichten oder auch zu Kartoffeln.
- Liebstöckel sowie Bohnenkraut bereichern viele Suppen und Eintöpfe.
- Zum Dessert kann Minze mancher Süßspeise den Extrakick geben.

Viel Wissenswertes über Kräuter und ihre Verwendungsmöglichkeiten finden Sie auch auf www.kraeuterabc.de.

Getrocknete Kräuter

Die größte Auswahl im Supermarkt haben Sie bei getrockneten Kräutern. Ihr Aroma ist häufig sehr intensiv, sodass Sie mit der Dosierung etwas experimentieren sollten. Wenn Sie aber das Aroma verstärken möchten, sollten Sie das Gewürz etwas zerreiben.
Übrigens: Für eine bessere Haltbarkeit dürfen getrocknete Kräuter in Deutschland bestrahlt werden. Sie finden dann den Hinweis „bestrahlt“ oder „mit ionisierenden Strahlen behandelt“ auf der Verpackung. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Europäischer Lebensmittelbehörde (EFSA) ist eine Bestrahlung nicht gesundheitsgefährdend, sondern vielmehr eine Möglichkeit, Krankheitserreger in Lebensmitteln zu reduzieren und diese dadurch mikrobiologisch sicher zu machen.

Richtig aufbewahren

Frisch gekaufte Schnittkräuter können Sie wenige Tage im Gemüsefach Ihres Kühlschranks aufbewahren. Wickeln Sie sie dazu in ein feuchtes Tuch ein oder legen Sie sie direkt nach dem Waschen noch feucht in eine Frischhaltebox. Einzelne Stängel oder ein Bund kommen in ein Glas Wasser. Kleingehackte Kräuter lassen sich auch als Eiswürfel einfrieren. Pro Würfel verwenden Sie zwei Drittel Kräuter und ein Drittel Wasser. Für Bärlauch oder Basilikum empfiehlt sich Öl.

Fotos: iStock /LiliGraphie, /Floriana, /HeikeKampe

Vorsorge zahlt sich aus!
Einfach an unserem Bonusprogramm teilnehmen und für jede Maßnahme eine Barprämie kassieren.

Gesundheit
Vorsorge für Erwachsene

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Deshalb bieten wir Ihnen zahlreiche kostenlose Vorsorgeuntersuchungen an, die helfen, Ihre Gesundheit zu schützen oder eine Erkrankung frühzeitig zu erkennen. Sie können einfach Ihre Versichertenkarte vorlegen und die Untersuchung wahrnehmen.

Angebote für Frauen

Ab 20 Jahre: Genitaluntersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen
Wo: Frauenarztpraxis
Wie oft: einmal pro Jahr

Bis 25 Jahre: Test auf eine Infektion mit Chlamydien (Bakterien). Diese Infektionen gehören zu den häufigsten Geschlechtskrankheiten in Deutschland. Da sie meist ohne oder nur mit leichten Symptomen verlaufen, werden sie oft nicht entdeckt. Die Chlamydien können in die Gebärmutter, Eileiter und die Bauchhöhle wandern und dort Entzündungen hervorrufen.
Wo: Frauenarztpraxis
Wie oft: einmal pro Jahr

Ab 30 Jahre: Brustkrebsfrüherkennung. Der Arzt zeigt Ihnen auch, wie Sie Ihre Brust zusätzlich selbst untersuchen können.
Wo: Frauenarztpraxis
Wie oft: einmal pro Jahr

Ab 35 Jahre: Gebärmutterhalskrebsfrüherkennung. Kombiniertes Screening aus zytologischer (Zell-) Untersuchung mittels Abstrich und Test auf genitale Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV-Test)
Wo: Frauenarztpraxis
Wie oft: alle drei Jahre

Ab 50 bis 54 Jahre: Darmkrebsfrüherkennung mittels Test auf verborgenes Blut im Stuhl
Wo: Den Stuhltest erhalten Sie in der Hausarzt- und Frauenarztpraxis oder auch in einer Praxis für innere Medizin.
Wie oft: einmal jährlich

Ab 50 bis 69 Jahre: Brustkrebsfrüherkennung mittels Mammografie-Screening
Wo: Praxis für Radiologie
Wie oft: Alle zwei Jahre bekommen Sie eine Einladung.

Ab 55 Jahre: Darmkrebsfrüherkennung. Wahlweise mittels Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder mittels Darmspiegelung
Wo: Den Stuhltest erhalten Sie in der Hausarzt- und Frauenarztpraxis oder auch in einer Praxis für innere Medizin. Die Darmspiegelung wird in einer Praxis für Gastroenterologie durchgeführt.
Wie oft: Stuhltest alle zwei Jahre; Darmspiegelung zweimal im Mindestabstand von zehn Jahren

Fotos: iStock /Hazal Ak. /malerapaso

Angebote für Männer

Ab 45 Jahre: Prostatakrebs-Früherkennung. Untersuchung der Genitalien und der Prostata
Wo: Praxis für innere Medizin oder Praxis für Urologie
Wie oft: einmal pro Jahr

Ab 50 bis 54 Jahre: Darmkrebsfrüherkennung. Wahlweise mittels Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder ab 50 Jahre mittels Darmspiegelung
Wo: Den Stuhltest erhalten Sie in der Hausarztpraxis, einer Praxis für Urologie oder für innere Medizin. Die Darmspiegelung wird in der Praxis für Gastroenterologie durchgeführt.
Wie oft: Stuhltest einmal pro Jahr; Darmspiegelung zweimal im Mindestabstand von zehn Jahren

Ab 55 Jahre: Darmkrebsfrüherkennung. Wahlweise mittels Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder mittels Darmspiegelung
Wo: Den Stuhltest erhalten Sie in der Hausarztpraxis, einer Praxis für Urologie oder für innere Medizin. Die Darmspiegelung wird in der Praxis für Gastroenterologie durchgeführt.
Wie oft: Stuhltest alle zwei Jahre; Darmspiegelung zweimal im Mindestabstand von zehn Jahren.

