

Gesundheit⁺ Plus

Das Magazin der BKK der Deutschen Bank



Seite 4

Die BKK wird noch digitaler

OnlineMagazin und NewsLetter kommen

Seite 7

Pflegeversicherung

Verbesserungen in diesem Jahr

Seite 8

BKK Online-Fitnesscoach

Spürbar fitter in zehn Wochen



Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Jahre hat Sie hier Jan Wriggers begrüßt und über die wichtigsten Dinge zu „seiner BKK“ informiert, für die er mehr als 30 Jahre mit viel Herz und Leidenschaft tätig war. Leider ist Jan Wriggers am 9. Juli 2023 im Alter von 53 Jahren verstorben. Wir vermissen mit ihm nicht nur einen wertvollen Menschen und geschätzten Kollegen, für viele von uns war Jan Wriggers ein wichtiger Wegbegleiter und langjähriger Freund.

Ich wurde vom Verwaltungsrat als neuer Vorstand der BKK der Deutschen Bank gewählt, nachdem ich dies bereits kommissarisch im vergangenen Jahr übernommen hatte. Als ehemaliger stellvertretender Vorstand und Leiter des Bereichs Pflege- und Versorgungsmanagement hatte ich bereits an der Seite von Jan Wriggers die Möglichkeit, die Geschicke der BKK mit zu lenken. Sie als unsere Kunden und der bestmögliche Service für Sie stehen weiterhin im Mittelpunkt unserer Arbeit. Unsere Strategie zur Digitalisierung werden wir natürlich fortführen, dabei das Thema Nachhaltigkeit immer im Fokus haben, und so auch die Strategie der Bank unterstützen.

Zwei spannende Neuerungen und wichtige Elemente unserer digitalen Kommunikation der Zukunft stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor: unser neues OnlineMagazin, das in Zukunft die gedruckte Ausgabe unseres Magazins ersetzen wird, und unseren neuen Newsletter. Mit insgesamt neun Ausgaben im Jahr werden wir Sie noch besser und aktueller informieren, wenn Sie es wünschen. Daher ist es wichtig, dass Sie sich für den Newsletter anmelden, damit Sie nichts Wichtiges von Ihrer BKK verpassen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Magazins.
Bleiben Sie gesund!

Ihr
Harri Ackermann
Vorstand der BKK der Deutschen Bank



4



7

Der Käfer
Bauch, unterer Rücken, Hüftmuskulatur
SCHWIERIGKEIT 2 SCHRITTE

Angewinkeltes Beinheben
unterer Rücken, Gesäß
SCHWIERIGKEIT 2 SCHRITTE

Rotationsbauchaufzug
Bauch, unterer Rücken
SCHWIERIGKEIT 4 SCHRITTE

Wechselseitiges Beinheben
Rücken, Gesäß
SCHWIERIGKEIT 3 SCHRITTE

Bewegliche Flanke
Bauch, unterer Rücken
SCHWIERIGKEIT 3 SCHRITTE

Die Kerze
unterer Bauch
SCHWIERIGKEIT 3 SCHRITTE

8

Ausgabe 1/2024

- 2 Editorial
- 3 Inhalt, Impressum
- 4 [Die BKK wird noch digitaler: OnlineMagazin und NewsLetter kommen](#)
- 6 Wir trauern um Jan Wriggers
- 7 [Pflegeversicherung: Verbesserungen in 2024](#)
- 8 [BKK Online-Fitnesscoach](#)
- 9 Unsere Azubi-Newcomer
- 12 News
- 13 Digi-News
- 14 „Ich bin der Neurodermitis nicht mehr hilflos ausgeliefert ...“ (Interview)
- 16 Gemeinsamer Workshop bei Betriebsräteversammlung
- 17 „Ich bin bei der BKK versichert, weil ...“
- 18 Osteoporose im Fokus
- 21 Rote-Bete-Apfel-Salat
- 22 Ihr Familienglück
- 23 Wer wird Baumeister?

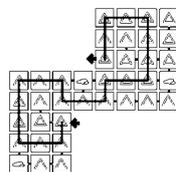
Maße im Mittelalter:
1. D / 2. B / 3. E / 4. F / 5. C / 6. A

Lösungen von Seite 23

Werkzeug-Benennung

1. Hammer
2. Bohrmaschine
3. Wasserwaage
4. Rollgabelschlüssel
5. Kombizange
6. Schraubendreher
7. Stichsäge
8. Wasserpumpenzange
9. Spachtel
10. Zollstock/Meterstab

2	5	6	7	9	8	1	4	3
7	8	4	2	1	3	9	5	6
1	3	9	4	5	6	8	7	2
4	0	2	1	3	9	7	8	5
8	7	5	6	4	2	3	1	9
3	9	1	5	8	7	6	2	4
6	2	8	3	7	5	4	9	1
5	1	7	9	6	4	2	3	8
9	4	3	8	2	1	5	6	7



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

Hinweis zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen.

Impressum

Herausgeber Betriebskrankenkasse Deutsche Bank AG
Königsallee 60c · 40212 Düsseldorf
Tel. 0211 9065-0

Redaktion Marcus Henkenjohann (V.i.S.d.P.),
Malte Gottlieb, Birgit Krasselt

Bildnachweis siehe einzelne Seiten, istock.com

Gestaltung DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9
74076 Heilbronn · Tel. 07131 61618-0
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

Ausgabe dreimal jährlich

Druckauflage 50.000

Bezug direkt beim Herausgeber

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.

Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

NEU

Ihre BKK wird noch digitaler

Hier zum OnlineMagazin und NewsLetter anmelden

Neben dem bestmöglichen Service für Sie bewegen uns auch die Aspekte der Nachhaltigkeit und der Digitalisierung. Damit Sie auch in Zukunft immer aktuell und umfassend informiert sind, gibt es ab sofort zwei neue digitale Angebote für Sie:

>> OnlineMagazin

Unser Kundenmagazin GesundheitPlus erscheint **zukünftig ausschließlich als digitales Magazin**. Schauen Sie sich die aktuelle Ausgabe 1/2024 parallel auch als OnlineMagazin an. Viele interessante Themen warten auf Sie und der Besuch lohnt sich.

Das OnlineMagazin wird zukünftig **dreimal jährlich** erscheinen und die gedruckte Ausgabe ersetzen. Entdecken Sie jeweils im **Januar, Mai und September eine interessante Themenvielfalt**. Unser digitales Magazin wird über unsere BKK-App und unsere Homepage für Sie aufrufbar sein. Verpassen Sie keine Ausgabe und melden Sie sich direkt bei unserem brandaktuellen NewsLetter an.



<https://magazin.bkkdb.de>

>> NewsLetter

Egal ob Bonus-Programm, BKK Premium Plus oder erweiterte Früherkennungs- und Vorsorgeangebote: In vollem Umfang von unseren zahlreichen Zusatzleistungen und Angeboten profitieren kann nur, wer informiert bleibt.

