

Gesundheit⁺ Plus

Das Magazin der BKK der Deutschen Bank



Seite 4

Familie & BKK – das gehört zusammen

Vorteile für die ganze Familie sichern und wechseln!

Seite 6

Neuer Verwaltungsrat der BKK

Ehrenamt für Ihre Interessen

Seite 10

Wenn Pflege nötig wird

Die BKK ist an Ihrer Seite



Liebe Leserin, lieber Leser,

am 14. Juni fand die konstituierende Sitzung des neuen Verwaltungsrats der BKK statt. Die Mitglieder des Verwaltungsrats sind Mitarbeitende der Bank, die das oberste Beschlussorgan der Betriebskrankenkasse repräsentieren. Ähnlich dem Aufsichtsrat einer Aktiengesellschaft bestimmt der Verwaltungsrat die Grundzüge der Unternehmenspolitik und trifft alle Entscheidungen, die für die BKK von grundsätzlicher Bedeutung sind.

Als neue Vorsitzende des Verwaltungsrats freue ich mich, an dieser Stelle einige Zeilen an Sie zu richten und den Mitgliedern des Verwaltungsrats für meine Wahl und ihr Vertrauen in mich zu danken. Ich habe die Wahl sehr gerne angenommen und bin mir meiner Verantwortung gegenüber den fast 80.000 Versicherten und der Deutschen Bank bewusst. Selbstverständlich bin ich als Mitarbeiterin der Deutschen Bank mit meiner Familie auch in der BKK versichert.

Die BKK der Deutschen Bank zählt zu den wenigen „echten“ Betriebskrankenkassen. Als exklusive Krankenkasse für unsere Mitarbeitenden und ihre Familien bietet sie ihren Versicherten viele Vorteile und ist kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen rund um das Thema Gesundheit. Zudem ist die BKK ein wichtiger Partner des betrieblichen Gesundheitsmanagements der Deutschen Bank.

Zum Abschluss möchte ich mich bei allen ausgeschiedenen Mitgliedern des Verwaltungsrats für ihr ehrenamtliches Engagement bedanken. Stellvertretend nenne ich hier unsere ehemalige Verwaltungsratsvorsitzende Gabriele Buchs und ihren Stellvertreter Carsten Krumbach, die mehr als 20 bzw. sogar 30 Jahre im Verwaltungsrat der BKK erfolgreich tätig waren und die BKK in dieser Zeit durch die Veränderungen in der Gesundheitspolitik gesteuert haben.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen der aktuellen Ausgabe unseres Magazins mit den wichtigsten Informationen rund um unsere BKK!

Ihre
Dr. Christina Meixner
Vorsitzende des Verwaltungsrats der BKK



4



6

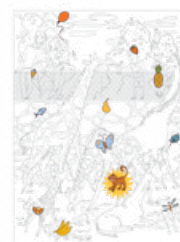


10

Ausgabe 2/2023

- 2 Editorial
- 3 Inhalt, Impressum
- 4 [Familie & BKK – das gehört zusammen](#)
- 6 [Neuer Verwaltungsrat der BKK](#)
- 8 Geschäftsbericht 2022
- 10 [Wenn Pflege nötig wird](#)
- 11 BKK Gesundheitsforum „Pflege von Angehörigen“
- 12 Interview zum medizinischen Beratungsservice mediLine
- 14 News
- 15 Digi-News
- 16 Kundenzufriedenheitsanalyse 2022
- 18 Start der neuen Gesundheitskampagne „soul food – denk auch an dich“
- 20 Zahnersatz – Portal hilft beim Sparen
- 21 „Ich bin bei der BKK versichert, weil ...“
- 22 Kommen Männer in die Wechseljahre?
- 24 Fruchtiger Sommersalat
- 26 Ihr Familienglück
- 27 Rätselspaß

Lösungen von Seite 27



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

Impressum

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

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

Bildnachweis siehe einzelne Seiten, istock.com

Gestaltung DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9
74076 Heilbronn · Tel. 07131 61618-0
www.dsg1.de

**Druck
Vertrieb**

Projektidee

Ausgabe
Druckauflage
Bezug

KKF-Verlag
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.

Familie & BKK – das gehört zusammen

Besondere Leistungen für Ihre Familie

Familienfreundlichkeit wird bei uns großgeschrieben – mit einem auf die Bedürfnisse von Familien ausgerichteten Versicherungsschutz, attraktiven Zusatzleistungen, u. a. für Schwangere, Kinder und Jugendliche, sowie besonderen Serviceleistungen. Ob alternative Heilmethoden, Hebammen-service, eine kostenlose App für Schwangere oder Vorsorgeangebote über die gesetzlichen Standardleistungen hinaus – bei der BKK der Deutschen Bank sind Sie und Ihre Familie in den besten Händen.

Von Anfang an für Sie und Ihre Familie da

Eine Schwangerschaft, die Zeit nach der Geburt, ein Kind über Jahre aufwachsen zu sehen, um es schließlich in der Jugend auf das Erwachsensein vorzubereiten – dies sind ganz besondere Momente im Leben einer Mutter und eines Vaters. Familienzeit bedeutet großes Glück und ungeahnte Erfüllung, ist aber auch Sorge, Verantwortung und nicht selten Stress. Überall dort, wo wir Ihnen als Ihre Krankenkasse dabei helfen können, die Zeit mit Ihren Kindern zu genießen, wollen wir dies für Sie tun. Deshalb prüfen wir kontinuierlich, an welcher Stelle wir unseren Leistungskatalog sinnvoll erweitern können, um die BKK für Familien noch attraktiver zu machen. Profitieren Sie von Zusatzangeboten, die wir Ihnen vollständig oder in großen Teilen erstatten.



Hebammen-Rufbereitschaft bei einer Risikoschwangerschaft



Erhöhtes Risiko – erhöhter Schutz: Bei einer Risikoschwangerschaft benötigen Sie eine besondere Betreuung. Deshalb ist in diesem Fall Ihre Hebamme in den letzten Schwangerschaftswochen rund um die Uhr für Sie erreichbar. Bis zu 300 Euro für diese besondere Leistung übernehmen wir.



Hebammenleistungen bei einer ambulanten Geburt



Möchten Sie Ihr Baby ambulant zur Welt bringen, müssen Sie auf professionelle Begleitung und Betreuung nicht verzichten. Neben den regulären Leistungen des Arztes und der Hebamme übernehmen wir u. a. die Kosten bis zu 500 Euro für die Hebammen-Rufbereitschaft auch bei Nicht-Risikoschwangerschaften.



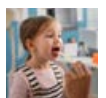
Geburtsvorbereitungskurse für Väter oder zusätzlicher Babykurs



Zum Eltern-Sein gehören zwei: Immer mehr angehende Väter nutzen die Geburtsvorbereitungskurse bei erfahrenen Hebammen, um sich auf die Geburt und die tiefgreifenden Veränderungen des Eltern-Seins vorzubereiten. So wachsen auch Väter optimal in ihre neue Rolle hinein und können ihre Partnerin besser verstehen und unterstützen. Alternativ beteiligen wir uns an einem zusätzlichen Babykurs. Wir übernehmen jeweils bis zu 75 Euro.



Zusätzliche Kinder- und Jugendvorsorge



Erweiterte Früherkennung und Vorsorge für Kinder und Jugendliche: Die BKK übernimmt jeweils bis zu 50 Euro für die vier zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen U7a, U10, U11 und J2, die die gewohnte Vorsorge sinnvoll ergänzen.



Keleya – die Schwangerschafts-App



Die Keleya-App wurde in enger Zusammenarbeit mit Hebammen und Gynäkologen entwickelt und begleitet Schwangere mit Videos, Podcasts und Hebammen-Tipps durch die Schwangerschaft und die Zeit danach. Für unsere Versicherten ist die App kostenfrei.



