

GESUNDHEIT

Das Magazin der BKK ZF & Partner · Frühjahr 2025

**Vorsorge: wichtige Bausteine
für Ihre Gesundheit**

**Unsere Mehrleistungen
auf einen Blick**



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit





Liebe Leserinnen und Leser der GESUNDHEIT,

während ich diese Zeilen schreibe, ist die Bundestagswahl entschieden und die politische Landschaft Deutschlands steht vor neuen, großen Herausforderungen, aber auch Chancen, wenn man endlich bereit ist, Realitäten annimmt und entschlossen Themen angeht. Insbesondere in der Gesundheitspolitik bedarf es raschen und konsequenten Handelns. Es drängen sich die großen Fragen auf: Wie bleibt die Versorgung finanzierbar? Welche Reformen sind nötig, um Apotheken, Ärzte und Kliniken zu entlasten? Und nicht zuletzt: Wer wird die notwendige Courage haben, das Gesundheitsministerium für die Zukunft fit zu machen?

Beim Lesen dieser Ausgabe sollte zumindest die Frage nach der Besetzung im Gesundheitsministeriums beantwortet sein. Die eigentliche Arbeit für die Politik in Deutschland fängt jetzt erst an. Doch eines ist sicher: Wir bei der BKK ZF & Partner arbeiten bereits intensiv daran, neue, individuelle Versorgungsverträge für Sie, unsere Versicherten, zu entwickeln. Unser Ziel ist es, Ihnen auch in Zukunft die bestmögliche Versorgung zu bieten und gleichzeitig die finanziellen Lasten im Rahmen zu halten.

Um unsere BKK effizienter zu gestalten, werden wir kontinuierlich interne Prozesse verbessern und Einsparpotenziale bei den Verwaltungskosten identifizieren und nutzen. Durch die konsequente Digitalisierung können wir Arbeitsabläufe automatisieren und die Transparenz erhöhen, was zu einer schnelleren und flexibleren Reaktion auf die Bedürfnisse unserer Versicherten führt.

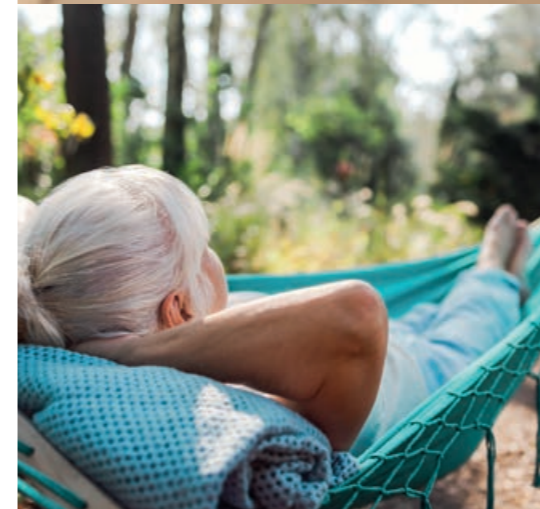
Es wird darauf ankommen, innovative Ansätze zu finden und bestehende Strukturen zu überdenken. Wir stehen in engem Austausch mit allen relevanten Akteuren, um die notwendigen Reformen voranzutreiben und eine nachhaltige Versorgung sicherzustellen. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir die kommenden Herausforderungen angehen und die Weichen für eine zukunftsfähige Gesundheitsversorgung stellen.

Bleiben Sie gesund und vertrauen Sie weiterhin darauf, dass wir uns mit aller Kraft für Ihre Belange einsetzen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr
Ralf Hirmke
Vorstand der BKK ZF & Partner

Foto: istock.com: Paul_Bradbury, Seite 2: Fotografertraum



Inhalt

- 4 **Vorsorge:** Wichtige Bausteine für Ihre Gesundheit
- 6 **Intern:**
Unsere Ausbildungsveranstaltungen 2024
Tag der offenen Tür in der Geschäftsstelle Ravensburg
Azubiprogramm
- 10 **Leistung:** Fit im Alter
- 11 **Intern:** Regionale Lehrerfortbildung
- 12 **Vorsorge:** Denk an deine Nüsse!
- 13 **Leistung:** Unsere Mehrleistungen auf einen Blick
- 15 **Aktion:** Mitglieder werben Mitglieder
- 18 **Leistungen:**
Pflegeleistungen 2025
Gemeinschaftliche Selbsthilfe
Arthrose
- 22 **Organspende:** Ja oder nein! Hauptsache eine Entscheidung

Umzug der Geschäftsstelle Schweinfurt zum 01.04.2025

Ende März war es so weit, wir sind mit unserer Geschäftsstelle in Schweinfurt umgezogen!

Ab sofort finden Sie uns unter einer anderen Adresse. Die neue Geschäftsstelle bietet uns genug Platz und eine modernisierte Infrastruktur, um Ihnen effizient zur Seite stehen zu können. Unsere Telefonnummern und Öffnungszeiten bleiben unverändert, so dass Sie uns wie gewohnt erreichen können.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unseren neuen Räumlichkeiten in Schweinfurt

BKK ZF & Partner

Athenstraße 1 · 97424 Schweinfurt

Telefon: 09721 94692-0 · E-Mail: schweinfurt@bkk-zf-partner.de

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:** Ralf Hirmke (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



Wichtige Bausteine 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 36. Lebensjahr),
- Urinuntersuchung (Harnstreifenfest),
- abschließendes Beratungs- / Aufklärungsgespräch (einschließlich Hinweis auf familiäre Belastungen und Risikoprofil, insbesondere zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab dem 36. Lebensjahr).

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 Baucharterien-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 75. Lebensjahrs) eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammografie-Screening) vorgesehen. Durch diese erweiterte Vorsorge können selbst kleine Tumore erkannt werden. Ab 50 Jahren 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	Pap-Abstrich kombiniert mit Test auf Humane Papillomviren (HPV) im Abstand von 3 Jahren
ab 35 Jahren	Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs im Abstand von 2 Jahren
50 – 54 Jahre	jährliche Früherkennung von Darmkrebs
50 – 75 Jahre	Mammografie-Screening im Abstand von 2 Jahren
ab 55 Jahren	erweiterte Untersuchung auf Darmkrebs

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

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.

