Ausgabe 2/2022

Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Gesundheit Plus

Das Magazin der BKK der Deutschen Bank

Seite 4

Kundenzufriedenheitsanalyse 2021

Unsere Mitarbeiter begeistern Sie!

Seite 14

Studium / Praktika / Ausbildung

So sind Sie immer gut versichert

Seite 16

Geschäftsbericht 2021

Pandemie und Leistungsgesetze zeigen Wirkung

BKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

jede Woche erreichen mich E-Mails oder Anrufe von Ihnen, in denen Sie mir mitteilen, was gut läuft bei der BKK und natürlich auch, was nicht so gut bei Ihnen ankommt. Ihr Feedback ist mir wichtig. Daher lassen wir bereits seit vielen Jahren kontinuierlich Ihre Zufriedenheit mit der BKK messen, indem wir jeden Monat Versicherte von einem professionellen Institut befragen lassen.
Ich bin sehr stolz, dass wir die sehr guten Ergebnisse der Vorjahre im Jahr 2021 noch mal gesteigert haben und uns in Bereichen, in denen es noch nicht optimal lief, verbessern konnten. Das motiviert uns, weiterhin auch an Kleinigkeiten zu arbeiten, die noch nicht so gut funktionieren.
Besonders erfreulich finde ich, dass Sie dem Team der BKK Bestnoten geben. 90 Prozent der Befragten sind sehr zufrieden oder absolut überzeugt von den Mitarbeitern der BKK – vielen Dank für diese tolle Bewertung. Weitere Ergebnisse und interessante Details unserer Kundenzufriedenheitsanalyse stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor.
Unser Finanzstatus und die Entwicklungen unserer Ein- und Ausgaben sind für mich als Vorstand der BKK besonders interessant. Der Blick auf das vergangene Jahr birgt für mich Licht und Schatten.
Wir haben auch im zweiten Coronajahr die medizinische und pflegerische Versorgung unserer Versicherten sichergestellt und meist kurzfristige und pragmatische Lösungen gefunden, das ist sehr wichtig. Die dynamische Ausgabenentwicklung resultiert noch aus den zahlreichen Leistungsverbesserungen, die der ehemalige Bundesgesundheitsminister Jens Spahn auf den Weg gebracht hat. Dies gilt auch für die Abschmelzung der Rücklage, zu der alle vermögenden Krankenkassen verpflichtet waren. Auf der anderen Seite profitieren wir von der Reform des Finanzausgleichs der Krankenkassen und konnten dadurch unsere Einnahmen deutlich verbessern. Ich bin sehr gespannt, wie unser neuer Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach den kommenden finanziellen Belastungen des Gesundheitswesens begegnet, und werde Sie auf dem Laufenden halten. Unseren finanziellen Rückblick auf das Jahr 2021 finden Sie auf den Seiten 16–18.
„Wie ist es wohl in einem Pflegeheim wirklich?“ – Diese Frage stellte sich eine Mitarbeiterin unserer Pflegekasse, die täglich mit Versicherten in Pflegeheimen und deren Angehörigen im Kontakt steht. Die Antwort finden Sie in ihrem interessanten Bericht ab Seite 8, in dem Sie zusätzlich ein Präventionsprojekt kennenlernen, das mir sehr am Herzen liegt: unsere Kooperation mit „ROTE NASEN Deutschland e. V.“.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen unserer zweiten Ausgabe 2022.
Passen Sie bitte weiter auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Ihr
Jan Wriggers

Titel: istock.com; kupicoo; Seite 2: www.foto-grothues.de

Ausgabe 2/2022

2 Editorial

3 Inhalt, Impressum

4 Unsere Mitarbeiter begeistern Sie!
Ergebnisse der Kundenzufriedenheitsanalyse 2021

6 Gesundheitskampagne 2022 mit Erfolg gestartet

7 „Ich bin bei der BKK versichert, weil …“

8 Über den Tellerrand: ROTE NASEN Deutschland e. V.

12 News + Digi-News

13 Videoberatung BKK mediLine
3. BKK Gesundheitsforum „Pflege von Angehörigen“

14 Studium / Praktika / Ausbildung

16 Geschäftsbericht 2021

20 IQ kennt jeder – doch was ist der EQ?

22 „Es lebe der Sport!“ – Interview mit Katrin Wiegratz

24 Thailändischer Glasnudelsalat mit Rumpsteak

25 Frische, fruchtige Ideen für heiße Tage

26 Ihr Familienglück
BKK BonusPlus

27 Rätsel

LÖSUNGEN von Seite 27

Drei Zwerge mit Hut

Herr Blau trägt den grünen Hut.
(Herr Grün trägt nicht den blauen Hut, da dieser seinem Vorredner gehört. Also trägt Herr Grün den roten Hut.)

QUIZ:
1 Brunnen
2 Knopf
3 Schatten
4 Brennnessel = Heilpflanze des Jahres 2022

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

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 Druckvorstufe 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 49.300

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.

Unsere Mitarbeiter begeistern Sie

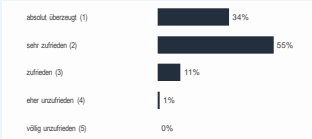
Weiterhin sehr gute Werte bei der Kundenzufriedenheit 2021

Als regelmäßiger Leser unseres Magazins wissen Sie längst, dass wir seit vielen Jahren Ihre Zufriedenheit professionell messen lassen. Die Resultate des Jahres 2021 haben wir aber mit besonderer Spannung erwartet, denn im Jahr zuvor gab es neben vielen überzeugenden Ergebnissen auch Schatten und Sie haben uns Hausaufgaben aufgegeben, deren Erledigung wir sehr ernst genommen haben. In dieser Ausgabe stellt Ihnen Marcus Henkenjohann die wichtigsten Ergebnisse des Jahres 2021 vor.

Hervorragende Gesamtzufriedenheit!

Note 1,78

89 % geben Note 1 bzw. 2



Ihre Gesamtzufriedenheit hat sich gegenüber dem Jahr 2020 wieder deutlich verbessert.

Nicht einmal 1 % waren mit der Gesamtzufriedenheit „eher/völlig unzufrieden“. Im Jahr zuvor waren es noch fast 2 % und im Jahr 2018 lag der Anteil derer, die völlig unzufrieden mit unserer BKK waren, sogar bei 3 %.

Zufriedenheit mit unseren Mitarbeitern

Besonderen Einfluss auf die überragende Gesamtzufriedenheit hat Ihre Zufriedenheit mit unseren Mitarbeitern. 48 % von Ihnen sind von unseren Mitarbeitern „absolut“ überzeugt. Im Jahr zuvor lag dieser Wert noch bei 35 %. Nur 1 % ist „eher unzufrieden“.

Um die Zufriedenheit mit Ihren Kundenbetreuern ablesen zu können, lassen wir beispielsweise fragen, wie freundlich Sie uns empfunden haben, ob Sie Unterstützung und Engagement erfahren, ob Sie das Gefühl haben, dass wir auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen und ob wir auch ohne Warteschleifen und Weiterverbindungen gut für Sie erreichbar sind. Zudem erfragen wir, ob wir Ihnen Kompliziertes verständlich erklären können, ob wir in der Lage sind, Ihnen Ihre Fragen unmittelbar im Gespräch zu beantworten, und ob wir Ihnen die ungeteilte Aufmerksamkeit entgegenbringen. Natürlich möchten wir auch wissen, ob Sie uns als fachlich kompetent empfinden und ob Sie meinen, dass Sie alle Informationen von uns erhalten, die Sie benötigen, um Ihre Fragen umfassend zu beantworten. Ich mache es kurz – Sie bestätigen unser Handeln in allen genannten Punkten.

Als ich allen Kolleginnen und Kollegen die Ergebnisse der Analyse in der BKK vorgestellt habe, habe ich gespürt, wie gut allen dieser Extraschub Motivation und die Anerkennung getan haben. Ihre individuelle Beratung, das ist der Kern unserer Arbeit. Was gibt es Schöneres, als darin gute Noten von seinen Kunden zu erhalten!

Absolut überzeugt von unseren Mitarbeitern

Note 1,62

90 % geben Note 1 bzw. 2

istock.com: Worawut Prasuwan/skynesher/Blankstock/Raldee/Arc Tina; www.foto-grothues.de

„Ich bin daher sehr stolz darauf, dass wir unsere – ohnehin schon sehr guten Ergebnisse – in einigen Teilbereichen im Jahr 2021 nochmals übertreffen konnten.“

– Marcus Henkenjohann –

In gewohnter Vorgehensweise erfolgt die Beantwortung der Fragen anhand einer fünfstufigen Skala (1 = absolut überzeugt; 5 = völlig unzufrieden). So erhalten wir wertvolle Rückschlüsse von Ihnen für unsere tägliche Arbeit, um uns über die positiven Punkte zu freuen und den negativen Bewertungen mit Verbesserungsmaßnahmen zu begegnen.

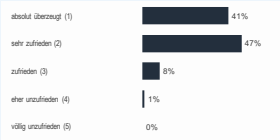
Zufriedenheit mit der Leistungserbringung: Luft nach oben …

Befragungen dienen für uns immer auch dazu, zu erkennen, wo wir genauer hinschauen müssen, weil Sie an der einen oder anderen Stelle zwar zufrieden, aber nicht begeistert von uns sind. Dieses Verbesserungspotenzial haben wir in der Zufriedenheit mit der Leistungserbringung entdecken können. Eine Botschaft vorab: Wir haben uns im Gegensatz zum Vorjahr in allen Teilbereichen der Leistungserbringung (Ausschöpfung des Leistungsrahmens, Begründung von Leistungsablehnungen, Einhaltung von Leistungszusagen, Entgegenkommen bei Leistungen, Aufzeigen von Alternativen, Bearbeitungsdauer) verbessert. In den Bereichen „Begründung bei Leistungsablehnungen“ und „Aufzeigen von Alternativen“ sind jedoch jeweils ca. 25 % „eher unzufrieden“ mit uns. Daran werden wir arbeiten.

