

GESUNDHEIT

Das Magazin der BKK ZF & Partner · Frühjahr 2024

Vorsorge: Männer- und Frauengesundheit

**Rückblick: Ausbildungs-
veranstaltungen 2023**



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



Liebe Leserinnen und Leser der GESUNDHEIT,

vorrangig ist zu betonen, dass Gesundheitsdaten zu den besonders sensiblen Angaben gehören, die einen hohen Schutz erfordern. Es ist wichtig, dass sie tatsächlich umfassend geschützt werden. Die neuen Gesetze zur Digitalisierung im Gesundheitswesen und zur Nutzung von Gesundheitsdaten sehen strenge Datenschutzmaßnahmen vor. Diese im Dezember 2023 verabschiedeten Gesetze führen dazu, dass elektronische Rezepte (E-Rezepte) und digitale Patientenakten (ePA) grundsätzlich für alle Versicherten zur Norm werden. Elektronische Rezepte können entweder mithilfe der Gesundheitskarte, einer App oder einem QR-Code als Papiausdruck in der Apotheke eingelöst werden. Sie hatten eventuell bereits Kontakt mit der neuen Technik und konnten sich hoffentlich von der einfachen Nutzung überzeugen?! Erfahren Sie in dieser Ausgabe mehr über unsere **Service-App**. Nutzen Sie ihre Vorteile und erledigen Sie Ihre Anliegen ganz bequem von überall aus.

Darüber hinaus finden Sie einen Bericht über unsere **Ausbildungsveranstaltungen 2023** auf den Seiten 4 bis 5 im Rück- bzw. Ausblick. Im nun abgeschlossenen Präventionsprojekt „**Kinder und Senior*innen** entspannen im Regenbogenland“ setzen wir uns für das Wohlbefinden dieser Altersgruppen ein und boten eine Verbindung der beiden Lebenswelten in Workshops an.

Endometriose ist eine ernste Erkrankung, die oft unterschätzt wird. Wir informieren unsere Leserinnen umfassend über diese Problematik und stellen Ihnen Hilfsangebote zur Verfügung. Ebenso ist **Vorsorge auch für Männer** wichtig. Erfahren Sie mehr über unsere gezielten Vorsorgeprogramme für Männer und Frauen zur Krebsfrüherkennung auf den Seiten 10 bis 11.

Wir freuen uns, bekannt zu geben, dass **unsere neuen Gesundheitskurse** starten. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Gesundheitskompetenz zu erweitern und sich fit zu halten. Weitere Infos, die Anmeldebedingungen und mehr finden Sie ab Seite 12.

Für die **Pflege zu Hause** bieten wir Unterstützung und Sicherheit. Informieren Sie sich auf den Seiten 18 bis 19 über unsere erweiterten Leistungen, um die bestmögliche Betreuung für Ihre Liebsten zu gewährleisten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Ihr Ralf Hirmke
Vorstand der BKK ZF & Partner



- 4 – 5 **Ausbildung:** Rückblick auf unsere Veranstaltungen 2023
- 6 **Digital:** Unsere Service-App für Sie
- 7 **Vor Ort:** Kinder und Senior*innen entspannen im Regenbogenland
- 8 – 9 **Frauengesundheit:** Endometriose
- 10 – 11 **Vorsorge:** ein wichtiger Baustein für Ihre Gesundheit
- 12 – 13 **Fitness:** Unsere aktuellen Präsenz- und Online-Kursangebote
- 14 – 15 **Information:** DKV-Report: Wie gesund lebt Deutschland?
- 18 – 19 **Pflege:** So ist die Pflege zu Hause gesichert
- 20 – 21 **Kurz & knapp:**
 - Chronobiologie
 - Digitale Identität
 - Kein Taboo: die Lust am Tattoo
- 22 **Wissen:** Wenn Salz, dann Jodsalz ...
- 23 **Aktion:** Mitglieder werben Mitglieder

Telefonische Erreichbarkeit



**Liebe Versicherte,
zur Verbesserung der telefonischen Erreichbarkeit haben wir
neue Datenleitungen an unseren Standorten erhalten.**

Bei dieser Umstellung kam es vorübergehend zu technischen Störungen. „Ändere nichts an einem laufenden System bzw. don't chance a running system“ war jedoch keine Option für uns.

Ab März haben wir alle Änderungen abgeschlossen. Nun werden Sie uns schneller und besser erreichen können. **Ihr Ansprechpartner-Team zu den entsprechenden Fachthemen erreichen Sie durch einen Klick auf unsere Homepage.** Dort finden Sie die entsprechenden Rufnummern.

www.bkk-zf-partner.de/ansprechpartner

Wir bitten um Entschuldigung, falls Sie uns während dieser turbulenten Umstellung nicht durchgehend erreichen konnten, und bedanken uns bei Ihnen für Ihr Verständnis!

Impressum

Herausgeber: BKK ZF & Partner: Otto-Lilienthal-Str. 10, 88046 Friedrichshafen, Tel. 07541 3908-0, E-Mail: marketing@bkk-zf-partner.de / www.bkk-zf-partner.de.; **Redaktion:** Stefan Butz (V.i.S.d.P.); **Fotoquellen:** siehe einzelne Seite, istockphoto.com; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, 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; **Erscheinungsweise:** 4 x jährlich; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; **Anzeigen:** Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



Rückblick - unsere Ausbildungsveranstaltungen 2023

Wir sind der Anker für Deine Zukunft – starte jetzt Deine Ausbildung bei uns!

„ Mein Name ist Adrian Vögtle, ich bin Ausbildungsleiter bei der BKK ZF & Partner. Im Jahr 2023 erlebte ich ein aufregendes Messejahr voller Innovationen und Chancen. Wir haben unsere Präsenz auf Ausbildungsmessen verstärkt. Durch interaktive Stände konnten wir das Interesse der Besucher wecken und sie für die vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten in unserem Unternehmen begeistern.

Besonders stolz bin ich auf unser Ausbildungsteam, das kreative Wege fand, um auch in einer zunehmend digitalen Welt den persönlichen Kontakt zu pflegen. Die Gespräche mit potenziellen Auszubildenden waren inspirierend und motivierend. Ich bin zuversichtlich, dass wir talentierte junge Menschen für unser Unternehmen gewinnen konnten. Insgesamt war das Messejahr 2023 für uns als Krankenkasse eine aufregende Reise voller neuer Kontakte und Möglichkeiten für die Zukunft unserer Ausbildung.

