

miteinander

DAS MAGAZIN IHRER BKK RRW

04
2024



04 Selbst-
fürsorge

06 ePA
für alle

12 Entlastungsbetrag
in der Pflege

20 Gesundheits-
pflanzen



rieker · RICOSTA



· WEISSER

INHALT 04-2024

- 3 Vorwort
- 4 Selbstfürsorge
- 6 ePA für alle
- 8 Daten und Fakten zum Geschäftsjahr 2023
- 10 Vorläufige Rechengrößen 2025
- 11 Stadtradeln
- 12 Entlastungsbetrag in der Pflege
- 14 Gewinner der Aktion MwM
- 15 Mitglieder werben Mitglieder-Formular
- 16 Gutes Fett, böses Fett
- 17 Die Wahrheit über Eiweiß
- 18 Weihnachtswünsche der BKK
- 20 Gesundheitspflanzen
- 21 Rätsel
- 22 Rezept Beeren-Mascarpone-Creme
- 24 Ansprechpartner



LÖSUNGEN von Seite 21

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

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

- Spurensuche**
- Hase 3
 - Eichhörnchen 8
 - Spatz 6
 - Pferd 7
 - Ente 9
 - Hirsch/Reh 10
 - (Wild-)Schwein 1
 - Kuh 11
 - Maus 2
 - Hund 12
 - Ziege 5
 - Katze 4

- Tierwissen**
- 1. A, B, C
 - 2. A, D
 - 3. Ja – genial oder?!
 - 4. wahr
 - 5. A, B, C, D
 - 6. C (Manche Gänse [B] kommen sogar zum Überwintern nach Deutschland!)

Impressum

Herausgeber: Betriebskrankenkasse Rieker • RICOSTA • Weisser, Gänsäcker 3, 78532 Tuttlingen, Tel. 07462 57930-30, Fax 07462 57930-33, www.bkk-rrw.de, website@bkk-rrw.de · **Redaktion:** Michael Braun (V. i. S. d. P.), Alexandra Kunz · **Fotoquellen:** istock.com/siehe einzelne Seite · **Grafische Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 616 18-0, Fax 07131 616 18-45, info@dsg1.de, www.dsg1.de · **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting, Tel. 08671 5065-10 · **Projektidee:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Tel. 09857 9794-10, Fax 09857 9794-50, info@sdo.de, www.sdo.de · **Erscheinungsweise:** viermal jährlich jeweils in der ersten Woche des letzten Quartalsmonats · **Druckauflage:** 1.870 Exemplare · **Bezugsquelle:** direkt bei der BKK **Anzeigen:** Preise und Informationen unter www.bkk-anzeige.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.



Liebes BKK-Mitglied, liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahr 2024 neigt sich dem Ende zu. Es ist Zeit, auf ein ereignisreiches und herausforderndes Jahr zurückzublicken. Wir leben in einer Zeit des Wandels, in der uns globale Krisen, technologische Fortschritte und soziale Umbrüche ständig begleiten. Das sich zu Ende neigende Jahr hat uns alle vor große Aufgaben gestellt – sei es in der Politik, der Wirtschaft oder in unserem alltäglichen Leben.

Beispiellos in der Geschichte der gesetzlichen Krankenversicherung steigen Beitragssätze gefühlt nahezu ins Bodenlose. Von Einsparungsgesetzen weit gefehlt. Der Bundesgesundheitsminister proklamierte: „Jetzt müssen wir Geld (der Beitragszahlenden, Anm. d. Red.) in die Hand nehmen, um das Ausbleiben von wichtigen Reformen in der Vergangenheit zu korrigieren.“ Das Geld der beitragszahlenden Mitglieder und Arbeitgeber. Dass in der Vergangenheit dabei die große Koalition über lange Jahre regierte, wirft Fragen auf. Eine Reform kostet erst einmal Geld. Ob sie die gewünschten Verbesserungen der Versorgung und Einsparungen in Zukunft erreicht, bleibt abzuwarten.

Ein zentrales Thema im Gesundheitswesen ist die Weiterentwicklung und die bevorstehende Implementierung der elektronischen Patientenakte (ePA), die im kommenden Jahr 2025 in vollem Umfang in unserem Gesundheitssystem verfügbar sein wird. Sie entscheiden, wer Zugriff erhält und welche Informationen geteilt werden. Wir haben Ihnen auf den Seiten 6 und 7 eine Übersicht über den Nutzen und die Funktionen der ePA zusammengestellt.

Dank digitaler Technologien haben wir einen beispiellosen Zugang zu Informationen, Ressourcen und der Vernetzung, was enorme Vorteile bietet. Doch mit diesen Fortschritten gehen auch Herausforderungen einher. Der ständige Informationsfluss, die permanente Erreichbarkeit und die Erwartung, immer "online" zu sein, führen oft zu Stress, Überforderung und Erschöpfung. In dieser digitalen Welt wird Selbstfürsorge zu einem zentralen Thema. Selbstfürsorge, Achtsamkeit und

ein gesunder Lebensstil bleiben nach wie vor von jedem Einzelnen das wichtigste Gut! Dies sollte täglich bewusst gelebt werden. Die Balance zwischen digitaler Innovation und körperlichem sowie mentalem Wohlbefinden ist entscheidend, um die Herausforderungen unserer Zeit erfolgreich zu meistern. Daher reichen wir Ihnen in dieser Ausgabe Tipps an die Hand, wie sie Selbstfürsorge im Alltag am besten integrieren.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch die Ernährung, ein Dauerthema in unserer Gesellschaft. Proteinreiche Produkte wie Riegel und Shakes sind inzwischen überall zu finden. Eine ausgewogene Proteinzufuhr ist nicht nur wichtig für Sportler, sondern für jeden Menschen, der ein gesundes und erfülltes Leben führen möchte. Doch wie viel Eiweiß benötigen wir tatsächlich? Wo finden wir die besten Eiweißquellen auch ohne Riegel und Shakes? Hierzu mehr auf Seite 17. Nun ist es mir noch ein wichtiges Anliegen, Ihnen Danke zu sagen. Die Verbundenheit unserer Versicherten und Mitglieder zeigte sich dieses Jahr wieder mit gemeinsamen Aktionen, wie das Stadtradeln oder der Aktion Mitglieder werben Mitglieder. Über beides berichten wir in diesem Magazin.

Das uns von Ihnen entgegengebrachte Vertrauen bestätigt unseren Einsatz. Wir freuen uns, Sie auch im nächsten Jahr umfassend betreuen und beraten zu dürfen.

Von Herzen wünsche ich Ihnen besinnliche und erholsame Feiertage und für den Start ins neue Jahr vor allem Gesundheit!

Ich wünsche Ihnen die nötige Ruhe, viel Spaß und viele neue, interessante Erkenntnisse beim Lesen unseres Magazins.

Ihr
Michael Braun
Vorstand

Titel: istock.com/AleksandarNakic; Seite 3: BKK RRW/Jane Kirschke

Selbstfürsorge

Mehr als nur ein Schaumbad

Selbstfürsorge, oft auf verwöhnende Tätigkeiten wie ein Schaumbad reduziert, ist ein tiefgreifendes und vielschichtiges Konzept. Es geht weit darüber hinaus, sich gelegentlich eine Auszeit zu gönnen. Selbstfürsorge bedeutet, für das eigene körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden Verantwortung zu übernehmen. In einer immer hektischeren Welt ist es entscheidend, bewusst auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, Stress abzubauen und gesund zu bleiben.