Leistungserbringung

Note 1,68

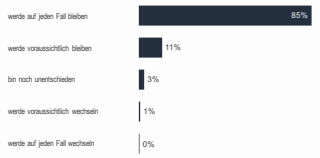
88 % geben Note 1 bzw. 2



Kundenbindung

85 % bleiben auf jeden Fall

… leichte Steigerung



TOP: Kundenbindung

Im Bereich der Kundenbindung erreichen wir weiterhin Top-Werte. 85 % von Ihnen gaben an, dass sie „auf jeden Fall“ bei uns versichert bleiben.

Die Tatsache an sich ist für uns schon ein großer Vertrauensbeweis, für den ich mich herzlich bei Ihnen bedanke. Es gibt sicher eine Reihe von Argumenten, die Ihre Mitgliedschaft bei unserer BKK begründen.

Am häufigsten nannten Sie:

- dass es als Deutsche Bank-Mitarbeiter einfach dazugehört, bei der Betriebskrankenkasse der DB versichert zu sein
- dass Sie bei einer anderen Krankenkasse wahrscheinlich nicht besser aufgehoben wären
- die BKK die besten Leistungen aller Krankenkassen anbietet
- die BKK den besten Service aller Krankenkassen anbietet
- die BKK einen besonders günstigen Beitragssatz hat

Schließen möchte ich mit dem Ausblick, dass wir unsere Kundenbefragung gemeinsam mit den Profis von Produkt und Markt weiterentwickeln werden, um auf zukünftige Herausforderungen gut vorbereitet zu sein. Ihre Einschätzung zu unserer App sowie zu unseren Online-Services und deren Nutzungsfreundlichkeit könnte beispielsweise wichtige Orientierungspunkte und Fragen für uns bieten, denn:

„Klug fragen können ist die halbe Weisheit.“

– Francis Bacon –

produkt+markt marketing research

INFO

Ihr direkter Weg

Ihre Fragen beantwortet gern **Marcus Henkenjohann, Bereichsleiter Vertrieb und Kommunikation.**

Telefon 0211 9065-400

E-Mail marcus.henkenjohann@db.com

Wohlbefinden durch Achtsamkeit

#Positiver Beitrag

Die Angebote stehen vierteljährlich mit neuen Inhalten allen berechtigten Mitarbeitenden der Deutschen Bank frei zur Verfügung. Mitglieder der BKK können unsere Gesundheitskurse nutzen.

Gleiches Thema – neue spannende Inhalte

Gesundheitskampagne 2022 mit Erfolg gestartet: „Wohlbefinden durch Achtsamkeit“

Auf sich selbst zu achten fällt den meisten von uns nicht leicht – schon gar nicht, wenn wir uns Sorgen machen, wenn wir in den Krisenmodus schalten, wenn anderes wichtiger ist. Doch trotz Corona-Pandemie und der derzeit schwierigen geopolitischen Lage sollten wir unser persönliches Wohlbefinden nicht aus den Augen verlieren. Wir müssen uns mental stärken und auf die eigene Gesundheit achten.

Dabei soll die diesjährige Gesundheitskampagne unterstützen. Wie bereits in den vergangenen Jahren trägt sie den Titel „Wohlbefinden durch Achtsamkeit“. Geplant und umgesetzt wird sie vom Gesundheitsmanagement der Bank gemeinsam mit der Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank (BKK) und dem Betriebsärztlichen Dienst. Im Mittelpunkt stehen die Themen Psychische und physische Gesundheit, Vorsorge und Verantwortung.

Auch wenn der Titel geblieben ist – die vielfältigen kostenlosen Angebote der Kampagne sind alle neu. Ab sofort stehen die Termine des dritten Quartals zur Verfügung. Sie können an Online-Vorträgen teilnehmen (über Microsoft Teams), sich flexibel Inhalte herunterladen, Videos und Podcasts auf dbTube ansehen, die BKK-Apps „FitnessCoach“ und „Phileo“ nutzen oder das Gesundheitsjournal des Betriebsärztlichen Dienstes (ias) erkunden. Auf der neuen Lernplattform der Bank – LearningHub – können Sie sich sogar mit einem extra Lernplan zum Thema Wohlbefinden fortbilden.

Eine Übersicht und die Buchungsmöglichkeiten finden Sie im Intranet in unserer mydb Gruppe „Gesundheitskampagne 2022 mit BKK Deutsche Bank und Partner“.

Das Angebot gilt für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen Bank. Gesonderte Regelungen gelten für den Filialvertrieb und den Standort Hameln. BKK Mitglieder außerhalb der Deutschen Bank können unsere vielfältigen Gesundheitskurse nutzen, die wir bis zu 75 Euro bezuschussen.

istock.com: vovik_mar

privat

Elke Aulmann
Geschäftsleiterin
DB HR Solutions GmbH,
Human Resources
Frankfurt

„Ich bin bei der BKK versichert, weil …

… mir bei den Vorbereitungen auf dieses Statement nochmals bewusst geworden ist, dass ich bei einer sehr guten Krankenkasse versichert bin und ich mich bei meiner BKK bestens aufgehoben fühle.

Die Deutsche Bank hat mit der BKK eine eigene traditionelle Betriebskrankenkasse mit vielen erstklassigen Leistungsvorteilen, die mich als Kundin und Kollegin sehr begeistern.

Die attraktiven Zusatzleistungen der BKK und das gute Gefühl, bei meiner BKK bestens betreut zu werden, sind für mich entscheidend. In Gesprächen mit den BKK Teams stelle ich immer wieder fest, dass der Mensch bei der BKK immer im Mittelpunkt steht. Dieser Eindruck hat sich auch in Gesprächen mit meinen Mitarbeiter*innen bestätigt.

Meine BKK ist alles andere als gewöhnlich.
Gerade in diesen besonderen Corona-Zeiten hat sich die BKK schon früh gut aufgestellt und erstklassig gezeigt, wie in dieser Zeit „Kunden begeistert“ werden, und wertvolle Hilfen gegeben.

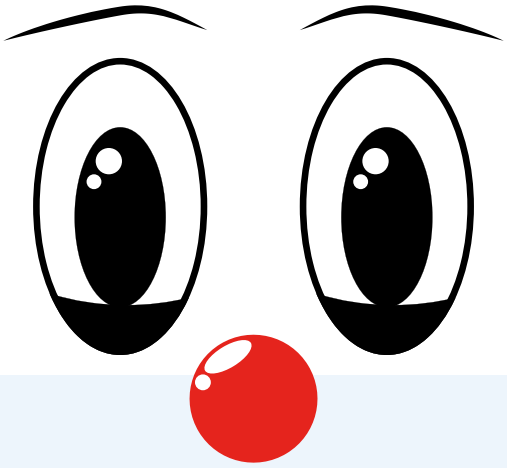
Ganz begeistert bin ich insbesondere von den digitalen Gesundheitsangeboten wie dem **BKK Gesundheitsforum „Pflege von Angehörigen“** mit großer Teilnahme, den **virtuellen BKK Gesundheitstagen** bei der HR Solutions in Berlin und Frankfurt oder den **Angeboten der Gesundheitskampagne**. Herzlichen Dank für diese Top-Angebote mit praktischem Nutzen und Mehrwert für alle Teilnehmer*innen.
Wir freuen uns jetzt schon gemeinsam mit unserem Gesundheitsteam und der BKK auf die Vorbereitungen zum nächsten BKK Gesundheitstag bei der HR Solutions.

Besonders die Digitalisierungsoffensive der BKK mit der fortschrittlichen und bedienungsfreundlichen **BKK DB-App** mit sichtbaren regelmäßigen Weiterentwicklungen und praktischen Erweiterungen machen mich zum BKK-Fan. Mein Tipp an dieser Stelle: Einfach die **BKK DB-App** herunterladen (siehe QR-Code) und begeistert sein.

Darüber hinaus ist die BKK für die HR Solutions ein sehr verlässlicher erster Partner in sämtlichen sozialversicherungsrechtlichen Fragestellungen und Abwicklungsfragen.

Liebes BKK Team, ich möchte mich nochmals ganz herzlich bei Ihnen für den tollen Service und die gute Betreuung bedanken.“

Für eine Klassik-begeisterte Dame gibt es ein Menuett von Bach auf der Gitarre. Andere werden mit alten Schlagern oder Volksliedern beglückt.



Über den Tellerrand

„Wie ist das wohl in so einem Pflegeheim wirklich?“ Diese Frage habe ich mir als Mitarbeiterin der Pflegekasse der BKK Deutsche Bank schon oft gestellt. Als ich die Gelegenheit bekam, die Kaiserswerther Diakonie Haus Salem in Ratingen-Lintorf zu besuchen und dort einen ganzen Tag lang „über den Tellerrand hinauszublicken“, war ich sofort begeistert. Besonderes Highlight war dabei der Besuch der Rote Nasen Deutschland e. V., mit denen die BKK bereits seit einigen Jahren zusammenarbeitet.