Ab 65 Jahre: Früherkennung von Aneurysmen der Bauchschlagader
Wo: Praxis für innere Medizin und ggf. auch Hausarztpraxen
Wie oft: einmalig

Angebote für Frauen & Männer

Ab 18 bis 35 Jahre: allgemeiner Gesundheits-Check-up
Wo: Hausarztpraxis
Wie oft: einmalig

Ab 35 Jahre: Hautkrebsvorsorge. Die Haut des gesamten Körpers wird in Augenschein genommen.
Wo: Hausarzt- oder Hautarztpraxis
Wie oft: alle zwei Jahre

Ab 18 Jahre: zahnmedizinische Vorsorgeuntersuchung
Wo: Zahnarztpraxis
Wie oft: einmal pro Halbjahr. Einmal pro Jahr mit Zahnsteinentfernung und alle zwei Jahre mit Parodontitis-Früherkennung

Ab 35 Jahre: allgemeiner Gesundheits-Check-up zur Früherkennung zum Beispiel von Nieren-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes
Wo: Hausarztpraxis
Wie oft: alle drei Jahre

Exklusivleistungen Ihrer BKK Akzo Nobel

Hautkrebsscreening ab 15 Jahren: Die BKK Akzo Nobel bietet mehr, als der Gesetzgeber verlangt. Unsere Versicherten können beispielsweise das Hautkrebsscreening kostenlos bereits ab einem Alter von 15 Jahren bei teilnehmenden Leistungserbringern in Anspruch nehmen.

Discovering Hands: Als zusätzliche Leistung im Rahmen der Brustkrebsvorsorge bieten wir unseren weiblichen Versicherten außerdem „Discovering Hands“ an, eine manuelle Tastuntersuchung der Brust. Dabei kommt der überlegene Tastsinn blinder oder sehbehinderter Diagnostikerinnen zum Einsatz. Wir übernehmen die Kosten bis zu 60 Euro pro Jahr.

Weitere Infos finden Sie hier:

Vom Reiz zum Schmerz

Schmerzen gehören zum Leben, sie haben sogar eine wichtige Warnfunktion und sollen den Körper vor schädlichen Einflüssen schützen. Doch wie entstehen sie eigentlich?

Ein kleiner Schnitt in den Finger oder ein Sturz – in der Regel sind es Verletzungen oder Entzündungen, die im Körper einen „schwellenüberschreitenden“ Reiz auslösen. Dieser Reiz wird von Nervenfasern mittels spezieller Rezeptoren wahrgenommen, die auch Schmerzrezeptoren oder Nozizeptoren genannt werden. Sie haben zwei lange Ausläufer: Das eine Ende fungiert als Sensor und sitzt in der Haut, in Gelenkkapseln und Organen. Das andere Ende führt zum Rückenmark.

Nozizeptoren: doppelt verschaltet

Im Rückenmark sind die Nozizeptoren einerseits mit motorischen Nervenfasern verbunden, die eine schnelle Reflexreaktion auslösen – wir lassen den heißen Topfdeckel fallen. Andererseits sind sie mit Nervenzellen verschaltet, die den schmerzauslösenden Reiz ans Gehirn senden. Und obwohl das Gehirn selbst schmerzunempfindlich ist, wird der Reiz erst hier zu einem Schmerz verarbeitet.

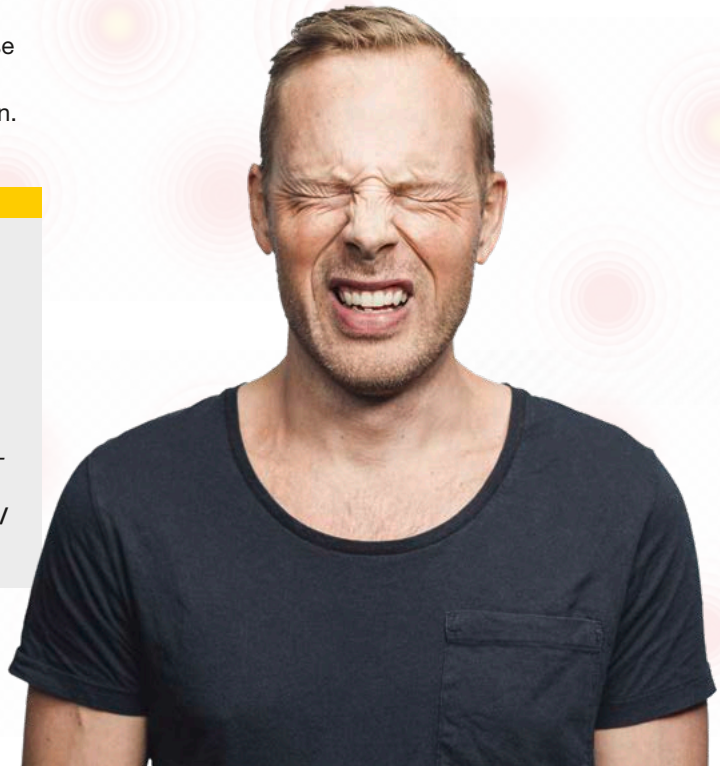
Der Thalamus – unsere Schaltzentrale – leitet die Impulse an verschiedene Hirnareale weiter, wo sie ausgewertet und als Schmerz interpretiert werden. Auch die Verknüpfung des Gehirns mit dem limbischen System – das unter anderem an der Entstehung von Gefühlen beteiligt ist – spielt eine entscheidende Rolle, um die Intensität des Schmerzes zu bewerten. Wird die Psyche beispielsweise mit angenehmer Musik abgelenkt, während wir uns am Tischbein stoßen, reduziert sich das Schmerzempfinden.