Die Bedeutung von Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist essenziell, um langfristig gesund zu bleiben. Oft nehmen wir uns in unserem hektischen Alltag zu wenig Zeit für uns selbst, weil wir das Gefühl haben, dass andere Verpflichtungen wichtiger sind. Doch genau hier liegt die Gefahr: Ohne ausreichende Selbstfürsorge kann es zu Erschöpfung, Burnout oder sogar zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen kommen.

Selbstfürsorge bedeutet nicht, egoistisch zu sein. Ganz im Gegenteil: Wer gut für sich selbst sorgt, ist langfristig auch in der Lage, besser für andere zu sorgen – sei es im Beruf, in der Familie oder im sozialen Umfeld.

Selbstfürsorge im Alltag integrieren

Es ist wichtig, Selbstfürsorge nicht als Luxus oder einmaliges Ereignis zu betrachten, sondern als festen Bestandteil des Alltags. Schon kleine Gewohnheiten können einen großen Unterschied machen. Hier einige einfache Tipps:

1 Tägliche Pausen

Regelmäßige, kurze Pausen helfen dabei, Stress abzubauen und die Produktivität zu steigern.

2 Bewegung

Ob ein Spaziergang im Park, Yoga oder eine Sporteinheit – Bewegung bringt nicht nur den Körper in Schwung, sondern hilft auch, den Kopf freizubekommen.

3 Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen und stärkt das Immunsystem.

4 Digital Detox

Eine bewusste Auszeit von digitalen Medien kann helfen, den Geist zu entlasten und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

5 Achtsamkeit

Sich jeden Tag bewusst ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um die eigenen Gedanken zu ordnen und zur Ruhe zu kommen, kann Wunder wirken.

Die verschiedenen Facetten der Selbstfürsorge

1 Körperliche Selbstfürsorge

Dazu gehören regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Entspannung. Es bedeutet auch, auf Warnsignale des Körpers zu hören und gegebenenfalls medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

2 Mentale Selbstfürsorge

Unser Geist benötigt ebenso Fürsorge wie unser Körper. Dies kann durch Techniken wie Meditation, Achtsamkeitsübungen oder einfach durch Pausen im Alltag erreicht werden. Ebenso wichtig ist es, sich mit positiven und inspirierenden Inhalten zu beschäftigen, um den Geist zu nähren.

3 Emotionale Selbstfürsorge

Hier geht es darum, sich seiner eigenen Gefühle bewusst zu werden und diese anzunehmen, statt sie zu unterdrücken. Gesunde Beziehungen, in denen man sich gegenseitig unterstützt, spielen eine große Rolle. Auch das Setzen von Grenzen gehört zur emotionalen Selbstfürsorge.

4 Soziale Selbstfürsorge

Sich mit Freunden und der Familie auszutauschen und Zeit mit Menschen zu verbringen, die einem guttun, ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge. Soziale Bindungen stärken nicht nur das emotionale Wohlbefinden, sondern können auch in stressigen Zeiten Halt geben.

5 Spirituelle Selbstfürsorge

Dieser Bereich betrifft nicht unbedingt die Religion, sondern das Gefühl von Sinnhaftigkeit und Zugehörigkeit im Leben. Spirituelle Selbstfürsorge kann durch verschiedene Praktiken wie Meditation, Yoga oder das Verweilen in der Natur unterstützt werden.

Fazit

Selbstfürsorge ist weit mehr als nur ein gelegentliches Schaumbad. Sie umfasst alle Bereiche des Lebens und trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. Wer regelmäßig für sich selbst sorgt, kann den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen sein und langfristig gesund und glücklich bleiben. Daher sollte Selbstfürsorge nicht als Luxus, sondern als Notwendigkeit betrachtet werden – für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.

Wie Ihre BKK Sie bei Ihrer Selbstfürsorge unterstützt

- Gesundheitskurse, zum Beispiel Sport oder Ernährung
- Entspannungsseminare oder Stressbewältigungsprogramme
- Förderung von Gesundheitsreisen und Kuren
- Informationen und Tipps zur Selbstfürsorge auf unserer Website unter www.bkk-rrw.de/leistungen/selbst-aktiv-sein-bares-geld-sparen/gesundheitskurse/ und in unserem Mitglieder-magazin.

Ihre Ansprechpartnerin

Alexandra Kunz
Fachberatung
Leistungen

Telefon 07462 57930-42
akunz@bkk-rrw.de



ePA für alle

Was die elektronische Patientenakte für Sie bedeutet

Ab dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) flächendeckend für alle Versicherten in Deutschland eingeführt. Mit der ePA haben Versicherte die Möglichkeit, ihre medizinischen Daten sicher und digital zu speichern und zu verwalten. Doch was genau bedeutet das für Sie als Versicherte Ihrer BKK Rieker • RICOSTA • Weisser? Welche Vorteile bringt die ePA mit sich? Und wie können Sie die ePA nutzen? Hier finden Sie Antworten auf diese Fragen.

Welche Daten werden in der ePA gespeichert?