„Wie schön, dass Sie immer wieder herkommen!“
Mit diesen dankbaren Worten werden die Clowns Locke und Billie von Heimbewohnerin Helmi verabschiedet. Die beiden Künstler haben ihr soeben eine Clown-Visite abgestattet und ihr dabei ein eigens für sie gedichtetes Lied vorgetragen.
Nicht nur die Bewohner der Kaiserswerther Diakonie Haus Salem in Ratingen-Lintorf sind glücklich, dass die Clowns wieder regelmäßig vorbeischauen. Auch Locke und seine Kolleginnen sind dankbar, dass die Besuche wieder weitestgehend unter normalen Umständen stattfinden können. Da stört auch die FFP2-Maske nicht – die rote Nase wird einfach vorne drauf gestülpt. „In der ersten Corona-Welle war unser Haus stark betroffen. Wir hatten viele Infizierte. Wir mussten alles schließen. Keiner durfte zu Besuch kommen, auch die Clowns nicht. Das war eine harte Zeit“, erzählt Einrichtungsleiterin Claudia Witte. Und Clown Locke ergänzt: „Auf die Zimmer durften wir nicht. Singen schon gar nicht. Dabei transportiere ich am meisten über die Musik. Wir haben dann angefangen, ‚Balkon-Visiten‘ zu machen. Wir standen draußen im Hof und die Bewohner konnten von ihren Fenstern und Balkonen aus zuschauen. Das war nicht das Gleiche, aber so konnten wir immerhin da sein!“ Da sein. Genau das ist es, was die Rote Nasen Deutschland e. V. tun. Sie sind für die Bewohner da. Sie spiegeln die Emotionen der Menschen, Ängste, Traurigkeit und Freude. Sie fangen die Gefühle ein, reagieren auf die Bewohner – so, wie diese es gerade brauchen. So kann es auch sein, dass nicht immer das Lachen im Vordergrund steht. Auch Trost spenden, aufheitern und Mut zusprechen gehören zum Clown-Repertoire. Meist verpackt in ein spontan kreiertes Lied: „Frau Heinrich, wir lassen dich nicht im Stich!“ Das rührt auch schon mal zu Tränen. „Ich hab mich so gefreut, dass Sie da waren!“

Für eine Klassik-begeisterte Dame gibt es ein Menuett von Bach auf der Gitarre. Andere werden mit alten Schlagern oder Volksliedern beglückt. Besonders sind auch die Tanzeinlagen von Clownin Billie, die von Flamenco über Walzer bis hin zu Ballett alles kann. Und dafür viel Applaus erntet.

Und stets gibt es ein nettes Wort, einen kurzen Plausch, einen kleinen Scherz, geprägt von Respekt, Wärme, Humor und Vertrautheit. >>

ROTE NASEN

istock.com: elevantseva; ROTE NASEN Deutschland e. V.

Entstanden ist diese Vertrautheit in den über drei Jahren, in denen Locke, Billie und Co. schon in das Heim nach Ratingen kommen. Seit 2018 gibt es die Kooperation der BKK Deutsche Bank mit den Rote Nasen Deutschland e. V. und seitdem spielen sie zu zweit an jedem Mittwoch für zwei Stunden für die Bewohner. Der therapeutische Ansatz ist dabei wichtig. Oft finden die Clowns durch ihre ganz eigene Art einen besonderen Zugang zu den Bewohnern und sind so auch ein elementarer Bestandteil im Haus Salem geworden. Eine bereichernde Zusammenarbeit für alle Beteiligten. Beeindruckend ist auch die Wirkung auf demenziell erkrankte Bewohner. Trotz der oftmals schon stark eingeschränkten kognitiven Fähigkeiten schaffen es die Clowns, die Emotionen zum Leben zu erwecken. Ein zaghaftes Lächeln, ein leichtes Wippen zur Musik, ein Aufblitzen im Augenwinkel – ein kleines Wunder!
„Die Clowns sind so ein großes Geschenk für uns alle!“, findet auch Doris Wächtershäuser vom Sozialen Dienst. Sie darf ich einen ganzen Tag lang durch den Heimalltag begleiten und Pflege einmal von der anderen Seite kennenlernen. Ich bekomme einen Eindruck davon, wie es ist, im Pflegeheim zu leben. Und ich bin positiv überrascht: Mit einer Kapazität von 80 vollstationären Plätzen ist das Haus Salem ein vergleichsweise kleines Heim, in dem eine sehr familiäre und behagliche Atmosphäre herrscht. Die Zimmer sind hell und freundlich, vor jeder Tür hängt ein hübsches buntes Namensschild.

„Geborgenheit und Hilfe“ ist die Philosophie des Hauses. Und das zu geben gelingt ihnen auch.

Die Mitarbeiter und Pfleger kennen ihre Bewohner gut und gehen individuell auf sie ein. Sie nehmen sich Zeit: für einen gemeinsamen Spaziergang, fürs Vorlesen oder für einen kleinen Plausch bei Kaffee und Kuchen. Viele Bewohner sind schon lange hier. Die meisten haben vorher bereits in Lintorf oder in der Umgebung gelebt, konnten durch den Umzug ins Heim in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Die zentrale Lage und die Nähe zum Park laden immer zu einem kleinen Streifzug durch die Gemeinde ein.

Aber auch innerhalb der Heimwände machen es sich die Bewohner gemütlich: beim Rätseln zum Beispiel, bei Unterhaltungen mit den anderen Mitbewohnern oder dem Personal, beim Fernsehgucken oder Spielen. Manch neue Freundschaft hat sich entwickelt. Regelmäßig werden musikalische Nachmittage veranstaltet. Ehrenamtliche Helfer kommen zu Besuch, backen Waffeln oder Poffertjes.

Eine Sache brennt mir dann aber doch noch auf der Seele: Oft begegnet uns in unserem Arbeitsalltag bei der Pflegekasse die große Schwierigkeit der Angehörigen, einen geliebten Menschen ins Heim zu geben. Schuldgefühle spielen eine große Rolle, das Gefühl, die Mutter, den Vater „abzuschieben“ oder im Stich zu lassen. Auch für die Betroffenen selbst ist der Umzug häufig mit Ängsten und Sorgen verbunden. „Wie gehen Sie hier damit um?“, möchte ich von Doris Wächtershäuser wissen.

„Diese Herausforderungen kennen wir natürlich auch. Nicht jeder ist dafür geschaffen, einen anderen Menschen zu pflegen, oder ist in der Lage, zunehmenden Pflegeaufwand alleine zu bewältigen. Von Schuldgefühlen sollte man sich versuchen frei zu machen.
Die eigene Einstellung spielt zudem eine maßgebliche Rolle. Wer mit einer offenen Grundeinstellung hier einzieht, dem wird es besser gelingen, sich bei uns einzufinden. Dass die meisten Bewohner aus Ratingen stammen und in vertrauter Umgebung bleiben, ist ein großer Vorteil. Dadurch sind auch Besuche von Freunden und der Familie öfter möglich. Und wir tun alles, damit sich unsere Bewohner hier zu Hause fühlen.“ Das spürt man.
Dieser Ausflug über den Tellerrand hat mir einmal mehr gezeigt, wie wichtig es ist, für andere da zu sein. Und ein Lob darf ich auch noch mit nach Hause nehmen: „Ein ganz großes Dankeschön an die BKK! Ohne euch wäre das alles nicht möglich!“

Danke, Haus Salem! Danke, ROTE NASEN Deutschland e. V.!

UNSERE MITARBEITERIN UND AUTORIN

Anika Schneider

Telefon 0211 9065-618
E-Mail anika.schneider@db.com

ROTE NASEN Deutschland e. V.; Sabine Grothues

ANZEIGE

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 KflDiAusbV (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 gesundheitsspezifischen 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.

Ausbildungsvertrag in der Tasche?

Rechtzeitig Krankenversicherung klarmachen!

Egal ob du bisher über deine Eltern bei uns versichert warst oder ob du schon bald deine Ausbildung oder dein duales Studium startest.
Eins ist sicher: Du bleibst mit deiner BKK weiterhin bestens versichert. Unser Leistungspaket für Berufsstarter passt perfekt: Voller Schutz und viele Extras.

Scannne den QR-Code für mehr Infos.
Wir kümmern uns um alles Weitere und informieren deinen Ausbildungsbetrieb.

>> Noch Fragen?
Wir beraten dich gern unter Telefon: 0211 9065-485.

Nutzen Sie schon das digitale Postfach in unserer App?

Schnell, bequem und papierlos

Seit Einführung des digitalen Postfaches haben sich bereits mehr als 11.000 Nutzer unserer App dafür entschieden und erhalten ihre Post von der BKK nun direkt auf ihr Smartphone oder Tablet. Seit Herbst vergangenen Jahres konnten wir so bereits mehr als 20.000 Briefe digital zustellen und Ressourcen schonen.

„Das digitale Postfach ist wirklich praktisch und wird sehr gut angenommen. Schnell, bequem und papierlos – unsere Versicherten sind immer wieder überrascht, wie unkompliziert alles funktioniert“, so Marcus Henkenjohann, Bereichsleiter Vertrieb und Kommunikation bei der Betriebskrankenkasse.

Sie sind bereits registrierter Nutzer unserer App? –
Dann ist das digitale Postfach in wenigen Schritten eingerichtet:

1. Bitte melden Sie sich in der BKK DB-App an.
2. Öffnen Sie den Menüpunkt „Mein Profil“ und gehen Sie dann auf „Erlaubnis Postfachzustellung“.
3. Aktivieren Sie dort einfach den entsprechenden Schieberegler, auf „Absenden“ drücken – fertig.

Selbstverständlich können Sie auf Wunsch auch ausgewählte Dokumente weiterhin auf dem normalen Postweg erhalten und ggf. müssen wir so auch vereinzelt Briefe aus rechtlichen Gründen zustellen.

Hinweise für Versicherte, die die BKK DB-App noch nicht nutzen:

1. Herunterladen der App BKK DB aus Play-Store (Android) bzw. App-Store (iOS)
2. Registrieren & Anmelden:
   Weitere Hinweise finden Sie unter: www.bkkdb.de/App

Noch Fragen zur App?
Telefon 0211 9065-444 oder E-Mail an bkk.app@db.com

Prävention im Pflegeheim

Die BKK der Deutschen Bank unterstützt nach wie vor den ROTE NASEN Deutschland e. V. Die Kooperationsvereinbarungen wurden bis zum 31.12.2022 verlängert. Mit dem gesundheitsfördernden Präventionsprojekt von ROTE NASEN Deutschland e. V. sollen unter Beteiligung der voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen die gesundheitliche Situation der Pflegebedürftigen und deren gesundheitliche Ressourcen verbessert werden.

Das gemeinsame Engagement wird in diesen Häusern weiter ausgebaut:

Altenhilfe der Kaiserswerther Diakonie gGmbH
Haus Salem Lintorf
Zum Helpenstein 6
40885 Ratingen-Lintorf

St. Thekla Haus - Altenwohnheim
Am Park 11
47495 Rheinberg

Einen anschaulichen Artikel zum Auftritt der „Roten Nasen“ im Haus Salem finden Sie auf den Seiten 8 bis 10.

istock.com: serts

BKK mediLine – jetzt auch per Videoberatung

Was bietet die Online-Videoberatung?