Deine Ausbildungs-Benefits bei uns:

- attraktive tarifgebundene Ausbildungsvergütung
- systemrelevanter Büro-Arbeitsplatz im Gesundheitswesen
- Kostenübernahme für Ausbildungsmaterialien
- Mitarbeiter-Rabatte
- Fitness-Zuschuss und vieles mehr

Besuche mich und mein Ausbildungsteam auch in 2024 auf folgenden Messen:

- **19. – 20.04.2024**
Azubi- und Studientage Koblenz in der CGM Arena
- **25.04.2024**
Berufsmesse Bodensee in Kressbronn
- **18. – 19.06.2024**
Vocatium Bodensee im Graf-Zeppelin Haus



Vocatium Bodensee

Von links:
Jana Foos / Vivien Klier / Mona Genannt /
Adrian Vögtle (Ausbildungsleiter)

Haben Sie Fragen zur Ausbildung?

Adrian Vögtle
Ausbildungsleiter
Telefon: 07541 3908-1015



Bildungsmesse Ravensburg

Von links: Mona Genannt / Natalie Lehmann / Melike Artar / Adrian Vögtle (Ausbildungsleiter)
nicht im Bild: Ulrike Henning

Berufemarkt in Brandenburg

Von links: Adrian Vögtle (Ausbildungsleiter) / Natalie Lehmann / Melike Artar



Digital

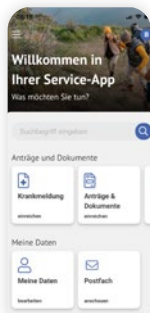
Unsere Service-App für Sie!

Machen Sie Schluss mit zeitaufwändigem Krankenkassen-Papierkram. Nutzen Sie die praktische digitale Funktion Ihrer Service-App. Damit erledigen Sie Ihre Anliegen ganz bequem, wo immer Sie auch sind. Die Service-App bietet Ihnen ein Postfach an, das Sie separat aktivieren können.

Die BKK ZF & Partner stellt Ihnen die Post digital zur Verfügung und Sie können sie direkt dort abrufen.

In der Service-App haben Sie die Möglichkeit, Anträge zu stellen und persönliche Daten zu ändern.

Ein Beispiel: Jonas Schmitt geht mit seiner Tochter Leonie zum Osteopathen und reicht danach die Rechnung inkl. Verordnung über die Service-App ein. Zusätzlich aktiviert er das Postfach und bekommt hierüber die Antworten – die Erstattungsbriefe.



Zum Antrag

App öffnen, dann die Person wählen – voreingestellt ist immer der Stammversicherte – dann die Person auswählen, für die der Antrag gestellt werden soll.

Anträge & Dokumente

Sie haben die Möglichkeit, z. B. Osteopathie, den Baby-Bonus, die Familienversicherung und vieles mehr zu beantragen. Sie werden dann durch die Anträge geführt.

Eine persönliche Beratung ist durch nichts zu ersetzen

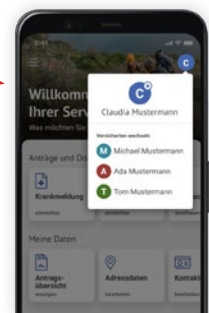
Deshalb sind Ihre Ansprechpartner für Sie da, wenn Sie ein Anliegen lieber von Mensch zu Mensch besprechen möchten.



Zum Postfach

Klick auf die Postfach-Kachel, einfach E-Mail-Adresse hinzufügen und Zustimmung erteilen.

Ab sofort werden die Briefe direkt in das elektronische Postfach eingestellt. Über die Zustellung informieren wir per E-Mail an die angegebene Adresse.



Antrag für eine mitversicherte Person

Wenn z. B. Osteopathie für das Kind beantragt wird, einfach in der App des Stammversicherten oben rechts auf den blauen Kreis klicken (erster Buchstabe des Vornamens) und Kind auswählen (alle Familienversicherten bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres). Ab Vollendung des 15. Lebensjahres kann ein eigenes Konto erstellt werden.

Weitere Informationen

Telefon: 07541 3908-3908
www.facebook.com/bkkzfpartner
www.instagram.com/bkkzfpartner



Kinder und Senior*innen entspannen im „Regenbogenland“

Generationenverbindendes Präventionsprojekt der BKK ZF & Partner erfolgreich abgeschlossen

Unter dem Motto „Entspannung, Achtsamkeit und Balance im Regenbogenland“ haben wir gemeinsam mit dem Frankfurter Verein „Mehr Zeit für Kinder“ in Saarbrücken in den vergangenen vier Monaten ein Präventionsprojekt im AWO Seniorenhaus „Johanna-Kirchner-Haus“/Haus Daarle und Caritas Kindertagesstätte Rastpfuhl erfolgreich umgesetzt. Ziel des Projektes war es, die Lebenswelten von Jung und Alt zu verbinden und für die Themen Entspannung und Bewegung im Alltag zu sensibilisieren.

Workshop-Reihe „Entspannung, Achtsamkeit und Balance im Regenbogenland“

Hierfür begleitete ein Team aus zwei Entspannungstrainer*innen beide Einrichtungen über ein halbes Jahr, schulte das Team der sozialen Betreuung und Erzieher*innen und führte Workshops mit den Kindern und Senior*innen durch. An jeweils vier Terminen wurden mit den Kindern bzw. Senior*innen Übungen aus den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit und Balance durchgeführt. Jeder Workshop hatte dabei einen thematischen Schwerpunkt, der einer Farbe des Regenbogens zugeordnet ist (z. B. rot = Kraft, blau = Entspannung). In zwei gemeinsamen Terminen konnten Jung und Alt das Gelernte dann gemeinsam anwenden. Dabei haben sich Kinder und Senior*innen gegenseitig unterstützt und motiviert.



Teilnehmerstimmen von der Veranstaltung

„Durch das Projekt konnten wir das Thema Entspannung in unser gesundheitsförderliches Konzept integrieren. Durch die optimale Vermittlung der mitgebrachten Materialien konnte direkt mit der Umsetzung der Methoden begonnen werden.“

(Frau Johann, Leitung der Kita Rastpfuhl)

„Das war richtig schön. Ich habe grünes Gras gesehen.“

(Kind, nach Fantasiereise)

„Das war ein sehr schönes Erlebnis mit den Kindern. Ich konnte mich in meine Kindheit zurückversetzen und habe mich wieder ganz jung und glücklich gefühlt.“ (Bewohner, nach gemeinsamem Workshop)

„Für die Bewohner waren die gemeinsamen Termine mit den Kindern das Highlight. Es ist so schön, dass durch dieses Projekt eine neue Kooperation zwischen dem Seniorenheim und der Kita entstehen konnte. Viele unserer Bewohner haben keinen Kontakt zu Kindern.“

(Frau Kaleja, Leitung sozialer Dienst im Johanna-Kirchner-Haus)



Nachhaltigkeit
steht im
Vordergrund



Endometriose

Endometriose ist eine chronische Erkrankung. Gewebe, das dem der Gebärmutter Schleimhaut sehr ähnlich ist, wächst außerhalb der Gebärmutter. Die Folge sind Zysten und Entzündungen. Die Ursache der Erkrankung ist ungeklärt.