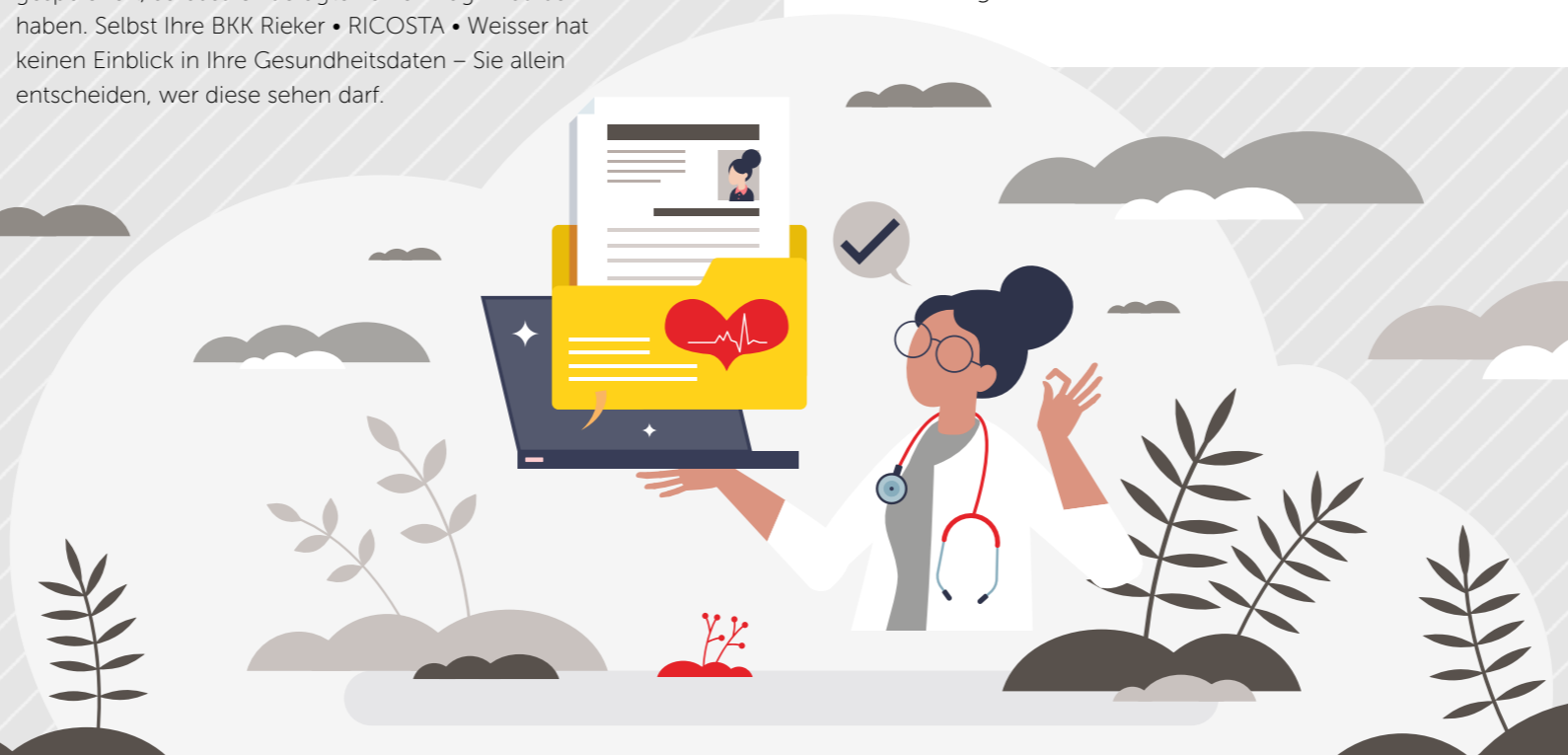
Die ePA bietet Ihnen eine zentrale Anlaufstelle für Ihre Gesundheitsinformationen. In der ePA können unter anderem folgende Daten gespeichert werden:

- Arztberichte und Befunde
- Röntgenbilder und andere bildgebende Verfahren
- Laborwerte und Diagnosen
- Impfpass und Medikationsplan
- zahnärztliche Informationen
- Krankenhaus-Entlassbriefe

Dank der ePA haben Sie alle Ihre medizinischen Informationen stets an einem Ort – digital und immer verfügbar. Das spart nicht nur Zeit, sondern sorgt auch für eine bessere Abstimmung zwischen verschiedenen Ärzten und Gesundheitseinrichtungen.

Datenschutz: Ihre Daten sind geschützt

Der Datenschutz spielt bei der ePA eine zentrale Rolle. Alle Daten werden verschlüsselt und sicher auf Servern gespeichert, so dass Unbefugte keinen Zugriff darauf haben. Selbst Ihre BKK Rieker • RICOSTA • Weisser hat keinen Einblick in Ihre Gesundheitsdaten – Sie allein entscheiden, wer diese sehen darf.



Die Vorteile der ePA für Sie

- 1** Alle wichtigen Informationen auf einen Blick: Wenn Sie zu verschiedenen Ärzten gehen – beispielsweise zu Ihrem Hausarzt und einem Spezialisten – haben beide Ärzte Zugriff auf Ihre medizinische Vorgeschichte, wenn Sie dies wünschen. Alle relevanten Daten sind in der ePA hinterlegt, was die Diagnose und Behandlung wesentlich effizienter macht.
- 2** Keine doppelten Untersuchungen: Oftmals werden Untersuchungen wie Bluttests oder Röntgenaufnahmen mehrfach durchgeführt, weil Ärzte nicht über die Ergebnisse ihrer Kollegen verfügen. Mit der ePA gehört dieses Problem der Vergangenheit an. So können Doppeluntersuchungen vermieden und unnötige Kosten sowie Zeitaufwand reduziert werden.
- 3** Einfache Verwaltung Ihrer Gesundheitsdaten: Mit der ePA behalten Sie den Überblick über Ihre Gesundheitshistorie und haben jederzeit Zugriff auf Ihre medizinischen Unterlagen. Das ist besonders hilfreich, wenn Sie im Notfall schnell auf Ihre Gesundheitsdaten zugreifen müssen oder ein neuer Arzt diese Informationen benötigt.
- 4** Vollständige Kontrolle über Ihre Daten: Sie entscheiden, welche Ärzte oder Gesundheitseinrichtungen Zugang zu Ihrer ePA erhalten. Das bedeutet, dass Sie die volle Kontrolle über Ihre Gesundheitsdaten haben und selbst bestimmen können, wer was sehen darf.

Überblick: die Funktionen der ePA für alle

	Jetzige ePA	ePA für alle
Zustimmung der Versicherten	Muss beantragen	Kann sich dagegen entscheiden
Nutzung durch Ärztinnen und Ärzte	Manuelles Aktivieren	Im Behandlungskontext automatisch
Nutzung von Daten zu Forschungszwecken möglich	✗	✓ (ab Sommer 2025)
Medikationsliste erhalten	✗	✓
Einsicht in Protokolldaten	✓	✓
Einrichten von Vertretern	✓	✓
Nutzung von Mehrwertdiensten	✓	✓



Fazit: Die ePA erleichtert Ihren Alltag

Die Einführung der ePA für alle ist ein großer Schritt hin zu einer moderneren und vernetzteren Gesundheitsversorgung. Mit der ePA haben Sie Ihre Gesundheitsdaten immer griffbereit und können sicher sein, dass Ihre Informationen stets aktuell und geschützt sind. Besonders der Austausch zwischen verschiedenen Ärzten und Einrichtungen wird durch die ePA erleichtert, was letztendlich zu einer besseren und schnelleren medizinischen Versorgung führt. Wenn Sie sich für die Nutzung der ePA entscheiden, profitieren Sie von einer Vielzahl an Vorteilen – und behalten gleichzeitig die volle Kontrolle über Ihre Daten. Nutzen Sie die Chancen, die die elektronische Patientenakte bietet, und melden Sie sich noch heute an!

Ihr Ansprechpartner

Ralf Knisel
Fachberatung
Finanzen

Telefon 07462 57930-45
rknisel@bkk-rrw.de



Wie gelangen Sie zur ePA?

Die Nutzung der ePA ist unkompliziert
Bei Ihrer BKK Rieker • RICOSTA • Weisser erhalten Sie einen Zugang per App oder auf der Webseite. Grundsätzlich läuft alles automatisch: Ihre Gesundheitsdaten werden sicher und zentral gespeichert, so dass Sie immer und überall darauf zugreifen können – ob auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer. Nach der Bestätigung Ihrer Identität können Sie Ihre Ärzte dazu ermächtigen, Daten in Ihre ePA einzutragen und auf die gespeicherten Informationen zuzugreifen.

Wichtiger Hinweis: Opt-out-Möglichkeit

Wenn Sie die ePA nicht nutzen möchten, haben Sie die Möglichkeit, sich gegen die Nutzung zu entscheiden. Dies nennt sich „Opt-out“. Sie müssen sich aktiv dafür entscheiden, die ePA nicht zu verwenden. Andernfalls wird Ihre ePA automatisch angelegt.