Die Online-Videoberatung kann für Patienten in vielen Situationen und bei vielen Indikationen ein zusätzlicher Kommunikationskanal sein, um medizinische Fragestellungen zeit- und ortsunabhängig zu klären und verlässliche Informationen einzuholen. Sie bietet in gesundheitlichen Fragen eine erste Orientierung und Beratung an – im Vorfeld oder begleitend zur ärztlichen Versorgung.

Qualifiziert beraten

Das kompetente und erfahrene Beratungsteam besteht aus Ärzten verschiedenster Fachrichtungen und medizinischem Fachpersonal. Die Beratung orientiert sich immer an dem neuesten Stand der Medizin.

Face to Face

Der visuelle Kontakt macht die Beratung persönlicher und zielgerichteter. Im Vier-Augen-Gespräch können Anrufer und Berater auf die Mimik und Gestik des Gesprächspartners eingehen und gegebenenfalls optische Hilfsmittel einsetzen.

Ortsunabhängig verfügbar

Das Beratungsangebot kann bequem von zu Hause oder auch von unterwegs in Anspruch genommen werden. Dies erleichtert beispielsweise Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Patienten aus unterversorgten ländlichen Gegenden den Zugang zu qualifizierten medizinischen Informationen.

Zeitlich flexibel und individuell

Viele medizinische Fragestellungen ergeben sich im Alltag und wenn gerade kein Arzt in der Nähe ist. Die Online-Videoberatung ist für Patienten und Versicherte eine Informationsplattform, über die sie auch zu besonderen Uhrzeiten oder kurzfristig einen Gesprächstermin vereinbaren können.

Einfacher Zugang

Patienten und Versicherte, die die Online-Videoberatung in Anspruch nehmen wollen, benötigen dazu lediglich einen handelsüblichen Computer mit Mikrofon und eine Webcam. Der Zugang zur Beratung erfolgt webbasiert mit den kostenlosen Internetbrowsern Chrome und Firefox sowie über jede kommerzielle DSL- oder Kabelverbindung.

Selbstverständlich erreichen Sie das Beratungsteam der BKK mediLine auch per Telefon unter 0211 9065-651.

Gut zu wissen!
Die Videoberatung ist für Versicherte der BKK der Deutschen Bank kostenfrei!

QR-Code scannen und mehr erfahren

www.bkkdb.de/mediline

3. BKK Gesundheitsforum „Pflege von Angehörigen“

Donnerstag, 15.09.2022 – Sichern Sie sich jetzt schon Ihren Platz

Unser Expertenteam führt durch das facettenreiche digitale BKK Gesundheitsforum „Pflege von Angehörigen“. Neben den rechtlichen Aspekten und Leistungen der Pflegeversicherung informieren die Referenten anschaulich über die körperlichen und emotionalen Belastungen, die die Pflege eines hilfsbedürftigen Menschen mit sich bringt, und geben wertvolle Hilfestellungen und praktische Tipps für die Teilnehmer. Meist sind es Angehörige, die Menschen im häuslichen Umfeld pflegen.

Weitere Informationen zur Veranstaltung und eine Anmeldung finden Sie auf unserer Internetseite **www.bkkdb.de/gesundheitsforum**.

QR-Code scannen und mehr erfahren

INFO

Carlo Radke

Telefon 0211 9065-450
E-Mail carlo.radke@db.com

istock.com: baloon111; BKK Deutsche Bank; www.foto-grothues.de

Studium / Praktika / Ausbildung

So sind Sie immer gut versichert

Mit der Ausbildung oder dem Studium beginnt eine neue Lebensphase, in der neue Erfahrungen gesammelt werden und vieles in den eigenen Verantwortungsbereich fällt. Da ist eine zuverlässige und kostengünstige Krankenversicherung ein essenzieller Baustein. Gleichzeitig startet auch das Rentenkonto und oft kommen bezahlte Praktika oder ein (Neben-)Job hinzu. Worauf es dann beim Thema Krankenversicherung zu achten gilt, lesen Sie in diesem Artikel.

Wie lange kann man „familienversichert“ sein?

Wer **bereits bei uns mitversichert** ist, profitiert zunächst einmal von einem großen Vorteil: Während der Schul- oder Berufsausbildung (einschl. eines Hochschulstudiums) **kann die beitragsfreie Familienversicherung bis zum 25. Lebensjahr weiterbestehen!** Sie verlängert sich ggf. um bis zu zwölf Monate, wenn die Ausbildung durch Wehrdienst bzw. einen Freiwilligendienst verzögert oder unterbrochen wird. Die Einkommensgrenze für diese Familienversicherung beträgt (ohne BAföG) im Kalenderjahr 2022 monatlich 470 Euro*.

Was tun, wenn das Studium beginnt?

Wenn Sie ein Studium planen, sich erstmals einschreiben und bei uns (mit-)versichert sind, **informieren wir** im elektronischen Verfahren **die Hochschule** über den Versicherungsstatus. Dieser wird immer dann neu festgestellt, wenn das Studium an einer anderen Hochschule fortgesetzt wird.

Wann beginnt die studentische Krankenversicherung?

Nahtlos – zum Beispiel nach dem Ende der Familienversicherung. Sie besteht dann längstens **bis zum Ablauf des Semesters, in dem das 30. Lebensjahr vollendet** wird. Darüber hinaus ist eine Verlängerung, zum Beispiel aus familiären oder bestimmten persönlichen Gründen, möglich. Hier hilft Ihr persönlicher Ansprechpartner gerne weiter.

Wann setzt sich die Versicherung automatisch fort?

Wenn sie sonst enden würde (z. B. Ende der Familien- bzw. der studentischen Versicherung). Dieser lückenlose Versicherungsschutz gilt auch dann, wenn nach dem Studium eine Beschäftigung aufgenommen wird.

Tipp:
In dem BAföG besteht meistens ein Anspruch auf einen Zuschuss zu den monatlichen Krankenversicherungsbeiträgen.

iStock.com: Marilyn Nieves

* Da das zugrunde liegende Gesetz bei Redaktionsschluss (Juni 2022) noch in Arbeit war, können sich diese Beträge ändern.

Alles auf eine Karte:
eGK = Schlüssel zu Leistungen

Ob Familien-, freiwillige, studentische oder eine Versicherung aufgrund einer Beschäftigung – es bestehen volle Leistungsansprüche entsprechend der jeweiligen Versicherungsart. Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) ist dabei der Schlüssel zu den Leistungen. Und wer noch Fragen hat, kann sich gerne kostenfrei bei uns beraten lassen.

Gut zu wissen:
Studieren und jobben

Die Grundlage für die versicherungsrechtliche Beurteilung ist immer die Immatrikulation: Studierende sind dabei während einer geringfügigen Beschäftigung (kein Praktikum) in der Kranken- und Pflegeversicherung versicherungsfrei, wenn sie nicht mehr als 450 Euro* monatlich verdienen („Minijob“). In der Rentenversicherung besteht Versicherungspflicht, wobei Arbeitgeber 15 Prozent und Beschäftigte 3,6 Prozent des Verdienstes als Beiträge entrichten.

Wichtig sind folgende Sonderregelungen:

- ✔ **Versicherungsfrei** ist eine kurzfristige Beschäftigung, die für längstens **drei Monate oder 70 Arbeitstage** im Kalenderjahr befristet ist.
- ✔ **Werden diese Grenzen überschritten, besteht trotzdem Versicherungsfreiheit** zur Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung, wenn Studierende nur in den Semesterferien oder während der Vorlesungszeit nicht mehr als 20 Stunden arbeiten. Für die Rentenversicherung gilt dieses sogenannte „Werkstudenten-Privileg“ nicht.
- ✔ Während einer Beschäftigung besteht grundsätzlich **Versicherungspflicht in der Unfallversicherung.**

Tipp:
Für Praktika und duale Studiengänge empfiehlt sich eine individuelle Beratung, ebenso zu den Auswirkungen von Einkommen und von Versicherungspflicht auf die beitragsfreie Familien- bzw. die studentische Krankenversicherung.

Mehr Infos zur Versicherung während Ausbildung und Studium unter

- www.bkkdb.de/azubi
- www.bkkdb.de/studium
- Telefon 0211 9065-287

Weiterführende Informationen

- www.deutsche-rentenversicherung.de

Geschäftsbericht 2021

Die Pandemie und die Leistungsgesetze der letzten Legislaturperiode zeigen Wirkung

Im Jahr 2021 befinden wir uns mittlerweile im zweiten Jahr der Pandemie. Die Krankenkassen leisteten in dieser Zeit Außergewöhnliches, wenn auch vor allem im Hintergrund. In nahezu allen Versorgungsbereichen hat unsere Betriebskrankenkasse – in aller Regel gemeinsam mit den Vertragspartnern – kurzfristig sachgerechte und pragmatische Lösungen für pandemiebedingte Problemlagen gefunden. Sie hat dafür gesorgt, dass die medizinische und pflegerische Versorgung auch unter Corona-Bedingungen zuverlässig finanziert wird. Allerdings geraten die Finanzen der Krankenversicherung unter Druck.

Ausgaben der **Krankenversicherung (KV)**

Die zurückliegende Legislaturperiode war geprägt von zahlreichen Gesetzen zur Weiterentwicklung des Gesundheitssystems, dabei blieb kaum ein Leistungsbereich unberührt. Einige der zentralsten Neuerungen waren das zusätzliche Angebot von Facharztterminen für die Versicherten oder die Schaffung zusätzlicher Pflegestellen in Kliniken und Pflegeeinrichtungen zur Bewältigung des Personalmangels. Diese und andere Leistungsausweitungen, wie etwa die Erhöhung des Festzuschusses für den Zahnersatz von 50 Prozent auf 60 Prozent oder die Vergütungsanpassungen bei den Heilmittelleistungen, haben zu erheblichen Kostensteigerungen geführt.