Symptome

- extreme Schmerzen in Bauch, Rücken, Beinen, beim Geschlechtsverkehr, gynäkologischen Untersuchungen und beim Stuhlgang
- unregelmäßige und sehr starke Monatsblutungen
- Fertilitätsstörungen
- Blutungen aus Blase und Darm
- Verdauungsstörungen
- Beeinträchtigung des Immunsystems
- psychische Auswirkungen (Erschöpfung, Schlafstörungen, Depression)

Lebensqualität

Endometriose geht mit einer signifikant verminderten Lebensqualität einher. Betroffene erfahren beträchtliche Leistungs- und Kosteneinbußen aufgrund von Fehltagen und stark beeinträchtigter Teilhabe.

Politische Aufgaben

Die politischen Aufgaben sind vielfältig und müssen im Rahmen einer „Nationalen Strategie Endometriose“ konkret formuliert werden. Dazu gehören u. a.:

- Anerkennung als schwerwiegende chronische Erkrankung
- bundesweite Aufklärungskampagne
- Aufnahme in die Lehrpläne an Schulen
- Förderung der Forschung
- internationale Zusammenarbeit
- auskömmliche Honorierung von Arztgesprächen

Verbreitung

Eine von zehn Frauen leidet an Endometriose. Das sind bundesweit zwei Millionen. Jährlich kommen etwa 40.000 Neudiagnosen hinzu.

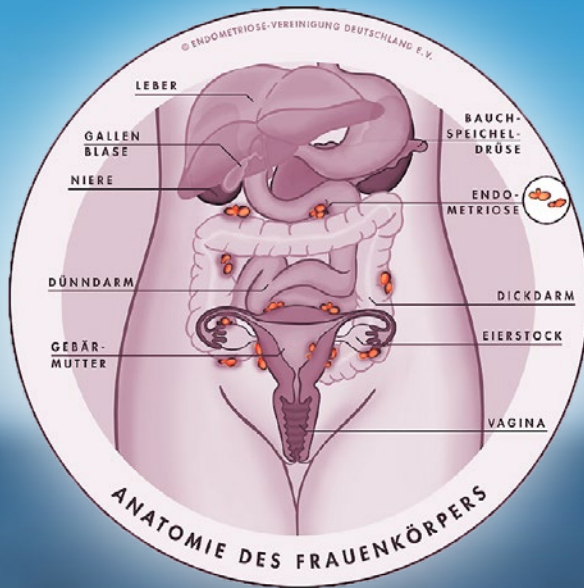
Diagnose

Im Schnitt vergehen 7,5 Jahre bis zur Diagnose. Eine eindeutige Bestimmung erfolgt im Rahmen einer laparoskopischen Operation. In manchen Fällen durch Sonografie oder MRT.

Versorgungslage

Die Versorgungslage in Deutschland ist ausbaufähig. Nach Auskunft des Bundesministeriums für Bildung und Forschung wurden vom Bund seit 2000 insgesamt nur 500.000 € an Fördergeldern in die Forschung zu Endometriose investiert.

- Fortbildung der Verwaltung
- zuzahlungsfreier Zugang zu allen Medikamenten
- Kostenübernahme komplementärer Behandlungen
- Home-Office-Möglichkeit
- telefonische und Teilzeit-Krankschreibung



Unser Tipp:

Die Endometriose-App steht Ihnen als Versicherter auf Rezept zur Verfügung. Wenden Sie sich bei Fragen an Ihr Ansprechpartnerteam der BKK ZF & Partner oder Ihre Gynäkologin oder Gynäkologen.

www.endometriose.app



Hilfsmöglichkeiten finden Sie hier

Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. ist mit über 3.000 Mitgliedern die größte und älteste Selbsthilfeorganisation von und für Betroffene. Sie bietet qualifizierte und kostenlose Endometriose-Beratungen per Telefon oder Video an, um Betroffenen Hilfestellung und Informationen zu geben. Das Ziel des Vereins ist die Verbesserung der Versorgung aller Endometriose-Betroffenen in Deutschland durch das Engagement als politische Interessenvertretung auf kommunaler, Landes- und Bundesebene. Das Ziel der gemeinnützigen Organisation ist es, Endometriose Bekanntheit zu verschaffen und Betroffene durch die Bereitstellung von kostenlosen Informationen zu unterstützen. Daneben finden Sie auf der Website auch eine Auflistung medizinischer oder therapeutischer Einrichtungen, die von anderen Betroffenen empfohlen wurden oder die zertifiziert sind.



ENDOMETRIOSE-
VEREINIGUNG
DEUTSCHLAND E.V.

www.endometriose-vereinigung.de



In unserem **Gesundheitspodcast** wollten wir von Eva Walle, als Betroffene und Dr. Findeklew wissen, warum viele Betroffene nicht ernst genommen werden und neben den körperlichen Beschwerden auch mit psychischen Belastungen zu kämpfen haben. Hören Sie rein und informieren Sie sich.



Eva Walle ist eine Versicherte von uns. Sie engagiert sich seit ihrer Endometriose-Diagnose ehrenamtlich bei Endo. Politisch. Aktiv., einer Arbeitsgruppe der Endometriose Vereinigung Deutschland e. V.

Gemeinsam mit ihr möchten wir den Endometriose-Monat März nutzen, um für Sichtbarkeit und Aufklärung zu sorgen.

Weitere Informationen finden Sie hier

1. www.bkk-zf-partner.de/gesundheitsnews
2. www.bkk-zf-partner.de/podcasts



1.



2.

Vorsorge – ein wichtiger Baustein für Ihre Gesundheit

Gesundheit ist Lebensqualität. Deshalb helfen wir Ihnen, unseren Versicherten, mit erweiterten Programmen, Ihre (Gesundheits-)Vorsätze noch einfacher in die Tat umzusetzen. Die Gesundheitsuntersuchung, besser bekannt als „Check-up-35“, ist jetzt einmalig bereits zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr vorgesehen. Damit künftig noch mehr Versicherte die so wichtige, aber wenig beliebte Krebsfrüherkennung in Anspruch nehmen, wird ein sogenanntes organisiertes Programm gezielter einladen und spezieller informieren.

Die Gesundheitsuntersuchung „Check-up“

Diese Untersuchung bezieht sich insbesondere auf Herz-Kreislauf- und Nieren-Erkrankungen sowie auf Stoffwechselstörungen; wenn Sie 18 Jahre oder älter sind, übernimmt die BKK ZF & Partner bis zum Ende des 34. Lebensjahrs einmalig und dann alle 3 Jahre die Kosten für einen Gesundheits-Check. Als Versicherte werden Sie dabei über Möglichkeiten zur Vermeidung oder zum Abbau von Risikofaktoren informiert, um Krankheiten zu verhindern.