Abonnieren Sie hier unseren kostenlosen Newsletter und lassen Sie sich **sechsmal jährlich** über Leistungs- und Serviceangebote Ihrer BKK und das Erscheinen unseres neuen OnlineMagazins informieren.

Profitieren Sie direkt vom Start im März von folgenden Vorteilen:

- Lesen Sie interessante Themen und Tipps rund um Ihre Gesundheit
- Erfahren Sie, welche besonderen Angebote Ihre BKK für Sie bereithält
- Verpassen Sie keine Ausgabe des OnlineMagazins

>> NewsLetter-Anmeldung: www.bkkdb.de/newsletter







Wir trauern um unseren Vorstand Jan Wriggers

Jan Wriggers war seit 1990 für unsere Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank tätig und wurde Anfang 2012 zum stellvertretenden Vorstand sowie Anfang 2019 zu unserem Vorstand ernannt.

Er arbeitete im Beitragsbereich und im Marketing und wurde 2002 Bereichsleiter im Versicherungenservice, den er seit dieser Zeit nachdrücklich prägte.

Über all die Jahre verstand er es, mit großem Engagement und Sachverstand, Weitsichtigkeit und Entscheidungsfreude unsere BKK auf die Wünsche unserer Kunden auszurichten und einen bestmöglichen Kundenservice anzubieten. Viele von uns hat er mit seiner Energie und Loyalität zu unserer Bank und BKK zutiefst beeindruckt.

Sein verbindliches und freundliches Wesen führte zu einem besonderen Verhältnis bei seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, für die er stets ein offenes Ohr hatte und als verlässlicher Ansprechpartner auftrat. Ihm waren alle Anliegen aus der Belegschaft besonders wichtig und er war deshalb auch viele Jahre im Betriebsrat der Deutschen Bank in Düsseldorf tätig.

Neben den vielen Aufgaben in der BKK engagierte sich Jan Wriggers auch im Netzwerk des BKK-Dachverbandes. Hier war er ein geschätzter Ansprechpartner und verfolgte konsequent das Ziel der Zusammenarbeit von Betriebskrankenkassen.

Sein Tod am 9. Juli 2023 hat uns schwer erschüttert und tief betroffen gemacht. Unsere Gedanken und unser Mitgefühl gelten seiner Ehefrau, seinen Kindern und allen Angehörigen. Wir werden Jan Wriggers ein ehrendes Andenken bewahren und ihn in unserem Herzen behalten.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK der Deutschen Bank

Pflegeversicherung

Verbesserungen ab 2024

Mit dem neuen Jahr haben sich einige Leistungen in der Pflegeversicherung verbessert, nachdem der Beitragssatz zur Pflegeversicherung bereits zum 01.07.2023 angehoben wurde. Er beträgt nun 4,0 Prozent für Kinderlose. Eltern zahlen dagegen 3,4 Prozent. Ab zwei Kindern wird der Beitrag während der Erziehungsphase bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres um 0,25 Beitragsatzpunkte je Kind bis zum fünften Kind weiter abgesenkt. Die wichtigsten Änderungen haben wir hier für Sie zusammengestellt.



Leistungen für die häusliche Pflege

Das Pflegegeld zur eigenständigen Sicherstellung der Pflege für Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 wurde zum 01.01.2024 um 5 Prozent angehoben. Zudem wurden die Leistungsbeträge für ambulante Pflegesachleistungen, also häusliche Pflegehilfen durch ambulante Pflege- und Betreuungsdienste, ebenfalls um 5 Prozent angehoben.

Pflegegrad	Pflegegeld	Ambulante Sachleistungen
2	332 Euro (bisher: 316 Euro)	761 Euro (bisher: 724 Euro)
3	573 Euro (bisher: 545 Euro)	1.432 Euro (bisher: 1.363 Euro)
4	765 Euro (bisher: 728 Euro)	1.778 Euro (bisher: 1.693 Euro)
5	947 Euro (bisher: 901 Euro)	2.200 Euro (bisher: 2.095 Euro)

Zum 01.01.2025 erhöhen sich die Beträge noch einmal um 4,5 Prozent.

Pflegeunterstützungsgeld

Wer einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen unterstützt, hat ab 01.01.2024 pro Kalenderjahr Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld für bis zu zehn Arbeitstage je pflegebedürftiger Person. Bislang war der Anspruch auf insgesamt bis zu zehn Arbeitstage je pflegebedürftiger Person begrenzt.

Zuschläge bei vollstationärer Pflege

Vollstationär versorgte Pflegebedürftige ab dem Pflegegrad 2 erhalten ab 01.01.2024 folgende Zuschläge:

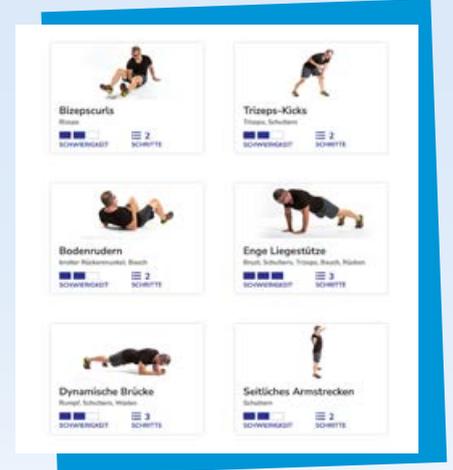
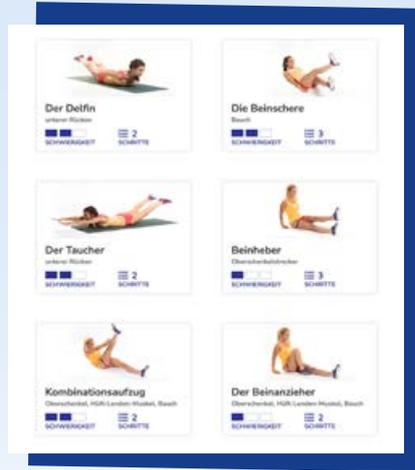
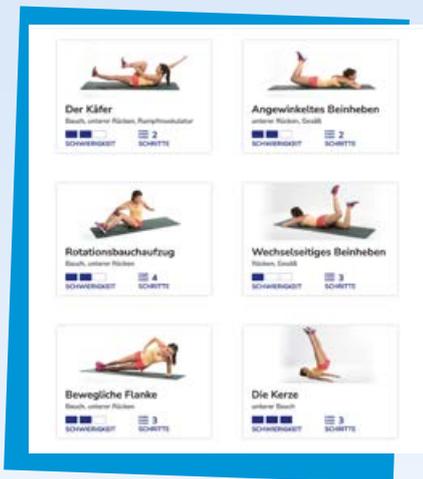
- bei einer Verweildauer von 0 bis 12 Monaten 15 statt bisher 5 Prozent,
- bei einer Verweildauer von 13 bis 24 Monaten 30 statt bisher 25 Prozent,
- bei einer Verweildauer von 25 bis 36 Monaten 50 statt bisher 45 Prozent und
- bei einer Verweildauer von mehr als 36 Monaten 75 statt bisher 70 Prozent des Eigenanteils.