Unsere Ausbildungs- veranstaltungen 2024

Mit Leidenschaft und Kompetenz haben wir im Jahr 2024 jede unserer Ausbildungsveranstaltungen praxisnah und interaktiv gestaltet. Wir sind stolz darauf, dass wir unsere Ausbildungsplätze für 2025 erfolgreich besetzen konnten, und beginnen nun aktiv mit der Suche nach Bewerbern für 2026.

„ Ich bin Adrian Vögtle, Ausbildungsleiter bei der BKK ZF & Partner. 2024 war für uns ein Jahr voller Messeerlebnisse, bei denen wir unsere Präsenz als regionaler Arbeitgeber stärkten und aktiv in den Austausch mit jungen Talenten gingen. Mit interaktiven Ständen konnten wir viele Besucher für unsere Ausbildungsangebote begeistern. Besonders wertvoll war, dass junge Menschen bei uns aus erster Hand von unseren Auszubildenden erfahren konnten, was unsere Berufe so spannend macht. Ich bin sehr stolz auf unser kreatives Team, das jede Messe mit viel Engagement und Ideenreichtum gestaltet hat.“

Besuche Adrian und sein Ausbildungsteam auch in 2025 auf folgenden Messen:

- 04. / 05. April Azubi- & Studientage in Koblenz
- 04. Juni Crunchtime Messe in Ravensburg
- 01. / 02. Juli Vocatium Bodensee im Graf-Zeppelin Haus in Friedrichshafen



Adrian Vögtle (Ausbildungsleiter)

Die Wirkung dieser Messen spiegelt sich in den Erfahrungen unserer Auszubildenden wider:

„ Ich bin auf die BKK ZF & Partner durch eine Ausbildungsmesse in Ravensburg aufmerksam geworden. Die sympathische Art von Adrian hat mich sofort überzeugt und der Beruf der Sozialversicherungsfachangestellten klang unglaublich spannend. Ich kann jedem nur empfehlen, solche Messen zu besuchen und die Unternehmen näher kennenzulernen – es lohnt sich!“



Stefanie Stohr,
Auszubildende im 2. Lehrjahr

Wir sind stolz darauf, dass wir in 2024 so viele spannende, bereichernde Momente erleben durften, und freuen uns darauf, auch in 2025 wieder gemeinsam durchzustarten und junge Menschen für unsere Berufe zu begeistern!

Bist du auf der Suche nach einer abwechslungsreichen Ausbildung?

Hier findest du eine Übersicht über unsere Ausbildungsberufe:

- **Sozialversicherungsfachangestellte (m/w/d)** sind Schlüsselfiguren in der allgemeinen Krankenversicherung. Sie bearbeiten Versicherungsverhältnisse, beraten Firmenkunden und Versicherte und kümmern sich um Leistungsanträge.
- **Kaufleute im Gesundheitswesen (m/w/d)** sind Experten für wirtschaftliche Fragen und einen reibungslosen Betriebsablauf in der Gesundheitsversorgung. Sie unterstützen bei der Leistungsabrechnung und stehen im direkten Kontakt mit Vertragspartnern wie Ärzten und Krankenhäusern.
- **Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d)** sind Spezialisten für das Zusammenspiel von Hardware und Software. Sie betreuen IT-Systeme, sorgen für Sicherheit, beheben Störungen und helfen ihren Kolleginnen und Kollegen bei IT-Fragen.

Interesse? Mehr Informationen gibt's online

www.bkk-zf-partner.de/karriere





Eishockey-Fieber

am Tag der offenen Tür bei der Neueröffnung der Geschäftsstelle Ravensburg

Bei der Eröffnung unserer Geschäftsstelle in Ravensburg am 05.10.2024 gab es ein besonderes Highlight:

Zwei Spieler der Ravensburger Towerstars, Lukas Mühlbauer und Philipp Mass, gaben vor Ort Autogramme. Zusätzlich haben wir bei unserem Gewinnspiel fünf Eishockey-Tickets für die Spiele der Stars verlost. Unsere Gewinner haben sich sehr darüber gefreut. Kein Wunder, die Towerstars sind ein super Team, das mit viel Herzblut und Leidenschaft in der vergangenen Saison in der DEL 2 gespielt hat. Wir hoffen, dass das Zuschauen viel Freude bereitet hat.



Gewinner von links oben bis rechts unten: Ulrike Ecimovic, Selina Danner, Marion Grabherr, Matthias Grytz, Michael Appenmaier



Übergewicht, Bewegungsmangel, ungünstige Ernährung und Suchtgefahren – Themen, die viele Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland betreffen, aber wenig ernst genommen werden.

Mit dem Start ins Berufsleben beginnt für junge Menschen ein neuer Lebensabschnitt. Viele interessante Einflüsse, veränderte Tagesstrukturen sowie Leistungsdruck stellen eine besondere Herausforderung dar, bei der die eigene Gesundheit in Vergessenheit geraten kann.

Wir bieten daher schon seit einigen Jahren ein Gesundheitsprogramm für Auszubildende an.

Es handelt sich dabei um ein umfassendes Konzept, das entwickelt wurde, um die körperliche und mentale Gesundheit junger Berufseinsteiger zu fördern. Dieses Programm zielt darauf ab, die Grundlagen eines gesunden und ausgewogenen Lebensstils zu vermitteln und Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie während ihrer Ausbildungszeit und darüber hinaus nutzen können.

Unternehmen haben die Wahl, verschiedene Module individuell auf das Lehrjahr ihrer Auszubildenden abzustimmen. Alle Module können über die gesamte Ausbildungszeit angeboten werden. Jedes Modul dauert circa 3 Stunden, bei Bedarf können auch zwei Module pro Tag angeboten werden.



Fit im Alter

Für mehr Lebensqualität und Unabhängigkeit

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper: Muskelkraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht nehmen häufig ab. Das hat oft schwerwiegende Folgen, wie ein erhöhtes Risiko für Stürze, die die Mobilität und Unabhängigkeit einschränken können. Doch es gibt gute Nachrichten! Mit gezielten Übungen können sie aktiv dagegen steuern.

