



Das Magazin der BKK der Deutschen Bank



Seite 4

Selbstbewusste Senioren

Wie Sie sich auch im höheren Alter richtig wohl in Ihrer Haut fühlen

Seite 10

70 Jahre Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank

Unsere Geschichte

Seite 12

Der Wechsel zur BKK ist jetzt noch einfacher

Vorteile für die ganze Familie sichern





Liebe Leserin, lieber Leser,

wissen Sie, was sich am 1. November 1952 ereignet hat? Dieses Datum gilt als "Geburtstag" der Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank! 70 Jahre später sind wir immer noch das, als was wir gegründet wurden: die Krankenkasse für die Mitarbeiter der Deutschen Bank und ihre Familien. Wichtiger Bestandteil der Gesundheitsangebote der Bank, aber auch Begleiter und Impulsgeber bei der Entwicklung von neuen Angeboten für die Beschäftigten im Unternehmen.

Interessante Details zu unserer Gründung und Geschichte der letzten 70 Jahre finden Sie auf Seite 10. Wenn Sie durch diese Ausgabe blättern, werden Sie wieder auf Interviews und Themen stoßen, die auf Initiative von Ihnen, unseren Versicherten, im Magazin erscheinen. Ich kann mich beispielsweise noch gut an den Austausch mit Asuman Karabulut zum Thema Kundenzufriedenheit erinnern. Im Interview auf den Seiten 6–7 spricht sie über ihre persönlichen Erfahrungen mit der BKK und wie wir sie in einer sehr schwierigen Situation unterstützt haben.

Eine E-Mail von Bartosz Laboga an mich war der Ausgangspunkt zu dem Beitrag auf den Seiten 18 und 19. Seine Zeilen haben mich berührt und ich bin dankbar, dass er mich auf das Thema Augenkrebs bei Kindern aufmerksam gemacht hat. Ich bin mir sicher, Sie werden nach dem Lesen des Interviews bei Kinderfotos nun genauer hinsehen, denn die Erkrankung ist früh und einfach zu entdecken und dann auch gut behandelbar.

Nach drei Jahren mit einem stabilen Zusatzbeitrag in Höhe von 1,3 % mussten wir diesen zum Jahresbeginn um 0,3 % auf nun 1,6 % anpassen. Wir liegen damit genau auf dem Niveau des ab Jahresbeginn geltenden durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes, der sich ebenfalls um 0,3 % erhöht hat. Ein Schritt, der sich leider nicht vermeiden ließ. Zwar nimmt die Bedeutung der Corona-Pandemie aktuell ab, nun dominieren jedoch – als eine Folge des Ukraine-Krieges – die Energiepreiskrise sowie die hohe Inflationsrate, die zu einem starken Anstieg der Leistungsausgaben geführt haben und auch im Jahr 2023 erwartet werden. Für die Mehrzahl unserer Versicherten ergibt sich erfreulicherweise lediglich eine geringe Belastung von 0,15 %, da der Arbeitgeber den anderen Teil übernimmt.

Glücklicherweise profitieren unsere Versicherten weiterhin von unseren umfangreichen kostenlosen Zusatzleistungen, wie z. B. unserem BKK PremiumPlus-Paket mit einem Budget von 360 Euro pro Kopf und Jahr, und natürlich von der individuellen Betreuung durch einen persönlichen Ansprechpartner sowie einem super Service. Ein tolles Paket, mit dem wir im direkten Vergleich mit anderen Krankenkassen sehr gut dastehen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen unserer ersten Ausgabe 2023. Passen Sie bitte weiter auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Ihr Jan Wriggers









Ausgabe 1/2023

- 2 Editorial
- 3 Inhalt, Impressum
- Selbstbewusste Senioren
- 6 Kundenzufriedenheit: Interview mit Asuman Karabulut
- Unsere Azubi-Newcomer 8
- 10 70 Jahre Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank
- 11
- 12 Der Wechsel zur BKK ist jetzt noch einfacher
- 14 News
- 15 Digi-News
- Digitales Gesundheitsforum "Pflege von Angehörigen" 16
- 18 "Wie mir ein Kinderfoto das Leben rettete ..."
- 20 Die BKK zu Gast ...
- 23 "Ich bin bei der BKK versichert, weil ..."
- 24 Strategien gegen Prüfungsangst
- Mediterrane Hähnchenpfanne 26
- 27 Ihr Familienglück

NEU: Keleya, die Schwangerschafts-App

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

Redaktion

Betriebskrankenkasse Deutsche Bank AG Herausgeber Königsallee 60 c · 40212 Düsseldorf

Tel. 0211 9065-0

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

siehe einzelne Seiten, istock.com DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 Gestaltung Druckvorstufe 74076 Heilbronn · Tel. 07131 61618-0 www.dsg1.de

Ausgabe Druckauflage

Projektidee

Vertrieb

Martin-Moser-Str. 23 · 84503 Altötting Tel. 08671 5065-10

SDO GmbH

Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl

Tel. 09857 9794-10 dreimal jährlich

50.000 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.



tock.com: lovro77/Ababsolutum/didesign021/SDI Productions

Sie dürfen selbstbewusst und genussvoll durchs Leben gehen – unsere Tipps geben konkrete Anregungen ...

Zeitlos schön

Es muss nicht immer das typisch jugendliche Schönheitsideal sein. Eine Forsa-Studie zeigt, dass auch 23 Prozent der 60-Jährigen und Älteren sehr zufrieden und ganze 64 Prozent eher zufrieden mit ihrem Aussehen sind – und das aus gutem Grund. Denn Schönheit hat viel weniger mit glatter Gesichtshaut als mit Ausstrahlung zu tun. Nehmen Sie den Wandel an, denn er gehört zu Ihnen und macht Sie einzigartig. Ein gepflegtes Äußeres kann auch mit grauen Haaren und Falten sehr attraktiv wirken.

Sinnvolle Tätigkeiten suchen

Fehlt Ihnen der Job, in dem Sie jahrelang gut waren und etwas bewegen konnten? Kein Problem, denn es gibt viele Gelegenheiten, sich im Rentenalter zu beschäftigen. Vom Minijob über ehrenamtliche bis hin zu beratenden Tätigkeiten gibt es jede Menge Möglichkeiten, etwas zu tun, auf das Sie stolz sein können. Informieren Sie sich über Jobanzeigen

 Damit das Miteinander besser funktioniert, sollten Sie einfach ansprechen, wie Sie sich den Umgang wünschen.
 Wollen Sie nicht so stark "bemuttert" werden, dann sagen Sie das. Am besten, Sie tun das nicht im Eifer des Gefechts, sondern in einem ruhigen Moment und teilen dabei Ihre Wertschätzung für das mit, was Ihre Lieben für Sie tun.

Bewusste Bewegung

Beim Sport werden nicht nur Glückshormone freigesetzt – Sie können damit auch dafür sorgen, dass Sie weniger abbauen, fitter sind und dank mehr Muskeln sicherer auf den Beinen. Wichtig ist aber, dass Sie altersgerecht trainieren, da Senioren ein höheres Verletzungsrisiko haben. Halten Sie daher am besten Ausschau nach einer lokalen Sportgruppe, die ein passendes Programm anbietet. Dabei können Sie auch noch Kontakte knüpfen.







oder fragen Sie bei lokalen Vereinen nach. Auch Tierheime suchen oft nach freiwilligen Helfern.

Austausch mit jungen Menschen

Neues zu lernen ist immer erfrischend – und wer weiß am besten Bescheid, was gerade angesagt ist? Teenager natürlich. Wenn möglich, tauschen Sie sich aus. Dabei geht es nicht darum, dass Sie sich dieselben Apps herunterladen sollen, sondern mehr darum, Ihren Horizont zu erweitern. Umgekehrt gilt: Ein ausführliches Gespräch kann sich für beide Seiten lohnen, denn oft haben junge Menschen das Gefühl, dass ihnen nicht gut zugehört wird. Zeigen Sie Interesse und seien Sie offen! Sie haben keine Enkel? Dann halten Sie Ausschau nach Begegnungsstätten in Ihrer Stadt. Infos erhalten Sie beispielsweise im Rathaus.

Wünsche kommunizieren

• Ihr Umfeld behandelt Sie anders und zeigt Ihnen, dass Sie jetzt zum "alten Eisen" gehören? Zunächst einmal: Nehmen Sie anderen Menschen ihre Rücksichtnahme nicht übel. Selbst wenn Sie das Gefühl haben, unterschätzt zu werden, sollten Sie bedenken, dass Ihre Lieben auch erst einmal lernen müssen, mit der neuen Situation umzugehen.

Gesund älter werden - die BKK unterstützt Sie

Sie wollen Ihren Körper und Ihren Geist auch im Alter fit halten? Kein Problem: Ausreichend Bewegung in Kombination mit gesunder Ernährung und mentalem Training sind wissenschaftlich nachgewiesen der Schlüssel dazu, die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden auch noch im Alter zu steigern.