Schmerz, lass nach!

Bei starken Anstrengungen oder in Gefahrensituationen dürfen Schmerzen uns aber nicht handlungsunfähig machen. Wenn’s drauf ankommt, produziert unser Körper deshalb auch einige natürliche Schmerzmittel, um Schmerzen zu hemmen oder auszuschalten: Östrogene beispielsweise, welche die Schmerzempfindlichkeit schwangerer Frauen reduzieren. Oder der Organismus schüttet Glückshormone aus, die einen Marathon ermöglichen. So „gedopt“ nehmen wir Schmerzen erst wahr, wenn der Körper zur Ruhe gekommen oder die Gefahr vorüber ist.

Chronische Schmerzen

Die Entstehung von chronischen Schmerzen ist noch nicht abschließend geklärt. Häufig werden sie zwar durch Verschleißerscheinungen oder Tumoren verursacht – doch auch wenn Schmerzen nicht richtig behandelt werden, können sie immer wieder von Neuem auftreten. Im Gehirn bildet sich dann ein sogenanntes Schmerzgedächtnis. Nicht zu unterschätzen ist der Einfluss der Psyche auf die Entstehung von Schmerzen. Können körperliche Ursachen nicht zweifelsfrei ausgemacht werden, sollten Betroffene sich deshalb nicht scheuen, mit ihrem Arzt auch über seelische Belastungen zu sprechen.



Mehr Infos

*Die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. bietet auf ihrer Website **www.schmerzgesellschaft.de** weiterführendes Material zum Thema an sowie eine „schmerzApp“, die Sie im Apple Store oder Google Play Store erhalten.*
*Einen schönen, sehr anschaulichen Film zur Schmerzverarbeitung im Gehirn vom Deutschen Kinderschmerzzentrum finden Sie unter **www.youtube.com/watch?v=uDtvLEJ9V38***

Fotos: iStock/knape, /Oleksandr Khoma, /Nanzeeba Ibnat, BKK Akzo Nobel

Gemeinsam gegen schwarze Schafe

Abrechnungsbetrug und Korruption fügen den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen jedes Jahr einen erheblichen finanziellen Schaden zu. Im Interesse unserer Versicherten verfolgen wir solche Fälle konsequent. Aber auch Ihre Mithilfe ist gefragt.

Das deutsche Gesundheitssystem ist mit über 400 Milliarden Euro Umsatz pro Jahr ein bedeutender Wirtschaftssektor. Die große Mehrheit seiner Leistungserbringer arbeitet hervorragend und ohne Beanstandungen – doch auch in diesem Sektor gibt es „schwarze Schafe“, Menschen, die sich illegal am System bereichern.

Arten von Fehlverhalten

Durch betrügerisches Verhalten Einzelner entsteht den Kassen und ihren Versicherten ein jährlicher finanzieller Schaden in Millionenhöhe, beispielsweise durch

- Abrechnungen nicht erbrachter Leistungen
- Rezeptfälschungen
- Abrechnungen von Leistungen, die ohne die erforderliche Qualifikation erbracht wurden
- Zuweisungen von Patienten gegen Entgelt
- den Missbrauch von Krankenversicherungskarten
- das Erschleichen von Sozialleistungen – beispielsweise durch falsche/erfundene Angaben auf Leistungsanträgen.

Um Fälle dieser Art verfolgen und konsequent ahnden zu können, haben alle gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen, ihre Verbände und der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen jeweils „Stellen zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen“ eingerichtet*. Obwohl sie erfolgreich arbeiten, geht das Bundeskriminalamt (BKA) von einer hohen Dunkelziffer aus.

Helfen Sie mit

Jede Bereicherung am Gesundheitssystem ist letztendlich auch ein illegaler Zugriff auf Mitgliedsbeiträge. Deshalb bitten wir auch Sie um Ihre Unterstützung: Wenn Sie einen konkreten Verdacht oder glaubhafte Hinweise auf ein Fehlverhalten haben, kontaktieren Sie uns bitte. Ihr Hinweis wird vertraulich behandelt, und Sie können selbstverständlich anonym bleiben. Für Rückfragen wäre jedoch eine Kontaktmöglichkeit wünschenswert, die Ihre Identität aber nicht preisgeben muss.