Daten und Fakten zum Geschäftsjahr 2023

Die BKK Rieker • RICOSTA • Weisser schloss das Geschäftsjahr 2023 mit einem Ausgabenüberschuss von 154.039,47 Euro ab. Es wurde in der Haushaltsplanung für das Jahr 2023 mit einem Einnahmenüberschuss von 73.000 Euro gerechnet. Das Geschäftsjahr 2023 verlief somit schlechter als kalkuliert.



Einnahmen 2023

Seit dem 1. Januar 2009 führen die Krankenkassen zunächst alle Beitragseinnahmen an den Gesundheitsfonds ab. „Ihre“ Beiträge verbleiben daher nicht bei der BKK Rieker • RICOSTA • Weisser. Im Gegenzug verteilt der Gesundheitsfonds die so eingenommenen Gelder wieder an die Krankenkassen. Die Zuweisungen richten sich nach der jeweiligen Morbiditätsstruktur der Krankenkasse, somit nach Alter, Geschlecht oder Erkrankungen.

Aufgrund der Ergebnisse der Vorjahre sehen wir uns in unserer vorsichtigen Finanzplanung bestätigt. Die BKK erhebt derzeit einen überdurchschnittlichen Zusatzbeitrag, sie ist für die zukünftigen Veränderungen in der Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung gut aufgestellt.

Ausgaben 2023

Die größten Positionen der Gesamtausgaben verteilen sich nach wie vor auf die Bereiche Krankenhausbehandlung (27,68 %), ärztliche- und zahnärztliche Behandlung (20,09 %) und Arzneimittel (17,06 %). Die Ausgaben in diesen drei Hauptleistungsbereichen betragen insgesamt 7.646.231,62 Euro. Das sind 64,80 % der gesamten Leistungsausgaben der BKK Rieker • RICOSTA • Weisser.

Unsere exklusiven Mehrleistungen des Gesundheitskontos wurden auch im Jahr 2023 gut angenommen. So konnten wir für Aufwendungen, für die der Gesetzgeber keine Kostenübernahme vorsieht, unseren Versicherten Kosten in Höhe von 122.620,95 Euro erstatten. Wir haben im Jahr 2023 insgesamt 2.821,27 Euro weniger als im Vorjahr erstattet.

Ausblick

Seit dem 01.01.2019 zahlen Arbeitgeber und Arbeitnehmer den Zusatzbeitrag wieder je zur Hälfte. Die derzeitigen Ausgaben für den Haushalt 2024 der BKK Rieker • RICOSTA • Weisser bewegen sich weit über den geplanten Beträgen. Es musste daher ab dem 01.08.2024 der Zusatzbeitrag auf 2,9 % angehoben werden.

Bei den Leistungsausgaben in den Bereichen Zahnersatz, Kuren, Schwangerschaft und Mutterschaft der BKK Rieker • RICOSTA • Weisser zeichnet sich eine leichte Kostensenkung

gegenüber dem Vorjahr, in den Bereichen Arzneimittel, Hilfsmittel, Heilmittel und vor allem im Bereich Krankenhaus dagegen eine Kostensteigerung gegenüber dem Vorjahr ab.

Unser Ziel ist es, uns weiterhin mit attraktiven Zusatzleistungen, wie unserem Gesundheitskonto, unserem Bonusprogramm, dem persönlichen Service u. v. m. von anderen Krankenkassen abzuheben und die finanzielle Stabilität auf Basis der Ergebnisse der Vorjahre fortzuführen.

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2024.

* Vorstand/Vorstandsvorsitzende/r Mitglied des Vorstands

** Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

*** Bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Funktion *	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen (in Euro)		Versorgungsregelungen (in Euro)		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung (in Euro)
	Grundvergütung gezahlter Betrag	variable Bestandteile gezahlter Betrag **	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen f. d. Fall der Amtsenthörung/ -entbindung bzw. bei Fusionen	
Vorstand BKK Rieker • RICOSTA • Weisser	119.074,92 Euro	-	-	12.510,96 Euro	-	-	maximal 9 Monatsgehälter	maximal 9 Monatsgehälter	131.585,88 Euro

Sozialversicherungsbeiträge 2025 (geplante Werte)

Mit dem Referentenentwurf der Sozialversicherungsrechengrößen-Verordnung 2025 stehen die voraussichtlichen Sozialversicherungswerte für das kommende Jahr fest.

Die Beitragsbemessungsgrenzen (BBG) und die Jahresarbeitsentgeltgrenzen (JAE-Grenze) in der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung werden jedes Jahr an die Einkommensentwicklung angepasst.

Danach soll im kommenden Jahr nicht nur die JAE-Grenze von 69.300 Euro auf 73.800 Euro steigen, auch die BBG in der Krankenversicherung wird von 62.100 Euro (2024) auf 66.150 Euro (2025) angehoben. Die BBG in der Renten- und Arbeitslosenversicherung liegt 2025 voraussichtlich bei 96.600 Euro.



Ihre Ansprechpartnerin

Patrizia Krämer
Fachberatung
Mitglieder/Arbeitgeber

Telefon 07462 57930-44
pkraemer@bkk-rrw.de



NEU: Ab 2025 sind die Beitragsbemessungsgrenzen in der Renten- und Arbeitslosenversicherung in Ost- und Westdeutschland gleich. Damit gelten ab dem kommenden Jahr alle Sozialversicherungswerte bundesweit.

Die Werte gelten zunächst unter Vorbehalt. Die Verordnung wird von der Bundesregierung beschlossen. Rechtsgültig sind sie dann ab dem 1. Januar 2025.

Zum Redaktionsschluss lag der Beschluss der Bundesregierung noch nicht vor.

2025	monatlich	jährlich
Beitragsbemessungsgrenze		
• Kranken- und Pflegeversicherung	5.512,50 Euro	66.150,00 Euro
• Renten- und Arbeitslosenversicherung	8.050,00 Euro	96.600,00 Euro
• knappschaftliche Rentenversicherung	9.900,00 Euro	118.800,00 Euro
Jahresarbeitsentgeltgrenze – JAEG	6.150,00 Euro	73.800,00 Euro
besondere ermäßigte Jahresarbeitsentgeltgrenze für PKV-Bestandsfälle	5.512,50 Euro	66.150,00 Euro
Bezugsgröße	3.745,00 Euro	44.940,00 Euro
Betriebsrentenfreibetrag (1/20 der monatlichen Bezugsgröße)	187,25 Euro	

STADTRADELN in Donaueschingen & Tuttlingen – Unser Team BKK Rieker • RICOSTA • Weisser

Stadtradeln, na klar!

Die Teilnahme an der Aktion STADTRADELN ist nur möglich, wenn Teams gebildet werden. Wir freuen uns sehr, dass wir erneut für Donaueschingen und Tuttlingen jeweils ein Team mit unseren fahrradbegeisterten und aktiven Versicherten bilden konnten. Jede Fahrstrecke mit dem Rad zählt und trägt zu einem guten Ergebnis, aber natürlich auch zur eigenen Gesundheit bei.