Warum Bewegung im Alter unverzichtbar ist

Gezielte Bewegung ist der Schlüssel, um Stürze zu vermeiden und ein aktives, selbstständiges Leben zu führen. Mit regelmäßigem Ganzkörpertraining stärken Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Koordination und fördern Ihr Gleichgewicht. Diese Kombination reduziert nicht nur das Risiko von Stürzen, sondern hilft auch, Ihre Beweglichkeit und Ihre Lebensqualität zu erhalten.

Durch gezielte Übungen für Beine, Rumpf und Gleichgewicht trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, stärken Ihre Haltung und erleichtern alltägliche Bewegungen – vom Treppensteigen bis zum sicheren Gehen.

Wer fit bleibt, bleibt unabhängig!

Unser Kurs **Fit im Alter**

Damit Sie auch im Alter aktiv und selbstständig bleiben, haben wir den Kurs „Fit im Alter“ entwickelt. Dieses ganzheitliche Trainingskonzept ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt.

Das erwartet Sie in unserem Kurs

- **Ganzkörpertraining:** Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Verbesserung des Gleichgewichts und Förderung der Beweglichkeit.
- **Sturzprävention:** Spezielle Koordinations- und Gleichgewichtsübungen helfen Ihnen, sicherer im Alltag zu werden.
- **Individuelle Betreuung:** Alle Übungen werden sanft, effektiv und sicher durchgeführt – angepasst an Ihr persönliches Fitnesslevel.

Lassen Sie uns gemeinsam starten!

Ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder erst anfangen möchten: Unser Kurs bietet Ihnen die perfekte Grundlage, um gesund und selbstbewusst durchs Leben zu gehen.

Jetzt anmelden und aktiv bleiben – für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Unabhängigkeit!

Der nächste Kurs startet am 29.04.2025 und findet immer dienstags von 10:15 bis 11:15 Uhr in der BKK ZF & Partner statt.

Sie wohnen nicht in Friedrichshafen? Kein Problem!

Sicher finden Sie auch in Ihrer Nähe ähnliche Kurse. Schauen Sie auf unserer Website unter www.bkk-zf-partner.de/gesundheitskurse wo auch weitere Kurse in Friedrichshafen zu finden sind sowie bei der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ vorbei und entdecken Sie passende Angebote; den Link finden Sie auf o. g. Website.

Haben Sie Fragen oder brauchen Unterstützung bei der Suche? Wir sind gerne für Sie da – kontaktieren Sie uns.

Telefon: 07541 3908-8115

E-Mail: gesundheitsmanagement@bkk-zf-partner.de



Regionale Lehrerfortbildung

Zur Sicherung der psychischen Gesundheit an Berufsschulen durch BKK ZF & Partner gefördert



An beruflichen Schulen sind psychosoziale Herausforderungen größer als an anderen Schulformen.

Dies hat die Lehrerbefragung im Rahmen des Deutschen Schulbarometers ergeben: an beruflichen Schulen nennen 45 Prozent der Lehrkräfte Verhaltensauffälligkeiten als ihre größte Herausforderung, das sind 10 Prozent mehr als im Durchschnitt. Wenn es um die Frage geht, welches Verhalten von Schülern besonders problematisch ist, dann nennen Berufsschullehrkräfte am häufigsten mangelnde Motivation und fehlenden Lernwillen (21 Prozent). Der Durchschnitt liegt hier bei 9 Prozent. Auch psychische Belastungen der Schüler spielen an beruflichen Schulen viel häufiger eine Rolle (12 Prozent), im Durchschnitt aller Schulformen sind es nur 5 Prozent.

Quelle: Deutsches Schulportal der Robert-Koch-Stiftung, 28.06.2024

Auch die Trendstudie „Jugend in Deutschland 2024“ (Schnitzer, Hampel & Hurrelmann, 2024) zeigt beängstigende Einblicke in das Leben junger Menschen in Deutschland: Sorgen um Inflation, hohe Wohnkosten, Altersarmut, Klimakrise und mangelnde Digitalisierung führen zu erheblichen psychischen Belastungen: Von den circa 2.000 befragten Personen im Alter von 14 bis 29 Jahren gaben 51 Prozent an, unter erheblichem Stress zu leiden. 36 Prozent fühlten sich regelmäßig erschöpft und 17 Prozent empfanden Hilflosigkeit. Besorgniserregend ist, dass 11 Prozent der Jugendlichen aktuell wegen psychischer Störungen in Behandlung sind.

Hier setzt das Präventionsprojekt „You!Mynd“ an

Es bietet im Setting Berufsschule ein ganzheitliches Konzept, das die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern sowie von Lehrkräften sichern möchte. Der Ansatz verfolgt die Stärkung der Berufsschüler in fünf Kompetenzbereichen: **Selbstbewusstsein, Sozialkompetenz, Stressregulation, Selbstorganisation und Suchtcompetenz.**

Die Ausbildung zum Multiplikator (Mynd!Pro) ist ein Zweitagesseminar, in dem die Teilnehmenden lernen, selbst ‚You!Mynd‘-Produkte an ihren Schulen umzusetzen. Diese Ausbildung wurde Ende 2024 erfolgreich von Lehrkräften verschiedener Schulen im Regierungsbezirk Niederbayern durchlaufen.

Fortbildung für BKK

Im Dezember 2024 nahmen an der Fortbildung zum ‚Mynd-Coach‘ 5 Kolleginnen der BKK ZF & Partner teil und sind nun befähigt, das Projekt selbst umzusetzen.

Laura Kammerer, Mitarbeiterin Prävention & Gesundheitsförderung der BKK ZF & Partner: „Ich freue mich darauf, das Projekt ‚You!Mynd‘ selbst umzusetzen. Die Fortbildung hat mir gezeigt, wie wichtig das Thema Gesundheit bei Berufsschülern ist. Und welche neuen Ansätze man dabei verfolgen kann.“



„Denk an deine Nüsse!“
Hodenkrebs-Kampagne bei ZF Saarbrücken

Im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention fand im November eine wichtige Aufklärungsaktion bei der ZF am Standort Saarbrücken statt. Sven Lackes, Marvin Steißlinger und Carmen Cofala (im Foto v. l. n. r.) von der BKK ZF & Partner standen mit Infobroschüren rund um das Thema Hodenkrebs am Drehkreuz, um Mitarbeiter für dieses wichtige Thema zu sensibilisieren. Mit dem Motto „Denk an deine Nüsse!“ wurde ein humorvoller, aber nachdenklich stimmender Ansatz gewählt, um Aufmerksamkeit zu generieren und über Vorsorge aufzuklären.