Auf **www.bkk-akzo.de/service/verdacht-auf-abrechnungsbetrug** finden Sie ein kurzes Formular, das Sie gerne dafür nutzen können.

Eine Möglichkeit, wie Sie uns aktiv unterstützen können

Wenn Sie Leistungen erhalten haben, die Ärzte, Apotheker oder sonstige Leistungserbringer (etwa von Heil- und Hilfsmitteln) mit uns abrechnen, fordern Sie bitte bei uns einen kostenlosen Auszug der Rechnung an und prüfen sie ihn auf Plausibilität. Bei Unregelmäßigkeiten sprechen Sie uns gerne an.

Ansprechpartner

Ansgar Kruppa,
Korruptionsbeauftragter der BKK Akzo Nobel
Telefon: 06022 7069-171
E-Mail: abrechnungsbetrug@bkk-akzo.de

Weitere Infos zum Thema finden Sie im Internet unter „Fehlverhalten im Gesundheitswesen – GKV-Spitzenverband“.
**auf Grundlage von § 197a SGB V und § 47a SGB XI*

IMMER FÜR SIE DA! SEIT 1924. AUCH MORGEN.

Jahresabschluss

Das Geschäftsjahr 2022

Die BKK Akzo Nobel veröffentlicht jedes Jahr das Ergebnis ihres zurückliegenden Geschäftsjahres. Im Folgenden informieren wir Sie über das Rechnungsergebnis 2022.

In der Verwaltungsratssitzung vom 6. Juli 2023 stellte der neue Vorstand der BKK Akzo Nobel, Stefan Lang, das Rechnungsergebnis des zurückliegenden Jahres vor. Der für 2022 verantwortlich zeichnende Vorstand Heinz Michelbrink wurde vom Verwaltungsrat entlastet.

Kostendruck steigt weiter

Das Haushaltsvolumen der BKK Akzo Nobel ist mit rund 180,5 Millionen Euro besonders hoch. Trotzdem musste das Geschäftsjahr 2022 mit einem Defizit von 1,7 Millionen Euro abgeschlossen werden. Grund dafür sind unverändert steigende Kosten im Gesundheitswesen. Die größten Ausgaben sind – wie schon in den Jahren zuvor – in den Bereichen Krankenhausbehandlungen (plus 3,7 Prozent je Versicherten), ärztliche Behandlung (plus 6,6 Prozent je Versicherten) und Arzneimittel (plus 12,9 Prozent je Versicherten) zu verzeichnen. Andere Bereiche mit stark gestiegenen Kosten sind hinzugekommen – beim Krankengeld etwa ergab sich eine Steigerung um 10,6 Prozent im Vergleich zu 2021. Die BKK Akzo Nobel steht finanziell dennoch gut da und kann auf ein Vermögen von rund sieben Millionen Euro zurückgreifen.

Für die Zukunft gerüstet

„Aufgrund der demografischen Bevölkerungsentwicklung sowie immer differenzierterer, aber auch teurerer Behandlungsmöglichkeiten rechnen wir auch für die nächsten Jahre mit weiteren Kostensteigerungen – zumal die Politik effektive gegensteuernde Maßnahmen bisher nicht verabschieden konnte. Wir haben uns auf die Entwicklung eingestellt, sodass wir auch in Zukunft der zuverlässige Gesundheitspartner für unsere Versicherten sein werden“, so Vorstand Stefan Lang.

Einnahmen und Ausgaben je Versicherten

	2022	2021	Veränderung in %
Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds	3.322,50 €	3.103,09 €	7,07
Sonstige Einnahmen	20,65 €	18,92 €	9,14
Einnahmen insgesamt	3.343,15 €	3.122,01 €	7,08
Ärztliche Behandlung	620,49 €	582,28 €	6,56
Zahnärzte	202,09 €	186,41 €	8,41
Zahnersatz	36,02 €	39,51 €	-8,83
Arzneimittel	526,90 €	466,91 €	12,85
Heil-/Hilfsmittel	248,19 €	229,15 €	8,31
Krankenhaus	863,61 €	832,53 €	3,73
Krankengeld	328,20 €	296,84 €	10,56
Mutterschaft	75,82 €	86,68 €	-12,53
Sonstige Leistungsausgaben	309,95 €	283,82 €	9,21
Leistungsausgaben gesamt	3.211,27 €	3.004,13 €	6,90
Sonstige Ausgaben	29,03 €	196,48 €	-85,22
Verwaltungskosten	133,93 €	129,03 €	3,80
Ausgaben insgesamt	3.374,23 €	3.329,64 €	1,34

Widerspruchsausschuss

Die Zufriedenheit unserer Versicherten ist uns wichtig, und wir entscheiden über die Gewährung einer Leistung stets sehr gewissenhaft. Dennoch kann es vorkommen, dass ein Mitglied mit einer Entscheidung nicht einverstanden ist. Dann kümmert sich ein mit Arbeitnehmer- und Arbeitgebervertretern paritätisch besetzter Widerspruchsausschuss darum – 2022 war dies 117 Mal der Fall. In 115 Fällen konnte die Entscheidung der BKK bestätigt werden. In zwei Fällen konnte dem Widerspruch ganz oder teilweise abgeholfen werden.