Das modifizierte Programm

- Fragen zur Krankheitsvorgeschichte (Eigen- und Familien-Anamnese) und zu persönlichen Lebensumständen, die für die Entstehung von Krankheiten bedeutsam sein können; Impfstatus,
- eingehende körperliche Untersuchung („von Kopf bis Fuß“),
- Blutuntersuchung (Cholesterin- / Zuckerwerte grundsätzlich ab dem 35. Lebensjahr),
- Urinuntersuchung (Harnstreifentest),
- abschließendes Beratungs- / Aufklärungsgespräch (einschließlich Hinweis auf familiäre Belastungen und Risikoprofil, insbesondere zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab dem 36. Lebensjahr).



Früh übt sich ...

... wer einmal gesunde Zähne haben will.

- Zahnärztliche Früherkennungs-Untersuchungen können ab dem 6. Lebensmonat wahrgenommen werden.
- Zwischen dem 6. und dem 34. Lebensmonat besteht der Anspruch auf 3 Untersuchungen, die zeitlich auf die Kinderuntersuchungen U5 bis U7 abgestimmt sind.
- Zwischen dem 34. Lebensmonat und dem vollendeten 6. Lebensjahr sind 3 zahnärztliche Untersuchungen vorgesehen (bei hohem Kariesrisiko kombiniert mit einer Fluoridierung der Zähne). Alle Eltern sollten für ihre Kinder dieses Angebot lückenlos nutzen, weil die Milchzähne die Platzhalter für die bleibenden Zähne sind.

ExtraPlus

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG

Gemeinsam mit unserem Partner, der Barmenia Krankenversicherung, haben wir für Sie maßgeschneiderte Zusatzversicherungen für höchste Ansprüche entwickelt – individuell kombinierbar und zu einem beispielhaft günstigen Preis. ExtraPlus macht's möglich.



Nutzen Sie diese Chance und nehmen Sie alle 3 Jahre am „Check-up“ teil!

Krebsfrüherkennung für Männer

Alle Männer sollten einmal im Monat ihre Hoden auf Verdickungen bzw. Verhärtungen abtasten.

Die Maßnahmen zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Prostata und der äußeren Genitalien ab dem 45. Geburtstag, des Dickdarms ab 50 Jahren umfassen folgende Leistungen:

- **Gespräch**, ob und ggf. welche Beschwerden vorliegen bzw. welche Veränderungen beobachtet werden konnten.
- **Untersuchung** der äußeren Genitalien. Der ärztliche Vorsorgefinger im Schutzhandschuh untersucht die Prostata vom After aus. Außerdem wird darauf geachtet, ob Lymphknoten angeschwollen sind.
- Ab dem Alter von 50 Jahren können wahlweise 2 Darmspiegelungen (Koloskopien) im Abstand von 10 Jahren oder ein Test auf verborgenes Blut im Stuhl einmal jährlich, ab 55 Jahren alle 2 Jahre in Anspruch genommen werden.

Übersicht der Krebs-Vorsorgemaßnahmen für Männer	
ab 35 Jahren	Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs im Abstand von 2 Jahren
ab 45 Jahren	jährliche Untersuchung der Prostata und der äußeren Geschlechtsorgane
ab 50 Jahren	jährliche Früherkennung von Darmkrebs
ab 55 Jahren	erweiterte Untersuchung auf Darmkrebs
ab 65 Jahren	einmalige Früherkennungsuntersuchung auf Bauch-aorten-Aneurysmen (hier wird eine Ultraschalluntersuchung der Bauchschlagader durchgeführt)

Krebsfrüherkennung für Frauen

- Lassen Sie sich von Ihrem **20. Geburtstag** an einmal im Jahr von Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt vorsorglich untersuchen. Das Untersuchungsmaterial (Abstrich) wird im Labor auf eventuelle Krankheitsanzeichen untersucht.
- **Ab 30 Jahren** werden Brust und Lymphknoten abgetastet (einschließlich Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung).
- Für Frauen **ab 50 Jahren** ist alle 2 Jahre (bis zum Ende des 70. Lebensjahrs) eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammografie-Screening) vorgesehen. Durch diese erweiterte Vorsorge können selbst kleine Tumore erkannt werden. In dieser Altersgruppe beginnt auch die Früherkennung von Darmkrebs.

Sie können sich wie folgt entscheiden:

- **Bis zum Alter von 54 Jahren** jährlich für einen immunologischen Stuhltest und
- **ab 55 Jahren** für die erste Darmspiegelung, frühestens nach 10 Jahren für eine weitere (jede nach dem 65. Lebensjahr durchgeführte gilt als 2. Untersuchung). In den folgenden 9 Kalenderjahren ist dann keine Früherkennung vorgesehen.

Durch die Darmspiegelung – untersucht wird mit einem „Koloskop“ der gesamte Dickdarm – werden fast alle Tumore und die meisten Polypen (mögliche Vorstufen von Krebs) entdeckt; Letztere können auch entfernt werden. Wenn Sie diese Darmspiegelungen nicht durchführen lassen möchten, haben Sie nach dem jährlichen Stuhltest mit 55 Jahren Anspruch auf einen 2-jährlichen Stuhltest. Dies gilt entsprechend, wenn zwar die erste Darmspiegelung erfolgt, nicht jedoch die 2. nach 10 Jahren.

Übersicht der Krebs-Vorsorgemaßnahmen für Frauen	
ab 20 Jahren	jährliche Untersuchungen zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane
20–34 Jahre	jährlicher Pap-Abstrich zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs
ab 30 Jahren	jährliche Untersuchungen zur Früherkennung von Brustkrebs
ab 35 Jahren	<ul style="list-style-type: none"> • Pap-Abstrich kombiniert mit Test auf Humane Papillomviren (HPV) im Abstand von 3 Jahren • Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs im Abstand von 2 Jahren
50–54 Jahre	jährliche Früherkennung von Darmkrebs
50–69 Jahre	Mammografie-Screening im Abstand von 2 Jahren
ab 55 Jahren	erweiterte Untersuchung auf Darmkrebs

A man with a beard and short brown hair is sitting in a meditative lotus position on a blue yoga mat in a bright, modern living room. He is wearing a light grey t-shirt and dark shorts. His eyes are closed, and his hands are resting on his knees in a mudra. The room has large windows, indoor plants, and a wooden floor. A white water bottle and a black cap are on the floor next to him.

Fit mit unseren Präsenz- und Online-Gesundheitskursen

Wählen Sie zwischen 2 Varianten

1 **Live-Online-Kurse** mit Trainern

Sie trainieren online zu einer festen Zeit in einer Gruppe und erhalten von den Trainern in einer Live-Session eine Rückmeldung zu Ihrer Übungsausführung (siehe hellblau hinterlegte Kurse im Kursplan).