Warum ist das Thema Hodenkrebs so wichtig?

Hodenkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern zwischen 20 und 40 Jahren. Die gute Nachricht: **Früh erkannt, ist Hodenkrebs in fast allen Fällen heilbar.** Doch dafür ist es entscheidend, dass Männer ihre Gesundheit ernst nehmen und regelmäßig Vorsorge betreiben. Ein einfacher, aber wirksamer Schritt ist die monatliche Selbstuntersuchung der Hoden. Dabei können Veränderungen wie Verhärtungen, Schwellungen oder Knoten frühzeitig entdeckt werden. Ergänzend dazu sollte regelmäßig ein Arztbesuch erfolgen, um mögliche Risiken rechtzeitig abzuklären.

Unsere Kampagne – Aufklärung und Prävention

Am Drehkreuz wurden Infobroschüren und Materialien verteilt, die leicht verständlich über Symptome, Vorsorgemaßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten von Hodenkrebs informieren. Ziel war es, Hemmschwellen abzubauen und die Eigenverantwortung zu stärken. Zusätzlich wurde durch die lockere Ansprache mit dem Slogan „Denk an deine Nüsse!“ gezeigt, dass das Thema Krebsprävention keine Tabus kennen sollte. Gesundheit ist schließlich kein Witz, sondern eine Verantwortung, die jeder für sich selbst trägt. Wir die BKK ZF & Partner konnten eine große Anzahl von Mitarbeitern erreichen.

Wir bedanken uns bei allen, die die Aktion unterstützt haben, und möchten erneut daran erinnern. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Gesundheit regelmäßig zu checken. „Denk an deine Nüsse“ – es könnte dein Leben retten.

Weitere Informationen zum Thema Hodenkrebs erhalten Sie hier: <https://zf-partner.bkk-care-life.de/>



BKK ZF & Partner

istock.com: jacoblund/romosinka



Unsere Mehrleistungen auf einen Blick
Wir sind der wertvolle Partner für Ihre Gesundheit

Eine Krankenversicherung, die wertvolle Leistungen bietet, kann nicht die günstigste sein. Wir setzen deshalb auf ein ausgewogenes Preis-Leistungs-Verhältnis. Damit wir Ihnen als verlässlichen Partner in Sachen Gesundheit zur Seite stehen können, planen und wirtschaften wir vorausschauend – seit über 165 Jahren. Und auch in Zukunft können unsere Versicherten auf uns vertrauen.

In jeder Lebenslage haben wir die richtigen Gesundheitsleistungen parat. Beispielsweise profitieren Sie von vielfältigen Angeboten, wie Gesundheitskurse und -reisen, Reiseschutzimpfungen oder professionelle Zahnreinigung. Damit Sie ein Plus auf Ihrem Konto nutzen können, nehmen Sie an unserem Gesundheitsbonus teil. Dies sind nur einige unserer umfangreichen Mehrleistungen, die wir Ihnen bieten. Lesen Sie hier mehr dazu.

Vorteile auf einen Blick

- + GesundPlus**
Kostenübernahme für ausgewählte selbstbezahlte Gesundheitsleistungen **bis 100 €**
- + Gesundheitskurse / -reisen**
Jährlich 100 % Kostenübernahme für 2 qualifizierte Gesundheitskurse oder eine zertifizierte Gesundheitsreise **bis 200 €**
- + Reise-Schutzimpfungen**
Jährliche Kostenbeteiligung für empfohlene Impfungen Ihrer Urlaubsreisen ins Ausland **bis 250 €**
- + Professionelle Zahnreinigung**
Zuschuss 2 x jährlich – durchgeführt bei Vertragszahnärzten **je 30 €**
- + HPV-Impfung**
100 % Kostenübernahme ohne Altersbeschränkung
- + Schutzimpfungen für zu Hause**
100 % Kostenübernahme für alle empfohlenen Impfungen in Deutschland
- + Barmenia ExtraPlus**
Wichtige Zusatzversicherungen mit günstigen Tarifen



Fortsetzung auf der nächsten Seite →

Leistungen

Für ein Plus auf Ihrem Konto

+ Baby-Bonus Für alle Vorsorge-Untersuchungen während der Schwangerschaft	50 €
+ Gesundheitsbonus Wir belohnen Sie für die Teilnahme an Vorsorge-Untersuchungen und für Ihre gesunden Aktivitäten	10 € für jede Maßnahme
+ Wahltarif Prämienzahlung Jährliche Geld-Prämie, wenn außer Vorsorge-Untersuchungen keine Leistungen in Anspruch genommen wurden	bis 350 €
+ Mitglieder werben Mitglieder Für die Weiterempfehlung unserer BKK an Kollegen, Freunde, Familie	je 25 €



Für Familien

+ Mehrleistungspaket bei Schwangerschaft Kostenübernahme für ausgewählte Leistungen	bis 300 €
+ Online-Angebote bei Schwangerschaft Mit vimum, vidad, Hallo Baby und BabyCare durch die besondere Zeit der Schwangerschaft	bis 500 €
+ STARKE KIDS by BKK Premium-Vorsorgeprogramm für Babys, Kinder und Jugendliche	



Für besondere Behandlungen

+ Premium-Versorgung Hochqualifizierte Behandlung und kürzere Wartezeiten, über 300 Verträge bundesweit – von A wie „Ambulante Operationen“ bis Z wie „Zweitmeinung bei Krebsdiagnosen“	
+ Osteopathie Jährlich 100 % Kostenübernahme für 6 Behandlungen je 40 € nach Vorlage einer ärztlichen Verordnung	bis 240 €
+ Alternative Arznei Jährlich 100 % Kostenübernahme für auf Privatrezept verordnete homöopathische Medikamente sowie für Arzneimittel der Phytotherapie und Anthroposophie	
+ Homöopathie 100 % Kostenübernahme für homöopathische Behandlungen durch qualifizierte Kassenärzte und für Beratungen durch Apotheken	bis 100 €



Plus – unser Service für Sie

- + Geschäftsstellen**
Individuelle persönliche Beratung vor Ort
- + Online-Filiale und Service-App**
Papierkram einfach schnell digital erledigen
- + Erinnerungsservice**
An wichtige Vorsorge-Untersuchungen für Kinder und Erwachsene erinnert werden



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



BKK ZF & Partner
Otto-Lilienthal-Straße 10
88046 Friedrichshafen
E-Mail: vertrieb@bkk-zf-partner.de

JETZT BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN

Telefon: 07541 3908-3030

Geteiltes Glück

WER KÖNNTE BESSER ÜBER UNS BERICHTEN ALS EIN ZUFRIEDENES MITGLIED?