Im Jahr 2021 stehen Einnahmen von rund 270,9 Mio. Euro Ausgaben von rund 274,1 Mio. Euro gegenüber. Die Einnahmen stiegen 2021 pro Versicherten um 7,5 Prozent, die Ausgaben hingegen um 9,2 Prozent. Der hohe Anstieg der Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds erklärt sich im Wesentlichen aus einer Finanzreform des Risikostrukturausgleichs, wovon unsere Kasse besonders profitierte. Dabei handelt es sich um einen kassenübergreifenden Finanzausgleich, in dem Risiken zwischen kranken und gesunden oder alten und jungen Versicherten ausgeglichen werden.

Angesichts einer dynamischen Ausgabenentwicklung, die maßgeblich durch die Leistungsgesetze der letzten Legislaturperiode bestimmt war, offenbarten sich deutliche Ausgabensteigerungen. Daneben zeigten sich in den einzelnen Leistungsbereichen besonders starke Ausgabenzuwächse vor allem dort, wo die Entwicklung im Vorjahr infolge der Pandemie weitgehend rückläufig war bzw. stagnierte. So stiegen beispielsweise die Ausgaben je Versicherten für Zahnersatz um 18,8 Prozent.

istock.com: HAKINMHAN

Bei den großen Leistungsbereichen ergibt sich ein heterogenes Bild. Während die Ausgaben für ärztliche Behandlung je Versicherten um 5,0 Prozent stiegen, ergab sich bei den Arzneimitteln ein Zuwachs um 9,6 Prozent. Im Arzneimittelbereich erleben wir seit Jahren eine Strukturverschiebung hin zur Verordnung von teuren Medikamenten. Die Ausgaben für Krankenhausbehandlung stiegen trotz milliardenschwerer staatlicher Hilfen um 9,5 Prozent. Bei den Heilmitteln beträgt der Anstieg 16,8 Prozent. Insgesamt stiegen die Leistungsausgaben um 8,4 Prozent je Versicherten.
Der Ausgabenanstieg ist beträchtlich, aber im Kern nicht Ursache für das negative Finanzergebnis. Einen größeren Anteil hat die sogenannte „Vermögensabgabe“, die der Gesetzgeber den Krankenkassen auferlegt hatte. Ohne diese Vermögensabgabe hätten wir das Geschäftsjahr mit einem ausgeglichenen Ergebnis abgeschlossen. Alle Krankenkassen, deren Finanzreserven zum 30. Juni 2020 mehr als zwei Fünftel ihrer durchschnittlichen Monatsausgaben betrugen, waren verpflichtet, im Jahr 2021 von diesen Reserven rund zwei Drittel an den Gesundheitsfonds abzuführen. Die Vermögensabgabe war unter anderem Voraussetzung dafür, dass der Zusatzbeitragssatz 2021 bei den anderen Kassen im Durchschnitt nur um 0,2 Beitragssatzpunkte angehoben werden musste. Aufgrund einer soliden Finanzpolitik in den Vorjahren und der bereits erwähnten Finanzreform konnten wir den Beitragssatz stabil halten: Unseren Mitgliedern blieb die Anhebung des Beitragssatzes erspart.

Mit den Ausgaben für Verwaltungsmittel gehen wir verantwortungsvoll um. Sie betragen 147,07 Euro je Versicherten und liegen deutlich unter dem Durchschnitt aller Kassen in Höhe von 159,85 Euro*.

Leistungsaufwendungen (KV) im Detail		2020	2021
Ärztliche Behandlung	absolut in 1.000 EUR	48.042	50.114
	je Versicherten in EUR	608,11	638,47
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		4,99
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	absolut in 1.000 EUR	14.074	14.396
	je Versicherten in EUR	178,15	183,41
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		2,95
Zahnersatz	absolut in 1.000 EUR	3.411	4.026
	je Versicherten in EUR	43,17	51,29
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		18,81
Arzneimittel	absolut in 1.000 EUR	45.307	49.329
	je Versicherten in EUR	573,48	628,47
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		9,59
Hilfsmittel	absolut in 1.000 EUR	10.307	10.797
	je Versicherten in EUR	130,46	137,56
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		5,44
Heilmittel	absolut in 1.000 EUR	9.331	10.827
	je Versicherten in EUR	118,11	137,94
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		16,79
Krankenhausbehandlung	absolut in 1.000 EUR	66.599	72.455
	je Versicherten in EUR	842,99	923,09
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		9,50
Krankengeld	absolut in 1.000 EUR	15.709	16.144
	je Versicherten in EUR	198,84	205,68
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		3,44
Fahrkosten	absolut in 1.000 EUR	5.138	5.576
	je Versicherten in EUR	65,04	71,04
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		9,23
Vorsorge- und Reha-Leistungen	absolut in 1.000 EUR	3.674	4.191
	je Versicherten in EUR	46,50	53,40
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		14,83
Schutzimpfungen	absolut in 1.000 EUR	2.266	2.370
	je Versicherten in EUR	28,68	30,19
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		5,28
Früherkennungsmaßnahmen	absolut in 1.000 EUR	3.020	3.165
	je Versicherten in EUR	38,23	40,32
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		5,46
Schwanger- und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	absolut in 1.000 EUR	1.423	1.515
	je Versicherten in EUR	18,02	19,30
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		7,15
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	absolut in 1.000 EUR	4.346	4.864
	je Versicherten in EUR	55,02	61,97
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		12,64
Dialyse	absolut in 1.000 EUR	1.305	1.413
	je Versicherten in EUR	16,52	18,00
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		8,96
Übrige Leistungen	absolut in 1.000 EUR	4.376	5.463
	je Versicherten in EUR	55,39	69,60
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		25,66
Leistungsaufwendungen gesamt	absolut in 1.000 EUR	238.328	256.645
	je Versicherten in EUR	3.016,70	3.269,74
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		8,39
darin insgesamt enthalten:			
Prävention	absolut in 1.000 EUR	7.445	8.388
	je Versicherten in EUR	94,24	106,86
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		13,40

Erfolgsrechnung (KV)		2020	2021
Zusatzbeiträge	absolut in 1.000 EUR	20.734	20.817
	je Versicherten in EUR	262,44	265,22
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		1,06
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	absolut in 1.000 EUR	230.886	247.826
	je Versicherten in EUR	2.922,49	3.157,38
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		8,04
Sonstige Einnahmen	absolut in 1.000 EUR	1.996	2.256
	je Versicherten in EUR	25,26	28,74
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		13,78
Einnahmen gesamt	absolut in 1.000 EUR	253.615	270.899
	je Versicherten in EUR	3.210,19	3.451,34
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		7,51
Leistungsaufwendungen	absolut in 1.000 EUR	238.328	256.645
	je Versicherten in EUR	3.016,70	3.269,74
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		8,39
Verwaltungsausgaben	absolut in 1.000 EUR	11.375	11.544
	je Versicherten in EUR	143,98	147,07
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		2,15
Sonstige Ausgaben	absolut in 1.000 EUR	3.029	5.947
	je Versicherten in EUR	38,34	75,77
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		97,63
Ausgaben gesamt	absolut in 1.000 EUR	252.732	274.136
	je Versicherten in EUR	3.199,02	3.492,58
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		9,18
Überschuss der Einnahmen/Ausgaben	absolut in 1.000 EUR	883	-3.237
	je Versicherten in EUR	11,17	-41,24
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		-469,20

Vermögen (KV)		2020	2021
Betriebsmittel	absolut in 1.000 EUR	9.800	6.237
	je Versicherten in EUR	124,04	79,47
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		-35,93
Rücklage	absolut in 1.000 EUR	5.258	5.662
	je Versicherten in EUR	66,55	72,14
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		8,40
Verwaltungsvermögen	absolut in 1.000 EUR	401	323
	je Versicherten in EUR	5,08	4,11
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		-19,09
Vermögen insgesamt	absolut in 1.000 EUR	15.459	12.222
	je Versicherten in EUR	195,67	155,72
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		-20,42

Mitglieder und Versicherte	2020	2021
Mitglieder	59.726	59.817
Versicherte	79.003	78.491

* Zum Zeitpunkt der Erstellung des Geschäftsberichts lag das offizielle Ergebnis der GKV noch nicht vor. Als Vergleichswert wurde das 4. Quartal 2021 als letztes offiziell bekannt gegebenes Ergebnis herangezogen.

Ausgaben der **Pflegeversicherung (PV)**

Zur Unterstützung der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen wurden die Leistungen der Pflegeversicherung vor Jahren in mehreren Gesetzen angehoben. Der Zugang zu den Pflegeleistungen wurde vereinfacht und der Anspruch auf niedrigschwellige Betreuungsleistungen ausgeweitet. Daneben sorgte die demografische Entwicklung für eine steigende Zahl der Leistungsfälle. Dies macht sich in der Ausgabenentwicklung bemerkbar.

In 2021 betragen die Leistungsaufwendungen 29,3 Mio. Euro, sie erhöhen sich um 10,0 Prozent je Versicherten. Der größte Ausgabenposten entfällt auf die Geldleistungen für die häusliche Pflege der Angehörigen in Höhe von 9,5 Mio. Euro oder einem Plus von 15,3 Prozent je Versicherten. Danach folgen die Aufwendungen für die vollstationäre Pflege in Höhe von 8,3 Mio. Euro. Sie sind im letzten Jahr – Corona-bedingt – um 1,9 Prozent je Versicherten zurückgegangen. An dritter Stelle folgen die Pflegesachleistungen mit 3,4 Mio. Euro und einem Zuwachs von 9,6 Prozent je Versicherten.

Insgesamt hat die Pflegekasse das Jahr 2021 mit einem Überschuss der Ausgaben von 0,4 Mio. Euro abgeschlossen.