2 **Präsenz-Kurse** in Friedrichshafen, Otto-Lilienthal-Str. 10, Multifunktionshalle

Sie trainieren vor Ort zu einer festen Zeit in einer Gruppe und erhalten von den Trainern direkt eine Rückmeldung zu Ihrer Übungsausführung (siehe weiß hinterlegte Kurse im Kursplan).

Teilnahmebedingungen

Wir übernehmen für qualifizierte Gesundheitskurse in der Nähe Ihres Wohnorts 100 % der Kosten – **bis 200 €**. Pro Kalenderjahr können entweder 2 Gesundheitskurse oder eine Gesundheitsreise von uns bezuschusst werden.

Unsere Versicherten erhalten zunächst keine Rechnung

Bei einer Kursteilnahme von weniger als 80 % müssen wir Ihnen die Kursgebühr vollständig in Rechnung stellen. Wenn wir für Sie in diesem Kalenderjahr bereits einen Gesundheitskurs oder eine Gesundheitsreise übernommen haben, dann verringert sich oder entfällt unsere Kostenübernahme.

Kursprogramm für Kurzentschlossene - Sommer 2024 -

Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Faszientraining 07:30 – 08:15 Uhr ab 19.04.24
Mamifit 09:30 – 10:30 Uhr ab 15.04.24	Sturzprophylaxe 09:00 – 10:00 Uhr ab 09.04.24			Beckenboden Training 09:00 – 10:00 Uhr ab 12.04.24
	Fit ab 60 10:15 – 11:15 Uhr ab 09.04.24			
	Slow Jogging 11:30 – 12:30 Uhr ab 09.04.24			
			Strength Training 12:15 – 13:00 Uhr ab 11.04.24	
			Curvy Fitness 16:15 – 17:00 Uhr ab 11.04.24	
Hatha Yoga 17:30 – 19:00 Uhr ab 15.04.24			Core Training 17:00 – 17:45 Uhr ab 11.04.24	
		Rücken & Bauch 17:30 – 18:30 Uhr ab 10.04.24	Ganzkörperkräftigung 17:30 – 18:30 Uhr ab 11.04.24	
	Hatha Yoga 19:00 – 20:00 Uhr ab 09.04.24	Ich nehme ab 18:00 – 19:30 Uhr ab 24.04.24		
				Legende: Online-Kurs Präsenz-Kurs Kurs-Start
		Qigong 20:00 – 21:00 Uhr ab 10.04.24		



Sommerleichte Küche zum Abnehmen in Präsenz – jeweils 17:00 – 20:00 Uhr

- **14.05. Raffinierte Rezepte mit besonderem Getreide**
Kann ich gut brauchen: raffinierte Rezepte mit besonderem Getreide wie Buchweizen, Gerste, Hirse, Mais, Quinoa und Amaranth
- **11.06. Vegetarische/vegane Rezepte für die Sommerzeit**
Vegan und vegetarisch muss nicht kompliziert sein – lernen Sie schnelle Rezepte kennen
- **09.07. Begleitwerk zum Grillen**
Zum Fleisch, Fisch, Käse, Tofu, Gemüse etc. – Partybrötchen, Aufstriche, Saucen, Salate gut vorbereitet

Wie können Sie sich anmelden?

Die Anmeldung können Sie über die Online-Filiale oder BKK Service App unter „Anträge und Dokumente“ → „Anmeldung zum Gesundheitskurs“ vornehmen.

Alternativ können Sie das Anmeldeformular bei Yasmin Bucco anfordern.

- per Telefon: 07541 3908-1022 von 8:00 bis 12:30 Uhr
- per E-Mail: gesundheitsmanagement@bkk-zf-partner.de

Sie wissen nicht, welcher der richtige Kurs für Sie ist? Wir beraten Sie gern!

Ausführliche Infos zu den Kursen mit genauen Beschreibungen, Kursterminen und Kosten finden Sie unter:

www.bkk-zf-partner.de/gesundheitskurse



DKV-Report

Wie gesund lebt Deutschland?

Der DKV-Report 2023 konzentriert sich auf die **Gesundheitsgewohnheiten der Menschen in Deutschland**. Zu den wesentlichen Erkenntnissen gehören:

1 Muskelaufbau

Wichtig zur Reduzierung von chronischen Lifestyle-Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und muskuloskelettalen Störungen.

2 Körperliche Aktivität

Ein bedeutender Teil der Bevölkerung erfüllt die WHO-Empfehlungen für Bewegung, aber Muskelaufbau ist nicht so verbreitet.

3 Sitzverhalten

Ein bemerkenswerter Anstieg des sitzenden Verhaltens, besonders bei jüngeren Personen, ist besorgniserregend.

4 Stress und Wohlbefinden

Stressmanagement hat sich verbessert, aber ein bedeutender Teil der Bevölkerung erlebt weiterhin hohen Stress. Ein Zusammenhang zwischen ausreichender körperlicher Aktivität und subjektivem Wohlbefinden wird festgestellt.

5 Ernährungsgewohnheiten

Eine beachtliche Zahl von Menschen hält sich an empfohlene Ernährungspraktiken wie den Konsum von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Allerdings ist auch eine Tendenz zu ungesundem Snacken beobachtet worden.

6 Allgemeine Gesundheitswahrnehmung

Die Mehrheit fühlt sich gesund, aber nur ein kleiner Prozentsatz erfüllt alle Benchmarks für einen vollständig gesunden Lebensstil.

Diese Zusammenfassung hebt die Hauptaspekte des Berichts hervor, der einen umfassenden Überblick über das Gesundheitsverhalten in Deutschland bietet.

Der DKV-Report 2023 weist auf verschiedene regionale Unterschiede in den Gesundheitsgewohnheiten der Menschen in Deutschland hin:

1 Rauch- und Sitzverhalten

In einigen Bundesländern wird mehr geraucht als im Rest der Republik. Zudem sitzen Menschen in den westlichen Bundesländern im Allgemeinen häufiger als im Osten.

2 Gesunder Lebensstil

Die gesündesten Lebensstile finden sich im Südwesten Deutschlands, besonders in Rheinland-Pfalz/Saarland und Baden-Württemberg sowie in Sachsen. Hier gelingt es einem größeren Anteil der Bevölkerung, sich ausreichend zu bewegen, sich gesund zu ernähren und auf Genussmittel wie Zigaretten und Alkohol zu verzichten.

3 Stressbewältigung

In Rheinland-Pfalz/Saarland und Schleswig-Holstein kommen die Menschen am besten mit Stress zurecht, während in Nordrhein-Westfalen weniger Menschen von einem gesunden Umgang mit Stress berichten.

4 Ernährung

Die gesündeste Ernährung findet sich zwischen Nord- und Ostsee, insbesondere in Hamburg und Schleswig-Holstein, während in Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen, Bremen und Hessen weniger Menschen die Anforderungen einer gesunden Ernährung erreichen.