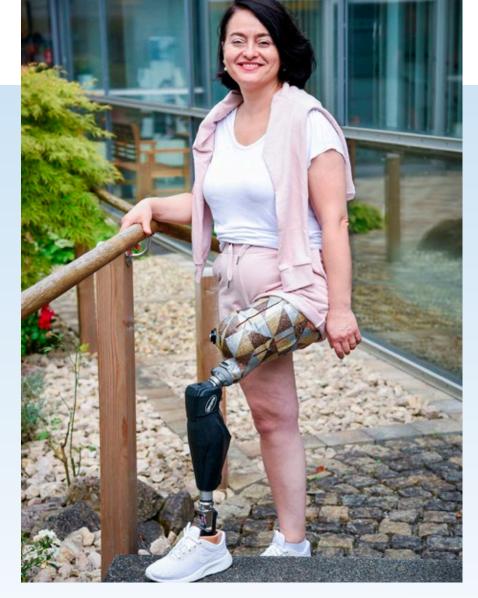
Gesundheitskurse

Schon mal daran gedacht, etwas Neues zu lernen oder altes Wissen wieder aufzufrischen? Egal ob Yoga, Rückenfit oder Entspannung – häufig gibt es besondere Kursangebote für Senioren, sodass Sie mit Gleichgesinnten etwas für Ihre Gesundheit tun und neue Kontakte knüpfen. Weitere Infos unter: www.bkkdb.de/kurse

Kompaktkuren

Unser Fit & Vital Katalog bietet Ihnen vielfältige Angebote, um mit gezielten Aktivitäten nicht nur länger fit zu bleiben, sondern auch effektiv die Lebensqualität zu steigern. Fordern Sie den neuen Katalog 2023 gerne bei uns an.





"Sich als Mensch gut aufgehoben fühlen."

Interview zum Thema Kundenzufriedenheit

Nicht getadelt ist gelobt genug – dieses Sprichwort kennt Asuman Karabulut nur zu gut. "Nix gschwätzt isch globt genuag, so heißt es bei uns im Schwabenland", sagt die BKK Versicherte, die seit 23 Jahren bei der Deutschen Bank in Stuttgart arbeitet. Die 51-Jährige hält es mittlerweile anders mit Lob und Kritik und äußert beides, auch gegenüber der Krankenkasse. Im Interview spricht sie über ihre Erfahrungen mit der BKK der Deutschen Bank.

GesundheitPlus: Frau Karabulut, was war für Sie Anlass, sich direkt an die BKK zu wenden und Rückmeldungen zum Kundenservice zu geben?

Asuman Karabulut: Nach einem Unfall im September 2020 musste mein Bein amputiert werden. Dadurch hatte ich viel mit der Krankenkasse zu tun und habe dabei Positives und Negatives erlebt. Einmal habe ich mich beschwert, in einem anderen Fall habe ich mich sehr gefreut und denke: Wer sich beschweren kann, kann sich auch bedanken, nicht nur persönlich bei der Mitarbeiterin, sondern auch bei den Vorgesetzten.

GesundheitPlus: Worüber haben Sie sich denn gefreut?

Asuman Karabulut: Es ging um meine Beinprothese, die ich beantragt hatte und die zunächst abgelehnt wurde.

GesundheitPlus: Eigentlich ja nicht erfreulich ...

Asuman Karabulut: Genau, aber die zuständige Mitarbeiterin hat den Brief mit der Ablehnung nicht einfach nur in die Post gegeben, sondern mich vorher persönlich angerufen und gesagt: Hören Sie, Frau Karabulut, ich schicke Ihnen jetzt die Absage, aber werfen Sie die Flinte nicht ins Korn. Sie können Widerspruch einlegen. Das fand ich toll. Ihr war klar, wie wichtig die Prothese für mich ist und wie enttäuscht ich vermutlich sein werde, wenn ich zum Briefkasten gehe und den Brief öffne. Sie hat das menschlich einfach gut gemacht. Durch das persönliche Gespräch habe ich mich gut aufgehoben gefühlt, trotz der Absage. Und sie hat mich darauf hingewiesen, was ich tun kann. Ich habe dann Widerspruch eingelegt.

GesundheitPlus: Wie ging es weiter?

Asuman Karabulut: Der Medizinische Dienst hat meinen Fall begutachtet mit dem Ergebnis, dass ich seit Anfang August eine High-End-Prothese habe. Das ist eine große Erleichterung. Mit der Prothese stehe ich wieder auf zwei Beinen, ich kann gehen und vieles ohne Hilfe erledigen. Sonst bin ich auf meine Krücken, den Rollstuhl oder den Gehwagen angewiesen. Natürlich muss ich mich an die Prothese gewöhnen, an manchen Tagen drückt das Teil, aber es ist jetzt ein ganz anderes Leben, für mich bedeutet es viel mehr Lebensqualität.

GesundheitPlus: Können Sie sich an den Moment erinnern, als Sie erfahren haben, dass der Antrag doch genehmigt wird?

Asuman Karabulut: Da hat mich die Frau Otten – ich nenne jetzt einfach mal den Namen – ebenfalls vorab angerufen und gesagt: Sie bekommen die Prothese, ich schicke den Brief jetzt raus, gehen Sie beruhigt ins Wochenende. Da hab ich mich riesig drüber gefreut. Das war ein Freitag, der Brief kam erst am Mittwoch an. Ohne den Anruf wären das weitere fünf Tage Ungewissheit gewesen. Frau Otten ist einfach Bombe! Sie weiß, wie sehr ich auf die Antwort gewartet habe, und hat trotz ihrer anderen Aufgaben zum Hörer gegriffen. Das hätte sie nicht tun müssen, aber sie hat es gemacht. Sie hat mich zum Beispiel auch auf Ansprüche hingewiesen, die ich nicht genutzt hatte. Da fühle ich mich als Mensch gut aufgehoben.

GesundheitPlus: Sie haben nach dem Unfall auch negative Erfahrungen gemacht. Können Sie das kurz schildern.

Asuman Karabulut: Der Unfall war ein großer Einschnitt. Ich hatte einen Motorradunfall auf der Autobahn während einer Fahrschulstunde, dabei wurde mein linkes Bein quasi abgetrennt. Die Ärzte haben versucht, es zu retten, aber es wurde nicht mehr durchblutet und musste oberhalb des Knies amputiert werden. Ich war sechs Wochen im Krankenhaus, dann folgten weitere Operationen. Das lief alles ohne Wenn und Aber. Aber das Entscheidende ist: Mein ganzes Leben hat sich in einem Moment geändert. Von jetzt auf gleich bin ich auf Hilfe angewiesen, sitze im Rollstuhl. Ein Rolli-Mobil musste mich zur Physiotherapie bringen. An diesem Punkt habe ich mich leider sehr alleingelassen gefühlt. Weder mein Hausarzt noch die Krankenkasse konnten mir sagen,

was mir beim Krankentransport zusteht. Die zuständige BKK Mitarbeiterin erklärte, dass ich für jede Hin- und Rückfahrt eine schriftliche Genehmigung brauche. Dabei geht es auch einfacher. Meine Schwester meinte: So kann man nicht mit dir umgehen. Wir schreiben jetzt eine Beschwerde an die Krankenkasse.

GesundheitPlus: Sie sind selbst Kundenberaterin bei der Bank. Was erwarten Sie in der Beratung? Was heißt für Sie guter Kundenservice?

Asuman Karabulut: Ich erwarte gar nicht, dass die Mitarbeiter immer alles wissen. Viel wichtiger finde ich, dass Beraterinnen oder Berater zuhören und versuchen, zu helfen. Dass sie sagen: Ich mache mich schlau, ich kümmere mich. Und dass mich jemand menschlich abholt. Ich kann ein Lächeln am Telefon hören und ich kann auch hören, wenn mein Gegenüber gelangweilt oder genervt ist, weil ich noch mal nachfrage. Man kann mit der Stimme so viel transportieren und Worte so wählen, dass sich Versicherte gut fühlen oder eben auch nicht. Natürlich haben die Mitarbeiter viel zu tun, aber in diesem Job geht es um Menschen, da muss man Empathie mitbringen und einfühlsam sein. Sie sollten versuchen, sich in die Rolle der Versicherten zu versetzen und verstehen: Die- oder derjenige macht gerade etwas Schweres durch.

GesundheitPlus: Wie lautet Ihre Botschaft?

Asuman Karabulut: Versicherte sollten nicht gleich beim ersten Nein aufgeben, sondern nachfragen. Wenn man selbst nicht die Kraft dazu hat, kann man Familienmitglieder oder gute Freunde um Hilfe bitten. Und wir sollten ruhig mehr Feedback geben. Früher habe ich mich nie beschwert, sondern mich geärgert und es heruntergeschluckt. Heute mache ich das anders. Ich weise auf Dinge hin und verstehe das als konstruktive Kritik, aber ich bedanke mich auch und informiere Vorgesetzte. Ich hoffe, wenn die Rückmeldungen an der richtigen Stelle positioniert werden, bewirken sie etwas. Vorgesetzte sollten Lob und Kritik ernst nehmen und sich fragen: Warum ist das so gelaufen? Vor allem sollten engagierte Mitarbeitende bestärkt werden. Wenn jemand freundlich ist, bedanke ich mich. Wir freuen uns doch alle über ein Lob im Job.

Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute für Sie.

Wie erleben Versicherte ihre BKK der Deutschen Bank?

Lob, Anregungen, Kritik – Rückmeldungen von Versicherten sind für uns wichtig. So erfahren wir, welche Dinge gut laufen und was verbessert werden sollte. Ihr erster Ansprechpartner ist dabei immer Ihr persönlicher Kundenbetreuer, mit dem Sie bereits gesprochen haben. Wenn Sie mit dem Gespräch nicht zufrieden sind, können Sie sich selbstverständlich an den Teamleiter wenden. Schreiben Sie uns gerne oder sprechen Sie uns an, wir freuen uns über ein Feedback.