Wir haben viele Wiederholungsteilnehmer und einige Neueinsteiger dabei, was zeigt, dass die Aktion gut ankommt. Vielleicht haben Sie auch Lust beim nächsten Stadtradeln dabei zu sein und/oder mit Ihren Kollegen einen Wettbewerb der meist gefahrenen Kilometer in der Abteilung oder Ähnlichem einzugehen!?



RICOSTA – Donaueschingen nahm vom 1. Juli bis zum 21. Juli beim STADTRADELN teil

Voriges Jahr zum ersten Mal getestet und wieder dabei, super! Wir freuen uns sehr, dass auch dieses Jahr wieder unser Team BKK Rieker • RICOSTA • Weisser von und durch Mitarbeiter und Angehörige starten konnte. Es wurden deutlich mehr Kilometer erradelt als im Vorjahr, was zeigt, dass wohl trotz des durchwachsenen Wetters der Wohlfühleffekt nach sportlichen Betätigungen überwog. Vielleicht lässt sich der ein oder andere anstecken und radelt nächstes Jahr mit!

Rieker – Tuttlingen nahm vom 24. Juni bis zum 14. Juli beim STADTRADELN teil

Die Mitarbeitenden der Firma Rieker und deren Angehörige bildeten das Team BKK Rieker • RICOSTA • Weisser und ging mit 13 fahrradbegeisterten Teilnehmern an den Start.



Bei der Übergabe unseres Präsentes merkte man den Teilnehmern die Begeisterung noch immer an. Es entstand ein reger Austausch und es war eine tolle Erfahrung, den „Teamgeist“ zu spüren!

Im Namen der BKK Rieker • RICOSTA • Weisser bedanken wir uns bei allen Teilnehmenden und hoffen auf rege Teilnahme in 2025!

Entlastungsbetrag in der Pflege

Eine wertvolle Unterstützung
für Pflegebedürftige und Angehörige



Der Entlastungsbetrag ist eine finanzielle Leistung, die pflegebedürftige Menschen entlasten und den Alltag von pflegenden Angehörigen erleichtern soll. Anspruchsberechtigt sind alle Menschen, die einen Pflegegrad haben und in häuslicher Pflege leben. Diese Leistung beträgt monatlich 125 Euro und summiert sich auf bis zu 1.500 Euro pro Jahr. Der Betrag ist flexibel einsetzbar und bietet zahlreiche Möglichkeiten zur Entlastung im Alltag.

Wer hat Anspruch auf den Entlastungsbetrag?

Der Entlastungsbetrag steht allen pflegebedürftigen Personen ab Pflegegrad 1 zu. Anders als das Pflegegeld wird der Entlastungsbetrag nicht direkt ausgezahlt. Stattdessen wird das sogenannte Kostenerstattungsprinzip angewendet: Pflegebedürftige müssen die Leistungen zunächst aus eigener Tasche bezahlen und erhalten anschließend eine Erstattung von der Pflegekasse, nachdem die entsprechenden Belege eingereicht wurden.

Wofür kann der Entlastungsbetrag verwendet werden?

Die Nutzung des Entlastungsbetrags ist vielseitig und deckt verschiedene Entlastungs- und Betreuungsleistungen ab.

- Hilfe im Haushalt
- Begleitung bei Erledigungen
- Aktivitäten wie gemeinsames Spielen oder Spaziergehen
- Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz
- Leistungen ambulanter Pflegedienste
- Kurzzeit- oder Verhinderungspflege

Gerade die Verwendung für Kurzzeit- und Verhinderungspflege ist besonders praktisch. Sollte ein pflegender Angehöriger beispielsweise verhindert sein oder Urlaub nehmen wollen, können die zusätzlichen Kosten, die durch eine Kurzzeitpflege entstehen, durch den Entlastungsbetrag ausgeglichen werden. Darüber hinaus kann der Betrag auch zur Deckung von Hotel- und Investitionskosten bei einer solchen Pflegeform genutzt werden.

Wie erfolgt die Abrechnung?

Um den Entlastungsbetrag zu erhalten, können nur qualifizierte und förderfähige Angebote bezuschusst werden. Das zuständige Land entscheidet, welche Angebote anerkannt sind. Mit dem BKK Pflegefinder (www.bkk-pflegefinder.de) haben Sie die Möglichkeit, geeignete Unterstützungsangebote im Alltag zu finden. Die Rechnungen können Sie bei der Pflegekasse einreichen. Alternativ können auch einige Anbieter direkt mit der Pflegekasse abrechnen, was den bürokratischen Aufwand für die Betroffenen verringert.

Ein weiterer Vorteil des Entlastungsbetrags ist die Möglichkeit, ungenutzte Beträge ins nächste Kalenderjahr zu übertragen. Sollte der monatliche Betrag von 125 Euro nicht vollständig genutzt werden, können die Restbeträge bis zum 30. Juni des folgenden Jahres aufgebraucht werden.

Entlastung und Flexibilität

Der Entlastungsbetrag bietet pflegebedürftigen Menschen und deren Angehörigen nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern auch Flexibilität in der Nutzung. Ob Haushaltshilfe, soziale Aktivitäten oder professionelle Pflege: Diese Leistung ermöglicht es, den Alltag besser zu bewältigen und gleichzeitig ein Stück Selbständigkeit zu bewahren.

Viele Betroffene nutzen diese Leistung jedoch nicht vollständig, obwohl sie eine wertvolle Ergänzung zu den anderen Leistungen der Pflegeversicherung darstellt. Daher ist es wichtig, sich frühzeitig zu informieren und die vorhandenen Möglichkeiten voll auszuschöpfen.

Mit dem Entlastungsbetrag steht Pflegebedürftigen eine wichtige Unterstützung zur Verfügung, die dazu beiträgt, die Herausforderungen des Pflegealltags zu meistern und pflegenden Angehörigen Freiräume zu schaffen.

Ihre Ansprechpartnerin

Doreen Kött
Fachberatung
Pflege

Telefon 07462 57930-40
dkoett@bkk-rw.de



Unsere glücklichen Gewinner

Auch dieses Jahr starteten wir eine erfolgreiche Aktion unter dem Motto „Mitglieder werben Mitglieder“. Unser Ziel: Zufriedene Mitglieder empfehlen uns bei Arbeitskollegen, Ehegatten und ihren Kindern weiter.

Eine positive Mund-zu-Mund-Propaganda unterstreicht das Vertrauen, das die Mitglieder in die Leistungen und den Service unserer BKK haben.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden der Aktion für ihr Engagement und ihre Treue.

Der Erfolg der Kampagne zeigt, dass die BKK auf ein starkes Netzwerk von Mitgliedern zählen kann, die von den Vorteilen der Betriebskrankenkasse überzeugt sind und diese Begeisterung weitertragen. Auch in Zukunft werden wir auf solche Aktionen setzen, um das Wachstum und die Zufriedenheit unserer Mitglieder weiter zu fördern.

Im Rahmen der Aktion wurden allen Werbenden zusätzlich zur Prämie von 25 Euro in eine Verlosung aufgenommen.