5 Alkoholkonsum

In Bayern, wo das größte Hopfenanbaugebiet der Welt liegt, und in Hessen, bekannt für Weinanbau, wird tendenziell mehr Alkohol konsumiert als in anderen Bundesländern.

Diese Unterschiede verdeutlichen die Notwendigkeit regional angepasster Gesundheitsförderungsmaßnahmen.

Die Dos und Don'ts – basierend auf dem DKV-Report 2023 für ein gesundes Leben in Deutschland:

Dos

1. regelmäßiges Muskeltraining
2. Befolgung der WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität
3. effektives Stressmanagement
4. ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten
5. aktive Reduzierung des sitzenden Verhaltens

Don'ts

1. Vernachlässigung des Muskelaufbaus
2. zu viel sitzendes Verhalten, besonders bei jüngeren Personen
3. häufiges Erleben von hohem Stress ohne Gegenmaßnahmen
4. unausgewogene Ernährung und ungesundes Snacken
5. mangelnde Einhaltung der Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil



Diese Punkte sind Leitlinien für gesundheitsbewusstes Verhalten, wie im Report dargestellt.

www.ergo.com/de/Newsroom/Reports-Studien/DKV-Report

Weitere Informationen finden Sie online auf unserer Website:

www.bkk-zf-partner.de/gesundheitskurse



VIelfÄLTIGE PRÄVENTIONSREISEN

FIT FÜR DIE WICHTIGEN DINGE IM LEBEN

NEU
bis
200 €
KASSEN-
ZUSCHUSS
zum Gesundheitsprogramm

Bei Interesse
*Fragen Sie
uns einfach!*

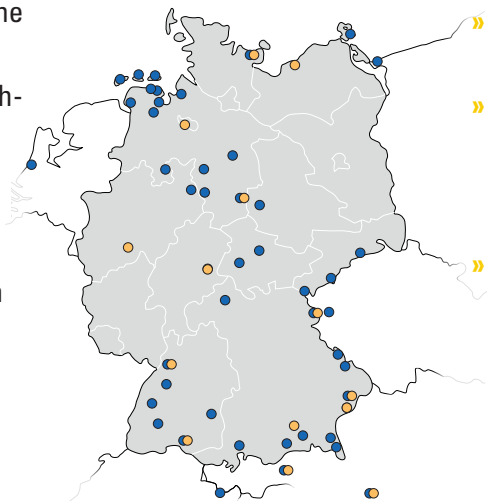
AKTIVWOCHE
Das Original. Seit 30 Jahren.



WELL-AKTIV

Ein besonderer Grund zum Feiern: Die Aktivwoche* wird 30 Jahre jung – eine Institution in der Prävention.

- » an 47 Standorten – in ganz Deutschland und je ein Programm in den Niederlanden, Österreich, Polen, der Schweiz und Tschechien
- » 88 Gesundheitsangebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten für unterschiedliche Interessen
- » Entfliehen Sie dem Alltag – 7 Tage Zeit für Bewegung, Entspannung und Ernährung



Mehr Lebensqualität fast zum Nulltarif.

- » Erleben Sie gesunde Vielfalt in 14 für Sie ausgewählten Orten.
- » Raus aus dem Alltag
4 oder 5 Tage Gesundheit tanken, Zeit für Bewegung, Entspannung und Ernährung.
- » Auch hier mit Zuschuss zum Gesundheitsprogramm*, zertifiziert und mit dem Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention versehen – genau wie die Aktivwoche.

* Die maximal möglichen Zuschüsse für das Gesundheitsprogramm sind in den Katalogen (Print und Internet) des Gesundheitsservice bereits berücksichtigt.

» www.aktivwoche.info
» aktivwoche@gsm-gesund.de

Service-Telefon:
0214 35769-0

» www.wellaktiv.info
» wellaktiv@gsm-gesund.de



Ihr exklusiver BKK-Vorteil - 15 EUR geschenkt!*

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



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
4,60 €
im Monat

ZAHNERSATZ LEICHT GEMACHT: WENN IHRE ZÄHNE SIE MAL IM STICH LASSEN – AUF UNS KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

oder Telefon 0202 438-3560



Ausführliche Beratung inklusive

So ist die Pflege zu Hause gesichert

Das ist Realität: Pflegebedürftige möchten möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung bleiben! Und das sind beeindruckende Zahlen: Von den insgesamt 4,1 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland, werden 3,3 Millionen, also 80 %, zu Hause versorgt.

Und auch das ist Realität: Der weitaus überwiegende Teil, nämlich 2,3 Millionen werden sogar alleine durch Angehörige betreut. Das kostet viel Kraft und der Zeitaufwand ist entsprechend dem Pflegegrad meist sehr hoch. Aber: Pflegenden Angehörigen werden nicht alleine gelassen. Neben Pflegegeld und professioneller Pflege gibt es verschiedene Möglichkeiten, pflegende Angehörige zu entlasten. Verschiedene Leistungen wurden ab Jahresbeginn erhöht – alle Leistungen werden zum Jahresbeginn 2025 um 4,5 % angehoben!

Pflegebedürftige können wählen

... und zwar zwischen **A) Pflegesachleistungen durch ambulante Pflegedienste** oder **B) einer Pflege durch Angehörige, Freunde oder ehrenamtlich Tätige**. Dafür gibt es ein Pflegegeld, das zum Beispiel 573 € monatlich bei Pflegegrad 3 und 765 € bei Pflegegrad 4 beträgt. Auch für eine professionelle Pflege (u. a. Körperpflege, Ernährung, Betreuung usw.) wurden die Leistungen zum 1. Januar 2024 wesentlich erhöht. Sie betragen:

Pflegegrad	bis zum Gesamtwert von monatlich
2	761 €
3	1.432 €
4	1.778 €
5	2.200 €

Pflegesachleistungen und Pflegegeld können auch kombiniert werden

Dazu ein Beispiel: Wenn bei Pflegegrad 3 von den Sachleistungen in Höhe von 1.432 € 50 % (= 716 €) abgerufen werden, wird das Pflegegeld ebenfalls zu 50 % (= 286,50 €) ausbezahlt.

Die Pflegesachleistung wird nicht voll benötigt?

Nicht verbrauchte Leistungen können dann – bis zu 40 % des Anspruchs – für Angebote zur Unterstützung im Alltag verwendet, also „umgewandelt“ werden.

Beispiel: Bei Pflegegrad 3 werden von den zur Verfügung stehenden 1.432 € monatlich nur 60 % (= 859,20 €) beansprucht, 40 % = 572,80 € können für eine Pflegebegleitung verwendet werden, um zum Beispiel die pflegende Ehefrau zu entlasten.





Den „Entlastungsbetrag“ nutzen!