WELCOME



V. I. n. r.: Cansu Nejla Tas, Angelina Tuttolomondo und Laura Schmale

Unsere Azubi-Newcomer

in der BKK der Deutschen Bank

Wir gratulieren herzlich zum Ausbildungsstart und freuen uns auf die junge, frische Verstärkung in der BKK. Bewerbungen für den Beruf Sozialversicherungsfachangestellte 2023 sind jetzt möglich (ausbildung.deutsche-bank.de).

Cansu Nejla Tas, 26 Jahre

aus Duisburg

Nach meiner abgeschlossenen Ausbildung und 6 Jahren Berufserfahrung als Pharmazeutisch-Kaufmännische Angestellte in einer öffentlichen Apotheke in Duisburg weckte die Zusammenarbeit mit verschiedenen Krankenkassen deutschlandweit mein Interesse für den Beruf der Sozialversicherungsfachangestellten. Da die Stadt Düsseldorf meine Wahlheimat ist, freute ich mich umso mehr, als die Zusage der BKK für die Ausbildung eintraf.

Durch meine Berufserfahrung liegt mir der Umgang mit Kunden sehr, ich freue mich auf die neuen beruflichen Aufgaben und auf die Abteilungen mit den neuen Kollegen. In meiner Freizeit besuche ich gerne Kunstausstellungen in Düsseldorf.

Angelina Tuttolomondo, 21 Jahre aus Langenfeld

Während meiner Schulzeit habe ich viel darüber nachgedacht, welchen Weg ich später einschlagen soll. Studium oder Ausbildung? Ich hatte mich zunächst dazu entschieden zu studieren, aber habe schnell gemerkt, dass dies nicht der richtige Weg für mich ist. Umso glücklicher bin ich jetzt, hier in der BKK zu sein. Umgeben von tollen Kolleginnen und Kollegen, die mich offen und freundlich empfangen haben. Schon nach den ersten Tagen wusste ich, dass es richtig war, mich bei der BKK zu bewerben. In meiner Freizeit findet man mich im Fitnessstudio oder unterwegs mit Freunden. Ich freue mich darauf, während meiner Ausbildung viel Neues zu lernen und dabei eine Menge Spaß zu haben.

ausbildung.deutsche-bank.de

Laura Schmale, 19 Jahre aus Wuppertal

Noch während der Zeit in der Oberstufe habe ich nach einer Ausbildungsstelle gesucht, die meinen Interessen und Wünschen nahekommt. Durch Freunde und das Internet bin ich dann auf die Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der BKK der Deutschen Bank gekommen. Als ich die Zusage von der BKK bekommen habe, hat für mich eine Zeit voller Neugier und Aufregung begonnen. Nachdem ich dann im Juni 2022 mein Abi fertig hatte, hieß es warten, dass es endlich losgeht. Seit dem 01. August bin ich jetzt hier und wenn ich mal nicht mit meinen Freunden unterwegs bin, verbringe ich eine spannende und aufregende Zeit mit vielen netten Menschen in der BKK in Düsseldorf. Ich bin neugierig, was auf mich zukommt, und freue mich auf eine lehrreiche Ausbildung, viele nette Kollegen und eine Menge Spaß.





Ausbildung Kaufleute im Gesundheitswesen

Bei guter Leistung gute Übernahmechancen

11111	Ausbildurig		
	Einsatzort: Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank AG, Düsseldor	f	
	Dauer: 3 Jahre		
	Ablauf: Praxis- und Berufsschulphasen	Ihr Gehalt	
	Abschluss vor der IHK nach KflDiAusbV (Verordnung über die	1. Ausbildungsjahr: 1.150 Euro	
	Berufsausbildung für Kaufleute in den Dienstleistungsbereichen	2. Ausbildungsjahr: 1.220 Euro	
	Gesundheitswesen sowie Veranstaltungswirtschaft)	3. Ausbildungsjahr: 1.300 Euro	
	Persönliche Betreuung während der gesamten Ausbildungszeit		
	Transparentes Beurteilungssystem mit regelmäßigen Feedbackgesprächen		

Ihre Aufgabenfelder

Ihra Aushildung

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.

lhr l	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.

70 Jahre Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank

Unsere Geschichte

Der 01.11.1952 gilt als "Geburtstag" der Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank. Einige Wochen vorher hatte das Oberversicherungsamt dem Antrag der Rheinisch-Westfälischen Bank (Vorgänger der Deutschen Bank) in Düsseldorf stattgegeben und "den Beschluss verkündet, dass die Betriebskrankenkasse zum 1. November 1952 ins Leben tritt." So lautete damals das "Amtsdeutsch".

Der Start der zunächst auf Nordrhein-Westfalen beschränkten BKK gelang. Im Laufe des ersten Jahres stieg die Anzahl der Mitglieder von 1.135 auf über 1.800, 1955 waren es bereits 3.455 - kein Wunder angesichts eines Beitragssatzes von 4,5 %, von dem sowohl die Mitglieder als auch die Bank profitierten. Dies war jedoch nicht der einzige Grund: Die Bank und ihre Mitarbeiter konnten von Anfang an die

Werbeflyer, 1984

Geschicke der BKK lenken und zusätzliche Leistungsangebote mitgestalten, um den besonderen Anforderungen der Versicherten gerecht zu werden. Als Mitglied der Betriebskrankenkasse wurde man schließlich nicht von irgendeiner Krankenkasse, sondern von den Kollegen bei der Betriebskrankenkasse betreut.

24.09.1951

Am 24.09.1951 reichte die Rheinisch-Westfälische Bank das Schreiben zur Errichtung einer Betriebskrankenkasse beim Versicherungsamt der Stadt Düsseldorf ein.

04.09.1952

Die Antwort des Versicherungsamtes an die Rheinisch-Westfälische Bank erfolgte am 04.09.1952.

01.11.1952

Am 01.11.1952 erfolgte die Gründung der Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank. Bis zum 31.03.1987 war der Kassenbereich auf das Land Nordrhein-Westfalen beschränkt.

01.04.1987

Ab dem 01.04.1987 wurde die BKK zum bundesunmittelbaren Versicherungsträger und durfte die unselbstständigen Filialen der Deutschen Bank AG außerhalb von NRW betreuen, die einer Hauptfiliale in Nordrhein-Westfalen unterstellt waren.

01.04.1990

Auf das gesamte Bundesgebiet ausgedehnt wurde der Kassenbereich ab dem 01.04.1990 und von da an stand die BKK der Deutschen Bank allen Mitarbeitern der Deutschen Bank von Flensburg bis Garmisch-Partenkirchen offen. Auch die Filialen der Deutschen Bank in den neuen Bundesländern wurden ab Januar 1991 in den Kassenbereich der BKK aufgenommen.



24.09.1951



04.09.1952

Rückblickend betrachtet war die Ausdehnung der BKK auf das gesamte Bundesgebiet im Jahr 1990 eine der wichtigsten Entscheidungen. Innerhalb von wenigen Jahren stieg die Anzahl der Mitglieder auf über 40.000 und die Zahl der Kollegen bei der Betriebskrankenkasse von 12 auf knapp 90. Viele der aktuellen Kundenbetreuer der BKK engagieren sich seitdem für die BKK und ihre Versicherten.

HEUTE Aktuell kümmern sich die knapp 100 Kundenbetreuer der BKK von Düsseldorf aus um etwa 60.000 Mitglieder und 18.000 mitversicherte Angehörige.



5
ć
C
S
_
р
7
0
3
р
-
1
۶
c
ž

Rechengrößen der Sozialversicherung (Werte in Euro)			
	2023	2022	
Beitragsbemessungsgrenze KV/PV	59.850 p.a. 4.987,50 p.M.	58.050 p.a. 4.837,50 p.M.	
Beitragsbemessungsgrenze RV/AV	87.600 p.a (W) 85.200 p.a. (O)	84.600 p.a (W) 81.000 p.a. (O)	
Jahresarbeitsentgeltgrenze KV/PV	66.600 p.a.* 5.550 p.M.*	64.350 p.a.* 5.362,50 p.M.*	
Bezugsgröße (W + O)	40.740 p.a. 3.395 p.M.	39.480 p.a. 3.290 p.M.	
Einkommensgrenze Familienversicherung	485 p.M.	470 p.M.	



Beitragssätze ab 1. Januar 2023

Krankenversicherung allgemein 14,6 % · **Zusatzbeitrag BKK** 1,6 % Pflegeversicherung 3,05 %, ggf. zzgl. Beitragszuschlag Kinderlose 0,35 % Rentenversicherung 18,6 % · Arbeitslosenversicherung 2,6 %

* Für Versicherte, die am 31.12.2002 privat krankenversichert waren, gilt die besondere Grenze: 58.050 p.a. / 4.837,50 p.M.

Legende:

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

Die monatliche Grundpauschale aus dem Gesundheitsfonds im Jahr 2023 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 318,49 Euro je Versicherten.



neuen E-Mail-Adressen

Bitte beachten Sie, dass sich unsere E-Mail-Adressen ab sofort ändern und der Logik **Vorname.Nachname@bkkdb.de** folgen. Bitte nutzen Sie für die Kommunikation mit der BKK ab sofort ausschließlich die neuen E-Mail-Adressen.