>> Sie haben noch Fragen zur Pflegeversicherung?

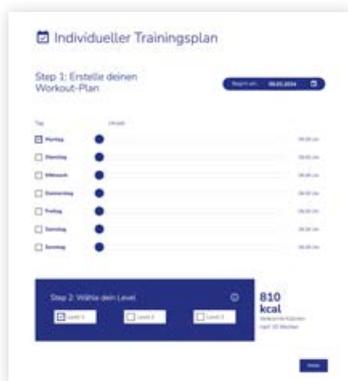
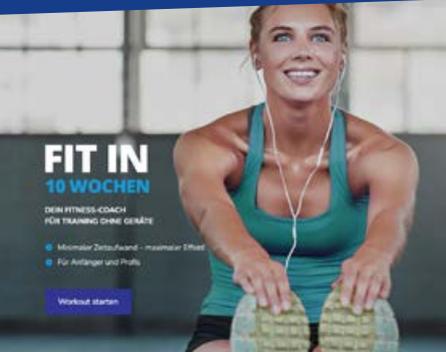
Gerne helfen Ihnen die Kundenbetreuer vom Team „Pflege und Versorgungsmanagement“ weiter: Telefon 0211 9065-190



Weitere wertvolle Informationen zum Thema finden Sie unter:
www.bkkdb.de/im-pflegefall



Kostenloses Angebot



Spürbar fitter in 10 Wochen ... mit dem BKK Online-Fitnesscoach

Ein Training, das nichts kostet, kaum Zeit braucht, überall gemacht werden kann und für schnell sichtbare Erfolge sorgt? Da haben wir genau das Richtige für Sie: Der BKK Online-Fitnesscoach macht's für alle Altersgruppen möglich.

Sie möchten aktiver und fitter werden, ein paar Kilo verlieren, Ihren Rücken und Ihr Herz-Kreislauf-System stärken? Sich einfach rundum wohler fühlen? Das erreichen Sie mit unserem kostenlosen **Trainingsprogramm**. Es ist überall und jederzeit durchführbar, holt in Kürze das Maximum für Fitness und Figur heraus und braucht dabei nur wenige Minuten. Das Erfolgsrezept: Jede Übung beansprucht gleich mehrere Gelenke und Muskelgruppen und bringt noch dazu Ihren Stoffwechsel auf Trab.

Die 26 Übungen (siehe Abbildungen oben) sind kinderleicht, gelenkschonend und für alle Altersgruppen geeignet. Trainiert wird nur mit dem eigenen Körpergewicht. Drei unterschiedliche Levels stehen bereit, sodass Anfänger und Fortgeschrittene ein jeweils auf sie abgestimmtes, abwechslungsreiches und hocheffektives Trainingsprogramm durchführen können. Der integrierte Fitnesstest sorgt für den richtigen Einstieg und zeigt Ihnen die Fortschritte an.

1 Komplettes Workout in nur 15 Minuten



- Minimaler Zeitaufwand – maximaler Effekt: In nur 15 Minuten bist du fertig!
- Du trainierst alle großen Muskelgruppen und absolvierst ein ausgewogenes, funktionales Ganzkörpertraining.
- "All-in-One"-Workout, von Leistungssporttrainer, Fitnessguru und Bestsellerautor Mike Dietz entwickelt.

Workout starten

Persönliches Dashboard

Wann, wie oft in der Woche und mit welcher Intensität Sie trainieren, bestimmen Sie selbst. Auf Ihrem persönlichen Dashboard können Sie Ihre Fortschritte verfolgen und das Training verwalten, den Trainingsplan anpassen, das Level ändern und die Erinnerungsfunktion für das Training an- oder abstellen. Nützliche Tipps und Hinweise zum Training und zur Trainingsgestaltung sowie ein ausführliches Skript mit den Übungsbeschreibungen finden Sie im öffentlichen Teil des Coaches.

Neugierig geworden? Starten Sie jetzt!

Sie können sofort starten und etwas für Ihre Gesundheit und Figur tun. Es ist keinerlei Vorwissen erforderlich. Melden Sie sich gleich an – den Link dazu finden Sie auf unserer Homepage unter: www.bkkdb.de/fitwerden



Website
BKK DB



Direktlink
Fitnesscoach

Unsere Azubi-Newcomer in der BKK der Deutschen Bank

Wir gratulieren herzlich zum Ausbildungsstart. Hanna Al-Hamidawi und Joanna Breuer beginnen ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten. Ben Bockhoff wird zum Kaufmann im Gesundheitswesen ausgebildet.



Die Auszubildenden der BKK

• Ben Bockhoff, 20 Jahre aus Wuppertal

Nach meiner Schulzeit habe ich mich entschieden, ein Freiwilliges Soziales Jahr bei meinem Hockeyverein zu absolvieren. Durch Freunde wurde mein Interesse für die Krankenkasse geweckt. Aufgrund weiterer Informationen entschied ich mich für die Ausbildung „Kaufmann im Gesundheitswesen“. Als ich dann die Zusage erhalten habe, war die Freude groß. Ich bin auf nette Kollegen und Kolleginnen gestoßen und wusste sofort, dass dies die richtige Entscheidung gewesen ist. In meiner Freizeit spiele ich in Düsseldorf Hockey und treffe mich mit Freunden.

• Joanna Breuer, 20 Jahre aus Neuss

Schon während der Abiturphase interessierte mich bereits die Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten. In der Ausbildung freue ich mich besonders auf die verschiedenen Bereiche, die vielen neuen Kollegen und die interessanten Inhalte. Ich bin sehr froh, meine Ausbildung hier machen zu dürfen. Seit der Welcome-Veranstaltung ist mir bewusst, wie richtig meine Entscheidung war. In meiner Freizeit findet man mich entweder im Fitnessstudio oder in der Sporthalle. Seit 13 Jahren spiele ich Badminton, seit fast fünf Jahren trainiere und betreue ich die Jugendmannschaften.

• Hanna Al-Hamidawi, 18 Jahre aus Wuppertal

Als ich durch Zufall in den sozialen Medien auf die Stellenanzeige zur Sozialversicherungsangestellten der BKK gestoßen bin, war ich mir schnell sicher, das ist das Richtige für mich. Nun habe ich in diesem Jahr erfolgreich mein Abitur absolviert und freue mich, als Auszubildende ein Teil der BKK der Deutschen Bank sein zu dürfen, und auf drei lernintensive und erfahrungsreiche Jahre. In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit Freunden und Familie, ansonsten sind Bücher oder das Fitnessstudio mein idealer Ausgleich zum Alltag.

Ausbildung erfolgreich abgeschlossen

Madeleine Huth und Sonja Schröder starteten im August 2020 in der BKK. Jetzt haben sie ihre Ausbildung sehr erfolgreich abgeschlossen. Frau Huth betreut mit viel Empathie unsere Kunden im Bereich Pflege und Versorgungsmanagement. Frau Schröder berät gerne unsere Rentner in Fragen Versicherung und Beiträge. Beide freuen sich, Menschen helfen zu können.