Hier haben wir schließlich drei glückliche Gewinner gezogen, die sich über attraktive Preise freuen dürfen.

- Eine Blackroll hat Julia Schnaidt gewonnen.



• Über eine elektrische Oral B Zahnbürste durfte sich **Daniela Breithaupt** freuen.



• Den dritten Gewinn, eine 720° DGREE Trinkflasche, hat **Petra Mattes** durch unsere Aktion gewonnen.

Vielen Dank für die Teilnahme!

Wir kennen Sie und wir kümmern uns um Sie und Ihre Anliegen – persönlich!

Nutzen auch Sie die Möglichkeit und begeistern Sie andere von den Vorteilen unserer Krankenkasse. Mit dem ausgefüllten Vordruck „Mitglieder werben Mitglieder“ nehmen Sie automatisch am kommenden Gewinnspiel der „Mitglieder werben und gewinnen“ Aktion 2025 teil.



Mitglieder werben Mitglieder



Drei einfache Schritte zu Ihrer Prämie

- ▶ **Schritt 1:** Als Mitglied der BKK RRW werben Sie mit Ihren guten Erfahrungen und empfehlen uns weiter.
- ▶ **Schritt 2:** Sie senden uns das ausgefüllte Formular mit den Angaben zum neuen Mitglied zurück und wir senden den Mitgliedsantrag dann direkt an den Interessenten.
- ▶ **Schritt 3:** Für jedes erfolgreich geworbene Mitglied erhalten Sie von uns 25 Euro. Die Auszahlung der Prämie erfolgt circa sechs Wochen nach dem Eintrittsdatum.

Bitte senden Sie an:
BKK Rieker • RICOSTA • Weisser
Gänsäcker 3 · 78532 Tuttlingen

Per Fax: 07462 57930-33
Per E-Mail: website@bkk-rrw.de

Wir freuen uns, Ihre Familienmitglieder oder Kollegen als neue Mitglieder begrüßen zu können!

• Angaben des werbenden Mitglieds

Frau Herr

Nachname / Name

Versichertennummer

Name der Bank

IBAN

BIC

Datum, Unterschrift des werbenden Mitglieds

• Angaben des geworbenen Mitglieds

Frau Herr

Nachname / Name

Geburtsdatum

Straße / Hausnummer

PLZ / Wohnort

E-Mail

Ehegatte von

Kind von

Mitarbeiter der Trägerfirma

Datum, Unterschrift des geworbenen Mitglieds

Hinweis: Mit Beginn Ihrer Mitgliedschaft bei der BKK RRW genießen Sie automatisch auch den Schutz der Pflegeversicherung. Ihre Angaben sind zur rechtmäßigen Erfüllung der Aufgaben der Krankenkasse erforderlich. Sie werden aufgrund der Vorschriften des Sozialgesetzbuchs erhoben und auf Datenträgern gespeichert. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz. Sollte es nicht zu einer Mitgliedschaft bei unserer BKK kommen, werden die von uns erhobenen Daten unverzüglich gelöscht. Mit Ihrer Unterschrift geben Sie uns Ihr Einverständnis zur Datenübermittlung nach dem Gesetz zur verbesserten steuerlichen Berücksichtigung von Vorsorgeaufwendungen durch die gesetzliche KV. Gleichzeitig erteilen Sie uns Ihre Zustimmung für die Abfrage Ihrer Steueridentifikationsnummer bei der ZfA.

Gutes Fett, böses Fett

Wie schädlich ist der Nährstoff wirklich?

Fette sind für den menschlichen Körper lebenswichtig, doch nicht jedes Fett unterstützt unsere Gesundheit gleichermaßen. In der Ernährung unterscheidet man grob zwischen gesunden und weniger gesunden Fetten, wobei die Menge und Art der aufgenommenen Fette maßgeblich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflussen kann.

Gesunde Fette – mehrfach ungesättigte Fettsäuren im Fokus



Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die in pflanzlichen Ölen wie Oliven- und Rapsöl sowie in Fisch vorkommen, sind essenziell für die Funktion unseres Körpers. Sie wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus, können Entzündungen im Körper hemmen und fördern die Herzgesundheit. Besonders Omega-3-Fettsäuren, die in fettreichem Fisch enthalten sind, sind wertvoll. Sie tragen zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei und sind wichtig für die Entwicklung des Gehirns.

Weniger gesunde Fette – Vorsicht bei gesättigten Fettsäuren und Transfetten



Gesättigte Fettsäuren, die hauptsächlich in tierischen Produkten wie Fleisch und Butter vorkommen, können bei übermäßigem Verzehr den Cholesterinspiegel erhöhen. Dadurch steigt das Risiko für Herzkrankheiten. Noch ungünstiger wirken sich Transfette aus, die vor allem in stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Gebäck und frittierten Produkten vorkommen. Diese Fette können nicht nur den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen, sondern auch das „gute“ HDL-Cholesterin senken – eine Kombination, die das Risiko für Herzprobleme erhöht.

Wie viel Fett ist ratsam?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass etwa 30 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr aus Fett stammen sollte, wobei der Fokus auf ungesättigten Fettsäuren liegt. Der Anteil gesättigter Fettsäuren sollte hingegen weniger als 10 Prozent der Energieaufnahme ausmachen. Ein völliger Verzicht auf Fette ist ungesund, da sie wichtige Funktionen im Körper erfüllen und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine ermöglichen.

Fazit: auf Art und Menge kommt es an
Fett ist ein essenzieller Bestandteil unserer Ernährung. Entscheidend ist jedoch, welche Fette wir zu uns nehmen und in welcher Menge. Während ungesättigte Fettsäuren die Gesundheit unterstützen können, sollten gesättigte Fettsäuren und Transfette nur in Maßen konsumiert werden, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Mit einer bewussten Auswahl der Fettquellen können wir langfristig einen positiven Beitrag für unsere Gesundheit leisten.



Die Wahrheit über Eiweiß

Braucht man wirklich so viel Protein?

Protein, auch als Eiweiß bekannt, ist ein essenzieller Nährstoff für den Körper. Es ist wichtig für den Aufbau und die Reparatur von Gewebe, die Produktion von Enzymen und Hormonen und es unterstützt das Immunsystem. Aber wie viel Eiweiß ist wirklich nötig?

Wie viel soll's sein?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen etwa 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Für eine Person mit 70 Kilogramm Körpergewicht sind das rund 56 Gramm. Diese Menge deckt den normalen Bedarf für die Erhaltung der Körperfunktionen und Muskelmasse ab. Für bestimmte Gruppen wie Leistungssportler oder Schwangere kann der Proteinbedarf höher sein. Sportler, die intensiv Krafttraining betreiben, benötigen möglicherweise 1,5 bis 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Auch ältere Menschen profitieren von einer höheren Zufuhr, um den Muskelabbau zu verlangsamen.