Alle Ihnen bekannten Telefonnummern bleiben unverändert erhalten und Ihre Ansprechpartner sind weiterhin wie gewohnt für Sie da. Unsere bisherigen E-Mail-Adressen bleiben bis auf Weiteres ebenfalls erhalten, sodass Ihre elektronische Post uns auch wie bisher erreicht.

Mit der Umstellung unserer E-Mail-Adressen gehen wir einen weiteren Schritt im Rahmen unserer Digitalisierungsstrategie, da hierdurch die Integrationsfähigkeit der BKK Systeme weiter zunimmt. Durch diese weitergehende Vernetzung unserer digitalen Systeme (z. B. neues E-Mail-System und unsere sehr erfolgreiche BKK DB App) können wir nicht nur unseren Papierverbrauch reduzieren, sondern z. B. auch die Erstattungen an unsere Kunden noch schneller vornehmen.

Zusatzbeitrag wird nach drei Jahren angepasst – Vorteile der BKK für die ganze Familie sichern

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach hat bereits im Herbst vergangenen Jahres angekündigt, dass der durchschnittliche Zusatzbeitragssatz 2023 um 0,3 Prozentpunkte auf 1,6 % steigen wird. Ohne diese Anhebung würden die gesetzlichen Krankenkassen auf ein Defizit zusteuern. Dieser Entwicklung konnten wir uns leider nicht entziehen. Nach drei Jahren mit einem stabilen Zusatzbeitrag haben wir diesen zum 01.01.2023 um 0,3 % auf nun 1,6 % angepasst. Für die Mehrzahl unserer Versicherten ergibt sich erfreulicherweise lediglich eine geringe Belastung von 0,15 %, da z. B. der Arbeitgeber den anderen Teil übernimmt.

Unsere Versicherten profitieren weiterhin von unseren umfangreichen kostenlosen Zusatzleistungen, wie z. B. unserem BKK Premium Plus-Paket mit einem Budget von 360 Euro pro Kopf und Jahr, und natürlich von der individuellen Betreuung durch einen persönlichen Ansprechpartner sowie einem super Service. Ein tolles Paket, mit dem wir im direkten Vergleich mit anderen Krankenkassen sehr gut dastehen.

Dies ist sicher auch für die Ehepartner unserer Versicherten interessant, die noch bei einer anderen gesetzlichen Krankenkasse versichert sind.
Klingt gut? Sprechen Sie mit Ihrer Ehefrau oder Ihrem Ehemann über die BKK – der Wechsel zu Ihrer BKK ist ganz einfach! Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite.



Wenn Sie zur BKK der Deutschen Bank wechseln möchten, übernehmen wir für Sie alle Formalitäten. Die schriftliche Kündigung bei Ihrer derzeitigen Krankenkasse entfällt. In der Regel können Sie auch bei einem neuen Job direkt zur BKK wechseln.

Wechselservice nutzen

Falls Ihr Ehepartner noch bei einer anderen Krankenkasse versichert ist, kann er unseren Wechselservice nutzen: Füllen Sie dazu einfach die nebenstehende Anmeldung aus und senden Sie diese an uns zurück, wir übernehmen den Rest. Das aufwändige Verfahren – schriftliche Kündigung der bisherigen Krankenkasse und Weiterleiten der Kündigungsbestätigung an die BKK – entfällt.

Warum sich ein Wechsel zur BKK der Deutschen Bank lohnt!

Wir haben unser Bonusprogramm verbessert: Lassen Sie sich Ihre Punkte nun auszahlen.

- Profitieren Sie von unserem Programm BKK PremiumPlus mit einem Budget von 360 Euro im Jahr.
- Nutzen Sie unsere vielfältigen kostenlosen Zusatzleistungen, insbesondere für die Familie.
- Kostenfreie BKK-App mit digitalem Postfach: Erledigen Sie Ihre Anliegen bequem und sicher.
- BKK ArztterminPlus: Genießen Sie einen besonderen Service. Wir unterstützen Sie bei der Arztsuche und vermitteln zeitnah Termine.
- Und last but not least: Unsere persönlichen Kundenbetreuer sind für Sie da, mit direkten Kontaktdaten.

Wann ist ein Wechsel möglich?

- Die Frist für den Wechsel der Krankenkasse beträgt in der Regel zwei Kalendermonate, wenn Sie bereits 12 Monate (Bindungsfrist) bei Ihrer derzeitigen Krankenkasse versichert sind.
- Falls Sie den Arbeitgeber wechseln, entfällt die Bindungsfrist und Sie können sich direkt mit dem Jobstart beim neuen Arbeitgeber bei uns versichern. Ausnahme: Bei einer freiwilligen Mitgliedschaft klappt das leider nicht so schnell, hier müssen wir die Frist von zwei Kalendermonaten einhalten.

Letztlich müssen Sie sich über den Termin aber gar keine Gedanken machen, denn wir übernehmen ja die Formalitäten für Sie (Abwicklung mit Ihrer bisherigen Krankenkasse und Ihrem Arbeitgeber) und begrüßen Sie dann zum frühestmöglichen Termin als neues Mitglied in der BKK der Deutschen Bank.

>> Sie möchten mehr wissen?

Gerne beantworten wir Ihre Fragen zur BKK der Deutschen Bank und zum Wechsel der Krankenkasse. **Telefon 0211 9065-485 · E-Mail bkk.info@db.com**



Anmeldung

Ja, ich möchte zur BKK der Deutschen Bank wechseln.

Persönliche Daten					
Vorname(n)*	Name*				
männlich weiblich divers					
* Bitte Vorname(n) und Name analog der offiziellen Schreil So helfen Sie uns bei der Identifizierung Ihrer Person für k		oder Reisepass eintragen.			
Straße, Hausnummer	PLZ, Ort				
Geburtsdatum	Staatsangehörigkeit				
Renten-/Sozialversicherungsnummer (falls bekannt)	Geburtsort und-land				
	Texa d				
Telefon (tagsüber)	E-Mail				
Arbeitgeber		To the test of the			
Name und vollständige Anschrift		Dort beschäftigt seit/ab			
<u> </u>					
Selbstständig tätig? 🔲 Ja 🌐 Zurzeit in Elternzeit 🔲 Ja	Rentner/Antrag gestellt	pflichtversichert fre	eiw. versichert		
Bisherige Krankenkasse		_			
Name, Ort		familienversichert			
		pflichtversichert			
		freiwillig versichert		Tipp	-rn
				a amile sie	Sio.
>> Möchten Sie Ihre Famili Sie finden den Familienfrageboge			Mitglied we	rben – 25 Euro Pramie n neues Mitglied für uns und wählen tweder engagieren Sie sich für	SIE.
www.bkkdb.de > Versicherung &			Werben Sie en	angagieren sie sie	
(Der QR-Code führt Sie direkt auf			Eni Lan Kli	tweder engagieren Sie sich ich tweder engagieren Sie sich ich imaschutz und wir pflanzen Bäume imaschutz und wir pflanzen Bäume der Sie erhalten eine Prämie von 25 E	uro.
			für Sie an O	der Sie erhalten eine i Ter	8 19
Mitglieder werben Mitglieder			Jul Sie		80
Ich wurde geworben von (Name, Vorname)		Geburtsdatum			
Sala (the Paire)					1
Sein/Ihr Prämienwunsch ☐ Bäume pflanzen lassen ☐ 25 Euro Prämie erhalten					
IBAN (Bankdaten nur bei Euro-Prämie angeben)		Institut			18
DE					eu
				ung auch	ed werde
				B Un	ied

X

Datenschutzhinweis: Ihre Daten werden von uns ausschließlich im Rahmen gesetzlicher Vorgaben verarbeitet. Nähere Informationen nach Artikel 13ff, DSGVO finden Sie auf unserer Internetseite: www.bkkdb.de. Gerne können Sie diese Informationen auch per Post erhalten.

Wechselservice nutzen

Datum, Unterschrift

Haben Sie noch Fragen? Unsere Service-Nr. 0211 9065-485

Anmeldung ausfüllen und an die BKK senden.

Gerne per E-Mail an: bkk.info@db.com, per Fax an: 0211 9065-499 oder direkt mit der Post: BKK Deutsche Bank AG, Königsallee 60c, 40212 Düsseldorf – wir kümmern uns dann um den Rest.



Gesundheits-wochen 2023

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 "AktiPlus". Einzelheiten können Sie den neuen Katalogen für 2023 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.

Grippe-Impfaktion 2022 in der Deutschen Bank Winter – Nässe – Kälte/Corona – Influenza



In Zusammenarbeit mit dem Betriebsärztlichen Dienst wurde im Herbst wieder geimpft. Das besondere Serviceangebot der BKK fand großes Interesse! Die Grippeschutzimpfung ist freiwillig und kostenlos.

Sich gegen Grippe impfen zu lassen ist nach wie vor wichtig für unsere Gesundheit und besonders Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken. Gerade mit Blick auf eine mögliche Covid-Infektion ist dies ein wichtiger Punkt, um weitere Grippe-Infektionswellen und "falsche Verdachtsfälle" zu vermeiden. Letztere sind leider sehr wahrscheinlich aufgrund fast gleicher Symptome bei einer Erkrankung. Ziel ist es selbstverständlich, Sie zu schützen und unser Gesundheitssystem wirksam zu entlasten. In der vergangenen Saison wurden fast 4.000 Grippeschutzimpfungen durchgeführt. Ein respektabler Erfolg!