Krankengeld bei Erkrankung Ihres Kindes



Ihr Kind ist krank und Sie können deshalb nicht arbeiten? Machen Sie sich keine Sorgen um Ihren möglichen Verdienstausschlag, wenn Sie zu Hause bleiben, um sich um Ihr Kind zu kümmern – wir springen ein und zahlen Ihnen Kinderkrankengeld. Für Mütter und Väter jeweils bis zu zehn Arbeitstage je Kind.

Vorteile für die ganze Familie sichern und wechseln!



Ihre Kinder, Ihr Ehepartner oder Ihre gesamte Familie sind noch bei einer anderen gesetzlichen Krankenkasse versichert? Das muss nicht sein, der Wechsel zur BKK der Deutschen Bank ist ganz einfach. Familienfragebogen oder Anmeldung zur BKK ausfüllen und uns zusenden. Wir kümmern uns dann um den Rest, z. B. die Abmeldung bei der bisherigen Krankenkasse. Die Formulare finden Sie auf unserer Homepage, wir schicken Sie Ihnen natürlich auch gerne zu.

>> **Sie haben noch Fragen zum Wechsel?** Bitte rufen Sie uns an unter 0211 9065-485.



BKK Premium^{Plus} Individuelle kostenlose Zusatzleistungen



Ob alternative Heilmethoden wie Osteopathie, Arzneimittel der Homöopathie, Phytotherapie und Anthroposophie, höhere Erstattungen bei zahnärztlichen Behandlungen oder sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen – im Rahmen von BKK PremiumPlus erhalten Sie medizinische Zusatzleistungen im Gegenwert von bis zu 360 Euro pro Jahr für jedes bei uns versicherte Familienmitglied.



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. So können bereits im ersten Lebensjahr schnell bis zu 50 Euro zusammenkommen.



Schutz für die ganze Familie – für die meisten kostenfrei



Ihre Familie ist Ihnen sehr wichtig. Uns auch. Deshalb freuen wir uns über jedes Familienmitglied, das in der BKK versichert wird. Entweder in der beitragsfreien Familienversicherung für Kinder und nicht berufstätige Ehepartner oder bei eigenem Einkommen mit einer eigenen Mitgliedschaft in der BKK – unabhängig davon, wo Ihr Ehepartner beschäftigt ist. So profitiert dann Ihre ganze Familie von unseren Pluspunkten. Und das Beste: Wer einmal in der BKK versichert ist, kann immer bei uns versichert bleiben – ein Leben lang.



BKK App – bequem, sicher und schnell



Unsere App bietet Ihnen viele Funktionen und vermeidet Papierkram – ganz bequem auch von unterwegs. Rechnungen einreichen, die Krankmeldung schicken oder Ihre Adresse ändern? Das geht ganz leicht für die ganze Familie: App öffnen, auswählen – fertig.



Persönlicher Ansprechpartner



Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Daher haben Sie bei der BKK immer einen persönlichen Kundenbetreuer, den Sie direkt ansprechen können. Und falls Sie einmal außerhalb der angegebenen Zeiten anrufen, erreichen Sie unser Servicecenter, das Ihnen rund um die Uhr – auch am Wochenende – zur Verfügung steht.

INFO

Sie haben noch Fragen?
Bitte rufen Sie uns an oder
senden Sie uns eine E-Mail:

Tel.: 0211 9065-192

E-Mail: bkkdb.info@bkkdb.de



Konstituierender Verwaltungsrat

Neuer Verwaltungsrat der BKK

Ehrenamtliches Engagement für Ihre Interessen

Wie alle gesetzlichen Krankenkassen sind auch die Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank sowie die BKK Pflegekasse eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung. Als oberstes Gremium fungiert ein Verwaltungsrat, dessen ehrenamtliche Mitglieder alle sechs Jahre im Rahmen der Sozialwahl neu bestimmt werden, als Interessenvertreter unserer Kunden.

Am 14. Juni 2023 hat sich der neue Verwaltungsrat der BKK der Deutschen Bank konstituiert. Er setzt sich aus 15 Vertretern der Versicherten und einem Vertreter des Arbeitgebers der Deutschen Bank zusammen und ist paritätisch besetzt. Die Verwaltungsräte wählen den hauptamtlichen Vorstand, legen die Grundsätze der Unternehmenspolitik fest und treffen alle Entscheidungen, die für die BKK und für unsere Versicherten von grundsätzlicher Bedeutung sind.

Wir wünschen unserem neuen Verwaltungsrat viel Erfolg für seine Aufgaben.

Der neue Verwaltungsrat der BKK der Deutschen Bank

Vorsitzende: Dr. Christina Meixner – Arbeitgebervertreterin

Stellvertretung der Vorsitzenden: Wolfgang Böhr, Susanne Walzer – Versichertenvertretung

| Versichertenvertretung | |
|------------------------|----------------------|
| Susanne Walzer | Alexander Diffenhard |
| Wolfgang Böhr | Silke Stimmann |
| Jörg Müller | Anne Rotenberger |
| Rita Schlink | Silke Schumann |
| Jürgen Tögel | Heike Schmidt |
| Kerstin Malloneck | Markus Trautmann |
| Carola Günther | Martin Werner |
| Detlef Vanderheiden | |

| Arbeitgebervertreterin |
|------------------------|
| Dr. Christina Meixner |

| Stellvertretung | |
|-------------------|------------------|
| Milena Falkenberg | Doreen Kandziora |
| Olaf Sprenger | Jens Kühnau |
| Gabriele Wurzler | Detlef Polaschek |
| Corinna Schmitt | Heike Borowski |
| Doreen Hess | Sonja Grabowski |
| Frank Behlau | Jörg Wolfram |
| Michael Nehls | Richard Rasheedi |
| Wolfgang Ermann | |

| Stellvertretung |
|------------------------|
| Dr. Andreas Kohlstrung |
| Dr. Michael Nießen |

Ausschüsse des Verwaltungsrats

Hauptausschuss

| Arbeitgeberseite | Versichertenseite |
|------------------------|----------------------|
| Dr. Christina Meixner | Wolfgang Böhr |
| Dr. Andreas Kohlstrung | Alexander Diffenhard |
| Dr. Michael Nießen | Kerstin Malloneck |
| | Jörg Müller |
| | Detlef Vanderheiden |

Finanzpolitischer Ausschuss

| Arbeitgeberseite | Versichertenseite |
|------------------------|-------------------------|
| Dr. Christina Meixner | Carola Günther |
| Dr. Andreas Kohlstrung | Rita Schlink |
| Dr. Michael Nießen | Silke Stimmann |
| | Markus Trautmann |
| | Susanne Walzer |
| | Stellvertretung: |
| | Martin Werner |
| | Alexander Diffenhard |
| | Jürgen Tögel |

Gesundheitspolitischer Ausschuss

| Arbeitgeberseite | Versichertenseite |
|------------------------|-------------------|
| Dr. Christina Meixner | Jörg Müller |
| Dr. Andreas Kohlstrung | Anne Rotenberger |
| Dr. Michael Nießen | Heike Schmidt |
| | Silke Schumann |
| | Martin Werner |

Widerspruchsausschuss

| Arbeitgeberseite | Versichertenseite |
|---|-------------------------|
| Dr. Michael Nießen | Wolfgang Böhr |
| | Detlef Vanderheiden |
| Stellvertretung: | |
| Uwe Link | |
| Ilka Frank | |
| Im Falle von Interessenskollision: | |
| Dr. Christina Meixner | |
| | Stellvertretung: |
| | 1. Anne Rotenberger |
| | 2. Markus Trautmann |

Geschäftsbericht 2022

Sicher durch die Krisen unserer Zeit – und Herausforderungen als neue Normalität

Nach überstandener Pandemie waren die Folgen des Kriegs in der Ukraine mit hohen Energiekosten und die Finanzierungslücken in der Kranken- und Pflegeversicherung die bestimmenden Themen im letzten Jahr. Mittlerweile gehören diese ständigen Herausforderungen zur Normalität, denen wir uns selbstverständlich gestellt haben und die wir als Chance wahrnehmen. Es ist uns gelungen, mit Stärke und Anpassungsfähigkeit sicher durch die Krisen zu kommen und den Fokus immer auf unsere Versicherten zu legen. Wir sehen es als große Verantwortung, verlässlich für die Menschen da zu sein und ihnen Stabilität und Sicherheit zu bieten. Unser Geschäftsbericht gibt einen Überblick über die wesentlichen Kennzahlen zu Vermögen, Rücklagen, Leistungsausgaben, Aufwand- und Ertragsrechnung, Versichertenzahlen sowie Entwicklung der Verwaltungskosten. Wir bleiben auch in Zukunft solide finanziert und gut aufgestellt.