Fotos: iStock/champc, BKK Akzo Nobel, dermanostic

Verwaltungsrat sagt „Danke“!

Die Verwaltungsratssitzung vom 6. Juli dieses Jahres stand auch im Zeichen des Abschieds. Nach 37 Jahren engagierter und sehr erfolgreicher Arbeit – davon 29 Jahre als Alleinvorstand – verabschiedeten die anwesenden Verwaltungsratsmitglieder Heinz Michelbrink (1. Reihe, Mitte). Er ging zum 1. Juli offiziell in den wohlverdienten Ruhestand.

Georg Ballmann (1. Reihe, 2. v. r.), alternierender Verwaltungsratsvorsitzender auf Arbeitgeberseite, sprach im Namen aller Mitglieder des Gremiums und der Belegschaft der BKK Akzo Nobel: „Wir sind Ihnen sehr dankbar für Ihren unermüdlichen Einsatz zum Wohle der Kasse und ihrer Versicherten. Auf Ihre Entscheidungen konnten wir vertrauen, und es ist zum großen Teil auch Ihr Verdienst, dass die BKK Akzo Nobel im Wettbewerb der Kassen weiter besteht und im nächsten Jahr auf 100 Jahre Erfahrung zurückblicken kann.“

Die ausscheidenden Mitglieder des Verwaltungsrates, seine alternierenden Vorsitzenden, der BKK-Vorstand mit Stellvertreter und Heinz Michelbrink (Mitte).

Langjährige Mitglieder

Auch von langjährigen Verwaltungsratsmitgliedern musste sich das Gremium verabschieden. Für einige beginnt ebenfalls mit dem Ruhestand ein neuer Lebensabschnitt. Der neue Vorstand, Stefan Lang (1. Reihe, ganz rechts), sein Stellvertreter Matthias Kreßbach (2. Reihe, ganz links), Nikolaus Oberle, alternierender Vorsitzender des Verwaltungsrates auf Arbeitnehmerseite (3. Reihe, rechts), und Georg Ballmann bedankten sich bei allen ausscheidenden Mitgliedern für ihre hervorragende Arbeit und ihr ehrenamtliches Engagement.

Neue Hautarzt-App

Als Versicherter der BKK Akzo Nobel können Sie ab sofort bei Haut- und Haarveränderungen sowie bei Geschlechtskrankheiten unser neues Angebot nutzen: Mit der dermanostic-App erhalten Sie kompetente Hilfe völlig zeit- und ortsunabhängig. Einfach drei Fotos der betroffenen Hautstelle sowie einen ausgefüllten kurzen Fragebogen hochladen. Innerhalb von 24 Stunden erhalten Sie über die App eine fachärztliche Diagnose sowie einen ausführlichen Arztbrief mit Therapieempfehlung.

Die Kosten rechnet das Unternehmen dermanostic direkt mit uns ab. Die Kosten für eventuell notwendige Medikamente können nicht abgerechnet oder erstattet werden. Details finden Sie auf **www.bkk-akzo.de/leistungen/praevention-und-vorsorge/hautarzt-app**

für Apple

für Android

Der Berblinger Turm schraubt sich schwindelerregend in die Höhe. Er wurde errichtet zu Ehren von Albrecht Ludwig Berblinger, dem Schneider von Ulm, der auch als Erfinder und Flugpionier in die Geschichte einging.

Ulm

Eine buchen, zwei besuchen

Das im Wortsinne Hervorstechendste an Ulm ist der Turm seines gotischen Münsters – der höchste Kirchturm der Welt! Aber es gibt viel mehr zu sehen in der Stadt an der Donau, inklusive der Schwesterstadt Neu-Ulm, die nur eine Brücke weit entfernt liegt.

Es ist eine spannende Mischung aus Alt und Neu im Zentrum der baden-württembergischen Stadt Ulm. Historisches mischt sich mit architektonischer Avantgarde des 20. Jahrhunderts, und man würde am liebsten in alle Richtungen gleichzeitig loslaufen.

Aber als Erstes geht es zum Münster. Denn es ist gewissermaßen unmöglich, das 161,53 Meter hohe Wahrzeichen der Stadt zu ignorieren. Aus allen Richtungen weist es den Weg. Und es hat eine faszinierende Geschichte: 1377 als römisch-katholisches Gotteshaus geplant, wurde es nach der Reformation als evangelische Kirche weitergebaut und schließlich rund 500 Jahre später, nämlich 1890, fertiggestellt. Den Zweiten Weltkrieg überstand es weitgehend unversehrt. Besonders charmant ist der Besuch an einem Mittwoch oder Samstag, wenn auf dem Münsterplatz ein bunter Lebensmittelmarkt stattfindet.

Fachwerkhäuser am Flüsschen Blau

Vom Münsterplatz aus können Sie sich in den Straßen und Gassen verlieren, traditionsreiche und angesagte Geschäfte oder Cafés und Restaurants besuchen. Oder Sie richten den Schritt nach Südwesten ins Fischerviertel, das eigentlich ein historisches Gerberviertel ist. Das Flüsschen Blau schlängelt sich hier zwischen

gepflegten Fachwerkhäusern durch, von denen das sogenannte Schiefe Haus sicher das beliebteste Fotomotiv ist. Aber auch viele andere wie das Zunfthaus, die Lochmühle oder das „Schöne Haus“ bieten historisches Flair.