Warum Quittungen sammeln, wenn der Befreiungsausweis so einfach zu beantragen ist?



> Vorauszahlungsmöglichkeit Befreiungen

Sie sind bereits von den Zuzahlungen befreit?

Sehr gut! Sie brauchen nichts weiter zu tun, als auf unseren Vorauszahlungsantrag zu warten. Er kommt automatisch, wenn Sie in diesem Jahr von den Zuzahlungen befreit sind.

Sie haben noch keinen Befreiungsausweis oder Sie sind noch unentschlossen?

Auch für Sie haben wir eine Lösung! Rufen Sie uns einfach an. Ihr Kundenbetreuer berät Sie gern und persönlich. Sie erreichen Ihre BKK unter der Rufnummer 0211 9065-0.

Sie sind chronisch krank?

Dann benötigen wir zur Reduzierung Ihrer Belastungsgrenze eine ärztliche Bescheinigung. Das gilt nur dann, wenn Sie zum ersten Mal einen Antrag stellen.

Servicekarte 2023

Wir leisten weiter einen kleinen Beitrag für unsere Umwelt.

Wie bereits in den vergangenen Jahren haben wir uns auch diesmal wieder entschieden, die Servicekarte nicht mehr in unser Kundenmagazin einzukleben, da viele unserer Mitglieder die Karte nicht mehr nutzen.





>> Wer die Servicekarte weiterhin nutzen möchte, kann sie gerne bei uns anfordern.

Telefon 0211 9065-0

E-Mail bkk.info@db.com

Unsere App-Angebote noch mal erweitert

Unkompliziert, schnell und papierlos

Wir haben die Angebote in unserer App noch mal erweitert und uns dabei an Ihren Wünschen orientiert. Nun können z. B. auch die Rechnungen nach Abschluss einer kieferorthopädischen Behandlung über die App eingereicht werden. Und falls die Versichertenkarte mal nicht vorliegt, wenn man beim Arzt steht, gibt es in der App einen Ersatzbehandlungsausweis und ebenfalls neu eine Mitgliedsbescheinigung. Weitere sinnvolle Ergänzungen der Optionen in unserer App sind bereits in Vorbereitung.

Erfolgsgeschichte digitales Postfach

Das digitale Postfach in der App, welches wir nun seit etwa einem Jahr anbieten, ist sehr beliebt bei den Nutzern unserer App. Mehr als 10.000 Versicherte nutzen es schon und tun etwas für den individuellen ökologischen Fußabdruck, weil ja Papier und auch der Transport des klassischen Briefs wegfallen.







Interesse?

Das digitale Postfach ist in wenigen Schritten eingerichtet:

- 1. Bitte melden Sie sich in der BKK DB-App an.
- 2. Öffnen Sie den Menüpunkt "BKK Service".
- 3. Klicken Sie auf "Mein Profil" und dann auf "Erlaubnis Postfachzustellung".
- 4. Aktivieren Sie dort einfach die beiden entsprechenden Schieberegler, absenden – fertig.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.bkkdb.de/app (... einfach den QR-Code nutzen).



Qualitäts-

Transparentberichte

Neu auf der Homepage

Als Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank haben wir den Anspruch, Ihnen ein stetiges hohes Qualitätsniveau zu bieten. Dies ist auch unserem Leitbild verankert.

Dabei ist Transparenz uns besonders wichtig – jedes Jahr veröffentlichen wir beispielsweise hier im Magazin und auf der Homepage unseren Geschäftsbericht mit den Finanzzahlen. Daran knüpfen wir mit den Qualitätstransparenzberichten an. Wir haben im Jahr 2021 über mehr als 30.000 Anträge unserer Versicherten entschieden. Diese Anträge haben wir für Sie analysiert und übersichtlich grafisch aufbereitet. In den Berichten finden Sie nun detaillierte Angaben zu Leistungsanträgen, Genehmigungen und Ablehnungsquoten, Durchlaufzeiten sowie zu Beschwerden und Widersprüchen.

auf unserer Homepage unter:



Sie finden unsere Qualitätstransparenzberichte

Elektronische AU (eAU) -

Arbeitgeberverfahren ist gestartet

Seit dem 01.01.2023 ist das Verfahren zur elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung auch für Arbeitgeber verpflichtend. Arbeitnehmer müssen ihrem Arbeitgeber nun keine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung mehr vorlegen. Der "gelbe Schein" gehört damit der Vergangenheit an und entfällt zukünftig.

Wichtig: Der Arbeitnehmer hat weiterhin die Pflicht, seinem Arbeitgeber unverzüglich seine Arbeitsunfähigkeit zu melden und diese ärztlich feststellen zu lassen. Nachdem der Arbeitgeber über die Krankschreibung informiert wurde, ruft er die Daten elektronisch bei der BKK ab. Informationen zu Ihrem Arzt und zur Diagnose bleiben auch weiterhin davon ausgenommen. Der Abruf erfolgt dabei über eine gesicherte und verschlüsselte Datenverbindung.

Auf Wunsch erhalten Versicherte auch weiterhin einen Papierausdruck der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung als gesetzlich vorgesehenes Beweismittel. Am elektronischen Verfahren nehmen auch Krankenhäuser teil. Derzeit nicht eingebunden sind Privatärzte, Ärzte im Ausland und Rehabilitationseinrichtungen, Physio- und Psychotherapeuten.

www.bkkdb.de/qualitaet

Digitales Gesundheitsforum "Pflege von Angehörigen"

Kontinuität zahlt sich aus



Mit großem Zulauf fand am 11. September 2022 das BKK Gesundheitsforum "Pflege von Angehörigen" bereits zum dritten Mal digital statt. Schon kurz nach der Ankündigung bekamen wir sehr rasch viele Anmeldungen und Rückmeldungen von interessierten Kollegen und Betroffenen.

Neben den Leistungen zur Pflegeversicherung und den rechtlichen Aspekten informierte das BKK Expertenteam anschaulich über die körperlichen und emotionalen Belastungen, die die Pflege eines hilfsbedürftigen Menschen mit sich bringt, und gab wertvolle Hilfestellungen und praktische Tipps für die Teilnehmer.

beiträgen der Referenten des BKK Gesundheitsforums "Pflege von Angehörigen" daher einen wichtigen Platz ein. Auch die Angebote der Gesundheitskampagne "Wohlbefinden durch Achtsamkeit" bieten den Mitarbeitern wertvolle Hilfestellungen für ein Mehr an "Wohlbefinden" in diesen besonderen Zeiten – gerade in der Situation als "pflegender Angehöriger".



Das BKK Gesundheitsforum "Pflege von Angehörigen": ein Topangebot unserer Betriebskrankenkasse

Unsere Betriebskrankenkasse hat ein hilfreiches BKK Gesundheitsforum "Pflege von Angehörigen" für pflegende Angehörige entwickelt und bietet dieses Angebot nun schon zum dritten Mal digital an. Es soll den Angehörigen helfen, sich vor psychischer Überforderung als Folge der Pflege und den damit verbundenen Belastungen zu schützen – mit ganz praktischen Hinweisen und Tipps für alle Betroffenen vom BKK Expertenteam. "Ich finde, das ist ein großartiges Angebot unserer BKK für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Konzern der Deutschen Bank, und ich hoffe, dass dieses wertvolle Angebot bald wieder den interessierten Teilnehmern zur Verfügung steht. Herzlichen Dank, liebe BKK!"

<mark>Guido Rünger</mark> Head of Human Resources Central und Business Partner HR4HR Deutschland, Frankfurt

Oft sind es Angehörige, die Menschen im häuslichen Umfeld pflegen. Auch unter den Mitarbeitern der Deutschen Bank wächst ihre Zahl. Dabei ist der Spagat zwischen beruflicher Tätigkeit und Pflege alles andere als leicht, so die Aussage vieler Teilnehmer. Selbst bei bester Planung kann uns das Leben durch Unvorhersehbares ins Schleudern bringen. Dies ist meist eine sehr belastende Herausforderung für das gesamte Umfeld. Eine Aufgabe, die unter Umständen das eigene Leben und das der Familie komplett auf den Kopf stellt.

Unser Expertentipp: Es gibt immer Rat und Hilfe – niemand ist in dieser Situation allein. Dazu gehören zum Beispiel individuelle Pflegeberatungen vor Ort, die über die BKK angeboten werden, oder die gemeinsame Ausarbeitung eines Versorgungsplanes, aber auch weitere Elemente wie eine 24-Stunden-Hotline mit direktem Draht zu einem Expertenteam.

Auch das Thema "Selbstfürsorge" für die Pflegenden ist sehr wichtig. Pflegende dürfen sich neben der Sorge für ihren Angehörigen keinesfalls selbst vergessen, lautet eine wichtige Botschaft des BKK Expertenteams. Unter dem Slogan "Denk auch an Dich" nahm das Thema "Selbstfürsorge" bei den Rede-





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

INFO

Carlo Radke

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





Nur **9,00€** im Monat

MEHR LÄCHELN IST GESUND. MIT UNS FÄLLT ES IHNEN LEICHT.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge

oder Telefon 0202 438-3560





"Wie mir ein Kinderfoto das Leben rettete …" Kinderaugenkrebs ist gut erkennbar

Bartosz Laboga erkrankte im Kleinkindalter an Kinderaugenkrebs (Retinoblastom). Lesen Sie hier, was es mit dieser seltenen Diagnose auf sich hat, wie er wieder gesund wurde und sein Leben meisterte.