Mehr als Banking –
neue Möglichkeiten
entdecken.

#PositiverBeitrag



Nils, Lis und Celina
(Auszubildende bei der Deutschen Bank)

Ausbildung Sozialversicherungs- fachangestellte

Ihre Ausbildung

- Einsatzort: Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank AG, Düsseldorf
- Dauer: 3 Jahre
- Ablauf: Praxis- und Berufsschulphasen, Seminare an der BKK-Akademie in Rotenburg
- Abschluss vor dem Bundesamt für Soziale Sicherung nach AO-SozV
- Persönliche Betreuung während der gesamten Ausbildungszeit
- Transparentes Beurteilungssystem mit regelmäßigen Feedbackgesprächen
- Bei guter Leistung gute Übernahmechancen

Ihre Aufgabenfelder

Ihre praktische Ausbildung absolvieren Sie bei der Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank. Dort werden Sie zu einem rundum kompetenten Ansprechpartner bei allen versicherungsrelevanten Fragestellungen – von der Bearbeitung von Anträgen über die Mitgliederberatung bis zur Klärung rechtlicher Belange.

Ihr Profil

- Guter bis sehr guter Realschulabschluss bzw. gute bis sehr gute (Fach-) Hochschulreife
- Interesse an Gesundheitsthemen und Menschen
- Spaß am Umgang mit Kunden
- Kommunikationsstärke
- Offenheit im Umgang mit Menschen

Mehr Infos über #dbKarrierestart von Nils, Lis, Celina und vielen weiteren DB-Insidern finden Sie auf  Deutsche Bank Schüler-Karriere. Im Überblick informieren und direkt online bewerben können Sie sich unter careers.db.com/ausbildung-studium.



Mehr als Banking –
neue Möglichkeiten
entdecken.

#PositiverBeitrag

Sarah, Steven und Lea
(Auszubildende bei der Deutschen Bank)

Ausbildung Kaufleute im Gesundheitswesen

Ihre Ausbildung

- Einsatzort: Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank AG, Düsseldorf
- Dauer: 3 Jahre
- Ablauf: Praxis- und Berufsschulphasen
- Abschluss vor der IHK nach KfIDiAusbV (Verordnung über die Berufsausbildung für Kaufleute in den Dienstleistungsbereichen Gesundheitswesen sowie Veranstaltungswirtschaft)
- Persönliche Betreuung während der gesamten Ausbildungszeit
- Transparentes Beurteilungssystem mit regelmäßigen Feedbackgesprächen
- Bei guter Leistung gute Übernahmechancen

Ihr Gehalt

1. Ausbildungsjahr: 1.150 Euro
2. Ausbildungsjahr: 1.220 Euro
3. Ausbildungsjahr: 1.300 Euro

Ihre Aufgabenfelder

Ihre praktische Ausbildung absolvieren Sie bei der Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank. Dort werden Sie zu einer/einem rundum kompetenten Ansprechpartner*in bei allen Fragen rund um die gesundheits- und krankenversicherungsrelevanten Fragestellungen. Ihr Einsatz erfolgt - je nach Schwerpunkt - in der Kundengewinnung, im gesundheitspezifischen Rechnungswesen oder der IT.

Ihr Profil

- Guter bis sehr guter Realschulabschluss bzw. gute bis sehr gute (Fach-) Hochschulreife
- Interesse an Gesundheitsthemen und an kaufmännischen Zusammenhängen
- Schwerpunkt Vertrieb: Spaß am Umgang mit Kund*innen, Offenheit im Umgang mit Menschen
- Schwerpunkt Finanzen: Zahlenverständnis
- Schwerpunkt IT: digitale Affinität, Interesse an Informationstechnik

Mehr Infos über #dbKarrierestart von Sarah, Steven, Lea und vielen weiteren DB-Insidern finden Sie auf  Deutsche Bank Schüler-Karriere. Im Überblick informieren und direkt online bewerben können Sie sich unter careers.db.com/ausbildung-studium.



Gesundheitswochen 2024 Neue Kataloge sind da

Beeinträchtigen berufliche und private Anforderungen Ihre Gesundheit oder haben Sie Probleme mit körperlichen Fehlhaltungen, Anspannungen und Stress?

Dann ist unser auf 14 Tage komprimiertes Vorsorgeprogramm „Fit & Vital“ genau das Richtige für Sie. Und an alle, die mal kurz nach draußen möchten, richtet sich unser Angebot „reisewell“. Einzelheiten können Sie den neuen Katalogen für 2024 entnehmen, die wir Ihnen gerne zusenden.

>> Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Kundenberater der BKK oder nutzen Sie unsere Servicenummer 0211 9065-0.

Gripeschutzimpfung
– kleiner Piks mit großer Wirkung
Ich schütze meine Gesundheit – und Du!



Grippe-Impfaktion 2023 in der Deutschen Bank Winter – Nässe – Kälte – Influenza

In Zusammenarbeit mit dem zentralen Gesundheitsmanagement der Bank, dem Betriebsärztlichen Dienst und der BKK wurde im Herbst wieder geimpft.

Mit Blick auf die Saison 2022 erfolgten 3.369 Impfungen. An 63 Standorten stellte die BKK für 2023 erneut 4.000 Impfdosen für die Gripeschutz-Impfaktion zur Verfügung. Sich gegen Grippe impfen zu lassen ist nach wie vor wichtig für unsere Gesundheit und besonders Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken. Ziel ist es selbstverständlich, Sie zu schützen und unser Gesundheitssystem wirksam zu entlasten.

Rechengrößen der Sozialversicherung (Werte in Euro)		
	2024	2023
Beitragsbemessungsgrenze KV/PV	62.100 p. a. 5.175 p. M.	59.850 p. a. 4.987,50 p. M.
Beitragsbemessungsgrenze RV/AV	90.600 p. a. (W) 89.400 p. a. (O)	87.600 p. a. (W) 85.200 p. a. (O)
Jahresarbeitsentgeltgrenze KV/PV	69.300 p. a.* 5.775 p. M.*	66.600 p. a.* 5.550 p. M.*
Bezugsgröße (W + O)	42.420 p. a. 3.535 p. M.	40.740 p. a. 3.395 p. M.
Einkommensgrenze Familienversicherung	505 p. M.	485 p. M.

Beitragsätze ab 1. Januar 2024

Krankenversicherung allgemein 14,6 % · **Zusatzbeitrag BKK 1,9 %**
Pflegeversicherung 4,0 % für Kinderlose
Rentenversicherung 18,6 % · Arbeitslosenversicherung 2,6 %

* Für Versicherte, die am 31.12.2002 privat krankenversichert waren, gilt die besondere Grenze: 62.100 p. a. / 5.175 p. M.

Legende:

KV = Krankenversicherung p. a. = per anno
PV = Pflegeversicherung p. M. = pro Monat
RV = Rentenversicherung (W) = Rechtskreis West
AV = Arbeitslosenversicherung (O) = Rechtskreis Ost

Die monatliche Grundpauschale aus dem Gesundheitsfonds im Jahr 2024 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 331,81 Euro je Versicherten.