Weiter geht es zum Schwörhaus. Das heutige Stadtarchiv steht ganz im Zeichen einer Ulmer Tradition, des Schwörmontags im Juli. „Reichen und Armen ein gemeiner Mann zu sein“, sich also für alle Bürger gleichermaßen einzusetzen, lautet der Schwur des Ulmer Stadtoberhaupts seit mindestens 1345 und bis heute. Ein guter Anlass, ausgelassen zu feiern! Am Schwörmontag ist ganz Ulm auf den Beinen und auf dem Wasser.

Nicht weit vom Schwörhaus befindet sich das Rathaus – ein weiteres Highlight für Liebhaber historischer Gemäuer: Der älteste Teil entstand bereits 1370. Die Fassade ist reich bemalt und mit einer astronomischen Uhr von 1520 geschmückt.

Noch heute befindet sich der Amtssitz des Bürgermeisters im historischen Rathaus. An seiner Südostecke hängt eine Gedenktafel des Astronomen und Mathematikers Johannes Kepler.

Das Schiefe Haus im Fischerviertel mutet so kurios an, dass Besucher gerne zur Kamera greifen.

Auf nach Süden: Neu-Ulm wartet

Jetzt ist ein guter Moment, um sich nach Süden zu wenden und über die Brücke von Baden-Württemberg nach Bayern zu laufen. Denn Neu-Ulm erreichen Sie sehr bequem zu Fuß. Der Spaziergang lohnt sich vor allem wegen der hinreißend schönen Kirche St. Johann Baptist des Architekten Dominikus Böhm.

Wegweisendes Design

Wir wechseln wieder nach Baden-Württemberg: Etwas außerhalb der Ulmer Weststadt befindet sich ein Ort, der für die Entwicklung modernen Designs von großer Bedeutung war – die Hochschule für Gestaltung, kurz HfG, in den 1950er Jahren nach Plänen von Max Bill errichtet. Sie entstand nach dem Vorbild des Bauhauses Dessau. Bis in die 1960er Jahre studierten hier junge Leute bei Otl Aicher und anderen Designgrößen – sie sollten Deutschland visuell prägen. Das HfG-Archiv erzählt die Geschichte der Hochschule in einer Dauerausstellung.

Die Kunsthalle Weishaupt mit Naturstein und großzügigen Glasflächen fügt sich harmonisch ins Stadtbild ein.

Albert Einstein

Der berühmteste Sohn der Stadt ist der große Physiker Albert Einstein (1879–1955). Mehrere öffentliche Gebäude, Denkmäler und Kunstobjekte erzählen seine Geschichte. Die Volkshochschule am Kornplatz 5 beispielsweise präsentiert eine Dauerausstellung mit Bildern aus dem Leben des genialen Wissenschaftlers, sein Denkmal mit 24 Granitquadern finden Sie in der Bahnhofstraße, und am historischen Zeughaus können Sie über einen witzigen Einsteinbrunnen schmunzeln, der den Physiker von seiner spöttischen Seite zeigt.

Fotos: iStock /klug-photo, /typhoonski, /FooTToo, Adobe Stock /Lightspruch, /Sina Ettmer

Anzeige

Im Wert von 260 Euro

ÜBERNACHTUNG IM LEONARDO ROYAL HOTEL ULM ZU GEWINNEN*

Fotos: Leonardo Hotels Central Europe

Modernes Design, verbunden mit viel Komfort und Behaglichkeit, zeichnet das Leonardo Royal Hotel in Ulm aus. Seine stilvollen Zimmer verfügen über raumhohe Fenster und bieten einen großartigen Blick auf die Stadt. Wer sich kulinarisch verwöhnen lassen möchte, ist im hauseigenen Restaurant Vitruv richtig, das zu den besten Ulms zählt. Aber auch mit seiner Lage kann das Hotel punkten: Schon nach einem kurzen Spaziergang erreichen Sie die Altstadt, viele Sehenswürdigkeiten und das Donau-Ufer. In der Bar oder im Wellnessbereich kann der Tag entspannt ausklingen.

Der Gutschein umfasst 2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Frühstück
→ **www.leonardo-hotels.de**

Wenn Sie gewinnen möchten, schreiben Sie bis zum 29.10.2023 eine E-Mail an gesreise@arthen-kommunikation.de oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK GESUNDHEIT, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe. Geben Sie das Stichwort „Ulm“ an sowie Name, Anschrift und Telefonnummer.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von Leonardo Hotels Central Europe kostenlos zur Verfügung gestellt.

Die Rote Bete gehört eindeutig zu den heimischen Superfoods: Gespickt mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen, kräftig in Geschmack und Farbe und lecker in vielen Varianten, hat sie sich ihren Platz in der Küche zurückerobert.

Comeback der roten Knolle

Bereits in der Antike wurde die Rote Bete von Griechen und Römern geschätzt, die ihr einen positiven Einfluss auf die Blutqualität zuschrieben. Sie kultivierten die Knolle aus einer Wildrübe des östlichen Mittelmeerraumes, und die Römer brachten sie schließlich nach Mitteleuropa. Im heutigen Deutschland ist ihr Genuss ab dem 16. Jahrhundert belegt – insbesondere als Heilmittel gegen zu hohen Blutdruck und zur Verbesserung der Vitalität.