Ausgaben der Krankenversicherung (KV)

Die notwendige Strukturreform zur Stabilisierung der Krankenversicherung ist vorerst ausgeblieben, wobei Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach Forderungen nach Leistungskürzungen mehrfach eine Absage erteilte. Das Jahr 2022 brachte daher nur geringfügige Neuerungen im Gesundheitswesen. In den Krankenhäusern wurde als neue Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung die sogenannte Übergangspflege nach Krankenhausaufenthalt eingeführt. Lassen sich nach einer Krankenhauspflege beispielsweise eine Pflege zu Hause oder eine Kurzzeitpflege nicht sicherstellen, besteht die Möglichkeit, die Übergangspflege im Krankenhaus in Anspruch zu nehmen. Die Pflegepersonaluntergrenzen in den Krankenhäusern wurden in weiteren Fachabteilungen eingeführt. Sie gelten nun auch in der Orthopädie, der Geburtshilfe und der Gynäkologie und sollen Pflegekräfte in den Kliniken entlasten. Auf diesen Stationen ist dann die maximale Anzahl von Patienten pro Pflegekraft verbindlich geregelt, was die Patientensicherheit erhöht. Dennoch zeigt das Geschäftsjahr 2022 eine dynamische Ausgabenentwicklung, die maßgeblich durch die Leistungsgesetze der letzten Legislaturperiode bestimmt war. Eine finanzielle Herausforderung waren die stark gestiegenen Energiekosten, die die Leistungserbringer an die Krankenkassen weitergaben. Daneben zeigten sich in einzelnen Leistungsbereichen Ausgabenzuwächse vor allem dort, wo die Entwicklung in den Vorjahren infolge der Pandemie weitgehend rückläufig war bzw. stagnierte. Im Jahr 2022 stehen

Einnahmen in Höhe von rund 284,6 Mio. Euro Ausgaben von 288,0 Mio. Euro gegenüber, sodass wir das Geschäftsjahr mit einem Überschuss der Ausgaben in Höhe von 3,4 Mio. Euro abgeschlossen haben. Die Einnahmen und Ausgaben je Versicherten stiegen um jeweils 5,1 Prozent.

Bei den großen Leistungsbereichen ergab sich wie immer ein gemischtes Bild. Während die Ausgaben für ärztliche Behandlung je Versicherten um vergleichsweise moderate 3,4 Prozent anstiegen, ergab sich bei den Arzneimitteln ein Zuwachs von 5,6 Prozent. Im Arzneimittelbereich erleben wir seit Jahren eine Strukturverschiebung hin zur Verordnung von teuren Medikamenten. Die Ausgaben für Krankenhausbehandlung erhöhten sich sogar um 8,3 Prozent, dabei näherten sich die Fallzahlen langsam wieder dem Vor-Corona-Niveau. Bei den Heilmitteln fiel der Zuwachs mit 7,9 Prozent nur etwas geringer aus. Hier wurden die einzelnen Heilmittelpreise vom Gesetzgeber auf das jeweils höchste im Bundesgebiet vereinbarte Niveau angehoben. Am stärksten stiegen die Ausgaben für Hilfsmittel mit 10,6 Prozent je Versicherten. Aufgrund gestiegener Energiekosten kündigten die Leistungserbringer bestehende Verträge, um höhere Preise gegenüber den Krankenkassen durchzusetzen. Insgesamt verzeichneten wir höhere Leistungsausgaben von 6,5 Prozent je Versicherten.

Mit den Ausgaben für Verwaltungsmittel gehen wir verantwortungsvoll um. Sie betragen 147,71 Euro je Versicherten und liegen deutlich unter dem Durchschnitt aller Kassen in Höhe von 170,55 Euro*.

Ausgaben der Pflegeversicherung (PV)

Ab dem Jahr 2022 gab es einige Änderungen in der Pflegeversicherung. Mit einer abgespeckten Version der Pflegereform hatte das Bundesgesundheitsministerium besonders die Pflegebedürftigen und deren Familien entlastet, die über einen längeren Zeitraum auf Pflege angewiesen sind. Ziel des Gesetzes war es, die Pflege zu Hause finanziell besser auszustatten. Insgesamt hat die Pflegekasse das Jahr 2022 mit einem Überschuss der Einnahmen von 0,03 Mio. Euro abgeschlossen. Übersteigen die Einnahmen die Ausgaben, zahlt die einzelne Pflegekasse den Unterschiedsbetrag an einen bundesweiten Ausgleichsfonds. Umgekehrt erhält die einzelne Pflegekasse bei einem negativen Ergebnis den Unterschiedsbetrag aus dem Ausgleichsfonds. Auf diese Weise wird die Liquidität aller Pflegekassen sichergestellt.



| Erfolgsrechnung (KV) | | 2021 | 2022 |
|--|---|-------------------------|-------------------------|
| Zusatzbeiträge | absolut in 1.000 EUR | 20.817 | 21.530 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 265,22 3,45 | 274,38 3,45 |
| Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds | absolut in 1.000 EUR | 247.826 | 260.674 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 3.157,38 5,21 | 3.322,00 5,21 |
| Sonstige Einnahmen | absolut in 1.000 EUR | 2.256 | 2.359 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 28,74 4,59 | 30,06 4,59 |
| Einnahmen gesamt | absolut in 1.000 EUR | 270.899 | 284.563 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 3.451,34 5,07 | 3.626,44 5,07 |
| Leistungs- aufwendungen | absolut in 1.000 EUR | 256.645 | 273.336 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 3.269,74 6,53 | 3.483,37 6,53 |
| Verwaltungs- ausgaben | absolut in 1.000 EUR | 11.544 | 11.591 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 147,07 0,44 | 147,71 0,44 |
| Sonstige Ausgaben | absolut in 1.000 EUR | 5.947 | 3.056 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 75,77 -48,61 | 38,94 -48,61 |
| Ausgaben gesamt | absolut in 1.000 EUR | 274.136 | 287.983 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 3.492,58 5,08 | 3.670,02 5,08 |
| Überschuss der Einnahmen/Ausgaben | absolut in 1.000 EUR | -3.237 | -3.420 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | -41,24 5,67 | -43,58 5,67 |

| Mitglieder und Versicherte | | 2021 | 2022 |
|----------------------------|--|--------|--------|
| Mitglieder | | 59.817 | 60.258 |
| Versicherte | | 78.491 | 78.469 |