Allerdings spielt das Einzelergebnis einer Pflegekasse keine Rolle. Übersteigen die Ausgaben die Einnahmen, wird der Unterschiedsbetrag aus einem bundesweiten Ausgleichsfonds an die einzelne Pflegekasse gezahlt. Anderenfalls ist ein positiver Differenzbetrag an den Ausgleichsfonds zu zahlen. Auf diese Weise wird die Liquidität aller Pflegekassen sichergestellt.

Erfolgsrechnung (PV)		2020	2021
Beiträge	absolut in 1.000 EUR	59.154	60.423
	je Versicherten in EUR	748,67	769,75
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		2,82
Sonstige Einnahmen	absolut in 1.000 EUR	62	76
	je Versicherten in EUR	0,79	0,97
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		22,78
Einnahmen gesamt	absolut in 1.000 EUR	59.216	60.499
	je Versicherten in EUR	749,46	770,72
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		2,84
Leistungsaufwendungen	absolut in 1.000 EUR	26.810	29.307
	je Versicherten in EUR	339,32	373,34
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		10,03
Zahlungen an den Ausgleichsfonds	absolut in 1.000 EUR	30.342	29.812
	je Versicherten in EUR	384,02	379,78
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		-1,10
Sonstige Ausgaben	absolut in 1.000 EUR	8	7
	je Versicherten in EUR	0,10	0,09
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		-10,00
Verwaltungsaufwendungen	absolut in 1.000 EUR	1.729	1.775
	je Versicherten in EUR	21,88	22,61
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		3,34
Ausgaben gesamt	absolut in 1.000 EUR	58.888	60.900
	je Versicherten in EUR	745,32	775,82
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		4,09
Überschuss der Einnahmen/Ausgaben	absolut in 1.000 EUR	328	-402
	je Versicherten in EUR	4,14	-5,10
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		-223,19

Mitglieder und Versicherte (PV)	2020	2021
Mitglieder	59.736	59.824
Versicherte	79.011	78.497

Leistungsaufwendungen (PV)		2020	2021
Pflegesachleistung	absolut in 1.000 EUR	3.114	3.391
	je Versicherten in EUR	39,41	43,20
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		9,62
Pflegegeld	absolut in 1.000 EUR	8.274	9.473
	je Versicherten in EUR	104,71	120,68
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		15,25
Leistungen für Pflegepersonen	absolut in 1.000 EUR	1.443	1.704
	je Versicherten in EUR	18,26	21,70
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		18,84
Vollstationäre Pflege	absolut in 1.000 EUR	8.488	8.271
	je Versicherten in EUR	107,43	105,37
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		-1,92
Übrige Leistungen	absolut in 1.000 EUR	5.492	6.468
	je Versicherten in EUR	69,51	82,39
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		18,53
Leistungsaufwendungen gesamt	absolut in 1.000 EUR	26.810	29.307
	je Versicherten in EUR	339,32	373,34
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		10,03

Vermögen (PV)		2020	2021
Betriebsmittel	absolut in 1.000 EUR	2.239	1.749
	je Versicherten in EUR	28,34	22,28
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		-21,38
Rücklage	absolut in 1.000 EUR	1.243	1.331
	je Versicherten in EUR	15,73	16,96
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		7,82
Vermögen insgesamt	absolut in 1.000 EUR	3.482	3.080
	je Versicherten in EUR	44,07	39,24
	v. H. zum Vorjahr je Versicherten		-10,96

Geschäftsbericht 2021: geprüft und abgenommen

Die Rechnungsergebnisse der Kranken- und Pflegekasse wurden von einem unabhängigen Wirtschaftsprüfer basierend auf der Wiedergabe eines den tatsächlichen Verhältnissen entsprechenden Bildes der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage geprüft. Auch in diesem Jahr wurde der BKK ein uneingeschränkter Bestätigungsvermerk erteilt.

INFO

Für Fragen steht Ihnen gern Frank Matheisen, Bereichsleiter Finanzen, zur Verfügung

Telefon 0211 9065-300
E-Mail frank.matheisen@db.com

Sabine Grothues; istock.com: HAKIMHAN

Anzeige

Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM. AUCH WENN SIE RUND UM DIE WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

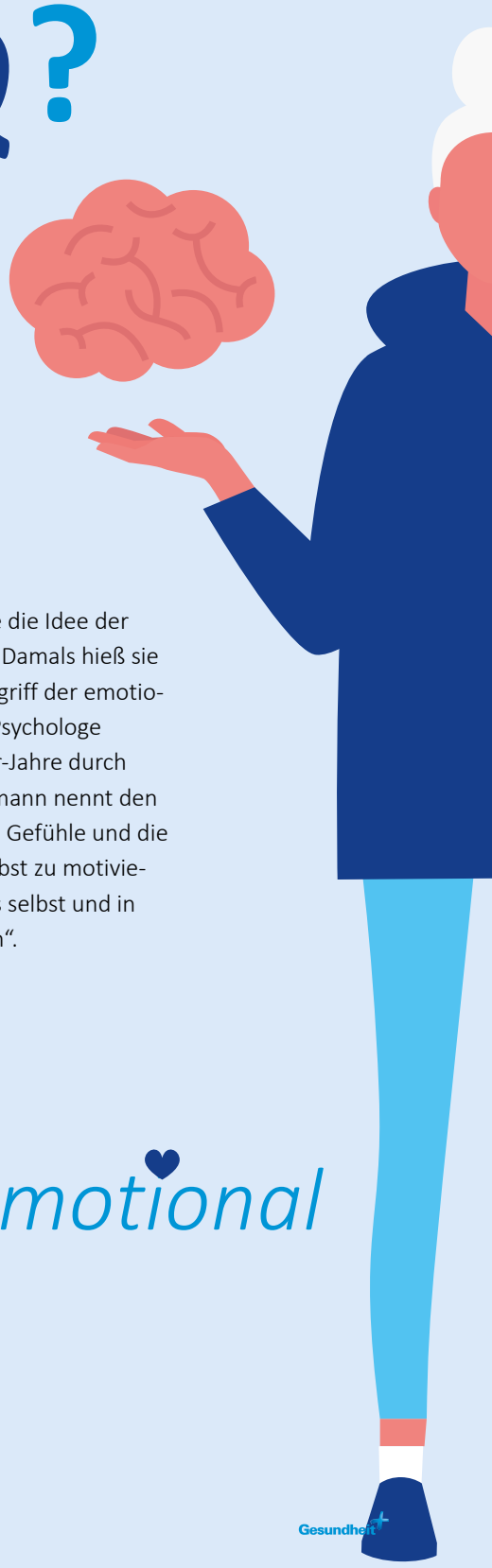
www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

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

IQ kennt jeder. Doch was ist der EQ?

Wie kommt es, dass auch hochintelligente Menschen immer mal wieder nicht erfolgreich im Job oder Leben sind? Die Antwort darauf könnte im sogenannten „emotionalen Quotient“, EQ, liegen. Was er ist, woran man ihn erkennt und ob er sich erlernen lässt, verraten wir hier.



IQ und EQ – was ist der Unterschied?
Der Intelligenzquotient, kurz IQ, bezeichnet das intellektuelle Leistungsvermögen. Er ist damit ein Messwert für die Intelligenz eines Menschen. Der emotionale Quotient, kurz EQ genannt, bezeichnet hingegen die Fähigkeit, eigene Gefühle und die anderer zu identifizieren, wahrzunehmen und zu verstehen. Vor allem im Beruf sind sogenannte Soft Skills, die der EQ ermöglicht, oft mindestens genauso wichtig wie die Hard Skills, also das reine Fachwissen.

Woher kommt der Begriff?
Schon vor rund 100 Jahren wurde die Idee der emotionalen Intelligenz geboren. Damals hieß sie noch „soziale Intelligenz“. Den Begriff der emotionalen Intelligenz machte der US-Psychologe Daniel Goleman Mitte der 1990er-Jahre durch einen Bestseller salonfähig. Golemann nennt den EQ „die Fähigkeit, unsere eigenen Gefühle und die der anderen zu erkennen, uns selbst zu motivieren und gut mit Emotionen in uns selbst und in unseren Beziehungen umzugehen“.

Kann man emotional

Woran erkennt man emotionale Intelligenz?

Personen mit hoher emotionaler Intelligenz zeichnen sich unter anderem durch folgende Eigenschaften aus:

Selbstwahrnehmung

Die Person kann sich selbst und ihre Gefühle verstehen. Und sie weiß um deren Wirkung auf ihre Umgebung.

Selbstregulierung

Die Person kann auf negative Stimmungen oder Impulse kontrolliert reagieren.

Empathie

Das ist die Gabe, sich in andere Menschen hineinversetzen zu können. Das wiederum erlaubt es, angemessen auf Situationen zu reagieren. Die empathische Person kann damit möglichen Konflikten vorbeugen. Weiterhin ist Empathie die Fähigkeit, soziale Kontakte aufbauen zu können, also Freundschaften zu schließen oder zu netzwerken.

Motivation

Der Mensch kann sich selbst anspornen. Auch wenn Dinge anders laufen als geplant, schafft er es, sich zu motivieren. Damit hat er eine höhere Frustrationstoleranz als andere.

Kommunikationsfähigkeit

Emotional intelligente Personen können gut zuhören, aber auch eigene Botschaften klar und deutlich kommunizieren.

Die Schattenseite der emotionalen Intelligenz

Emotional intelligente Menschen können normalerweise zu einem besseren Verständnis ihrer Mitmenschen untereinander beitragen und eine angenehme Atmosphäre am Arbeitsplatz schaffen. Aber: Manche Menschen instrumentalisieren ihre emotionale Intelligenz, um andere auszunutzen, zu manipulieren und sich Vorteile zu verschaffen. Etwa, indem sie Meinungen in ihrem Sinn beeinflussen. Das kann so weit gehen, dass sie andere öffentlich bloßstellen, um selbst in einem besseren Licht dazustehen.

Lässt sich emotionale Intelligenz lernen?