GesundheitPlus: Herr Laboga, es gibt da ein Thema, das Ihnen am Herzen liegt, nämlich auf Kinderaugenkrebs aufmerksam zu machen. Wie kommt es dazu und was hat das mit Ihnen zu tun?

Bartosz Laboga: Ja, genau, ich habe mich dazu entschlossen, über Kinderaugenkrebs zu sprechen, der auch als *Retinoblastom (RB)* bekannt ist, um damit die Krankheit bekannter zu machen. RB ist eine unheimlich schnell wachsende, aggressive und zerstörerische Form von Augenkrebs. Jedes Jahr wird diese Krankheit bei 8.000 Kindern, meistens jünger als zwei Jahre, diagnostiziert. Leider ist diese Art von Krebs aber nicht sehr bekannt und die meisten Eltern hören zum ersten Mal bei der Diagnose davon.

Dieses Thema ist für mich sehr persönlich, da ich selbst ein RB-Überlebender bin. Und ich möchte meine Geschichte nicht länger für mich behalten. Ganz im Gegenteil: Ich möchte nun offen darüber reden und erhoffe mir, dass ich so Kindern und Eltern helfen kann, die möglicherweise von dieser schrecklichen Krankheit betroffen sind. Ich war ungefähr zwei Jahre alt, als ich die Diagnose RB erhielt. Es war sehr schnell klar, dass mein linkes Auge entfernt werden musste. Das war ein Schock, gerade auch für meine Eltern. Glücklicherweise konnte durch die frühe Erkennung, eine

eindeutige Diagnose und entsprechende Behandlung eine Streuung des Krebses vermieden werden und ich wurde wieder gesund. Aber RB hat mein ganzes Leben geprägt.

GesundheitPlus: Wirkt sich RB immer noch auf Ihr Leben aus, und inwiefern?

Bartosz Laboga: Ich hatte Glück, denn mein rechtes Auge ist gesund und hat sozusagen das Sehen komplett übernommen. Daher kann ich ein glückliches, erfolgreiches und unabhängiges Leben führen. Ich habe nie zugelassen, dass meine Behinderung meinen Plänen und Ambitionen im Weg steht. Ich habe mit meiner Graduation in Ökonomie und MBA meine akademischen Ziele erreicht. Seit 20 Jahren verfolge ich meine Karriere im Bankensektor. Monokulare Sicht (einäugiges Sehen) behindert mich auch nicht beim Sport: Ich liebe Radfahren, Schwimmen und Wandern.

Aber es ist nun mal so: Einen wichtigen Teil seines Körpers

zu verlieren ist dauerhaft und unumkehrbar. Man selbst und auch das eigene Umfeld müssen lernen, damit zu leben. Dies ist oft mit der Angst verbunden, dass sich die Sehkraft vielleicht doch verschlechtern könnte, und auch, ob man trotz der Beeinträchtigung vom Umfeld akzeptiert wird, so wie man ist.



Kinderaugenkrebs ist gut erkennbar: Auf den Fotos ist die "strahlende" weiße Pupille deutlich sichtbar.

GesundheitPlus: In welchem Alter sind Kinder betroffen?

Bartosz Laboga: Verschiedene Studien haben übereinstimmend herausgefunden, dass rund 85 Prozent der RB-Fälle bei Kindern im Alter von bis zu zwei Jahren diagnostiziert werden und dass es so gut wie keine Fälle bei Kindern älter als fünf Jahre gibt. Ungefähr zwei Drittel der RB-Fälle werden an einem Auge diagnostiziert, aber leider sind bei über einem Drittel der Fälle beide Augen betroffen. Daher sind für ein erfolgreiches Bekämpfen der Krankheit frühzeitiges Screening, Erkennen, eine eindeutige Diagnose und entsprechende Behandlung unheimlich wichtig.

GesundheitPlus: Wie sind die Heilungschancen?

Bartosz Laboga: In Ländern mit hohem Einkommen werden neun von zehn Kindern mit RB geheilt. Dabei sollte man nicht vergessen, dass eine Heilung leider häufig mit dem Verlust der Sehkraft eines oder gar beider Augen einhergeht. Weltweit sieht es leider nicht ganz so gut aus, da die Überlebenschance durchschnittlich nur bei circa 30 Prozent liegt, hauptsächlich aufgrund dessen, dass die Krankheit in vielen Ländern in der Öffentlichkeit und auch in der Medizin nicht wirklich bekannt ist, erst spät behandelt wird, der Zugang zum Gesundheitswesen schwierig ist oder einfach aus sozio-ökonomischen Gründen.

GesundheitPlus: Wie wird diese Art von Krebs behandelt?

Bartosz Laboga: Ziel der Behandlung ist es, den Krebs zu entfernen und das Leben des Kindes zu retten. Leider bedeutet dies in vielen Fällen, dass das betroffene Auge operativ entfernt werden muss. In einem sehr frühen Stadium ist das Ziel, das Auge und so viel Sehkraft wie möglich zu erhalten. Dies ist besonders wichtig, wenn RB in beiden Augen diagnostiziert wird. In diesen Fällen wird der Krebs lokal behandelt, z. B. durch Lasertherapie, Kältetherapie (Kryotherapie) oder Wärmetherapie (Thermotherapie). Wenn der Tumor schon größer ist, kann er auch mit Chemotherapie oder Bestrahlung (Radiotherapie) behandelt werden.

Wie ich bereits erwähnte, ist es extrem wichtig, die Krankheit frühzeitig zu entdecken. RB ist ein aggressiver und schnell wachsender Tumor, der sozusagen direkt neben dem Gehirn liegt und so lebensbedrohliche Metastasen ausbilden und streuen kann.

GesundheitPlus: Aber es gibt da etwas, was Eltern, Freunde und Verwandte tun können ...

Bartosz Laboga: Ja, genau, und das ist mir sehr wichtig: Im Gegensatz zu anderen Krebsarten gibt es die Chance, RB sehr früh und auf einfache Art und Weise zu entdecken. Sogar zu Hause und ohne irgendwelche ausgeklügelten Geräte. Das häufigste Symptom bei RB ist eine "strahlende" weiße Pupille, wird oft auch als "Katzenauge" (Leukokorie) beschrieben, die unter bestimmten Lichtbedingungen, besonders bei Fotoaufnahmen mit Blitz, eindeutig zu sehen ist. Genau das war auch bei mir der Fall. Nachdem dies meinen Eltern immer wieder auf Fotos aufgefallen ist, sind sie mit mir zum Arzt gegangen.

Wir leben in einem Zeitalter, in dem bei jeder Gelegenheit Selfies und Hunderte von Fotos gemacht werden. Auch wenn das manchmal sehr nervt, könnte das Leben retten. Wenn wir wissen, auf was wir achten müssen und in einem oder beiden Kinderaugen ein weißes Leuchten sehen, sollten wir unbedingt und unverzüglich mit dem Kind einen Arzt aufsuchen.

Die KinderAugenKrebsStiftung (KAKS) bietet zusätzlich auf ihrer Website eine kostenlose White-Eye-Detector-App an, um RB frühzeitig zu erkennen.

GesundheitPlus: Wo bekommt man weitere Informationen?

Bartosz Laboga: Wenn Sie mehr über Kinderaugenkrebs erfahren möchten, würde ich mit qualitativ hohen Informationen im Internet beginnen. Eine der besten Quellen ist die bereits erwähnte KinderAugenKrebsStiftung

(www.kinderaugenkrebsstiftung.de). Die Stiftung, die bereits ausgezeichnet wurde, macht auf RB aufmerksam und veröffentlicht wissenschaftliche

Studien. Außerdem unterstützt KAKS betroffene Kinder sowie deren Eltern und stellt ein Netzwerk für Betroffene und RB-Überlebende zur Verfügung. Darüber hinaus koordiniert sie auf internationaler Ebene Projekte in Entwicklungsländern. Nebenbei: Denken Sie doch einmal darüber nach, die Arbeit der Stiftung zu unterstützen.

GesundheitPlus: Vielen Dank, Herr Laboga, dass Sie uns Ihre Geschichte erzählt haben. Ich weiß, dass das nicht einfach war. Aber ich bin mir auch sicher, dass unsere Leserinnen und Leser von nun an bei Kinderfotos genauer hinsehen.

Die BKK zu Gast

bei den Regionalen Beratungscentern (RBC) und den Geschäftskunden Beratungscentern (GK BC) der Deutschen Bank

In den Beratungscentern der Deutschen Bank Berlin, Leipzig und Essen fanden die traditionellen BKK Gesundheitstage statt. Angelehnt an das Jahresgesundheitsthema lautete das Motto: "Wohlbefinden durch Achtsamkeit – achtsam und rückenfit". Das Interesse der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter war erfreulich groß.