| Erfolgsrechnung (PV) | | 2021 | 2022 |
|--|---|-------------------------|------------------------|
| Beiträge | absolut in 1.000 EUR | 60.423 | 62.657 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 769,75 3,73 | 798,45 3,73 |
| Sonstige Einnahmen | absolut in 1.000 EUR | 76 | 131 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 0,97 72,16 | 1,67 72,16 |
| Einnahmen gesamt | absolut in 1.000 EUR | 60.499 | 62.788 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 770,72 3,81 | 800,12 3,81 |
| Leistungs- aufwendungen | absolut in 1.000 EUR | 29.307 | 35.050 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 373,34 19,64 | 446,65 19,64 |
| Zahlungen an den Ausgleichsfonds | absolut in 1.000 EUR | 29.812 | 25.785 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 379,78 -13,48 | 328,58 -13,48 |
| Sonstige Ausgaben | absolut in 1.000 EUR | 7 | 28 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 0,09 300,00 | 0,36 300,00 |
| Verwaltungs- aufwendungen | absolut in 1.000 EUR | 1.775 | 1.893 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 22,61 6,68 | 24,12 6,68 |
| Ausgaben gesamt | absolut in 1.000 EUR | 60.900 | 62.756 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | 775,82 3,08 | 799,71 3,08 |
| Überschuss der Einnahmen/Ausgaben | absolut in 1.000 EUR | -402 | 32 |
| | je Versicherten in EUR v. H. zum Vorjahr je Versicherten | -5,10 -108,04 | 0,41 -108,04 |

| Mitglieder und Versicherte (PV) | | 2021 | 2022 |
|---------------------------------|--|--------|--------|
| Mitglieder | | 59.824 | 60.263 |
| Versicherte | | 78.497 | 78.473 |

Geschäftsbericht 2022: 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.

Weitere Details unseres Geschäftsberichts finden Sie auf unserer Homepage unter: www.bkkdb.de/zahlenundfakten

* Zum Zeitpunkt der Erstellung des Geschäftsberichts lag das offizielle Ergebnis der GKV noch nicht vor. Als Vergleichswert wurde das 4. Quartal 2022 als letztes offiziell bekannt gegebenes Ergebnis herangezogen.

INFO

Für Fragen steht Ihnen gern **Matthias Schmitt**,
Bereichsleiter Finanzen, zur Verfügung

Telefon 0211 9065-300
E-Mail matthias.schmitt@bkkdb.de

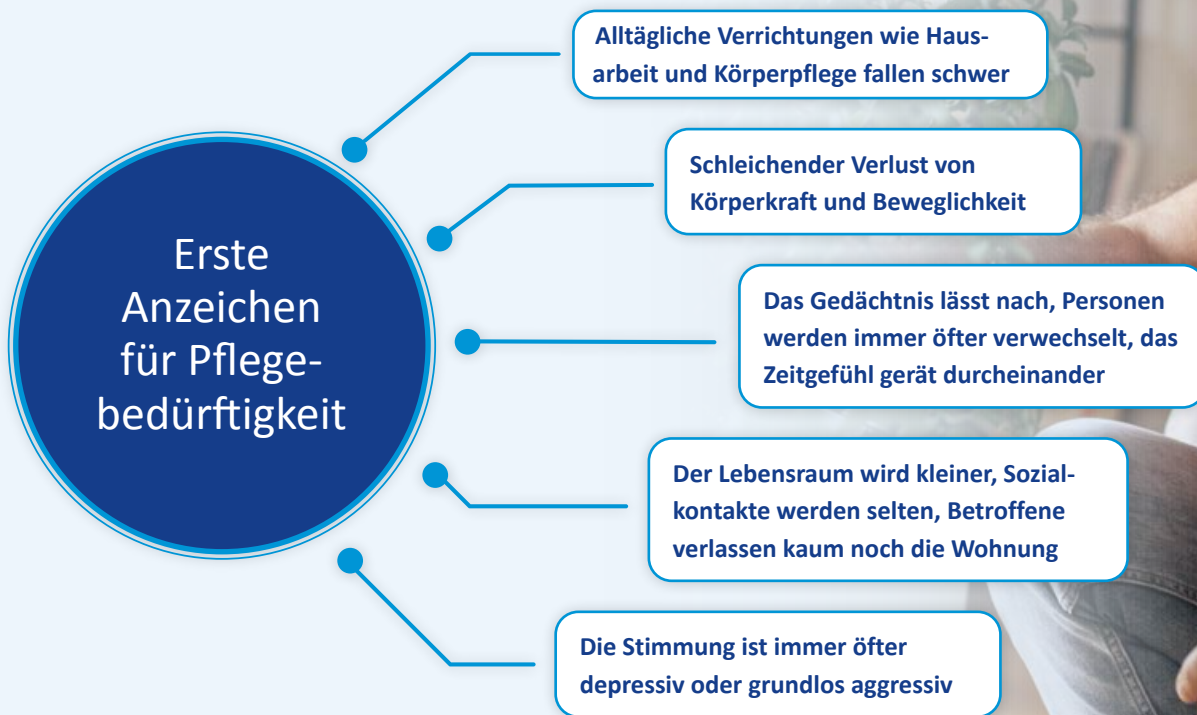


Wenn Pflege nötig wird

Die BKK ist an Ihrer Seite

Manchmal kommt es unerwartet. Ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine Operation können von heute auf morgen aus einem fitten Senior einen Pflegefall machen – vorübergehend oder sogar dauerhaft. Auch Kinder oder junge Erwachsene können auf diese Weise pflegebedürftig werden.

In den meisten Fällen kommt die Pflegebedürftigkeit aber schleichend. Das Treppensteigen und Einkaufen wird beschwerlicher, Stürze häufen sich. Socken anzuziehen wird zum Leistungssport. Oder vielleicht kommt es immer häufiger vor, dass ein alternder Mensch den Wohnungsschlüssel nicht findet. Er oder sie erinnert sich noch detailreich an Geschichten aus der Vergangenheit, kommt aber nicht auf den Namen der Nachbarn, die gestern zum Kaffee da waren. Den Betroffenen fällt es schwer, sich einzugestehen, dass sie nicht mehr ohne Hilfe zurechtkommen. Hier ist die Aufmerksamkeit der Angehörigen gefragt.



§

Wann springt die Pflegeversicherung ein?

Die gesetzliche Definition der Pflegebedürftigkeit ist, dass die Betroffenen über einen längeren Zeitraum hinweg (über sechs Monate) nicht in der Lage sind, im Alltag selbstständig zurechtkommen. Die Beeinträchtigung kann körperlicher, kognitiver oder psychischer Art sein oder eine Kombination aus verschiedenen Faktoren. Die Pflegekassen übernehmen je nach Grad der Pflegebedürftigkeit einen festgelegten Anteil der Kosten für Pflege und unterstützende Dienstleistungen, wenn der oder die Betroffene vor der Antragstellung mindestens zwei Jahre lang pflegeversichert war.

Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Für die Sicherstellung der Pflege durch Angehörige, Freunde oder andere ehrenamtlich Tätige bekommen Sie **ab Pflegegrad 2 Pflegegeld von der Kasse**.

- Zudem übernimmt die Pflegekasse **manche Kosten** für nötige Umbauten in der Wohnung, für Pflegehilfsmittel wie Bettschutzeinlagen und Hausnotruf, für Dienstleistungen wie Reinigungshilfe oder Einkaufsdienst, für nötige Fahrdienstleistungen und für Kurzzeitpflege im Verhinderungsfall.
- Bei plötzlich eintretenden Pflegefällen haben nahe Angehörige außerdem einen **gesetzlichen Anspruch auf unbezahlten Urlaub** von bis zu zehn Tagen, um das Nötigste zu organisieren. Für diese Zeit zahlt Ihre Pflegekasse ein Pflegeunterstützungsgeld.

Was ist zu tun, wenn nahe Angehörige pflegebedürftig werden?