Überzeuge deine Familie, Freunde, Bekannte und Kollegen von unseren Vorzügen. Für jedes von dir empfohlene Mitglied, das eine rechtskräftige Mitgliedschaft abschließt, erhältst du eine **Prämie von 25 €.**



Bitte nutze dafür schnell und einfach deine Online-Filiale:

onlinefiliale.bkk-zf-partner.de

BKK ZF & Partner
Postfach 11 80
88001 Friedrichshafen
E-Mail: vertrieb@bkk-zf-partner.de
Telefon: 07541 3908-3030



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



SCHNELL & EINFACH MITGLIED WERDEN - SO GEHT'S:

1. Mitgliedschaftserklärung ausfüllen – wir kümmern uns um die Kündigung bei deiner aktuellen Krankenkasse.
2. Deine Mitgliedschaftsbescheinigung erhältst du umgehend.
3. Kassenwechsel deinem Arbeitgeber melden.

Fertig – alles andere übernehmen wir.



**ZUR ONLINE
MITGLIEDSCHAFTS-
ERKLÄRUNG**

MITGLIEDSCHAFTSERKLÄRUNG

Ich werde Mitglied bei der BKK ZF & Partner ab dem nächstmöglichen Zeitpunkt.

Vor- / Nachname		Geschlecht
Straße und Hausnummer		Telefon
PLZ und Ort		E-Mail
Rentenversicherungsnummer		Geburtsdatum, Geburtsort und Geburtsname
Ich bin <input type="checkbox"/> Arbeitnehmer/in <input type="checkbox"/> freiwillig versichert <input type="checkbox"/> Auszubildende/r <input type="checkbox"/> Rentner/in* <input type="checkbox"/> Leistungsbezieher/in der Agentur für Arbeit* <input type="checkbox"/> Arbeitnehmer/in freiwillig versichert <input type="checkbox"/> Selbstständige/r <input type="checkbox"/> Sonstiges *Bitte aktuellen Bescheid beifügen		Anschrift Arbeitgeber Beschäftigt seit
Ich habe Kinder <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Mein Ehepartner ist versichert bei <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Ich war die vergangenen 12 Monate krankenversichert bei <input type="checkbox"/> pflichtversichert <input type="checkbox"/> familienversichert <input type="checkbox"/> freiwillig versichert
<input type="checkbox"/> Ja, ich möchte meine Familienangehörigen beitragsfrei mitversichern		
Datum und Unterschrift		

Die Daten werden aufgrund der Vorschriften des Sozialgesetzbuches erhoben und nur zur Erfüllung gesetzlicher Aufgaben bei unserer Krankenkasse verwendet. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz. Die Angabe der Telefonnummer und E-Mail-Adresse ist freiwillig.

**Barmenia
Gothaer**



**Gemeinsam
optimalen Schutz bieten.**

Die
Zusatzversicherung
zur Optimierung
Ihrer gesetzlichen
Leistungen

Auch nach der Fusion zur BarmeniaGothaer bleiben wir der starke Kooperationspartner Ihrer BKK.

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

oder Telefon 0202 438-3560



ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG. Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.



Pflegeleistungen 2025

Unterstützung für Angehörige

Die Pflege von Angehörigen ist eine wichtige und anspruchsvolle Aufgabe, die sowohl körperliche als auch emotionale Belastungen mit sich bringt. Um diese zu erleichtern, treten 2025 zahlreiche Verbesserungen der Pflegeleistungen in Kraft.

Herausforderungen für pflegende Angehörige

Die häusliche Pflege stellt Angehörige vor vielfältige Herausforderungen. Etwa 86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt, überwiegend von Familienmitgliedern. Oftmals müssen diese ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen und einen Großteil ihrer Zeit und Energie in die Betreuung investieren.

Die emotionale Belastung ist dabei nicht zu unterschätzen

Sorgen um die Gesundheit des Pflegebedürftigen, das Gefühl ständiger Verfügbarkeit und die Angst, Fehler zu machen, sind häufige Begleiter. Zudem kann die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu einer zusätzlichen Belastung werden, insbesondere, wenn keine flexiblen Arbeitszeitmodelle oder Unterstützungsangebote vorhanden sind.

Schon gewusst?

86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt.

Fit für den Pflegealltag

Um die Belastungen zu mindern, stehen pflegenden Angehörigen verschiedene Unterstützungsangebote zur Verfügung:

- **Pflegekurse:** Diese vermitteln grundlegendes Wissen und praktische Fertigkeiten für die häusliche Pflege. Dazu werden kostenfreie Kurse angeboten, die sowohl online als auch in Präsenz stattfinden können.
- **Beratungsangebote:** Pflegeberatungsstellen unterstützen bei Fragen zur Organisation der Pflege, zu finanziellen Leistungen und zu rechtlichen Aspekten. Sie helfen auch bei der Beantragung von Pflegegraden und anderen Formalitäten.
- **Selbsthilfegruppen:** Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann emotional entlastend wirken und praktische Tipps für den Pflegealltag liefern.
- **Finanzielle Unterstützung:** Die Pflegeversicherung bietet verschiedene Leistungen, die zur Entlastung beitragen können. Dazu zählen das Pflegegeld, Pflegesachleistungen sowie Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.

istock.com: PIKSEL

Änderungen der Pflegeleistungen ab 2025

Seit dem 1. Januar 2025 sind im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes (PUEG) mehrere Anpassungen in Kraft, die sowohl für Pflegebedürftige als auch für ihre Angehörigen von Bedeutung sind.

Erhöhung des Pflegegeldes

Das Pflegegeld wurde um 4,5 Prozent angehoben.