Das Jahresgesundheitsthema der BKK der Deutschen Bank "Wohlbefinden durch Achtsamkeit" wird sehr gut angenommen. Es steht im Fokus von Gesundheitstagen, Betriebsversammlungen oder vielfältigen Angeboten zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Auch die Mitarbeiter der "Regionalen Beratungscenter der Deutschen Bank" (RBC) konnten das Jahresgesundheitsthema nach einem speziell an ihre Bedürfnisse angepassten Konzept während eines Aktionstages praxisnah erleben. Der Schwerpunkt der Gesundheitstage lag hierbei auf "Achtsamkeit & rückenfit" mit vielen Anregungen für den Büroarbeitsplatz und für das Homeoffice. Wohlbefinden und mentale Fitness werden dabei mit Rückengesundheit verbunden.

Neben den körperlichen Aspekten spielen die psychischen bzw. mentalen Faktoren bei der Entstehung von Rückenbeschwerden eine sehr wesentliche und gleichberechtigte Rolle. Zu hohe körperliche Belastungen können langfristig zu Überlastungsschäden am menschlichen Bewegungssystem führen. Zu wenig Bewegung oder zu viel Schonung verursachen eine Abnahme der muskulären Leistungsfähigkeit. Dies lässt sich auch auf die mentale Stärke übertragen. Überforderung, zum Beispiel durch Leistungsdruck oder soziale Konflikte, kann psychosomatische Beschwerden hervorrufen. Gerät die Psyche aus der Balance, können auch der Rücken und das eigene Wohlbefinden darunter leiden. Denn mentaler Stress führt zu einer höheren Muskelspannung in Rücken, Schultern und Nacken.

Gleichzeitig wird das empfundene Wohlbefinden entscheidend durch persönliche Einstellungen und Bewertungen beeinflusst. Wir können also durch unsere Verhaltens- und Denkweisen die negativen Wirkungen von Dauerstress verringern.

Die Organisatoren und Initiatoren der Gesundheitstage eröffneten gemeinsam mit Carlo Radke von der BKK die Gesundheitstage mit Mitmachworkshops und anschließendem "Personal Coaching – Denk auch an Dich" direkt am Arbeitsplatz. Die aktiven Bewegungseinheiten machten den Teams viel Spaß und leiteten über zu den individuellen Beratungsgesprächen.

Hier wurde über die optimale Einstellung der Bürostühle und des Arbeitstisches sowie über die Positionierung der Eingabegeräte gesprochen. Auch das dynamische Bewegungsverhalten sowie Ausgleichs- und Entspannungsübungen im beruflichen Alltag konnten praktisch erlebt werden, natürlich auch für das Arbeiten im Homeoffice.

Hier ein Auszug aus den Inhalten:

- Stressbewältigung & Wohlbefinden durch Achtsamkeit – mit praktischen Helfern
- Wohlbefinden durch dynamisches Sitzen und Stehen
- Lockerungs- und Entspannungsübungen von Kopf bis Fuß
- neue Spezialübungen für die Halswirbelsäule mit Erfolgsgarantie
- Muskelpflege und Entspannung mit dem BKK Flexiband, dem BKK Theraband und dem Faszienball

Bei Fragen zu den BKK Gesundheitstagen in den Beratungscentern steht Ihnen Carlo Radke von der BKK gerne zur Verfügung.

INFO

Carlo Radke

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







"Rückenfit und aktiv für mehr Wohlbefinden" im Team des RBC in Essen.







RBC Leipzig





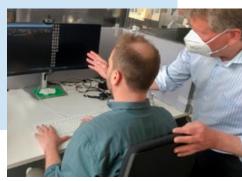
Sandra Wersenger, Leiterin GK BC Region Ost, testet das Balance-Board.



Das Team im GK BC Berlin: Sandra Wersenger, Ulrich Kuhnt, Carlo Radke.



GK BC Berlin



Die Bedeutung von richtiger Ergonomie an den Büro-Arbeitsplätzen wurde konkret und anschaulich vermittelt: Ulrich Kuhnt leitet den Teamleiter Tobias Theilemann an.

LEONARDO

TERME HOTEL

Heilkraft der Vatur

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.

EINZELZIMMER	7 TAGE 6 Anwendungen	14 TAGE 10 Anwendungen	
Vollpensionpreis	€ 784	€ 1.568	
BKK Gesundheit- spaket	€ 435	€ 725	
Gesamtpreis vor Ort zu zahlen	€ 1.219	€ 2.293	
DOPPELZIMMER			
Vollpensionpreis	€ 735	€ 1.470	
BKK Gesundheit- spaket	€ 435	€ 725	
Gesamtpreis vor Ort zu zahlen	€ 1.170	€ 2.195	

Inklusive Gesundheitspaket (Preise pro Person):



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:

Osteoarthrose

Osteoporose und sonstige degenerative Formen

Diffuse Arthrose

Gelenkarthrose

Folgen von Eingriffen bei Bandscheibenvorfällen

Zervikalgien rheumatischen Ursprungs

Periarthritis humeroscapularis

Arthrose, Polyarthrose, Osteoarthrose (mit diffuser oder lokaler Osteoporose)

Folgen von Gelenkrheumatismus

Periarthritis

Extraartikuläre Rheumatismen



info@TermeLeonardo.com www.TermeLeonardo.com

+39 049 9939200

"Ich bin bei der BKK versichert, weil …

... meine Krankenkasse auch den 'Extraschritt' geht

Meine Betriebskrankenkasse bildet für mich das perfekte Leistungsspektrum vollumfänglich und dazu noch kompetent ab. Darüber hinaus bietet mir meine BKK viele Möglichkeiten und Angebote, die ich absolut wertschätze und für die ich sehr dankbar bin.

So zum Beispiel die besonderen Gesundheitsangebote mit wertvollen Hinweisen und praktischem Nutzen rund um den Arbeitsplatz und das Homeoffice. Auch die Sessions aus dem Jahresgesundheitsthema "Wohlbefinden durch Achtsamkeit" – ob im digitalen Format oder in Präsenz – sind viele Extraschritte, die meine BKK geht.

Ich merke, dass hier ein echtes Interesse am Wohlbefinden des Menschen besteht und auch gelebt wird. Das BKK Team ist sehr engagiert, die bestmöglichen Angebote und Leistungen anzubieten, und reagiert auch auf meine individuellen Bedürfnisse optimal. Ich fühle mich mit meiner BKK sehr wohl und bestens bei ihr aufgehoben.

Als junger Mensch in der Deutschen Bank schätze ich zudem insbesondere die digitalen Angebote meiner BKK. Hier erlebe ich meine BKK sehr zeitgemäß und unkompliziert, auch hier erkenne ich den "Extraschritt". Meine Gesundheitsangelegenheiten kann ich hier zeitlich und räumlich flexibel durch die BKK-App und das mediLine-Video-Beratungsangebot thematisieren.

Auch zeichnet sich der 'Extraschritt' in den digitalen Gesundheitsangeboten durch die Phileo-App und den BKK Online-Coach ab. Einfach spitze.

Ich möchte mich für die klasse Arbeit beim ganzen BKK Team bedanken! Gerne empfehle ich die Angebote und meine BKK mit diesen vielen 'Extraschritten' weiter."



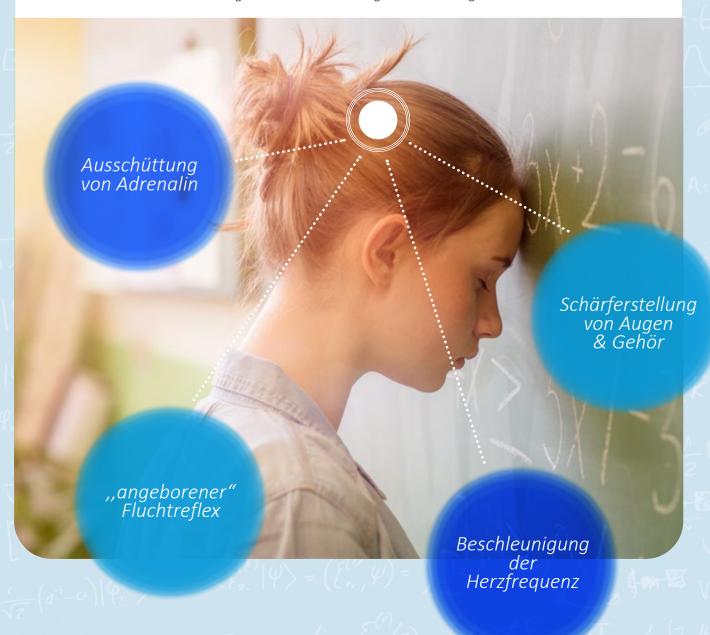
Strategien gegen Prüfungsangst

Was haben Studenten, Schüler und Menschen, die sich fortbilden, Sportler und Fahrschüler gemeinsam? Genau: Sie alle müssen früher oder später eine Prüfung absolvieren. Nervosität ist dabei ganz normal. Wenn diese aber in Prüfungsangst umschlägt, können Sie mit diesen Tipps gegensteuern.

Prüfungsangst ist ein tückisches Phänomen. Denn sie kann dafür sorgen, dass eigentlich vorhandenes Wissen oder Können in eben dem Moment nicht abrufbar ist, in dem es darauf ankommt. Die Extremform ist ein Komplettversagen – der sogenannte Blackout –, bei dem nichts mehr zu funktionieren scheint. Selbst fehlerfrei zu sprechen kann dann zum Problem werden. Stellt sich die Frage: Warum (über-)reagiert unser Körper derart?

Was passiert in unserem Körper?