Nicht übertreiben

In den vergangenen Jahren hat der Protein-Hype durch Fitness-Trends und Diäten wie der ketogenen Diät zugenommen. Proteinreiche Produkte wie Riegel und Shakes sind überall zu finden, was den Eindruck erweckt, dass jeder mehr Eiweiß benötigt, um fit zu bleiben. Tatsächlich nehmen die meisten Menschen in Deutschland bereits ausreichend Protein über ihre normale Ernährung auf. Eine ausgewogene Ernährung mit Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eiern und pflanzlichen Quellen wie Hülsenfrüchten deckt den Proteinbedarf in der Regel ab. Eine übermäßige Eiweißzufuhr kann sogar negative Auswirkungen haben. Besonders tierisches Eiweiß in hohen Mengen kann das Risiko für Nierenprobleme und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Außerdem kann eine zu sehr auf Proteine fokussierte Ernährung zu einem Mangel an Ballaststoffen und anderen wichtigen Nährstoffen führen.

Tipps für eine ausgewogene, proteinreiche Ernährung

- 1 Setzen Sie auf pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.
- 2 Bevorzugen Sie mageres Fleisch und Fisch.
- 3 Achten Sie auf Vielfalt bei den Proteinquellen.
- 4 Übertreiben Sie es nicht mit Proteinergänzungen, wenn kein erhöhter Bedarf besteht.

Expertenrat suchen

Wenn Sie zu einer der Gruppen gehören, die einen erhöhten Proteinbedarf haben – Leistungssportler, Schwangere, Senioren – genügt die übliche Ernährung unter Umständen nicht. Wenden Sie sich in diesem Fall an Experten wie Ernährungswissenschaftler und Sportmediziner. Diese können Ihnen sagen, ob Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten anpassen sollten oder ob Nahrungsergänzungsmittel für Sie sinnvoll sind – und wenn ja, in welchem Umfang.



Weihnachts- und Neujahrswünsche der BKK

Liebe Versicherte,

die besinnliche Weihnachtszeit steht vor der Tür und ein weiteres Jahr neigt sich dem Ende zu. In dieser besonderen Zeit möchten wir Ihnen von Herzen für Ihr Vertrauen in die BKK Rieker · RICOSTA · Weisser danken. Es ist uns eine Freude, Sie auf Ihrem Gesundheitsweg zu begleiten und Ihnen in allen Belangen zur Seite zu stehen.

Das Jahr 2025 bringt neue Herausforderungen und Chancen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie diese mit Zuversicht und Entschlossenheit angehen. Möge das kommende Jahr Ihnen Gesundheit, Glück und Zufriedenheit bringen. Nutzen Sie die Zeit, um innezuhalten, Bilanz zu ziehen und wertvolle Momente mit Ihren Liebsten zu teilen.

In der besinnlichen Weihnachtszeit wünschen wir Ihnen friedliche Feiertage, gefüllt mit Freude und Harmonie. Mögen die festlichen Tage Ihnen die Ruhe geben, die Sie sich wünschen, und Ihr Herz mit Wärme erfüllen.

Wir sind stolz darauf, Sie als Teil unserer BKK-Familie zu wissen. Gemeinsam blicken wir in die Zukunft und setzen uns dafür ein, Ihre Gesundheit weiterhin in den Mittelpunkt unseres Handelns zu stellen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen frohe Weihnachten und ein glückliches, gesundes neues Jahr!

Herzliche Grüße

Ihr Team der BKK



„Weihnachten ist keine Jahreszeit. Es ist ein Gefühl“

Edna Ferber

**ICH HAB ZUM
1. MAL LEBKUCHEN
GEBACKEN.**

**WIR HATTEN NOCH
NIE SO LECKERE
TÜRSTOPPER.**

Zu Weihnachten
bitte keinen
KARTOFFELSALAT
MIT WÜRSTCHEN

EILMELDUNG:

Vor und nach den
Weihnachtsfeiertagen
gibt es **Nie Wieder**
Lebensmittel.
Bitte drehen
Sie jetzt durch
und decken Sie
sich reichhaltig
ein.



Gesundheitspflanzen für die kalten Jahreszeiten

Pflanzen sind seit Jahrhunderten ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen Medizin und spielen eine wichtige Rolle in der Naturheilkunde. Viele Pflanzen besitzen heilende Eigenschaften und können bei verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt werden. Zwei Beispiele sind der Spitzwegerich und die Kresse.

1. Spitzwegerich (Plantago lanceolata):

Der Spitzwegerich ist eine Heilpflanze, die in der traditionellen Medizin wegen ihrer entzündungshemmenden, antibakteriellen und schleimlösenden Eigenschaften geschätzt wird. Er wird häufig zur Behandlung von Atemwegserkrankungen wie Husten, Bronchitis und Erkältungen verwendet. Die Blätter des Spitzwegerichs enthalten Schleimstoffe, die einen schützenden Film über die Schleimhäute legen und so Reizungen lindern können. Zudem hat Spitzwegerich adstringierende Eigenschaften, die bei der Wundheilung und der Linderung von Insektenstichen oder kleineren Hautverletzungen helfen können. Die antibakterielle Wirkung der Pflanze wird oft genutzt, um Infektionen zu verhindern und Entzündungen zu reduzieren.



2. Kresse (Lepidium sativum):

Kresse ist eine kleine, grüne Pflanze, die oft als Gewürzkraut verwendet wird, aber auch viele gesundheitliche Vorteile bietet. Sie ist reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C, A und K, und enthält auch Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Kalium. Kresse besitzt antioxidative Eigenschaften, die helfen, den Körper vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Ihre entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen können zur Förderung der Gesundheit des Verdauungssystems und zur Vorbeugung von Infektionen beitragen. Darüber hinaus wird Kresse oft als natürliche Quelle zur Unterstützung des Immunsystems und zur Förderung der allgemeinen Gesundheit verwendet. Durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C kann sie die körpereigene Abwehr stärken und bei der Bekämpfung von Erkältungen und anderen Infektionen helfen.



Obwohl Pflanzen wie Spitzwegerich und Kresse aufgrund ihrer vielfältigen heilenden Eigenschaften eine wertvolle Ergänzung zur natürlichen Gesundheitsvorsorge darstellen, ist es wichtig, dass sie nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische Behandlung angesehen werden. Vor der Anwendung von Heilpflanzen zur Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden sollte immer ein ärztlicher Rat eingeholt werden, um mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und individuelle gesundheitliche Risiken zu berücksichtigen. Ihre regelmäßige Anwendung kann zur Unterstützung des Immunsystems, zur Linderung von Beschwerden und zur Förderung der allgemeinen Gesundheit beitragen, sollte jedoch stets unter Berücksichtigung fachkundiger Beratung erfolgen.



Ein Tipp unserer Kollegin
Sühelya Levendeli

Willkommen in unserer BKK

Zum freudigen Ereignis wünschen wir nur das Beste für Eltern und Kind – ab sofort auf Schritt und Tritt gehen zwei kleine Füßchen mit!



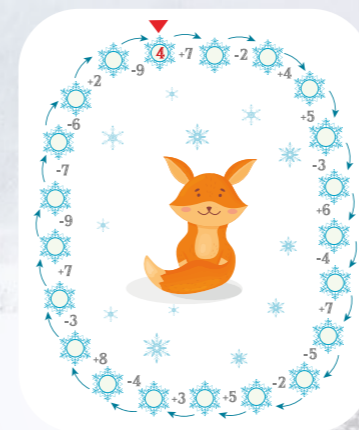
David Valentin Fischer
geboren am 16. September 2024

Teste dein Wissen über Tiere im Winter

Was meinst du, ist für die Tiere schlimmer: die Kälte oder das geringe Futterangebot? Richtig ist: das Futterangebot, weshalb manche Tiere in den Süden ziehen (Zugvögel). Andere bleiben hier und schlafen/ruhen/erstarren – je nach Art. Als Spurensucher weißt du, dass viele wilde Tiere aktiv sind und ihre eigenen Strategien haben.