Die neuen monatlichen Beträge gestalten sich wie folgt:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	332 €	347 €
3	573 €	599 €
4	765 €	800 €
5	947 €	990 €

Anpassung der Pflegesachleistungen

Auch die Pflegesachleistungen, die für die Inanspruchnahme professioneller Pflegedienste genutzt werden können, sind um 4,5 Prozent gestiegen. Die neuen Höchstbeträge pro Monat sind:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	761 €	796 €
3	1.432 €	1.497 €
4	1.778 €	1.859 €
5	2.200 €	2.299 €

Weitere Erhöhungen von Pflegeleistungen

Neben den genannten Änderungen gibt es weitere Verbesserungen der Pflegeleistungen, darunter:

- Erhöhung der Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.
- verbesserte Unterstützung in der Tages- und Nachtpflege.
- Anpassungen bei der stationären Pflege zur besseren finanziellen Entlastung der Angehörigen.

Kombinierte Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Ab Juli 2025 werden die bisher getrennten Budgets für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag von maximal 3.539 Euro zusammengeführt. Dies ermöglicht eine flexiblere Nutzung der Mittel, je nach individuellem Bedarf. Zudem entfällt die bisherige Voraussetzung einer sechsmonatigen Vorpflegezeit für die Inanspruchnahme der Verhinderungspflege.

Gemeinsam stark für die Pflege

Die Pflege von Angehörigen ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die von Herzen kommt, aber auch mit vielen Herausforderungen verbunden ist. Die seit dem 1. Januar 2025 in Kraft getretenen Änderungen der Pflegeleistungen verbessern sowohl die finanzielle als auch die organisatorische Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Es ist wichtig, sich frühzeitig über die verfügbaren Leistungen und Unterstützungsangebote zu informieren, um die Pflege bestmöglich gestalten zu können. Denn, nur wer selbst entlastet wird, kann langfristig für andere da sein.

Gut beraten in jeder Pflegesituation

Sie haben Fragen zu Pflegeleistungen, suchen Entlastungsmöglichkeiten oder möchten sich über digitale Pflegekurse informieren? Lassen Sie sich von uns beraten!

Mehr Informationen

Florian Ranzinger
 pflegekasse@bkk-zf-partner.de
 0851 213733-4

www.bkk-zf-partner.de/pflegekasse

Veröffentlichung Vorstandsvergütung 2024 (Stand: 19.12.2024)

Die gesetzlichen Krankenkassen sind gem. § 35a Abs. 6 SGB IV verpflichtet, die Bezüge der Vorstände der Kasse zu veröffentlichen.

BKK ZF & Partner – Vorstand Ralf Hirmke

Grundvergütung 150.000 €. Variable Bestandteile 20.000 €. Zusatzversorgung 10.000 €. Dienstwagen zur privaten Nutzung 9.000 €. Weitere Vergütungsbestandteile 264,78 €. Gesamtvergütung 189.264,78 €.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe

Der beste Weg, um sich selbst zu helfen

Hilf dir selbst

Diesem Vorsatz folgen in Deutschland Zehntausende Menschen in nahezu 100.000 Selbsthilfegruppen. Egal, ob es um eine lebensbedrohliche Erkrankung, um Suchterkrankungen oder die Trauer um einen geliebten Menschen geht: Zu fast jedem Thema und Anliegen haben sich Betroffene und Angehörige in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Sie tauschen sich aus, informieren sich gegenseitig und holen sich Tipps. In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe können Betroffene und Angehörige ihre eigenen Erfahrungen einbringen, dort ist Raum für seelische Nöte und niemand muss sich schämen für seine Probleme. Hier sind die Betroffenen Experten in eigener Sache.

Bewährte Hilfeform

In unserer Gesellschaft gehört gemeinschaftliche Selbsthilfe zu den bewährten Bewältigungsformen von Krankheiten, Behinderungen und psychosozialen Problemen. Längst wissenschaftlich erwiesen ist die positive Wirkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe: In der Gemeinschaft fühlen sich die Teilnehmer aufgehoben und müssen sich nicht erklären. Sie schöpfen neuen Mut und finden einen Weg zurück ins Leben. Sie lernen, mit ihrer Erkrankung, Lebenssituation oder Beeinträchtigung umzugehen. Aus dem Austausch von Lebenserfahrungen entsteht Betroffenenkompetenz. Jeder Einzelne profitiert davon, aber ebenso andere Gleichbetroffene, die sich an die Gruppe wenden, um sich zu informieren.

Das soziale Umfeld

Angehörige und Nahestehende von Menschen mit schweren Erkrankungen oder in Lebenskrisen fühlen sich oftmals überfordert. In Selbsthilfegruppen finden Sie Entlastung. Sie können dort ihr Wissen über Krankheiten und Verhaltensweisen vertiefen, lernen aber auch Distanz zu gewinnen und ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Das Gesundheitssystem

Mitglieder von Selbsthilfegruppen lernen eigenständig, ihr Gesundheitsverhalten zu verändern und trotz Einschränkungen ihre Lebensqualität zu verbessern. Sie werden zu kompetenten Patienten und nehmen Behandlungsangebote und Betreuung durch professionelle Fachleute gezielter in Anspruch. Damit tragen Sie zur Entlastung des Gesundheitssystems bei.

O-Töne

„Ich muss mich nicht erklären, die anderen verstehen einfach, wovon ich rede.“

„Seitdem ich meine Probleme in der Selbsthilfegruppe teilen kann, habe ich den Alltag wieder besser im Griff.“

Schon gewusst?

Jeder kann selbst entscheiden, ob er eine Selbsthilfegruppe besucht. Jeder kann sich einer Gruppe anschließen oder eine neue gründen. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist kostenfrei. Jede Selbsthilfegruppe bestimmt selbst, wie die Treffen ablaufen. Es gibt keine professionelle Anleitung, allenfalls am Anfang oder wenn es Probleme in der Gruppe gibt.

Die Selbsthilfekontaktstelle: Aufklärung und Kontaktvermittlung

Sie wollen sich weiter informieren oder wissen, ob es zu Ihrem Thema eine passende Gruppe in Ihrer Nähe gibt?