Wenn wir geprüft werden – oder uns diese Situation auch nur ausmalen –, kann unser Körper das als bedrohlich interpretieren. Seine Reaktion: Er schüttet Adrenalin aus. Beschleunigt die Herzfrequenz. Stellt Augen und Gehör schärfer. Und vor allem: Macht sich bereit für Kampf oder Flucht. Als Dauerzustand kann das Symptome wie Schlaf- und Appetitlosigkeit, Magenschmerzen, konstante Anspannung, Schweißausbrüche und mangelnde Konzentrationsfähigkeit mit sich bringen.



Studien zufolge leiden rund 20 Prozent der Deutschen unter mehr oder weniger stark ausgeprägter Prüfungsangst. Zum Glück lässt sich dagegen etwas tun. Zum Beispiel mit diesen Strategien:

1 Den eigenen Rhythmus finden

Manche fangen an zu lernen und zu üben, sobald sie wissen, dass eine Prüfung ins Haus steht. Andere tun dies erst wenige Wochen oder Tage vorher, dafür mit einer hohen Intensität. Ein Richtig oder Falsch gibt es hier nicht – probieren Sie selbst aus, was für Sie am besten funktioniert. Und wenn Sie die Erfahrung haben, lassen Sie sich dabei nicht von anderen reinreden oder verrückt machen. Wenn es Ihnen hilft: Schotten Sie sich ein wenig ab und ziehen Sie Ihr Ding durch. Das ist rund um Prüfungen völlig okay!

2 Positiv denken

Es ist prinzipiell nicht verkehrt, sich die Prüfungssituation vorher bildhaft vorzustellen. Im Idealfall nimmt das sogar viel Angst und sorgt für mehr Souveränität. Ganz wichtig dabei ist aber: Bleiben Sie positiv! Denn wer nur darüber nachdenkt, was alles nicht klappen könnte, verstärkt den Stress – und im schlimmsten Fall den Fluchtreflex des Körpers – noch. Viel besser ist, sich klarzumachen, dass die Prüfenden keine Feinde sind. Sondern ganz genau wissen, dass die Situation für die Geprüften besonders ist, und deshalb in der Regel kleinere Ausrutscher auch einmal verzeihen.

3 Nicht 24/7 im Prüfungsmodus sein

Keine Frage, gut vorbereitet in eine Prüfung zu gehen ist das A und O für den Erfolg. Das heißt aber nicht, dass Sie Ihr komplettes Leben dem Lernen und Üben unterordnen sollten. Ganz im Gegenteil: Gelegentliche Pausen helfen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken, um danach umso effizienter wieder in die Vorbereitung einzusteigen. Füllen Sie die Pausen mit dem, was Ihnen guttut: Ruhe und Entspannung ganz für sich, Sport und Auspowern, Leute treffen oder hinaus ins Grüne gehen. Das Wichtigste ist, dass Sie sich damit wohlfühlen.

4 Auf die Ernährung achten

Wer im Stress ist, hat in der Regel wenig Zeit und Nerven, um aufwändig einzukaufen und stundenlang zu kochen. Sich nur noch von Fast- und Convenient-Food zu ernähren, ist aber auch keine Lösung. Denn Ihr Körper – und vor allem das Gehirn - benötigt jetzt den passenden Treibstoff, um Höchstleistungen zu bringen. Und wichtige Nährstoffe und Vitamine können Sie auch bei schnell zubereitetem Essen bekommen. Setzen Sie zum Beispiel auf Vollkornbrot mit Frischkäse, Avocado-Creme oder Lachs, frisches Obst und Gemüse und vor allem genug Flüssigkeit. Klar muss auch einmal der Kaffee herhalten, aber sorgen Sie parallel dazu für genug Wasser oder stark verdünnte Fruchtschorlen. Am besten, die Karaffe steht jederzeit in Reichweite – so vergessen Sie auch im Lernstress das Trinken nicht.

Im Zweifel: Hilfe holen!

Wenn alle Tipps nicht helfen und die Prüfungsangst Ihnen die Luft zum Atmen zu nehmen droht, müssen Sie da nicht alleine durch. Ihr Hausarzt kann Ihnen womöglich raten, welche Medikamente oder Therapien Ihnen helfen könnten – und Sie gegebenenfalls an die entsprechenden Stellen verweisen.



Mediterrane Hähnchenpfanne

mit Mandel-Romanesco und Kurkuma-Reis

Zutaten für 4 Personen

320 g Langkornreis

720 g Hähnchenbrustfilet

4 EL Weizenmehl

200 g Zwiebeln

2 mittlere Tomaten

2 EL Rapsöl

1 Kopf Romanesco

8 EL Mandeln, gehobelt

3 St. Knoblauch

1 EL Butter

10 – 15 St. schwarze und grüne Oliven

1,5 TL Honig

1 EL Kurkuma

Salz, Pfeffer nach Geschmack







Dr. Petra Ambrosius



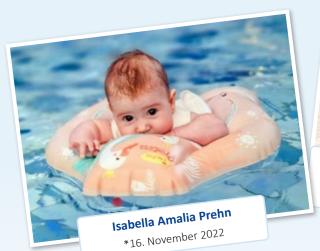
Zubereitung

- Den Langkornreis in der Butter anschwitzen. Salz und Kurkuma hinzufügen und mit ca. 700 ml Wasser aufkochen, bei niedriger Temperatur weich garen.
- Den Romanesco waschen und putzen, Röschen teilen und in reichlich Salzwasser bissfest garen.
- Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Alles zusammen im Rapsöl anbraten. Die Tomaten würfeln und mit den entkernten Oliven zum Fleisch geben.
- Mit Mehl bestäuben und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
- Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne rösten. Romanesco zur Hähnchenpfanne dazugeben und kurz erwärmen. Den Kurkuma-Reis mit der Hähnchenpfanne anrichten und mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Acht**SAM**e und leckere Angebote



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





Smilla Küster mit großem Bruder Kjell *16. November 2021



Frieda Hermine und Leni Agnes Berninger

*19. September 2022

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.



NEU: Keleya, die Schwangerschafts-App

Die Keleya Schwangerschafts-App wurde in enger Zusammenarbeit mit Hebammen und Gynäkologen entwickelt und wird von führenden Experten empfohlen. Keleya begleitet Schwangere mit Videos, Podcasts und Hebammen-Tipps durch die Schwangerschaft und die Zeit danach.



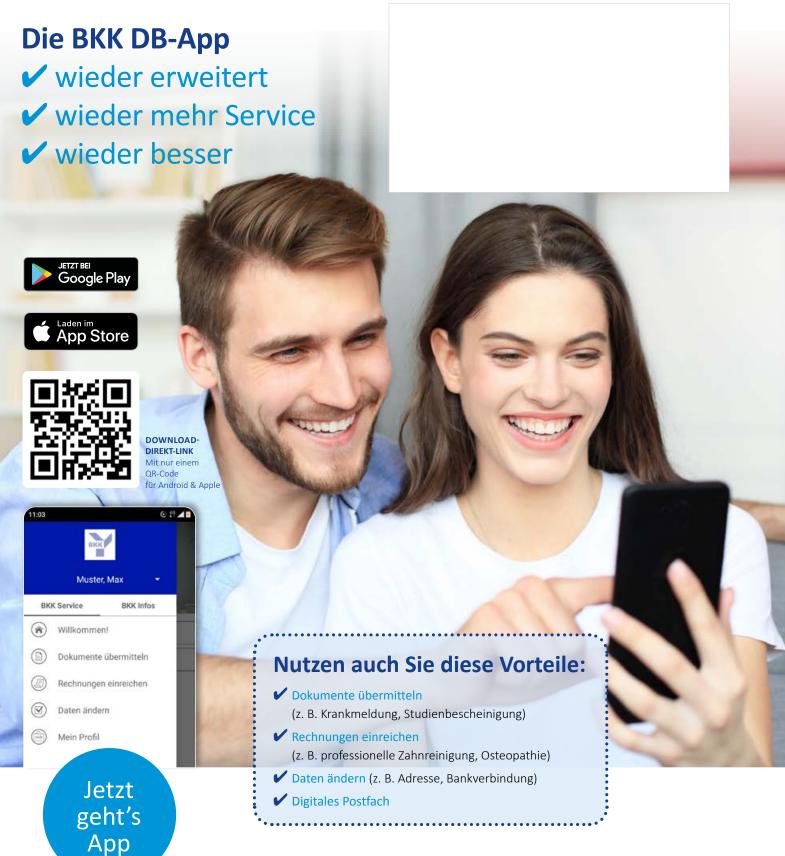
Wenn Sie so wollen, bietet Ihnen Keleya geballtes Hebammenwissen für die Hosentasche. Hinzukommt, dass die Anwendung für Versicherte der BKK der Deutschen Bank komplett kostenfrei ist. Herunterladen können Sie die App im Google Play Store oder im Apple App Store.

Das steckt in der App:

- Schwangerschaftsübungen (Yoga, Workouts)
- Geburtsvorbereitungskurs (10 Module)
- Live-Session mit den Keleya-Experten
- wöchentliche Updates und Tipps zur Entwicklung von Mutter und Kind
- Schwangerschaftswochen-Kalender
- Symptom-Tracker
- Meditationen und Atemübungen
- Wissen von Hebammen, Gynäkologen, Frauenärzten uvm.

••••••





Mehr Infos bei Ihrer Betriebskrankenkasse unter www.bkkdb.de