Wie der Name bereits vorgibt, dient diese – zusätzliche – Leistung von 125 € monatlich (insgesamt bis zu 1.500 € im Jahr) für Angebote zur Unterstützung im Alltag (Betreuung bzw. Entlastung Pflegenden oder Pflegebedürftiger). Der Entlastungsbetrag kann auch genutzt werden für Kurzzeit- bzw. Tages-/Nacht- sowie für Verhinderungspflege und für besondere Angebote der Pflegedienste.

Wer pflegt bei Urlaub oder Krankheit?

Ist zum Beispiel die Ehefrau durch Urlaub, Krankheit oder aus sonstigen Gründen vorübergehend an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegekasse eine sogenannte Verhinderungspflege für längstens sechs Wochen im Kalenderjahr und bis zu 1.612 €, ggf. noch erhöht um bis zu 806 € auf dann 2.418 € für nicht beanspruchte Kurzzeitpflege; für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 4 oder 5 (bis vollendetes 25. Lebensjahr) gelten erweiterte Leistungen bis zum Gesamtbetrag von 3.386 € für längstens acht Wochen. Übrigens: Die Hälfte des Pflegegeldes wird weitergezahlt.

Tages- oder Nachtpflege

Ideal zum Beispiel für Pflegebedürftige, deren Angehörige tagsüber berufstätig sind. Übernommen werden die pflegebedingten Aufwendungen, bei Pflegegrad 3 bis zu 1.298 € monatlich. Diese Leistungen der Tages- und Nachtpflege können zusätzlich zu Pflegesachleistungen und Pflegegeld beansprucht werden.

Für die Kurzzeitpflege gibt es bis zu 3.386 € jährlich

Viele Pflegebedürftige sind nur für eine begrenzte Zeit auf vollstationäre Pflege angewiesen, insbesondere bei Krisensituationen in der häuslichen Pflege oder übergangsweise im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt. Kurzzeitpflege ist für maximal acht Wochen und bis zu 1.774 € im Kalenderjahr vorgesehen, ggf. erhöht um bis zu 1.612 € aus noch nicht in Anspruch genommener Verhinderungspflege. Maßgebend sind, wie auch bei der Tages-/Nachtpflege, die pflegebedingten Aufwendungen. Wieder gilt: Die Hälfte des Pflegegeldes wird weitergezahlt.

Auch diese Leistungen erleichtern die Pflege

Dazu zählen Pflegekurse (auch digital möglich), digitale Pflegeanwendungen, Pflegehilfsmittel (z. B. Pflegebett, Notrufsysteme, Verbrauchsprodukte) und Wohnungsanpassungen (z. B. Türverbreiterungen, pflegerechter Umbau des Badezimmers).

Weitere Informationen

.....

Bei Fragen wenden Sie sich an:
 Hermann Praunstein / Pflegeteam in Passau
 Telefon: 0851 213733-2054
 E-Mail: pflegekasse@bkk-zf-partner.de

Forschung

Bin ich im Takt – bin ich intakt

Warum die Beachtung
der Chronobiologie
eine wichtige Rolle für
die Gesundheit spielt.



Viele kennen das: Ein Jetlag z. B. bringt einen um den Schlaf, Hunger und Verdauungsfunktionen sind gestört und auch sonst läuft es nicht so wie vor der Reise. Auch Menschen, die Schichtarbeit leisten, kennen ähnliche Symptome.

Verantwortlich dafür ist unsere innere Uhr, deren – eigentlich geregelte – Abläufe durcheinander gewirbelt werden. Der Körper, sprich unsere Zellen und Organe, schaffen es nicht, sich mit den wechselnden Phasen (wach sein/schlafen oder die Tageszeiten) zu synchronisieren. Dabei ist die Beachtung des auf 24 Stunden angelegten inneren Takts essenziell für unser Wohlbefinden.

Das gilt auch für den Umgang mit Therapien, sagen Forscher

Wird die innere Uhr bei Therapien berücksichtigt, sind sie erfolgreicher im Ergebnis – das wird von Chronobiologen bestätigt. Um herauszufinden, wie man tickt, bedarf es nicht unbedingt eines Bluttests, mittlerweile reichen schon Haarproben oder auch Speicheltests aus. Vorreiter sind die USA mit der Forschung auf diesem Gebiet; in Deutschland ist die Berliner Charité dafür die beste Adresse.





Digitale Identität

GesundheitsID soll eGK ab 2026 ersetzen

Seit dem 1. Januar 2024 wird die GesundheitsID in den Praxisalltag integriert und kann zur – (noch) freiwilligen – digitalen Identifikation verwendet werden.

Digitale Identitäten ermöglichen es gesetzlich Versicherten, sich über ihr Smartphone in Apps wie das E-Rezept oder die elektronische Patientenakte (ePA) einzuloggen. Gesetzlich versicherte Personen haben seit Anfang des Jahres die Möglichkeit, von ihrer Krankenkasse eine digitale Identität in Form einer GesundheitsID zu erhalten.

Die Nutzung der GesundheitsID bleibt vorerst optional, wobei eine zusätzliche Schutzschicht in Form einer Zwei-Faktor-Authentifizierung für die Sicherheit der digitalen Identität sorgt.

Auch private Krankenversicherer werden schrittweise digitale Identitäten bzw. GesundheitsIDs für ihre Versicherten bereitstellen, um die Vorteile der Telematik-Infrastruktur nutzen zu können. In der privaten Krankenversicherung sind digitale Identitäten auch Voraussetzung für den Online-Check-in, bei dem Patienten ihre Krankenversicherungsnummer per Smartphone an eine Arztpraxis übermitteln können.

Quelle/weitere Informationen:
www.gematik.de/telematikinfrastruktur/gesundheitsid

Lifestyle

Kein Taboo: die Lust am Tattoo

Tattoos sind heute weit verbreitet, besonders bei Frauen und jungen Erwachsenen. Laut einer Umfrage von YouGov sind in Deutschland circa 40 % der Mittzwanziger bis -vierziger und rund 27 % der Gesamtbevölkerung tätowiert.

Die Meinungen über Tattoos sind gemischt: 27 % finden sie „sehr schön“ oder „schön“, während 20 % sie „gar nicht schön“ finden. Bei Frauen ist die Akzeptanz höher (32 %) als bei Männern (21 %). Menschen über 55 Jahren sind am wenigsten begeistert (47 %). Der Tattoo-Trend in Deutschland scheint sich stabilisiert zu haben, nachdem es in den frühen 2010er Jahren einen regelrechten Boom gab.

Die Motivwahl hat sich ebenfalls geändert, von großflächigen Designs (umgangssprachlich „Arschgeweih“) geht es nun hin zu minimalistischen Motiven wie Blumen, Tieren und Symbolen oder sehr persönlichen Ikonografien. Auch die Körperstellen, an denen Tattoos platziert werden, haben sich verändert, zum Beispiel Hals und Brustbereich. Der Körper wird oft als Kunstwerk betrachtet.