Das E-Rezept ist da

Seit dem Start des neuen Jahres dürfen Medikamente nur noch per E-Rezept (Elektronisches Rezept) verordnet werden. Sie haben jetzt verschiedene Möglichkeiten, das Rezept in der Apotheke einzulösen.

BKK-Gesundheitskarte – der einfachste Weg

Mit der Gesundheitskarte können Sie direkt in der Apotheke E-Rezepte einlösen, die Ihr Arzt verordnet hat. Dazu müssen Sie nur Ihre Karte in der Apotheke in den Kartenleser stecken. Sie dient gewissermaßen als „Schlüssel“, damit die Apotheke Ihr Rezept abrufen kann. Eine separate PIN oder einen Zugangscode wie bei der E-Rezept-App brauchen Sie nicht, Ihre elektronische Gesundheitskarte reicht völlig aus!



E-Rezept-App

Die offizielle E-Rezept-App für Deutschland wurde von der gematik entwickelt, an der das Bundesministerium für Gesundheit, der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen und weitere Spitzenverbände beteiligt sind. Es handelt sich hierbei um eine zentrale App für alle gesetzlich Versicherten, es ist kein spezielles Produkt für Versicherte der BKK der Deutschen Bank.

Um die App nutzen zu können, benötigen Sie einen Zugangs-PIN, den wir Ihnen auf Wunsch zusenden. Aus Sicherheitsgründen wird Ihnen dieser PIN vom Postboten persönlich übergeben oder, falls er Sie nicht antrifft, müssten Sie sich den PIN im Postamt abholen. Diese sichere Zustellung ist mit Kosten verbunden, die wir für Sie tragen.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.bkkdb.de/e-rezept



Gesundheitskarte vergessen? Für App-User per PDF kein Problem

Die Angebote in unserer App werden kontinuierlich erweitert und optimiert. Vielfach reagieren wir damit auch auf Ihre Wünsche und Verbesserungsvorschläge.

Neu sind sofort verfügbare PDF-Dokumente, die Sie selbst mit wenigen Klicks in der App erstellen können, wenn Sie zum Beispiel Ihre Gesundheitskarte beim Arztbesuch vergessen haben oder Sie eine Mitgliedsbescheinigung der BKK für den Arbeitgeber oder die Hochschule brauchen.



Neugierig geworden? App-User finden die neuen Optionen in der Rubrik „Unterlagen anfordern“. Falls Sie unsere App noch nicht nutzen, senden wir Ihnen gerne einen Zugangsschlüssel zu, mit dem Sie sich registrieren können.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.bkkdb.de/app



www.bkkdb.de Homepage der BKK immer beliebter

Im vergangenen Jahr haben über 115.000 Besucher unserer Homepage mehr als 320.000 Seiten aufgerufen. Dies ist gegenüber dem Vorjahr jeweils eine Steigerung von mehr als 30 Prozent.

Besonders beliebt waren die Informationen zu unseren kostenlosen Zusatzleistungen BKK Premium Plus, zu unserem Bonusprogramm und zum persönlichen Ansprechpartner. Neben fast 20.000 Downloads aus unserem umfangreichen Angebot von Formularen konnten die erst im Laufe des Jahres eingeführten Erklärvideos bereits fast 2.000 Zuschauer für sich gewinnen.

Vielen Dank für Ihre Besuche und natürlich auch für Ihr Feedback, wenn Ihnen an der einen oder anderen Stelle etwas aufgefallen ist, das dank Ihrer Aufmerksamkeit optimiert werden konnte.



Zustand der Haut **nach** der BestrahlungZustand der Haut **nach** der Bestrahlung

Symbolbild

„Ich bin der Neurodermitis nicht mehr hilflos ausgeliefert!“ Durch Bestrahlung wieder heile Haut und Hände

Immer wieder erreichen uns bewegende Geschichten unserer Versicherten, die sich nicht unterkriegen lassen und viel für ihre Gesundheit tun. So wie Susann Hasse. Die 52-Jährige leidet seit ihrer Kindheit an Neurodermitis. Im Interview erzählt sie, wie sie die starken Beschwerden in den Griff bekommen hat.

GesundheitPlus: Neurodermitis ist eine weit verbreitete chronische Hauterkrankung, die für die Betroffenen oft sehr belastend ist. Wie hat sich die Krankheit bei Ihnen entwickelt?

Susann Hasse: Ich habe schon seit meiner Geburt Neurodermitis. Im Laufe meines Lebens waren verschiedene Körperstellen in unterschiedlicher Ausprägung betroffen, in den letzten Jahren vor allem meine Hände und Handinnenflächen. Ich hatte tiefe Schründen an den Fingern, die Haut schuppte sich ständig und löste sich ab. Einen richtigen Schub gab es in der Corona-Zeit. Die Entzündungen waren gar nicht mehr einzudämmen, die Handflächen waren offen und bluteten. Bei allem, was ich tat, hatte ich unendliche Schmerzen.

GesundheitPlus: Das klingt sehr schlimm. Wie sah denn die Behandlung aus?

Susann Hasse: Meine Hautärztin hat mir diverse Salben und Mittel verschrieben, vor allem Cortison-Salben. Aber egal, was wir ausprobierten, die Entzündungen wurden immer

schlimmer. Ich vermute, dass das an den vielen Inhaltsstoffen der Cremes liegt. Irgendwie reagiere ich immer auf einen, denn ich habe auch noch Allergien und Unverträglichkeiten, unter anderem gegen Soja und Alkohol, der oft in Cremes enthalten ist. Das ständige Händedesinfizieren in der Corona-Zeit war ebenfalls nicht gut, das habe ich dann auch nicht mehr gemacht.

Als ich ganz verzweifelt war, erinnerte ich mich daran, dass ich als junge Frau UV-A-Bestrahlungen hatte, die mir sehr geholfen haben. Damals hatte ich vor allem Entzündungen in den Arm- und Kniebeugen und bekam eine Ganzkörperbestrahlung. Ich fragte meine Ärztin, die mich zunächst viermal pro Woche zur Bestrahlung in die Uniklinik schicken wollte. Das wäre für mich in der Pandemie mit Familie, Beruf und weiteren gesundheitlichen Vorbelastungen und Behandlungen kaum machbar gewesen. Schließlich stellte sie mir ein Rezept für ein Bestrahlungsgerät für zu Hause aus. Sie hatte aber keine Erfahrung damit und konnte mir nichts zur Anwendung sagen. Und auch ich wusste nicht so recht, was ich tun sollte.



Beispiel eines Bestrahlungsgeräts

GesundheitPlus: Wie ging es dann weiter?