Ja … aber nur bis zu einem gewissen Grad. Die Grundlagen zur EQ haben wir von Geburt an in uns. Andere Eigenschaften lassen sich üben und lernen. Selbstbewusstsein zum Beispiel, aber auch aktiv zuzuhören oder die eigenen Emotionen zu kontrollieren. Auch die Selbstreflexion und das Bewusstsein über das eigene Sein lassen sich erlernen. Dazu gibt es beispielsweise aktuelle Podcasts und Bücher, die anhand von Erklärungen und Übungen aufzeigen, wie man EQ lernen kann.

Wer gerne in Fachliteratur schmökert, kann dies zu diesem Thema ausgiebig tun. Oder, um es mit dem US-amerikanischen Unternehmer Warren Edward Buffett zu sagen: „Die mit Abstand beste Investition, die man tätigen kann, ist die in sich selbst!“

intelligent sein?

iStock.com/nadia_bormotova/lyaliren

Über die Bewegung oder: „Es lebe der Sport“

Aus dem Leben für das Leben. Udo Mainz (Bereichsleiter Leistungen in der BKK) hatte die Möglichkeit, mit unserer Versicherten Frau Katrin Wiegratz ein Interview zum Thema gesunde Bewegung und Sport zu führen. Wir haben festgestellt, dass es dafür nicht nur Experten mit Ratschlägen bedarf, sondern auch Menschen aus unserer Mitte viel Interessantes zu berichten haben. Aber lesen Sie selbst!

Udo Mainz: Guten Tag, Frau Wiegratz! Vielen Dank, dass Sie sich Zeit für das Interview und unsere Leser genommen haben. Kann man sagen, Sie sind ein sehr sportlicher Typ?
Katrin Wiegratz: Irgendwie schon.

Udo Mainz: Sie sind viel zu bescheiden, ich habe da ganz anderes gehört (lacht).
Katrin Wiegratz: Das können andere ja immer besser beurteilen und letztlich musste ich das auch selber lernen. Ich höre das aber tatsächlich von außen immer mal wieder.

Udo Mainz: Was für Sportarten liegen Ihnen denn am Herzen?
Katrin Wiegratz: Generell bewege ich mich gerne und viel und mache auch viele Übungen für meinen Rücken. Seit dem Kindesalter habe ich immer mal wieder Probleme mit meinem Rücken, da ich eine leichte Krümmung der Wirbelsäule habe. Der Verschleiß der Bandscheibe kann dann auch schon mal zu Rückenschmerzen führen. Da helfen mir dann regelmäßige Übungen für den Rücken. Den Bauch einziehen, beim Putzen an die richtigen Bewegungen denken. Im Fitnessstudio mache ich ebenfalls verschiedene Übungen, die mir gut tun. Aber das reicht mir nicht aus: Ich brauche auch Sportarten zum richtigen Auspowern, zum Beispiel Body Fit, Nordic Walking, Reiten, Hula-Hopp-Reifen, mit unserem Hund spazieren gehen. Generell probiere ich auch gerne Neues aus. Vor der Pandemie war ich zum Beispiel noch in einem anderen Fitnessstudio zum Zumba-Training. Das ist allerdings auch immer von einer guten Trainerin abhängig.

Udo Mainz: Und was ist Ihr liebster Sport?
Katrin Wiegratz: Das ist durch meine Tochter aktuell wieder Reiten geworden. Wir haben beide Reitunterricht genommen. Wir haben für einen Tag in der Woche auch eine Pferdepflege übernommen mit Reiten, Putzen, den Stall ausmisten. Alles das ist auch mit viel Bewegung verbunden.

Udo Mainz: Sind Sie Hobby-Sportlerin oder ist es schon etwas mehr?
Katrin Wiegratz: Es ist schon etwas mehr als ein Hobby. Nicht nur, weil es mir einfach Spaß macht, sondern weil es meinem Rücken auch sehr gut tut.

Udo Mainz: Wie regelmäßig kommen Sie denn dazu, sich zu bewegen?
Katrin Wiegratz: Schon recht regelmäßig, aber was ich dann mache, ist immer unterschiedlich. Heute gehe ich zum Beispiel noch ins Fitnessstudio, morgen gehe ich reiten.

Udo Mainz: Sie arbeiten bei der Deutschen Bank. Wie schaffen Sie es, Bewegung, Sport, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen?
Katrin Wiegratz: Ich arbeite mit einer 50-Prozent-Stelle bei der Deutschen Bank. Das erlaubt es mir natürlich, Sport und Bewegung immer gut zu koordinieren. Ich versuche, immer erst meine Liebsten zu Hause gut zu versorgen, und dann bewege ich mich, wenn zum Beispiel meine Tochter in der Schule ist, mein Mann auf der Arbeit und ich einen freien Tag habe.

Udo Mainz: Viele von uns arbeiten ja regelmäßig am Computer und am Schreibtisch. Was würden Sie raten, damit das Thema Bewegung auch dabei nicht zu kurz kommt?
Katrin Wiegratz: Immer mal wieder den Bauch einziehen (lacht). Öfter einmal aufstehen, zwischendurch die Treppe laufen anstatt den Fahrstuhl zu nehmen. Wenn ein höhenverstellbarer Schreibtisch vorhanden ist, auch mal im Stehen arbeiten. In den Pausen spazieren gehen. Da gibt es viele Möglichkeiten, die wir alle haben.

Privat; istock.com/ Margarita Lyr (2x)

Udo Mainz: Können Sie uns beschreiben, was die Bewegung oder der Sport in Ihnen auslöst? Was passiert da mit Ihnen und Ihrem Körper? Darf ich das so fragen?
Katrin Wiegratz: Ja, das beschreibe ich gerne. Bewegung und Sport lösen Glücksgefühle in mir aus. Übungen, die zwar anstrengend sind und bei denen ich mich motivieren muss, sind für mich eine echte Bestätigung. Ich merke, dass danach vieles besser und leichter geht. Es tut mir einfach gut. Fehlt die Bewegung, dann fehlt mir auch ganz generell etwas. Und letztlich kann man sich bewegen und auch Sport treiben, ohne dass es Geld oder ohne dass es viel Geld kostet.

Udo Mainz: Ist Ihre ganze Familie so aktiv und wer reißt da eigentlich wen am meisten mit?
Katrin Wiegratz: Ja, das kann man so sagen. Die ganze Familie ist aktiv. Jetzt bin ich diejenige, die motiviert und andere mitreißt, früher war das meine Mutter. Mein Mann fährt gerne Fahrrad, meine Mutter und auch mein Vater sind fit. Meine Mutter ist sehr drahtig und hat uns immer zur Bewegung motiviert. Und manchmal übernimmt das Zepter auch unser Hund „Mila“ (lacht), denn dann gehen wir raus zum Spazieren.

Udo Mainz: Sie haben kürzlich über die BKK eine Mutter-Kind-Kur durchgeführt. Gab es da für Sie auch Angebote zum Thema Bewegung?
Katrin Wiegratz: Auf jeden Fall. Nordic Walking, Yoga, um zur Ruhe zu kommen, Sport zum Ausgleich, vieles Neues. Ich bin eher der Typ, der durch Bewegung entspannt. Der Sport ist meine Entspannung.

Udo Mainz: Was hat Ihnen in der Kur unter Bewegungsgesichtspunkten am besten gefallen?
Katrin Wiegratz: Wie oben schon beschrieben probiere ich auch gerne Neues aus und Bewegung kostet nichts. In der Mutter-Kind-Kur haben wir beispielsweise am Strand gejoggt, Dehnübungen am Baum, Liegestützen an einer Parkbank und vieles andere mehr.

Udo Mainz: Ein sinnvolles Angebot der BKK?
Katrin Wiegratz: Auf jeden Fall. Während der Kur habe ich so viele Angebote genutzt, das hat mir sehr gut getan. Die BKK hat mich da immer gut unterstützt, die Beantragung ging flott und ohne Umwege. Die Vertragsklinik der BKK war trotz der Corona-Pandemie sehr zu empfehlen.

Udo Mainz: Was würden Sie Leserinnen und Lesern unseres Kundenmagazins raten, die Sie jetzt mit Ihrer offenen und motivierenden Art angesteckt haben, die bisher aber noch nicht aktiv geworden sind?
Katrin Wiegratz: Ich glaube, dass es hilfreich sein kann, zur Bewegung eine Freundin oder einen Freund mitzunehmen. Dann kann man zum Beispiel gemeinsam spazieren gehen, sich gegenseitig motivieren und einfach mal sagen: „Komm, wir gehen jetzt.“

Udo Mainz: Wie sieht es denn bei Ihren Kolleginnen und Kollegen auf der Arbeit aus? Konnten Sie da auch schon mal jemanden zur Bewegung animieren?
Katrin Wiegratz: Ja, eine Kollegin, die auch schon mal Rückenschmerzen hat, konnte ich zu mehr Bewegung motivieren. Generell habe ich aber sehr fitte und sportliche Kollegen.

Udo Mainz: Haben Sie einen Tipp für uns, wie man den „inneren Schweinehund“ überwinden kann?
Katrin Wiegratz: Jede Bewegung zählt. Auch Gartenarbeit ist Bewegung. Es gibt eigentlich für jeden Möglichkeiten, sich zu bewegen und fit zu halten. Einfach mal ausprobieren, es macht Spaß. Sich nicht scheuen, man kann sich nicht blamieren. Auch das Alter spielt überhaupt keine Rolle. Meine Mutter ist mit ihren 64 Jahren noch total fit. Da staunen die Jüngeren manches Mal.

Udo Mainz: Was, glauben Sie, ist der optimale Zeitpunkt, wann Ihr Interview in unserem Kundenmagazin erscheinen sollte? Frühjahr oder Herbst?
Katrin Wiegratz: Der optimale Zeitpunkt ist immer jetzt (lacht). Völlig egal, ob Frühjahr oder Herbst: Für gesunde Bewegung gibt es keine Jahreszeit, die sich nicht eignen würde.