- 1 **Beratung I** Lassen Sie sich bei einem Pflegestützpunkt oder bei Ihrer Pflegekasse beraten. Die Kundenberater der Pflegekasse erklären Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt und welche organisatorischen Schritte nötig sind.
- 2 **Antrag I** Beantragen Sie bei Ihrer Pflegekasse einen Pflegegrad. Schicken Sie den ausgefüllten Antrag möglichst zeitnah an die zuständige Pflegekasse, denn Pflegekostenzuschüsse werden frühestens ab dem Monat bezahlt, in dem der Antrag gestellt wurde. Die Pflegekasse beauftragt dann einen Gutachter des Medizinischen Dienstes mit der Feststellung des Pflegegrads.
- 3 **Begutachtung I** Bereiten Sie sich auf den Besuch der Gutachter des Medizinischen Dienstes vor, indem Sie ärztliche Unterlagen bereitlegen und Informationen dazu sammeln, welche Tätigkeiten noch alleine möglich sind und welche nicht. Die Gutachter möchten sowohl mit den Betroffenen als auch mit einer Vertrauensperson – normalerweise nahen Angehörigen – sprechen.
- 4 **Planung 1 I** Planen Sie die Pflege. Soll sie zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung stattfinden? Verteilen Sie die Aufgaben. Können Angehörige die nötige Pflege erbringen, bei Bedarf mit Unterstützung eines mobilen Pflegedienstes, Dienstleistern wie Essenslieferservice und Haushaltshilfe, oder ist dauernde professionelle Betreuung nötig? Auch hier kann die Pflegekasse oder ein Pflegestützpunkt Sie beraten und erläutern, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Vielleicht ist auch teilstationäre Pflege (Tages- oder Nachtpflege) eine sinnvolle Lösung. Besprechen Sie die Pläne mit dem Pflegebedürftigen, damit eine für alle akzeptable Lösung gefunden wird.
- 5 **Planung 2 I** Planen Sie die Finanzierung. Die Pflegekasse zahlt einen Pflegekostenzuschuss, deckt aber meist nicht alle Kosten ab. Eventuell kann auch die Sozialhilfe einspringen.
- 6 **Mithilfe I** Wenn Sie selbst (teilweise) pflegen wollen, besuchen Sie einen Pflegekurs. Diverse karitative Organisationen bieten Kurse für pflegende Angehörige an. Die Pflegekasse der BKK der Deutschen Bank bietet auch einen Online-Pflegekurs an.
- 7 **Vorsorge I** Regeln Sie die gesetzlichen Vollmachten, Patientenverfügung etc. gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen.

>> Sie haben noch Fragen zur Pflegeversicherung?

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



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

BKK Gesundheitsforum „Pflege von Angehörigen“

Wir haben für pflegende Angehörige ein tolles Angebot entwickelt und bieten das BKK-Gesundheitsforum „Pflege von Angehörigen“ am **12. Oktober 2023** nun schon zum vierten Mal digital an. Es soll neben den rechtlichen Aspekten und den Leistungen der Pflegekasse 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.

Unser Tipp: Sichern Sie sich jetzt schon Ihren Platz. Wir freuen uns auf Sie.

Weitere Informationen zur Veranstaltung und eine Anmeldung finden Sie auf unserer Internetseite unter:

>> www.bkkdb.de/gesundheitsforum





„Ich wusste sofort: Das ist der richtige Weg.“ Interview zum medizinischen Beratungsservice mediLine

Jahrelang hatte Maria Schulte* Probleme mit ihrem Zahnersatz und war in der Lebensqualität stark eingeschränkt. Dass es ihr heute wieder gutgeht, ist keine Selbstverständlichkeit. Die entscheidende Wende brachte ein Gespräch mit dem medizinischen Beratungsservice mediLine, den Versicherte der BKK der Deutschen Bank kostenlos nutzen können. Im Interview berichtet die 61-Jährige über ihre Erfahrungen.

GesundheitPlus: Frau Schulte, was war für Sie Anlass, sich an den medizinischen Beratungsservice der BKK zu wenden?

Maria Schulte: Eigentlich wollte ich mich nur bei der Krankenkasse erkundigen, ob ich eine neue Zahnprothese beantragen kann. Noch während ich die Nummer wählte, kam mir der Gedanke: Mensch, wir haben doch die mediLine, da sitzen Fachleute, die du um Rat fragen kannst. Zu dem Zeitpunkt war ich wirklich verzweifelt. Ich hatte seit zehn Jahren Probleme mit meiner Zahnprothese und einen Dauerhusten.

Mir war klar, dass es da einen Zusammenhang geben musste, doch die Ärzte wollten davon nichts wissen und sagten: Der Husten kommt nicht von den Zähnen. Ich hatte aber alle anderen Ursachen abklären lassen, war bei Fachärzten, beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt, das volle Programm, alles ohne Befund. Am Ende hieß es, ich muss mich mit dem Husten abfinden, aber das wollte ich nicht. Als ich bei der BKK anrief, fragte ich also nach einer medizinischen Beratung. Noch am Nachmittag bekam ich einen Rückruf von einer Zahnärztin.

*Auf Wunsch der Betroffenen wurde der Name für dieses Interview geändert. Die abgebildete Person dient lediglich der Illustration.

GesundheitPlus: Wie konnte Ihnen die Ärztin denn helfen? Sie konnte Sie ja nicht untersuchen.

Maria Schulte: Das stimmt, aber sie hat sehr empathisch zugehört. Andere Ärzte haben mir in den Mund geschaut und gesagt: Alles in Ordnung. Die Zahnärztin musste sich dagegen von mir genau beschreiben lassen, wie sich die Prothese in meinem Mund anfühlt. Ich habe ihr geschildert, dass ich die Zähne am liebsten wegschieben möchte, dass die Zunge keinen Platz hat, dass ich zu viel Material im Mund habe.

GesundheitPlus: War das Ihre erste Zahnprothese?

Maria Schulte: Nein, ich habe schon seit meiner Jugend Zahnersatz und seit 2000 eine Oberkiefervollprothese. 2013 bekam ich eine hochwertige Teleskop-Prothese, damit fingen die Probleme an. Seit dem Zeitpunkt hatte ich ständig das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, und ich hatte diesen undefinierbaren Husten. Meine Prothese ist oben sehr dick und durch eine Metalleinlage verstärkt, weil sie so leicht brach. Außerdem wurde sie vor etwa einem Jahr oben unterfüttert, weil sie nicht mehr richtig saß. Danach wurde der Husten noch schlimmer. Ich hatte immer das Gefühl, dass sich irgendwo ein Fehler eingeschlichen hatte. Bei dem Telefonat hörte sich die Zahnärztin die ganze Geschichte genau an und machte sich, wie ich fand, ein gutes Bild. Ihre Empfehlung war dann, die Zähne an den Seiten etwas abzuschleifen und die Prothese oben so dünn zu schleifen, wie es geht.

GesundheitPlus: Wie ging es dann weiter?

Maria Schulte: Mein Zahnarzt hat mich ausgelacht und wollte die Prothese nicht verändern. Ich ließ aber nicht locker, schließlich zog er einen Kollegen hinzu, der sich auf den Vorschlag einließ. Im Januar wurde die Prothese abgeschliffen.

Als der Zahnarzt sie mir wieder einsetzte, wusste ich sofort: Das ist der richtige Weg. Es hat sich gleich besser angefühlt und der Husten war weg.

GesundheitPlus: Wie geht es Ihnen heute?

Maria Schulte: Nach zehn Jahren bin ich endlich meinen Husten los und es geht mir wieder richtig gut. Im Nachhinein ist mir erst klar geworden, wie sehr ich eingeschränkt war. Als der Husten ganz schlimm war, habe ich viele Kontakte vernachlässigt. Ins Kino gehen, Restaurantbesuche, das habe ich kaum gemacht, weil ich andere nicht nerven wollte. Auch im Beruf war es nicht immer einfach. Beim Sport sagte mir eine Frau: „Ich kenne dich nur mit Husten, du hast mir immer so leid getan.“ Am Ende zweifelt man auch an sich selbst, wenn die Ärzte einem nicht glauben wollen. Aber die Prothese hat offenbar auf den hinteren weichen Gaumen gedrückt und die Speise- und Luftröhre irritiert. Das muss den Husten ausgelöst haben.