Susann Hasse: Ich habe einfach bei der BKK angerufen. Meine Kundenbetreuerin, Frau Otten, hat mir gleich versichert, dass ich Anspruch auf das Hilfsmittel habe, und mir die Kontaktdaten eines Sanitätshauses gegeben, das mir ein geeignetes Gerät empfohlen und mich beraten hat. Anfang 2021 konnte ich mit der Bestrahlung anfangen. Ich hätte es nicht geglaubt, wenn ich es nicht selbst erlebt hätte: Schon nach wenigen Tagen beruhigte sich die Haut und wurde mit der Dauer der Bestrahlung immer besser. Heute habe ich weiche, glatte Handflächen und nur noch im Winter ein paar Risse an den Fingerkuppen. Durch die entzündungshemmende Wirkung der UV-A-Strahlen sind auch meine Sehnenentzündungen an den Fingern abgeklungen. Aktuell benutze ich nur eine Pflegecreme und erhalte den Zustand aufrecht, indem ich meine Hände einmal pro Woche bestrahle. Im Winter wird das wieder mehr werden, weil sich meine Neurodermitis immer in der kalten Jahreszeit verschlechtert. Aber ich weiß jetzt, dass ich mir mit der Bestrahlung jederzeit selbst helfen kann. Das gibt mir auch psychische Kraft. Ich fühle mich den Neurodermitis-Schüben nicht mehr so hilflos ausgeliefert. Dieses Ohnmachtsgefühl hatte bei mir zu einer richtigen Abwärtsspirale geführt. Ich hatte wegen der Schmerzen bei jedem Kontakt schon Angst, etwas anzufassen, obwohl ich als Hausfrau, Mutter und im Beruf ständig meine Hände brauche. Das war eine extreme Einschränkung der Lebensqualität. Im Nachhinein weiß ich gar nicht, wie ich das ausgehalten habe. Es ist ein unbeschreiblich tolles Gefühl, dass ich jetzt wieder alles mit meinen Händen machen kann.

GesundheitPlus: Neurodermitis ist eine komplexe Erkrankung und muss individuell behandelt werden. Was können andere Betroffene trotzdem aus Ihrer Geschichte mitnehmen?

Susann Hasse: Ich möchte anderen Menschen auf jeden Fall Mut machen, auf den eigenen Körper zu hören und Dinge auszuprobieren, wenn eine Behandlung nicht anschlägt. Jeder muss da seinen eigenen Weg finden. Als Neurodermitikerin habe ich im Laufe meines Lebens die verschiedensten Dinge gehört. Man soll bestimmte Lebensmittel weglassen, alles Mögliche meiden. Das hat mir nicht geholfen. Für mich persönlich war es viel wichtiger, mich selbst zu beobachten und zu erkennen, worauf meine Haut reagiert. Das sind bei mir Umwelteinflüsse, Stress und Alkohol. Außerdem ist für mich die Unterstützung durch die BKK sehr wertvoll. Die Mitarbeiterinnen hören zu, ich erlebe viel Verständnis, fühle mich als Mensch wahrgenommen und schätze es sehr, dass meine Krankenkasse mich unterstützt, die richtigen Hilfsmittel zu bekommen, und mir so ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht. Ich bin chronisch krank, aber ich will damit umgehen und das Beste aus der Situation machen. Dabei hilft mir die BKK. Dafür ein riesengroßes Dankeschön.

Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute für Sie.



Zustand der Haut vor der Bestrahlung



v. l. n. r.:
 Susanne Walzer – Mitglied Sozialausschuss Konzern, Betriebsrat Mannheim/Karlsruhe
 Jörg Müller – Sprecher Sozialausschuss Konzern, Betriebsrat Südbaden (Freiburg)
 Marcus Henkenjohann – Bereichsleiter Vertrieb und Kommunikation, BKK der Deutschen Bank
 Janina Klinger – IAS AG, leitende Betriebspsychologin für die Deutsche Bank

Deutsche Bank und BKK gehen bei Gesundheitsthemen weiter Hand in Hand



Am 08. November 2023 fand im Rahmen der Betriebsräteversammlung in Leipzig ein gemeinsamer Workshop zum Thema Gesundheit statt. Die Veranstaltung bot den Betriebsräten eine einzigartige Gelegenheit, sich über die verschiedenen Gesundheitsleistungen der Deutschen Bank und der Betriebskrankenkasse (BKK) zu informieren und gleichzeitig ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche in diesem Bereich zu äußern.

Der Gesundheitsworkshop bestand aus drei Teilen. Im ersten Teil moderierten Susanne Walzer, Jörg Müller und Marcus Henkenjohann zu den bislang bekannten oder auch



teilweise unbekanntem Gesundheitsangeboten im Konzern der Deutschen Bank und der Betriebskrankenkasse. Die Betriebsräte wurden aktiv in den Workshop einbezogen und gebeten, weitere Wünsche zu äußern.

Höhepunkt des Workshops war der interaktive Vortrag von Janina Klinger und Susanne Walzer zum Thema „Schwierige Gesprächssituationen als Betriebsrat“. Der Vortrag lieferte wertvolle Einblicke und Strategien, wie schwierige Gespräche im Arbeitsumfeld konstruktiv geführt werden können, insbesondere im Zusammenhang mit Gesundheitsthemen.



Betriebsräte sind häufig in sehr unterschiedlichen Rollen als Gesprächspartner beteiligt. Gegenseitiges Vertrauen, klare Absprachen und Ziele, gegenseitige Wertschätzung und ein partnerschaftlicher

Verhandlungsstil gehören zu den grundlegenden Voraussetzungen für eine fruchtbare Zusammenarbeit zwischen Arbeitnehmer- und Arbeitgeberseite. Frau Klinger und Frau Walzer gaben den Betriebsräten wertvolle Impulse, wie dies auch in emotionalen und belastenden Gesprächen gelingen kann, und bauten auch die Best-Practice-Hinweise der Teilnehmer in ihren Vortrag ein.

Insgesamt war der Workshop eine wertvolle Plattform für den Austausch und die Weiterentwicklung von Gesundheitsmaßnahmen innerhalb der Deutschen Bank und ihrer konzerneigenen Betriebskrankenkasse.



Guido Ruenger
Head of Human Resources Central und Business Partner HR4HR Deutschland, Frankfurt am Main
mit Ehefrau Myriam beim Bergwandern in den Pyrenäen (Andorra)



„Wir sind bei der BKK versichert, weil ...“

unsere gesamte Familie mit der Betriebskrankenkasse sehr gut abgesichert und vor allen Dingen bestens durch das Team der BKK betreut ist.

Guido Ruenger: Ich fühle mich mit der BKK besonders verbunden, weil ...

- ich seit über 30 Jahren zufriedenes Mitglied meiner BKK bin.
- ich selbst 5 Jahre als Personalbetreuer das BKK Team positiv kennen- und schätzen gelernt habe.
- ich immer das gute Gefühl habe, dass in der Betriebskrankenkasse Kollegen der Deutschen Bank für Kolleginnen und Kollegen da sind.
- ich auch stolz bin, bei meinem Arzt meine Krankenversichertenkarte mit dem Logo der Deutschen Bank zu zeigen.