Die BKK ZF & Partner unterstützt die Selbsthilfegruppen finanziell bei Projekten. Wenden Sie sich direkt an unsere Geschäfts- und Servicestellen oder informieren Sie sich unter www.bkk-zf-partner.de.

Weitere Informationen erhalten Sie auch bei der bundesweiten Selbsthilfekontaktstelle NAKOS in Berlin

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin



Tel.: 030 31 01 89 - 60

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de

www.patient-und-selbsthilfe.de

Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

Vereinsregister Gießen Nr.1344

istock.com: andreasvd
FPZ

Arthrose

Bewegung, Bewegung, Bewegung –
für mehr gesunde Lebensjahre!

Rund 650 Muskeln besitzt Ihr Körper – jeder einzelne leistet seinen Beitrag. Muskeln bilden den Stütz- und den Bewegungsapparat des Menschen und sitzen nicht nur an den Knochen, sondern auch an Organen wie Herz oder Lunge. Damit unsere Muskeln ihre Funktion gut erfüllen können, sind Bewegung und gezieltes Muskeltraining ein Muss – ein Prinzip, das für alle Muskeln gilt, die so wachsen und ihre zahlreichen Aufgaben wahrnehmen. Denn Muskeln entlasten ihre Gelenke, Muskeln senden Botenstoffe aus, sie aktivieren wichtige Prozesse und versorgen Ihre Knorpel mit wichtigen Nährstoffen. Alles wichtige Voraussetzungen zur Vorbeugung und Therapie einer der großen Volkskrankheiten: der Arthrose.

Arthrose kann jeden treffen: Vorsorge ist besser als Nachsorge
Zahlreiche Menschen leiden unter Arthrose – dabei sind Ursachen, Alter, Verlauf und Schmerzen sehr unterschiedlich. Operationen an Knie und Hüfte wegen Arthrose zählen heute zu den Standard-Operationen. Doch als Krankenkasse wissen wir: Eine Operation ist nicht immer notwendig und sollte die letzte Option sein – nach Ausschöpfung aller konservativen Maßnahmen.

Ihre Muskeln: Ihre körpereigene Apotheke gegen Arthrose

Studien haben gezeigt: Bewegung und gezielter Muskelaufbau aktivieren gesundheitsfördernde Prozesse im Körper und können so Arthrose-Risiko sowie -schmerzen deutlich minimieren. Die Muskulatur funktioniert dabei wie Ihre körpereigene Apotheke. Und das ganz ohne Nebenwirkung. Wichtig ist nur: Bleiben Sie in Bewegung. Als BKK ZF & Partner möchten wir Ihnen dabei helfen. Denn aufgebaute Muskeln bilden sich auch wieder zurück – ohne regelmäßiges Training und Bewegung.

Vorbeugung & Therapie

Die FPZ HüfteKnieTherapie ist ein Trainingsprogramm, das auf Ihre Arthrose-Beschwerden exakt abgestimmt ist. Es baut Muskeln gezielt dort auf, wo sie gebraucht werden. Gegen Ihre Schmerzen. Für mehr Beweglichkeit. Für mehr Lebensqualität – und damit für Ihr „Mehr“ an gesunden Lebensjahren. 30 bis 40 Prozent der Schmerzen in Knie und Hüfte lassen sich so erfahrungsgemäß reduzieren. Damit geht die Therapie von FPZ über reine Bewegungseinheiten hinaus, erzielt tolle Erfolge und verhindert häufig Operationen. All das sind Gründe für uns als Ihre BKK ZF & Partner, die Kosten dafür zu übernehmen.

Die Leistungen in Wert von über 1.200 € übernehmen wir!

Für Sie fällt lediglich für die Präsenztermine ein Eigenanteil von 10 € pro Therapieeinheit an, d. h. insgesamt maximal 240 €. Der Eigenanteil wird direkt vom FPZ Therapiezentrum eingezogen. Die FPZ/DVGS HüfteKnie Therapie wird von einem am Vertrag teilnehmenden Arzt verordnet.



Die FPZ HüfteKnieTherapie wird von einem am Vertrag teilnehmenden Arzt verordnet. Diese finden Sie unter www.fpz.de/arztFinden

Ihre Verordnung liegt bereits vor? Ein FPZ Therapiezentrum in Ihrer Nähe finden Sie unter www.fpz.de/#finder

Lebensqualität? Zurückgewonnen ...

Hanna B. – eine Frau besten Alters. Irgendwann traten Schmerzen im Kniegelenk auf, die immer unangenehmer wurden und sie deutlich einschränkten. Diagnose: Arthrose. Hanna tat das einzig Richtige: Sie bewegte sich mehr und trainierte ganz bestimmte Muskelpartien. Abgenommen hat sie dann auch. Gute Entwicklung! Ihre Schmerzen konnte sie so um 50 Prozent verringern. Operation? Steht gar nicht mehr im Raum.

Ihre FPZ HüfteKnieTherapie: So funktioniert's

FPZ Therapeuten untersuchen Ihre betroffenen Knie- bzw. Hüftgelenke sehr genau und erstellen Ihr Gelenk-Profil. So wird Ihre Therapie aus Bewegung und gezieltem Muskelaufbau erarbeitet. Das Programm bietet 4 Therapieeinheiten pro Woche (2 im Therapiezentrum / 2 zu Hause) und läuft über 3 Monate.



Ja oder Nein! Hauptsache eine Entscheidung.

Organspende

In den 43 deutschen Transplantationszentren wurden 2024 insgesamt 3.013 Organe nach postmortalen Spenden aus Deutschland und dem Eurotransplant-Verbund übertragen (2023: 2.986). 2.902 Patientinnen und Patienten konnten durch die Transplantation so geholfen werden. Gleichzeitig stehen in Deutschland 8.260 Menschen auf den Wartelisten für eine Organübertragung.

Eine Entscheidung für oder gegen eine Organ- und Gewebespende ist wichtig, da sonst im Fall der Fälle die Angehörigen entscheiden müssen. Diese Entscheidung sollte man niemandem in diesen emotionalen Stunden zumuten. Wer einen Organspendeausweis besitzt, nimmt diese Entscheidung seinen engsten Vertrauten ab. Dabei spielt es auch erst einmal keine Rolle, ob ein „Ja“ oder „Nein“ notiert ist.