1. Welche Tiere halten Winterschlaf? **A** Igel **B** Fledermäuse **C** Siebenschläfer **D** Hasen
2. Welche Tiere halten nur Winterruhe? **A** Maulwurf **B** Frösche **C** Eichhörnchen **D** Braunbär
3. Bienen haben eine Art „Heizung“ in ihrem Stock? **Kann das wirklich sein?**
4. Echte Winterschläfer können sterben, wenn sie zu früh geweckt werden. **Wahr oder gelogen?**
5. Welche Tiere fallen in Winterstarre? **A** Frösche **B** Schnecken **C** Eidechsen **D** Ameisen
6. Sind das alles Zugvögel? **A** Stare **B** Wildgänse **C** Meisen **D** Störche

Finde den Fehler.



Kleiner Rechenfuchs

Ob du ein echter Rechenfuchs bist, findest du heraus, wenn du beim Pfeil beginnst und dann im Uhrzeigersinn **jeweils die angegebene Zahl summierst** (achte auf + oder -). **Notiere dein jeweiliges Ergebnis bei den leeren Schneeflocken.** Am Schluss muss wieder 4 herauskommen.

Gut versteckt

Suche die angegebenen Worte. Sie können sowohl senkrecht als auch waagrecht und einmal schräg stehen.

- KÖRPERTEMPERATUR · FLEDERMAUS · HERZSCHLAG · MURMELTIER · SIEBENSCHLÄFER · IGEL · SPECKSCHICHT · WINTERSCHLAF · VERSTECK**

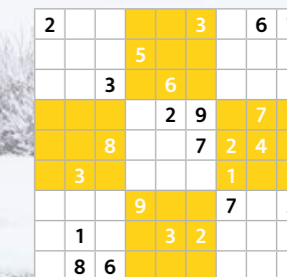
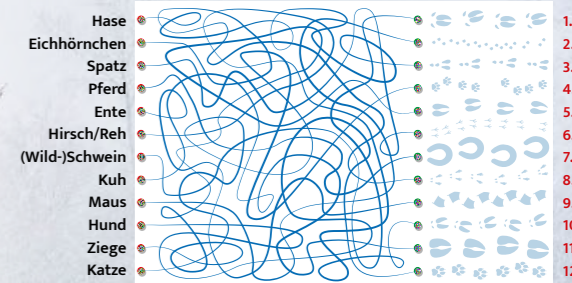


Auf Spurensuche

Beim Winterspaziergang finden sich etliche Tierspuren im Schnee oder am Wegesrand.

Du bist ein guter Spuren-/Fährtenleser, wenn du zuerst versuchst, die Spuren den Tieren zuzuordnen, wie du es meinst.

Ob du richtig liegst, kontrollierst du einfach anhand der Linien.



Sudoku – knifflig

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Alle Lösungen auf Seite 2



Unsere Kollegin
Patrizia Krämer empfiehlt:

Beeren- Mascarpone-Creme

Und so geht's ...

- 1** Zuerst die Himbeeren und Heidelbeeren in ein Sieb geben und ca. 10 Minuten antauen lassen.
- 2** Danach Joghurt mit Mascarpone, Zitronensaft und Zucker in einer Schüssel verrühren
- 3** Zuletzt abwechselnd die Früchte und die Mascarpone-Creme in ein Glas geben und mit Minze garnieren.

In der Weihnachtszeit können die Früchte mit einer Prise Zimt bestreut werden. Für die Dekoration statt Minze einfach ein Spekulatius nehmen.

Auch im Sommer ist das Dessert lecker. Man kann die Früchte nach Belieben austauschen. Ich habe es schon mit TK-Mango oder frischen Erdbeeren probiert – einfach immer lecker.



Symbolbild

Dieses Dessert ist
super wandelbar
und passt mit klei-
nen Änderungen in
jede Jahreszeit.

Zutaten für 4 Dessertgläser

- 125 g TK-Himbeeren
- 125 g TK-Heidelbeeren
- 125 g Joghurt
- 250 g Mascarpone
- ½ Zitrone (Saft)
- 30 g Zucker
- Minzblätter



GO FOR IT

Rieker Schuh GmbH

Gänsäcker 31 • 78532 Tuttlingen

Tel: 0 74 62/2 01-0 • Fax 074 62/70 13

www.rieker.com

Geschäftsstelle Tuttlingen

Gänsäcker 3
78532 Tuttlingen
Fax 07462 57930-33
www.bkk-rrw.de · info@bkk-rrw.de

Geschäftsstelle St. Georgen

Johann-Georg-Weisser-Str. 1
78112 St. Georgen
Fax 07724 972-12
www.bkk-rrw.de · info@bkk-rrw.de



Wir sind für Sie da



Geschäftsstelle Tuttlingen

Servicezeiten

- Montag bis Donnerstag 8.00 bis 16.15 Uhr
- Freitag 8.00 bis 14.00 Uhr
- Termine auch nach Vereinbarung

Michael Braun

Vorstand

Telefon 07462 57930-30
mbraun@bkk-rrw.de



Diana Handloser

Stellvertreterin des Vorstands /
zertifizierte Pflegeberaterin
Telefon 07462 57930-30
dhandloser@bkk-rrw.de



Sonja Löhning

Fachberatung
Verträge

Telefon 07462 57930-48
sloehning@bkk-rrw.de



Süheyla Levendeli

Fachberatung Leistungen

Telefon 07462 57930-41
slevendeli@bkk-rrw.de



Alexandra Kunz

Fachberatung Leistungen

Telefon 07462 57930-42
akunz@bkk-rrw.de



Doreen Kött

Fachberatung Pflege

Telefon 07462 57930-40
dkoett@bkk-rrw.de



Patrizia Krämer

Fachberatung
Mitglieder/Arbeitgeber

Telefon 07462 57930-44
pkraemer@bkk-rrw.de



Ralf Knisel

Fachberatung
Finanzen

Telefon 07462 57930-45
rknisel@bkk-rrw.de



Marina Budzinski

Fachberatung
Vertrieb/Projektarbeit

Telefon 07462 57930-46
mbudzinski@bkk-rrw.de



Nadine Stange

Auszubildende

Telefon 07462 57930-47
nstange@bkk-rrw.de



Geschäftsstelle St. Georgen

Servicezeiten

- Montag, Dienstag und Donnerstag
8.00 bis 16.00 Uhr
- Mittwoch und Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr
- Termine auch nach Vereinbarung

Monika Rothfuß

Fachberatung Leistungen

Telefon 07724 972-10
mrothfuss@bkk-rrw.de



Nadine Günter

Fachberatung Leistungen

Telefon 07724 972-11
nguenter@bkk-rrw.de