Als Human Resources Business Partner ist meine BKK auch ein Benefit im Hinblick auf das Thema ‚Attraktivität des Arbeitgebers Deutsche Bank AG‘ – ebenso für neue Kolleginnen und Kollegen und deren Familien, die den Weg zur Deutschen Bank finden. Die Deutsche Bank hat eine eigene Betriebskrankenkasse mit großartigen Gesundheits- und Vorsorgeangeboten für die gesamte Familie.

Faire Beiträge seit Jahrzehnten, gute Leistungen und ein Top-Service des Teams runden das Gesamtbild unserer BKK im positiven Sinne ab. Wir fühlen uns sehr gut aufgehoben und wohl. Wir empfehlen sie sehr gerne weiter.

Vielen Dank und herzliche Grüße an das gesamte BKK Team in Düsseldorf!“



Osteoporose im Fokus: mehr Sicherheit und Lebensqualität gewinnen

Neues Behandlungsprogramm
BKK MedPlus bei Knochenschwund

Das
Programm
startete am
1. Oktober 2023
in Schleswig-Holstein.
Weitere Bundesländer
folgen in diesem
Jahr.

Gute Nachrichten für Versicherte mit Osteoporose: Das bewährte und kostenlose Behandlungsprogramm BKK MedPlus gibt es jetzt auch für diese Diagnose. Teilnehmerinnen und Teilnehmer profitieren auf vielfältige Weise von den sogenannten Disease-Management-Programmen. Neben einer optimalen medizinischen Versorgung werden die Betroffenen aktiv in die Behandlung einbezogen, erhalten Schulungen und lernen, besser mit der eigenen Erkrankung umzugehen. Bei Osteoporose geht es vor allem darum, Stürze und Knochenbrüche zu vermeiden, Schmerzen zu lindern und das Fortschreiten der Krankheit zu bremsen. Mit anderen Worten: Mehr Lebensqualität und Sicherheit im Alltag zu gewinnen.

In Deutschland leben nach Angaben der Deutschen Rheuma-Liga mindestens sechs Millionen Menschen mit der Diagnose Osteoporose. Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung, bei der die Knochen porös werden und leicht brechen. Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, tritt vor allem im höheren Lebensalter auf und betrifft deutlich mehr Frauen als Männer. Das Behandlungsprogramm BKK MedPlus richtet sich daher an Frauen ab dem 50. Lebensjahr und an Männer ab dem 60. Lebensjahr, die an einer medikamentös behandlungsbedürftigen Osteoporose leiden.

Die Anmeldung erfolgt in der Regel über den Hausarzt, der alle Maßnahmen koordiniert und die Behandlung mit anderen Spezialisten wie Orthopäden, Unfallchirurgen, Schmerztherapeuten oder Physiotherapeuten abstimmt. Regelmäßige Untersuchungen, eine Sturzanamnese und eine optimale Medikation sind zentrale Bausteine in der Behandlung. Darüber hinaus spielen unterstützende Maßnahmen wie Sturzprophylaxe, Ernährungsberatung, Bewegungs- und Koordinationstraining eine wichtige Rolle, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Ein wichtiger Baustein: die Patientenschulungen

Besonders hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang die Patientenschulungen, die zum Programm gehören.

- Wie kann ich Stürze vermeiden und wo lauern Stolperfallen im Haushalt?
- Was sind Risikofaktoren für Osteoporose?
- Warum sollte ich mit dem Rauchen aufhören?

Die Schulungen vermitteln nicht nur **grundlegendes Wissen** über die Krankheit und ihre Therapie, sondern **stärken auch die Eigenkompetenz** und machen Osteoporose-Patienten zu Expertinnen und Experten ihrer Erkrankung.

So wird zum Beispiel erklärt, wie eine **gesunde Ernährung bei Osteoporose** aussieht und **warum körperliche Aktivität so wichtig ist**, denn Bewegung stärkt Knochen und Muskulatur in jedem Alter. Nicht zuletzt wird der Austausch mit anderen Betroffenen oft als wertvoll empfunden und motiviert, aktiv etwas gegen die Krankheit zu tun und bei der Therapie am Ball zu bleiben.

Sie haben Fragen?

BKK MedPlus ist das kostenlose Behandlungsprogramm, das die BKK Deutsche Bank für verschiedene chronische Erkrankungen anbietet. Rufen Sie uns gerne an unter: 0211 9065-190.

LEONARDO

TERME HOTEL

* * * *

Heilkraft der Natur

KUR-URLAUB IN
DEN EUGANEISCHEN HÜGELN

Im Naturpark der Euganeischen Hügel liegt das Hotel Leonardo, der ideale Ort, um Körper und Geist wieder in Form zu bringen. Das komfortable **Vier-Sterne-Haus in Abano Terme** vereint auf niveauvolle Weise Gesundheit und Lebensart. Die großzügigen **Sportanlagen** sowie die **einzigartige Grottenlandschaft** zeichnen dieses mediterrane Gesundheitserlebnis aus. Seien Sie aktiv oder entspannen Sie und lassen Sie sich vom venezianischen Umland mit seinen Städten **Venedig, Verona** und **Padua** begeistern.

Unser Gesundheitspaket

- + **6 Naturfangopackungen mit Ozon-Thermalbad** (bei 14 Tagen 10 Naturfangopackungen mit Ozon-Thermalbad)
- + **Ärztliche Anfangsuntersuchung** (bei 14 Tagen zusätzlich eine ärztliche Enduntersuchung)
- + **6 Reaktionsmassagen und Inhalation oder Aerosol** (bei 14 Tagen 10 Reaktionsmassagen und Inhalation oder Aerosol)

Unter bestimmten Voraussetzungen bezuschusst Ihre BKK die Kosten des Gesundheitspaketes. Bitte beantragen Sie die Gesundheitspakete bei Ihrer BKK vor Kurantritt.

NEU* MITTAGESSEN IN UNSERM BISTRO DIREKT
AM SCHWIMMBAD MIT GARTENTERRASSE.

Täglich von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr geöffnet. Genießen Sie **leichte Mittagsgesichte** wie Antipasti, Nudelgerichte, kurzgebratenes Fleisch und eine Vielfalt an Salaten mit verschiedenen Beilagen.

EINZELZIMMER	7 TAGE 6 Anwendungen	14 TAGE 10 Anwendungen
Halbpensionspreis Frühstück und Abendessen	€ 735	€ 1.470
BKK Gesundheits- paket	€ 438	€ 728
<u>Gesamtpreis vor Ort zu zahlen</u>	€ 1.173	€ 2.198
DOPPELZIMMER		
Halbpensionspreis Frühstück und Abendessen	€ 686	€ 1.372
BKK Gesundheits- paket	€ 438	€ 728
<u>Gesamtpreis vor Ort zu zahlen</u>	€ 1.124	€ 2.100

Inklusive Gesundheitspaket mit (Preise pro Person):

info@TermeLeonardo.com
www.TermeLeonardo.com

DIE
FANGOBADETHERAPIE
BESTEHT AUS DREI
WICHTIGEN SCHRITTEN:

1. Die Anwendung des Naturfango
2. Das Bad im Thermalwasser
3. Die Schwitzreaktion

Der Naturfango wird mit einer **Temperatur von 38 bis 42 °C** für ca. 15 Min. direkt auf die Haut aufgetragen. Nach einer reinigenden Dusche taucht man in das **36-38 °C warme Thermalbad** (ca. 10 Min.) ein. Im Anschluss wird man mit warmen Tüchern getrocknet und die Ruhephase beginnt. Es tritt die Schwitzreaktion ein, welche die **biologische Wirkungen der Fangotherapie** vervollständigt. Die Behandlung schliesst mit einer **Massage ab** welche die **Hautdurchblutung** anregt.