Jeder Mensch kann Organspender werden

Organe können aber nur Menschen spenden, bei denen der unumkehrbare Hirnfunktionsausfall (Hirntod) vorliegt (Ausnahme Lebendspende). Das heißt, die Gesamtfunktion des Großhirns, des Kleinhirns und des Hirnstamms ist unwiderruflich erloschen, das Herz-Kreislauf-System wird jedoch noch künstlich aufrechterhalten. Da in den meisten Sterbefällen der Herzstillstand vor dem sogenannten Hirntod eintritt, kommen nur wenige Verstorbene für eine Organspende in Betracht. Die Spende von Gewebe ist im Gegensatz zur Organspende noch bis zu 72 Stunden nach dem Stillstand des Herz-Kreislauf-Systems (Klinischer Tod) möglich. Somit kommen für eine Gewebespende potenziell rund zwei Drittel aller Verstorbenen infrage.

Eine weitere Voraussetzung ist das Vorliegen einer Zustimmung der oder des Verstorbenen in eine Organ- und Gewebespende. Liegt diese Zustimmung nicht vor, müssen die Angehörigen nach dem mutmaßlichen Willen der verstorbenen Person entscheiden.



Weitere Informationen

Sie wollen sich ausführlich über dieses Thema informieren? Zum Thema Organspende gibt es viele Informationsmöglichkeiten wie zum Beispiel das Portal des Bundesministeriums für Gesundheit: www.organspende-info.de

Infotelefon Organspende: 0800 9040400

Der Organspende-Ausweis dient als verbindliches Dokument der eigenen Entscheidung für oder gegen eine Organ- und Gewebespende. Daher sollte dieser immer mit den Personalpapieren bei sich getragen werden, damit er im Notfall schnell gefunden werden kann. Anders als bei der Knochenmarkspende gibt es bei der Organ- und Gewebespende keine Registrierung der Spender. Dennoch muss niemand fürchten, sich endgültig festzulegen. Wer die eigene Einstellung zur Organ- und Gewebespende ändern möchte, muss lediglich die alte Erklärung vernichten. Auf einem neuen Ausweis kann die neue Einstellung festgehalten werden. Außerdem ist es sinnvoll, die Angehörigen oder eine andere Vertrauensperson darüber zu informieren.

Welche Organe können gespendet werden?

Fortschritte in der Medizin ermöglichen es, sehr unterschiedliche Organe zu transplantieren:

- Niere, Leber, Herz, Lunge, Pankreas (Bauchspeicheldrüse), Dünndarm

Gewebe werden häufiger transplantiert als Organe

Gewebetransplantationen sind zudem seltener mit medizinischen Komplikationen verbunden als Organtransplantationen. Entnommenes und entsprechend aufbereitetes Gewebe kann je nach Gewebeart über Wochen bis hin zu Jahren in speziellen Gewebebanken gelagert werden.

- Augenhornhaut, Blutgefäße, Haut, Herzklappen, Sehnen und Bänder, Knochen, Eihaut der Fruchtblase (Amnion)

Organspende rettet Leben!

Das Ausfüllen ist völlig unbürokratisch – einfach Ausweis ausschneiden!

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Ihr Organspendeausweis

Bitte ausschneiden.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BKK ZF & Partner Partner für Ihre Gesundheit
Organspende schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer **0800/90 40 400**.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BKK ZF & Partner Partner für Ihre Gesundheit
Organspende schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer **0800/90 40 400**.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BKK ZF & Partner Partner für Ihre Gesundheit
Organspende schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer **0800/90 40 400**.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BKK ZF & Partner Partner für Ihre Gesundheit
Organspende schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer **0800/90 40 400**.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

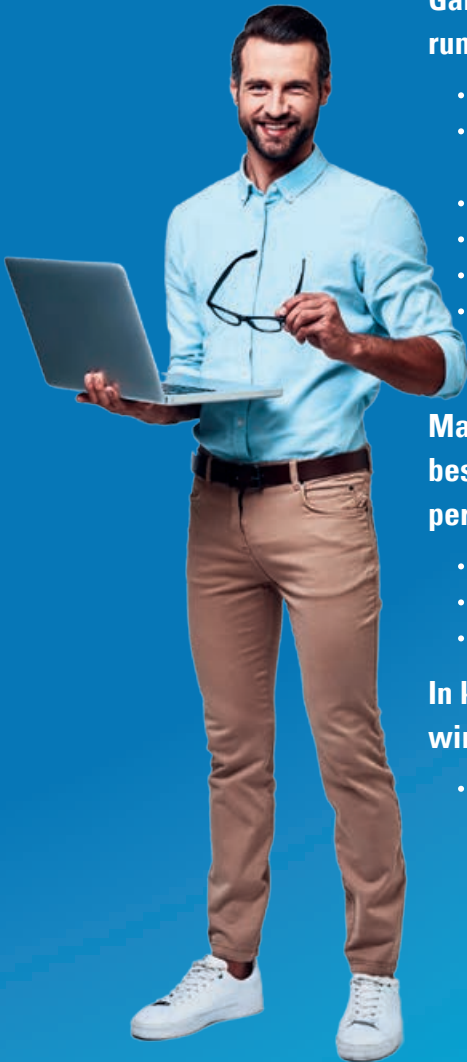
Straße _____ PLZ, Wohnort _____

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BKK ZF & Partner Partner für Ihre Gesundheit
Organspende schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer **0800/90 40 400**.



Hallo. Wie kann ich Ihnen helfen?



Ganz viel bieten wir Ihnen rund um die Uhr 24 / 7 digital:

- (Fach-)Arzt in der Nähe finden
- regionales oder Spezialkrankenhaus finden
- Gesundheitskurs finden
- Gesundheitsreisen finden
- Mutter- / Vater-Kind-Kuren
- Reha-Einrichtung finden

Manche Fragen besprechen wir doch lieber persönlich:

- direkter Ansprechpartner
- kein Callcenter
- Online-Rückrufservice

In kniffligen Fällen beraten wir vor Ort:

- 12 regionale Geschäftsstellen

Wir sind immer an Ihrer Seite - wie auch immer Sie uns brauchen. Mit modernster Technik und von Mensch zu Mensch.