Wenn Salz, dann Jodsalz – bedeutend für Ihre Gesundheit

Im September 2023 hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) die Informationsoffensive „Wenn Salz, dann Jodsalz“ gestartet, um über die Bedeutung von Jod für die Gesundheit zu informieren und für die Verwendung von Jodsalz zu sensibilisieren.

Hintergrund sind Studienergebnisse des Robert Koch-Instituts (RKI), die einen rückläufigen Trend der Jodversorgung in Deutschland zeigen. Demnach herrscht hierzulande wieder ein milder Jodmangel. Laut der zweiten Erhebung der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (2014–2017) weisen 44 % der Kinder und Jugendlichen ein erhöhtes Risiko für eine Jodunterversorgung auf.

Eine unzureichende Jodzufuhr kann zur Entstehung eines Kropfes und von Schilddrüsenknoten sowie zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen. Bei Kindern und Jugendlichen kann sich eine verzögerte Entwicklung ergeben. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass bereits ein leichter bis mittlerer Jodmangel während der Schwangerschaft zu einer Verringerung der kognitiven Fähigkeiten des Nachwuchses führen kann.

Zu den Gründen für die Verschlechterung der Jodversorgung zählen ein mangelndes Bewusstsein bezüglich der Bedeutung von Jodsalz für die Jodversorgung, ein Rückgang in der Verwendung von Jodsalz bei der Lebensmittelverarbeitung¹ sowie veränderte Ernährungsgewohnheiten.

Daher der Appell an Verbraucherinnen und Verbraucher, damit diese im Privathaushalt Jodsalz verwenden und beim Kauf verarbeiteter Lebensmittel solche bevorzugen, die mit Jodsalz hergestellt wurden. Zielgruppen sind dabei grundsätzlich alle,

insbesondere jedoch Frauen im gebärfähigen Alter, Schwangere und Stillende, Familien mit minderjährigen Kindern sowie Personen, die in ihrem Ernährungsverhalten auf wichtige Jodquellen wie Seefisch, Milch und mit Jodsalz hergestellte Fleischerzeugnisse verzichten.

Desweiteren gilt auch ein Appell an die Lebensmittelwirtschaft, um diese für die Verwendung von Jodsalz bei der Lebensmittelverarbeitung und -zubereitung zu motivieren. Gleichzeitig wird im Rahmen der „Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie“ für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten weiterhin eine Reduktion der Salzgehalte von verarbeiteten Lebensmitteln angestrebt, um die Salzzufuhr in der Bevölkerung auf das gesundheitlich verträgliche Maß zu senken.

Die Informationsoffensive findet vor allem in digitalen Medien statt. Dabei wird eng mit dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) zusammengearbeitet. Eine Unterstützung erfolgt unter anderem vom wissenschaftlichen Beirat des Arbeitskreises Jodmangel e. V.

Weitere Informationen für Ihre Gesundheit finden Sie hier

- www.bkk-zf-partner.de/fit-gesund/gesunde-lebensweise
- www.bmel.de/jodsalz

¹ Bissinger, K., et al. (2018). Repräsentative Markterhebung zur Verwendung von Jodsalz in handwerklich und industriell gefertigten Lebensmitteln. Abschlussbericht zum Forschungsprojekt zur Bereitstellung wissenschaftlicher Entscheidungshilfe für das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). (Förderkennzeichen: 2815HS023), https://jlu.pub.uni-giessen.de/bitstream/handle/jlu/pub/10491/Bissinger_Repraesentative_Markterhebung-2023.pdf?sequence=3

**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit



BKK ZF & Partner
 Otto-Lilienthal-Straße 10
 88046 Friedrichshafen

E-Mail: vertrieb@bkk-zf-partner.de
 Fax: 07541 3908-221071

**JETZT WUNSCHTERMIN VOR ORT
 ODER ONLINE VEREINBAREN**

Telefon: 07541 3908-3030
www.bkk-zf-partner.de/wunschtermin

Mitglieder werben Mitglieder

EMPFEHLE UNS WEITER UND LADE AUCH ANDERE ZU UNS AN BORD EIN

Weitere Informationen finden Sie unter www.bkk-ahoi.de

Ich bin Mitglied der BKK ZF & Partner und habe ein neues Mitglied geworben:

Vor- / Nachname		
Geburtsdatum	Straße	Nr.
PLZ, Ort	Telefon	E-Mail

Bitte überweisen Sie die Prämie von 25 € auf meine nachfolgende Bankverbindung:

Name der Bank
IBAN
BIC (nur bei Auslandskonto)

Die Angaben des neuen Mitglieds* lauten:

Vor- / Nachname		
Geburtsdatum	Straße	Nr.
PLZ, Ort	Telefon	E-Mail

*Hierfür ist eine Einverständniserklärung des neuen Mitglieds erforderlich: Ich bin damit einverstanden, dass die BKK ZF & Partner meine Daten erhebt, verarbeitet und nutzt, um (z. B. telefonisch oder per E-Mail) über die Belange der Krankenversicherung und die Vorteile einer BKK-Mitgliedschaft informieren und beraten zu können. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht. Alle Angaben sind freiwillig. Mein Einverständnis kann ich ohne nachteilige Folgen bzw. jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Unterschrift des Mitglieds

Datum, Unterschrift

Unterschrift des neuen Mitglieds

Datum, Unterschrift

Bei unter 16-Jährigen die Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten. Hinweis für 16- bis 17-Jährige: Bitte informieren Sie Ihre/n Erziehungsberechtigte/n über die erteilte Einwilligung, diese/r kann/können der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der Daten jederzeit widersprechen. Dann werden die Daten wieder gelöscht. Weitere Informationen zum Datenschutz bei uns finden Sie unter www.bkk-zf-partner.de/datenschutz.

KLARMACHEN ZUM ANKERN

Jetzt neue Mitglieder gewinnen

preiswerter
Beitrag

DEINE CREW

- + Geschäftsstellen vor Ort
- + individuelle persönliche Beratung
- + Online-Filiale, Service-App

- + attraktiver Gesundheitsbonus
- + bis 350 € im Wahltarif Prämienzahlung
- + 50 € Babybonus

SCHATZINSEL IN SICHT

- + bis 200 € für Gesundheitskurse / -reisen
- + bis 250 € für Reiseschutz-Impfungen
- + bis 240 € für Osteopathie
- + bis 300 € im Mehrleistungspaket Schwangerschaft
- + bis 100 € für alternative Arznei
- + **Premium-Versorgung:** hochqualifizierte Behandlung & kürzere Wartezeiten, über 300 Verträge bundesweit
- + bis 100 € mit GesundPlus für selbstbezahlte Gesundheitsleistungen

GESUNDHEIT AUF KURS BRINGEN

Vorteile bis
1.880 €



MIT UNS ALS
NAVIGATOR
IST GESUNDHEIT KEINE GLÜCKSSACHE



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