GesundheitPlus: Wie lautet Ihr persönliches Fazit?

Maria Schulte: Nicht aufzugeben und auf das eigene Gefühl zu vertrauen, das ist wichtig. Aufgrund meiner Erfahrung kann ich andere Versicherte nur dazu ermutigen, bei gesundheitlichen Fragen an die mediLine zu denken und das Beratungsangebot zu nutzen. Man kann mit Fachleuten sprechen, sich einen Tipp geben lassen oder sich vergewissern, ob eine empfohlene Behandlung wirklich sinnvoll ist. Ich wünschte, ich hätte eher an diese Möglichkeit gedacht. Ich habe von der Ärztin bei der mediLine einen so einfachen, aber entscheidenden Rat bekommen, der mir ganz viel Lebensqualität zurückgebracht hat.

Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute für Sie.

mediLine

Medizinischer Beratungsservice

Ob Beratung zu einem Arzneimittel, der nächste Notdienst, Fragen zur Ernährung oder zu Behandlungs- und Therapiemethoden – die kompetenten Berater sind für Sie da. Der Gesundheitswegweiser mediLine ist für Sie an 365 Tagen im Jahr von 7 bis 22 Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen, erreichbar. Für unsere Versicherten ist der Service kostenfrei, sie zahlen lediglich die normale Telefongebühr.

Telefon 0211 9065-651

Die Inhalte des Beratungsgesprächs unterliegen natürlich der ärztlichen Schweigepflicht! Weitere Informationen zu den Angeboten, die wir nun auch als Video-Beratung anbieten, erhalten Sie auf unserer Homepage unter: >> www.bkkdb.de/medilene

Gut zu wissen!

Dieser telefonische Service sowie die Videoberatung sind für Versicherte der BKK der Deutschen Bank kostenfrei!

QR-Code scannen
und mehr erfahren



www.bkkdb.de/medilene



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.

Scanne 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



NEU beim Zahnarzt: der elektronische Heil- und Kostenplan

Seit dem 01. Januar 2023 ersetzt der elektronische Heil- und Kostenplan (eHKP) bei Zahnbehandlungen das rosafarbige Papierformular, das bisher vom Zahnarzt ausgestellt wurde, wenn z. B. eine Brücke oder Krone notwendig war. Durch das zwischen Krankenkassen und Zahnärzten neu vereinbarte elektronische Beantragungs- und Genehmigungsverfahren entfällt das aufwendige Hin- und Herschicken der Formulare per Post. Das Verfahren wird dadurch schneller und nachhaltiger.

So geht's:

- Ihr Zahnarzt klärt Sie über die anstehende Behandlung mit einer entsprechenden Patienteninformation auf, in der auch die voraussichtlichen Gesamtkosten des Zahnersatzes aufgeführt sind. Diese Information ist ausschließlich für Sie als Patient bestimmt.
- Die Zahnarztpraxis reicht den Heil- und Kostenplan des geplanten Zahnersatzes elektronisch bei der BKK ein. Nachdem wir die Genehmigung elektronisch an den Zahnarzt übermittelt haben, informieren wir Sie hierüber per Brief. Die bisherigen Festzuschussregeln gelten weiterhin.

Unser Tipp: Legen Sie Ihr Bonusheft direkt Ihrem Zahnarzt vor, damit Sie den höchstmöglichen Zuschuss von uns erhalten.

BKK DB APP – Service erneut erweitert

Die Angebote in unserer App werden kontinuierlich weiterentwickelt. Zuletzt haben wir unser **Bonusprogramm integriert**, sodass Sie nun die Nachweise bequem und papierlos per App bei uns einreichen können. Außerdem gibt es **neue Angebote für Studenten** und Sie können eine neue **Versichertenkarte** über die App bei uns **anfordern**, wenn Sie z. B. Ihre Karte verloren haben.

Insgesamt haben wir mittlerweile bereits **mehr als 60 Optionen in den verschiedenen Rubriken der App**, über die Sie Dokumente oder Rechnungen bei uns einreichen sowie Ihre Daten ändern, Unterlagen anfordern und Anträge stellen können. Weitere sinnvolle Ergänzungen der Optionen in unserer App sind bereits in Vorbereitung.

Nutzen Sie unsere App noch nicht?

Dann laden Sie sich einfach unsere kostenfreie „BKK DB App“ im Playstore (Android) oder im App Store (iOS) herunter und fordern Sie Ihre Zugangsdaten über die App bei uns an.



>> Wenn Sie noch Fragen zu unserer App haben, rufen Sie uns bitte an unter 0211 9065-444 oder Sie schreiben einfach eine E-Mail an: bkkdb.app@bkkdb.de



Wir erklären Ihnen das
anschaulich und einfach
auf www.bkkdb.de/erklavideos.

Einfach den QR-Code scannen.



Erklärvideos – neu auf unserer Homepage

In unseren Erklärvideos informieren wir Sie detailliert zu exklusiven Leistungen der BKK und erläutern Ihnen andere interessante Themen, z. B. im Zusammenhang mit unserer App oder dem Upload eines neuen Fotos für die Versichertenkarte. Unsere Videos sind einfach, verständlich und praktisch, damit Sie alle Informationen erhalten, die Sie benötigen. Und sie wurden kostengünstig von einem Mitarbeiter-Team der BKK produziert.

Folgende Videos stehen bereits zur Verfügung:

- APP – so registrieren Sie sich
- APP – Unterlagen bequem und sicher einreichen
- BKK PremiumPlus – kostenlose Zusatzleistungen nutzen
- BKK ArztterminPlus – Arztsuche und Terminservice
- Foto für Versichertenkarte uploaden
- Wer kann sich in der BKK versichern?

Sie finden unsere Erklärvideos auf unserer Homepage unter: www.bkkdb.de/erklavideos



Top-Service – egal ob persönlich oder online ... und mit großem Vertrauen

Nach der Veröffentlichung der Ergebnisse unserer letzten Befragung hat mich die Anregung erreicht, neben den tollen Ergebnissen in einer der nächsten Ausgaben einmal komprimiert darzustellen, welche Personenkreise an unserer Kundenbefragung teilnehmen. Diesem Wunsch komme ich sehr gerne heute nach. Außerdem können Sie sich auf Ergebnisse und Wünsche zu unseren Online-Services freuen und darauf, wie es eigentlich mit dem Vertrauen zur BKK bestellt ist.

Wie Sie es von mir gewohnt sind, stelle ich Ihnen im Folgenden die wichtigsten Erkenntnisse aus Ihren Rückmeldungen im Rahmen der Kundenzufriedenheitsanalyse des Jahres 2022 vor.

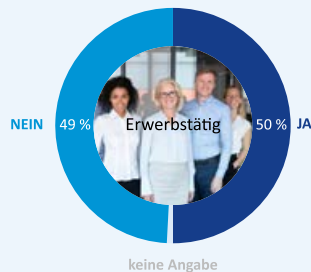
Top-Noten weiterhin für die Mitarbeiter der BKK

Besonders am Herzen liegen mir immer Ihre Aussagen zur Zufriedenheit mit unseren Mitarbeitern, weil ich weiß, dass vor allem die persönlichen und telefonischen Kontakte mit meinen Kolleginnen und Kollegen dazu beitragen, dass Sie weiterhin überzeugt von unserer BKK sind und dieses Erlebnis im Idealfall auch weitererzählen. Insofern freue ich mich sehr, dass unsere Mitarbeiter Sie weiterhin begeistern. Auch im Jahr 2022 gaben nämlich 9 von 10 Befragten hier die Note 1 oder 2 ab.