DIE FANGOTHERAPIE IST
EMPFOHLEN BEI:

- Osteoarthritis
- Osteoporose und sonstige degenerative Formen
- Diffuse Arthritis
- Gelenkarthrose
- Folgen von Eingriffen bei Bandscheibenvorfällen
- Zervikalgien rheumatischen Ursprungs
- Periarthritis humeroscapularis
- Arthrose, Polyarthrose, Osteoarthritis (mit diffuser oder lokaler Osteoporose)
- Folgen von Gelenkrheumatismus
- Periarthritis
- Extraartikuläre Rheumatismen



+39 049 9939200





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



Rote-Bete-Apfel-Salat

– bunt & gesund –



Zutaten für 2 Personen

- 200 g Ziegenfrischkäse
- 400 g Rote Bete
- 1 kleiner Apfel
- 20 g Pinienkerne
- 1 Orange
- 2 TL Olivenöl
- 150 g Feldsalat
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 TL Honig
- 2 EL Balsamico-Essig

Zubereitung

- Olivenöl, Balsamico, Honig, Jodsalz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und vermischen
- Rote Bete würfeln und zum Dressing geben
- Apfel waschen, entkernen und in Stifte schneiden
- Orange schälen und filetieren, beides unter das Dressing mischen
- Ziegenkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel etwas zerdrücken und ebenfalls zum Dressing geben
- Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen
- Alle Zutaten miteinander vermengen, Pinienkerne darüber verteilen

Tipps/Alternativen

- Für einen leicht nussigen Geschmack können Sie die Pinienkerne im Backofen anrösten



Rezeptidee
von:



Dr. Petra Ambrosius



einfach / 15 Min.

Ihr Familienglück

Von Anfang an für Sie in Sachen Gesundheit
mit dabei: Ihre BKK der Deutschen Bank



Emilia Tanja Schellin mit den glücklichen Eltern
*20.08.2023



Die beiden großen Geschwister (Joleen, 12 Jahre
und Ben, 9 Jahre) freuen sich mit den Eltern über
Danilo Guiliano Arendt
*10.06.2023



Florian Pepe Fred Brings
geboren im Juli 2023



Matteo Maximilian Aschbichler
*19.10.2023



Dr. Maike Bruckes mit den **Zwillingen Maja
und Wilma*** sowie Opa Herbert Bruckes
*geboren im Mai 2023

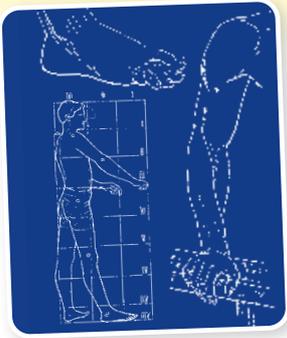


Jonas Kjell Semjonow
mit der stolzen Mama
*23.10.2023



Wer wird Baumeister?

Schlauer Ratespaß für Groß + Klein



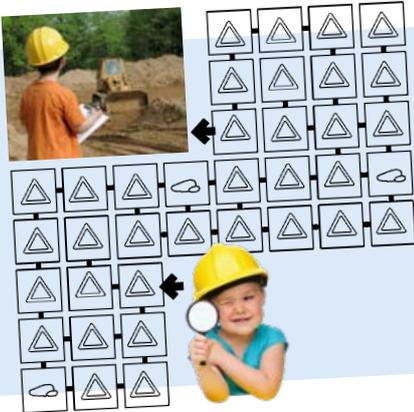
Maße im Mittelalter

Im Mittelalter gab es noch nicht das metrische System. Gemessen wurde nach Körpermaßen und mit einfachen Maßbändern, die auf menschlichen Proportionen beruhen. Findest du die richtige Zuordnung? (Zahl/Buchstabe)

- 1. Daumenbreit A von der Spitze des gestreckten Mittelfingers zum Ellenbogen
- 2. Fingerbreit B vier Finger flach nebeneinander gelegt
- 3. Handbreit C die Länge des Fußes
- 4. Spanne D die Breite des Daumens
- 5. Fuß E vom ausgestreckten kleinen Finger zum ausgestreckten Zeigefinger
- 6. Elle F vom gespreizten kleinen Finger zum gespreizten Daumen



- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____



Finde den Weg zur Baustelle

Du kannst aber nur über die Achtung-Zeichen (Dreiecke) mit Verbindungssteg laufen. Wer hilft zuerst mit?

Sudoku – schwer

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

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



Das alles findet sich auf Baustellen >>>

In diesem Buchstabengitter haben sich die acht unten stehenden Begriffe versteckt. Kreise den gefundenen Begriff einfach ein. Die Begriffe können von links nach rechts oder von oben nach unten angeordnet sein.

Kannst du den 9. Begriff selbst finden? Schau dir mal den Bildhinweis oben an ...

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

BAUGRUBE, BETONMISCHER, KRAN, MAURER, WASSERWAAGE, DACHDECKER, KELLE, ZEMENT

Alle Lösungen auf Seite 3.

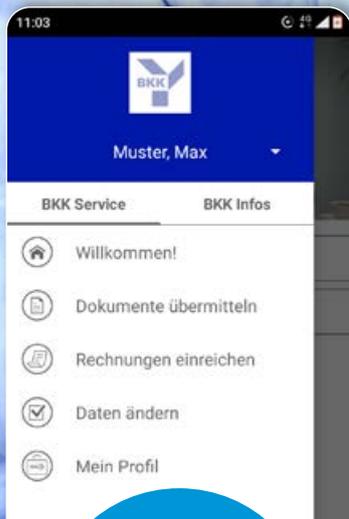


Die BKK DB-App

- ✓ wieder erweitert
- ✓ wieder mehr Service
- ✓ wieder besser



DOWNLOAD-DIREKT-LINK
Mit nur einem QR-Code für Android & Apple



Jetzt geht's App

- Nutzen auch Sie diese Vorteile:**
- ✓ **Dokumente übermitteln**
(z. B. Krankmeldung, Studienbescheinigung)
 - ✓ **Rechnungen einreichen**
(z. B. professionelle Zahnreinigung, Osteopathie)
 - ✓ **Daten ändern** (z. B. Adresse, Bankverbindung)
 - ✓ **Digitales Postfach**

Mehr Infos bei Ihrer Betriebskrankenkasse unter www.bkkdb.de