Allrounderin fürs Wohlergehen

Von September bis März hat die Rote Bete hierzulande Hochsaison. Dann sollten Sie sich ihre wichtigen Inhaltsstoffe zunutze machen. Dazu gehören unter anderem die Vitamine A, C, E sowie Kalium, Magnesium, Zink, Folsäure und Eisen. Zudem ist die Knolle reich an Betanin. Das Antioxidans sorgt nicht nur für die rote Farbe, sondern schützt vor Zellschäden und Entzündungen im Körper, unterstützt den Abtransport von Giftstoffen, indem es die Leberzellen stimuliert, und stärkt im Teamwork mit den anderen Mikronährstoffen die körpereigene Abwehr. Schließlich punktet Rote Bete noch mit pflanzlichem Eiweiß, wenig Kalorien und einem hohen Ballaststoffanteil, der den Stoffwechsel ankurbelt. Wichtig ist, die Knolle immer frisch, regional und in Bioqualität zu kaufen. Hat sie eine glatte Schale, ist unbeschädigt und weist keine schwarzen Flecken auf, können Sie getrost zugreifen.

Geschmacksvielfalt

Der rote Knollen-Klassiker ist nicht nur äußerst dekorativ auf dem Teller, er hat auch einen besonderen, erdigen Geschmack. Wenn sie ihn nicht mögen, können Sie auf weiße, gelbe oder lila Züchtungen zurückgreifen, die ein etwas feineres Aroma haben. Ihre ganze Kraft entfaltet die Rote Bete, wenn Sie sie roh genießen – im Salat, als Carpaccio mit etwas Feta und gutem Olivenöl verfeinert oder geraspelt zusammen mit süß-säuerlichem Obst wie Apfel, Orange oder Mango. Auch Minze und Limette passen gut dazu. Kurz gekocht wird die Knolle zur Gemüsebeilage oder farbenprächtigen Suppe. Sie lieben es knusprig? Dann probieren Sie doch einmal Rote-Bete-Chips aus dem Backofen.

Mit Handschuhen ans Werk

Für den rohen Genuss der Kraftknolle müssen Sie vorher die Schale entfernen. Tragen Sie dafür unbedingt Einweghandschuhe, denn die Bete färbt die Finger rot. Auch Ihr Holzschneidebrett sollten Sie mit Backpapier abdecken. Wird die Knolle gekocht, verwenden Sie die unverletzte ganze Kugel, um ein Ausbluten der Farbe im heißen Wasser zu vermeiden. Alternativ können Sie aber auch auf vorgekochte Rote Bete in Vakuumbeuteln zurückgreifen.

Schon gewusst?

Betanin wird auch als natürlich vorkommender Farbstoff zur Einfärbung von beispielsweise Süßigkeiten, Marmeladen oder Molkereiprodukten verwendet. Die Kennung E 162 weist darauf hin.

Foto: iStock/photomaru

IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0, in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel Bayern; Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach. Verantwortlich: BKK Akzo Nobel Bayern, Stefan Lang. Redaktion: Jaana Rüppel (BKK Akzo Nobel), Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStock/Ivanko_Brnjakovic. Rückseite: Adobe Stock/Franz Pfluegl. Druck: Druckhaus Kaufmann, Lahr.

© Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages.
BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht. Preisrätsel: Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form der Anrede. Gemeint sind stets Personen jeder Geschlechtsidentiät. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern
PEFC
PEFC/04-31-0946
www.pefc.de