Kundenbindung auf konstant hohem Niveau – Empfehlungsbereitschaft gesteigert

Es klingt trivial, ist aber dennoch sehr entscheidend für die Existenz unserer BKK, dass wir nicht nur unsere bereits vorhandenen Kunden mehr als zufrieden stellen, sondern auch neue Kunden von uns überzeugen wollen. Die meisten von Ihnen wissen, dass Sie Ihre Kinder im Rahmen einer kostenfreien Familienversicherung bei uns versichern können.

Hinsichtlich der Erwerbstätigkeit und der Beschäftigungsdauer zeigt sich folgendes Bild:



Beschäftigungsdauer im Konzern der Deutschen Bank

| | |
|-------------------|------|
| max. 10 Jahre | 11 % |
| 11 bis 20 Jahre | 20 % |
| 21 bis 30 Jahre | 30 % |
| 31 bis 40 Jahre | 27 % |
| 41 Jahre und mehr | 12 % |

Unser Top-Tipp:

„Ehegattenwahlrecht“ nutzen

Ich stelle aber immer wieder fest, dass sich das sogenannte Ehegattenwahlrecht noch nicht ausreichend herumgesprochen hat. Das bedeutet, dass Sie sich bei uns versichern können, wenn Ihr Ehepartner bereits bei unserer BKK versichert ist – der Arbeitgeber spielt

dann keine Rolle mehr. Insofern schauen wir uns die Kundenbindung und Ihre Empfehlungsbereitschaft immer sehr genau an. Danke, dass 81 % von Ihnen „auf jeden Fall bei unserer BKK bleiben“ und damit für eine Kundenbindung auf konstant hohem Niveau sorgen. Die Empfehlungsbereitschaft konnten wir sogar noch steigern. 61 % von Ihnen würden unsere BKK „auf jeden Fall empfehlen“.



Wenn Sie sich gern in Ruhe über einen Wechsel zur BKK oder unsere besonderen Leistungen informieren

möchten, eignen sich dafür unsere frisch aufgelegten Videos:

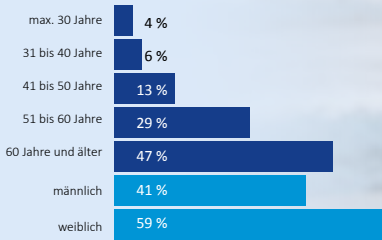
>> www.bkkdb.de/erklavideos

Unsere Versicherten sind in der digitalen Welt angekommen – erfreuliche aktuelle Zahlen belegen das.

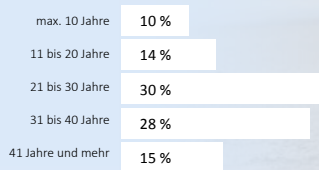
Im vergangenen Jahr hatte ich Ihnen angekündigt, dass wir uns ein genaueres Bild darüber machen wollen, wie Sie die BKK in ihrem Online-Auftritt erleben. Auch wenn ich Ihnen aufgrund der erstmaligen Befragung zu diesem Thema keine Referenzwerte des Vorjahres nennen kann, war ich positiv über-

Das Alter, das Geschlecht und die Mitgliedschaftsdauer lassen sich folgendermaßen darstellen:

Altersstruktur



Mitgliedschaftsdauer



81 % von Ihnen möchten „auf jeden Fall bei unserer BKK bleiben“.

61 % von Ihnen würden „auf jeden Fall unsere BKK empfehlen“.

rascht, dass 84 % von Ihnen „absolut überzeugt“ oder „sehr zufrieden“ mit der Online-Abwicklung sind. Die Übersichtlichkeit unserer Homepage sowie der App wurde von Ihnen besonders gut bewertet. Gleiches gilt für Ihre Anliegen, die Sie über unsere App erledigen.



Übrigens: Auch wenn Sie unsere App bereits nutzen, schauen Sie ab und zu mal rein, wir halten

regelmäßig neue nützliche Funktionen für Sie bereit: [-> www.bkkdb.de/app](http://www.bkkdb.de/app) Neben viel Lob im Online-Bereich haben Sie uns die Hausaufgabe gegeben, die Möglichkeit, Ihre Anliegen auf der Homepage zu erledigen, auszubauen. Wir haben mit der sukzessiven Aufnahme von Formularen auf unserer Homepage bereits begonnen und werden diesen Bereich um weitere beschreibbare Dokumente für Sie erweitern: [-> www.bkkdb.de/download](http://www.bkkdb.de/download)

Natürlich werden wir Sie auch im Jahr 2023 wieder nach Ihren Erfahrungen mit unserer BKK befragen. In einem gemeinsamen Workshop 2022 mit unseren Partnern von Produkt und Markt haben wir uns dazu entschlossen, die Anzahl der Interviews anzuheben, um vertiefende Analysen vornehmen zu

können und bei einer größeren Stichprobe auch eine Auswertung der Betrachtung kleinerer Zielgruppen zu erhalten. Ich informiere Sie weiterhin darüber und freue mich, wenn Sie mir Feedback geben möchten.

Schließen möchte ich für heute mit einem großen Wort, bei dem wir mächtig stolz sind, dass Sie uns dieses entgegenbringen: Vertrauen. 95 % von Ihnen gaben an, dass unsere Aussagen zuverlässig sind. Studien zeigen, dass Kunden im Zuge der nun hoffentlich gänzlich hinter uns liegenden Corona-Pandemie sicherheitsbewusster und offener für neue Versicherungen geworden sind. Kulanz, Transparenz und Fairness sind für Kunden heute wichtiger denn je. Mit einzelnen Maßnahmen ist es dabei aber nicht getan. Als vertrauenswürdiger Partner wird nur wahrgenommen, wer sich kontinuierlich an der Seite des Kunden bewährt.

Uns ist bewusst, dass eine Versicherung psychologisch betrachtet ein Versprechen ist. Sie geben uns einen Vertrauensvorschuss.

Wie wir damit umgehen, können Sie erst im Moment der Wahrheit beurteilen. Erst dann erfahren Sie, ob wir unsere Zusagen auch einhalten und Ihr Vertrauen in uns gerechtfertigt ist. Offenbar sind wir mehr für Sie als ein reiner Absicherer gegen das Risiko Krankheit, nämlich ein Kümmerer in vielen Lebenslagen. Das steht für sich und dafür bedanke ich mich ganz herzlich bei Ihnen.

Ihr Marcus Henkenjohann

Hinweis zur Befragung:

Ganz allgemein lässt sich zur Soziodemographie sagen, dass sich die Stichprobe aus 600 Versicherten mit und ohne Leistungsanspruchnahme (jeweils 50 %) zusammensetzt und ein durchschnittliches Telefoninterview circa acht Minuten dauerte.



INFO

Ihr direkter Weg

Ihre Fragen beantwortet gern **Marcus Henkenjohann, Bereichsleiter Vertrieb und Kommunikation**
Telefon 0211 9065-400
E-Mail marcus.henkenjohann@bkkdb.de

Start der neuen Gesundheitskampagne „soul food – denk auch an dich“

GesundheitPlus: Liebe Babette, lieber Marcus, die Deutsche Bank und die Betriebskrankenkasse haben in den letzten Monaten an der Konzipierung der Gesundheitskampagne für das Jahr 2023 gearbeitet. Könnt ihr das Thema ein bisschen für unsere Leser einordnen?