Udo Mainz: Vielen Dank für das Interview, Frau Wiegratz. Ihnen und Ihrer Familie wünschen wir alles Gute für die Zukunft und vor allem Gesundheit. Viel Erfolg bei Ihren weiteren Vorhaben. Ich glaube, ich setze mich jetzt mal aufs Fahrrad (lacht).
Katrin Wiegratz: (lacht) Danke, Herr Mainz. Das wünsche ich Ihnen, den Mitarbeitern der BKK und allen Lesern auch. Es freut mich, wenn ich den einen oder anderen motivieren konnte, etwas für sich zu tun.

Aktiv werden – so klappt’s

- Sein Leben nach seinen Möglichkeiten aktiver zu gestalten fängt im Alltag an: Gartenarbeit, der tägliche Spaziergang, der Weg mit dem Hund, mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufen fahren, Treppensteigen.
- „Bewegte“ Freizeitaktivitäten halten fit: Verabreden Sie sich zum Schwimmbadbesuch oder Spaziergang, buchen Sie einen Wanderurlaub, unternehmen Sie eine Fahrradtour, spielen Sie Federball oder Tischtennis – es gibt unzählige Möglichkeiten.
- Regelmäßig Sport zu treiben ist aktiver Gesundheitsschutz! Fangen Sie mit kleinen Trainingseinheiten an und steigern Sie sich langsam. Wichtigste Voraussetzung: Sie sollten sich wohl dabei fühlen.

Weitere Angebote

QR-Code scannen

สวัสดี „Hallo“

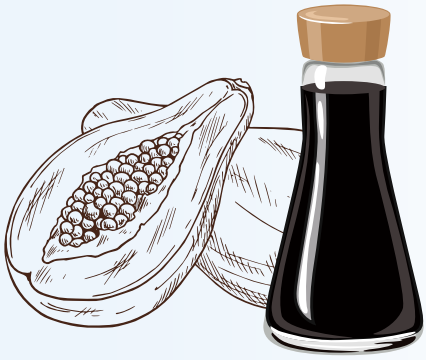
Symbolbild

Thailändischer Glasnudelsalat mit Rumpsteak

DR. AMBROSIUS

Zutaten für 2 Portionen

60 g Glasnudeln
100 g Gemüsepaprika, rot
100 g Karotten
20 g rote Zwiebeln
100 g Papaya bzw. Gurke
240 g Rumpsteak
10 g Rapsöl
10 g Sojasauce
5 g Minze
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer



Zubereitung

- Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen, abtropfen lassen, ggf. mit der Schere etwas kleiner schneiden.
- Gewaschene Papaya bzw. Gurke schälen, Paprikaschoten halbieren, alles entkernen und in kleine Würfel schneiden. Karotten in Streifen hobeln.
- Das klein geschnittene Gemüse mit den gekochten Reisnudeln vermischen.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Minze fein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Minze, Sojasauce und die Hälfte des Öls gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und mit Cayennepfeffer würzen. Über die Glasnudel-Gemüse Mischung gießen. Mindestens 25 Minuten ziehen lassen.
- Während der Salat zieht, das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen, auf jeder Seite ca. 2 bis 3 Minuten bis zum gewünschten Garpunkt braten. Das Fleisch in Alufolie warm stellen und ruhen lassen.
- Den Salat auf Schalen verteilen. Die Rumpsteaks in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen, mit Minze garnieren.

Nährwerte

Energie 420 kcal / Fett 18 g / Kohlenhydrate 30 g / Eiweiß 30 g / Ballaststoffe 9 g / Zucker 12 g

AchtSAMe und leckere Angebote

istock-com: triocean/etiana Gutnyk/marzacz/seamartini; Dr. Ambrosius®; MaZiKab

Frische, fruchtige Ideen
für heiße Tage

Beeren-Smoothie

Ein erfrischendes Sommergetränk mit pürierten Früchten.

etwa 4 Portionen | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten
- 250 g gemischtes Beerenobst (z. B. Erd- oder Himbeeren ...)
- 500 ml Orangensaft oder Apfelsaft
- 1 Pck. Kaltschale (Fertigprodukt) Erd- oder Himbeer-Johannisbeere

Zubereitung
Beerenobst verlesen bzw. waschen und putzen. Früchte mit Pulver und Orangen- oder Apfelsaft in einen Küchenmixer geben und sehr fein pürieren. Oder Früchte in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab pürieren. Smoothie in den Kühlschrank stellen. Smoothie vor dem Servieren kurz umrühren.

Tipp: Der Smoothie kann auch mit aufgetautem TK-Beerenobst zubereitet werden. Dabei den ausgetretenen Fruchtsaft mitverwenden. Den Smoothie nach Belieben süßen und bei Bedarf mit Obstspießen servieren.

Buttermilch-Shake

Dieser erfrischende Buttermilch-Shake ist schnell und einfach zubereitet.

etwa 4 Portionen | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten
- 1 Pck. Kaltschale (Fertigprodukt) Erd- oder Himbeer-Johannisbeere
- 35 – 50 g Zucker (2 1/2 – 4 EL)
- 200 ml kaltes Wasser
- 500 ml Buttermilch

Zubereitung
Pulver mit Zucker in einer Rührschüssel mischen. Wasser und Buttermilch hinzufügen und mit einem Schneebesen 1 Minute verrühren. Buttermilch-Shake in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren kurz umrühren und in Gläser oder kleine Flaschen füllen.

Wassereis selbst machen

Ein fruchtiges Wassereis-Rezept – einfach zubereitet und erfrischend lecker im Sommer.

4 – 6 Stück | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten
für etwa 6 Wassereisformen:
- etwa 6 Holzspieße
- 1 Pck. Kaltschale (Fertigprodukt) Himbeer-Johannisbeere
- 35 g Zucker
- 250 ml kaltes Wasser
- 250 ml klarer Apfelsaft (kalt)

Zubereitung
Wassereis zubereiten: Pulver mit Zucker in einer Rührschüssel mischen. Wasser und Apfelsaft hinzufügen und mit einem Schneebesen 1 Minute verrühren. Flüssigkeit in die Förmchen geben und etwa 30 Min. anfrieren lassen.
Gefrieren: Dann die Holzstäbchen reinstecken und das Eis mehrere Stunden (je nach Größe der Formen) gefrieren.
Tipp: Nach Belieben das Wassereis in anderen Eisformen oder einfriergeeigneten Gefäßen (z. B. Schnapsgläser) zubereiten. Zum Lösen des Eises von der Form diese evtl. kurz in warmes Wasser halten.

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG; istock.com: barol16/DenisMArt/Ani_Ka

Ihr Familienglück

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

Teilen Sie die

Faszination vom Babyglück

Lassen Sie doch andere BKK Mitglieder an Ihrem persönlichen Babyglück teilhaben. Wir freuen uns über jede Zusendung und präsentieren gerne „unsere jüngsten Versicherten“.

Arabelle Joanna Kay Dawson
*29. Dezember 2021

Niklas Ostrzecha
*31. August 2021

Sie möchten auch mitmachen?
Viele junge Familien sind unserem Aufruf gefolgt und zeigten bereits ihr Familienglück.
Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit Foto an bkk.info@db.com, Stichwort „Familienglück“.
Gerne können auch Großeltern mit auf den Fotos sein.

Tipp für alle Eltern

BKK BonusPlus

Kinder erhalten bis zu 50 Euro im Jahr!

Die Teilnahme an unserem Bonusprogramm lohnt sich nicht nur für Erwachsene. Auch Kinder und Jugendliche profitieren, wenn sie an den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen (U1 – J2) teilnehmen oder sich impfen lassen.
Je Vorsorgeuntersuchung gibt es eine Prämie von 10 Punkten = 10 Euro! Impfungen ab der Geburt werden mit einer Prämie von 5 Punkten = 5 Euro honoriert. So können bereits im ersten Lebensjahr schnell bis zu 50 Euro zusammenkommen.

istock.com: hobo_018/TrishaMcmillan/enter89; privat

Wissen, quizzen & schwitzen

Drei Zwerge mit Hut

Drei Zwerge mit den Namen Herr Rot, Herr Grün und Herr Blau treffen sich bei schönstem Wetter im Garten. Ihnen ist ziemlich heiß unter dem Hut. Das bemerkt der eine: „Das ist ja lustig. Wir haben einen roten, einen grünen und einen blauen Hut auf.“ „Was für ein Zufall – aber keiner von uns trägt den Hut mit der Farbe seines Namens“, meint der Zwerg mit dem blauen Hut. „Stimmt genau“, sagt Herr Grün.

Welche Farbe hat der Hut von Herrn Blau?

Verquizzt noch mal! Was bin ich?

1 Tief hallt dein Ruf in mir. Gab ich dir in früheren Zeiten das Lebenselixier, hast du heute für mich nur noch Spucke, Steine und Münzen übrig.
2 Hab’ kein Haus, nur ein Tor, schlüpfe durch und steh’ davor.
3 Ein kleiner schwarzer Mann, der ohne mich nicht laufen kann.
4 Will sehen, wer das weiß: Es brennt und wird nicht heiß?

Sudoku

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

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.

Auf Tauchgang

Im Wasser haben sich diese Lebewesen und Objekte versteckt.

Finde sie!

Lösungen auf Seite 3.

istock.com-ElenaSeychelles/Samuil_Levitch/Lyudmyla Kharlamova/mgorthand

Mitglied werben, Prämie sichern.

Gewinnen Sie für die BKK der Deutschen Bank ein neues Mitglied und wählen Sie:

Entweder
+ engagieren Sie sich für den Klimaschutz und wir pflanzen Bäume für Sie an

oder
+ Sie erhalten eine Prämie von 25 Euro*

So einfach geht's:

- ✔ QR-Code scannen oder BKK Anmeldung unter www.bkkdb.de herunterladen und ausfüllen.
- ✔ Dort einfach die entsprechenden Felder ausfüllen.
- ✔ Antrag an die BKK per Post, Fax, E-Mail. Fertig.

*** Die 25 Euro werden ca. zwei Monate nach dem Beginn der Mitgliedschaft überwiesen.**

Mehr Infos bei Ihrer Betriebskrankenkasse unter www.bkkdb.de

BKK

istock.com: Melpomenem