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: BARFUSS DURCHS GRAS

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

Anzeige

Im Wert von je 24 Euro

Rätseln und gewinnen

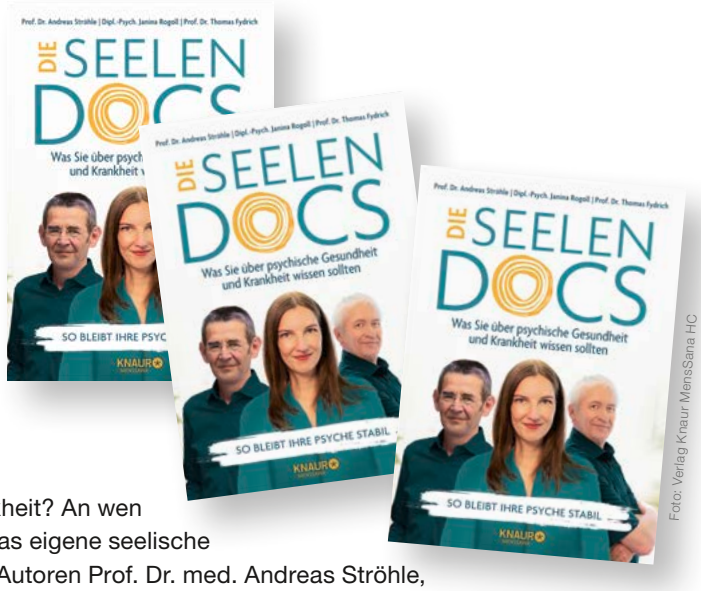


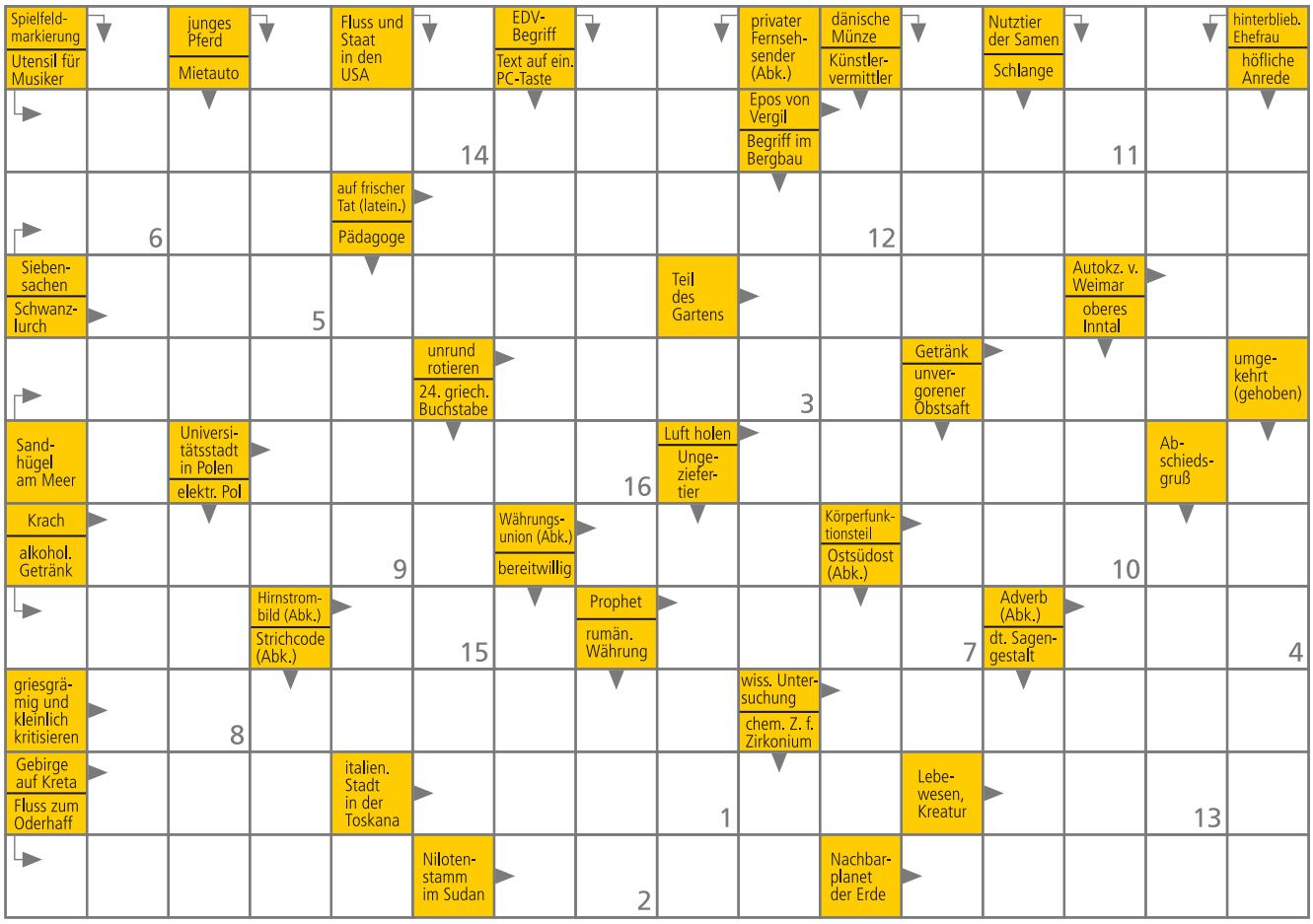
Foto: Verlag Knaur MensSana HC

3 x das Buch „Die Seelen-Docs. Was Sie über psychische Gesundheit und Krankheit wissen sollten“ zu gewinnen

Seelische Krisen gehören zum Leben. Doch wo beginnt die Krankheit? An wen können sich Betroffene wenden? Und was kann jeder selbst für das eigene seelische Wohlbefinden tun? Mit ihrem 2023 erschienenen Buch ist es den Autoren Prof. Dr. med. Andreas Ströhle, Dipl.-Psych. Janina Rogoll und Prof. Dr. Thomas Fydrich gelungen, die Grundlagen psychischer Gesundheit und Krankheit in leicht verständlicher Weise zu vermitteln. Sie zeigen auf, welche Behandlungsmethoden die richtigen sind, und geben sowohl konkrete Hilfestellungen für Angehörige und Betroffene als auch leicht umsetzbare Tipps zur Stärkung der Psyche. Mehr Infos: www.droemer-knaur.de

Schreiben Sie bis zum 29.10.2023 eine E-Mail an die Gewinnspieladresse des Verlages geskw@arthen-kommunikation.de oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK GESUNDHEIT, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Verlag Knaur MensSana HC kostenlos zur Verfügung gestellt. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht bzw. vernichtet. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.



© www.vonBerg.de

Lösung: Gesundheit schützen –

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Gut versorgt in bewegten Zeiten.

AUCH IN ZUKUNFT IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER

Starke Leistung, fairer Preis

bei der BKK Akzo Nobel!

Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022 7069-200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021 58436-0

bkk-akzo.de

AKZO NOBEL BAYERN

BKK