• **Babette Herzog:** Vielen Dank für die Einladung zu diesem Interview. Die Zusammenarbeit zwischen der Deutschen Bank und der BKK ist über viele Jahre immer stärker gewachsen und ich schätze den partnerschaftlichen Austausch – mit ein Erfolgskriterium dieser gemeinsamen Gesundheitskampagne. So Hand in Hand macht es einfach Spaß, gemeinsame Angebote im Gesundheitsbereich zu gestalten und weiterzuentwickeln. Dazu zählen im Kern neben den Angebotsinhalten auch die gemeinsamen Prozesse der Aufbereitung, der Turnus und ganz wichtig: die Transparenz durch regelmäßige Kommunikation. Die Gesundheitskampagne ist eine Bündelung gesundheitsfördernder Angebote, die die Bank und die BKK anbieten, und somit ein wesentlicher Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Also ein ganzheitlicher Ansatz, der auf eine gesundheitsbejahende Unternehmenskultur einzahlt und daher auch die Wellbeing-Strategie der Bank als Teil von Future of work unterstreicht.

• **Marcus Henkenjohann:** Das Kompliment kann ich an Babette nur zurückgeben. Die Gesundheitskampagne wird seit 2014 regelmäßig als fester Bestandteil der Gesundheitsförderung in der Deutschen Bank im engen Schulterschluss zwischen der Deutschen Bank und unserer Betriebskrankenkasse durchgeführt. Daraus hat sich ein sehr kollegiales und vertrauensvolles Miteinander entwickelt. Da wir als BKK weltweit die einzige betriebseigene Krankenkasse einer Bank sind, haben wir viele Vorteile und Möglichkeiten in der Gestaltung von Gesundheitsangeboten. Und diese nutzen wir natürlich gemeinsam mit der Bank. Es sind aber nicht nur wir beiden, die die Kampagne entwickelt haben. Dahinter stecken viele Köpfe der Bank, der BKK, des Betriebsärztlichen Dienstes und der Partner, die sich mit sehr viel Engagement einbringen.

GesundheitPlus: Warum habt ihr euch für den Slogan „soul food – denk auch an dich“ entschieden?

• **Babette Herzog:** Für uns war sehr schnell klar, dass die mentale Gesundheit weiterhin im Mittelpunkt stehen wird. Veränderungen sowohl im Privatleben als auch im Berufsall-

tag werden immer schnelllebiger. Das macht was mit uns und erfordert manchmal ein hohes Maß an Anpassung. Wichtig ist dabei, dass man bei all diesen Anforderungen immer auch an sich selbst denkt. Beim Slogan geht es also um Nahrung für die Seele. „soul food – denk auch an dich“ soll zum Ausdruck bringen, dass man nur Gutes tun kann, wenn man auch auf sich selbst gut achtet. Neben dem Schwerpunkt der mentalen Gesundheit haben wir aber auch immer ein Auge auf die Gesundheit rund um die Anforderungen an unseren Arbeitsplatz wie Ergonomie, Bewegung und Ernährung. Die Kampagne soll mit ihrem stets wechselnden Angebot die Mitarbeitenden immer wieder daran erinnern, auf die eigene Gesundheit zu achten, und welche Unterstützungsangebote es in der Bank gibt.

• **Marcus Henkenjohann:** Es ging uns darum, im Alltag Momente der Ruhe zu finden, in sich zu gehen und etwas auftanken zu können. Wir bieten also Impulse oder sinnbildlich gesprochen Angebotshappen an, die ohne großen Aufwand leicht konsumierbar und über diverse Medien verfügbar sind – im Netz der Bank oder von zu Hause. Mit den Angebotshappen kann das passende Rezept für das eigene Wohlbefinden zusammengestellt werden, und wie bei einem guten Essen kommt es dabei auch auf Abwechslung an. Dafür haben wir Experten wie unsere Partner des Betriebsärztlichen Dienstes mit der ias AG, die Mitarbeiterberatung von ICAS, das Institut für Ernährung Dr. Ambrosius, die Rückenschule Hannover, den pme Familienservice und das Institut für Schlaf und Regeneration. Wir glauben, dass der neue Slogan die Menschen in der Bank, die sich für Gesundheitsthemen interessieren, anspricht.

GesundheitPlus: Könnt ihr uns etwas über die konkreten Angebote und die Inanspruchnahme verraten?

• **Babette Herzog:** Die Angebote dienen nicht nur zur Erweiterung der persönlichen Gesundheitskompetenz, sondern sollen auch unterstützen, aus alten Denkmustern ausbrechen und die Möglichkeiten der Flexibilität für die eigene Gesundheitsförderung zu erkennen. Wie kann ich kurze Unterbrechungen in der Alltagsroutine gestalten, die mir



Im Interview:

Babette Herzog,
Expertin Gesundheitsmanagement
Deutsche Bank

Marcus Henkenjohann,
Bereichsleiter Vertrieb
und Kommunikation,
BKK Deutsche Bank

guttun? Wie gehe ich mit den Anforderungen der hybriden Arbeitswelt um? Welche Ernährungsweise fördert Konzentration? Wie komme ich aus dem Erschöpfungssyndrom raus? Wir haben auch konkret auf Führungskräfte zugeschnittene Angebote, z. B. zu den Themen Wertschätzung oder hybride Teamkultur. Für eine inhaltliche Struktur haben wir den vierteljährlichen Ansatz gewählt. So können wir flexibler auf den Bedarf reagieren, wie z. B. Stress ausgelöst durch Katastrophen, oder auch neue Ansätze in der hybriden Arbeitswelt, wie z. B. Meeting Culture. In der Planung berücksichtigen wir auch bereits etablierte Ereignisse in der Bank, wie z. B. die Mental Health Week oder besondere Gesundheitstage wie den Welt-Diabetes-Tag.

• Marcus Henkenjohann:

Es gibt kontinuierliche Angebotsbausteine, die das ganze Jahr über angeboten werden, zu Resilienz, Stress- und Zeitmanagement, Schlaf, Ernährung, Ergonomie und Bewegung. Darüber hinaus bieten wir pro Quartal unterschiedliche Themenschwerpunkte an. Im zweiten Quartal ging es rund um das Thema Yoga, Meditation und Sucht. Im kommenden Quartal haben wir interessante Online-Vorträge rund um das Gehirn und das positive Denken. Wir können schon nach dreimonatiger Vermarktungszeit sagen, dass unsere Angebote eine sehr positive Resonanz finden. So haben wir häufig Vorträge mit mehr als 250 Anmeldungen. Unsere Vorgehensweise geht also auf und wir denken, das spricht für echtes Interesse und konkreten Bedarf.

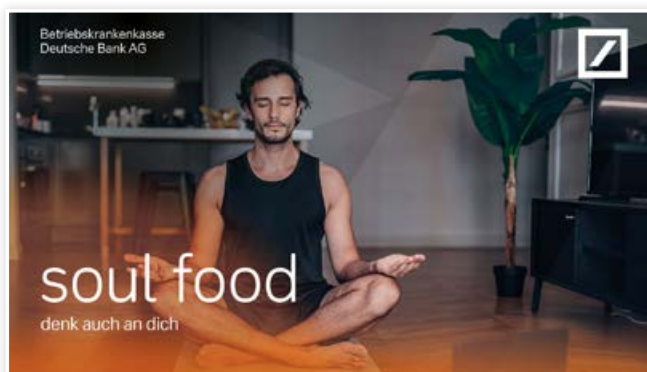
GesundheitPlus: Handelt es sich ausschließlich um fest terminierte Online-Termine oder gibt es weitere Angebote für die Mitarbeitenden?

• **Babette Herzog:** Beim Großteil der Angebote handelt es sich um Live Online-Vorträge über Microsoft Teams. Es gibt

aber auch schon Inhalte, die jederzeit abgerufen werden können: In dbTube und im Learning Hub gibt es viel Material für Bewegungspausen und Meditationsübungen in Form von Videos und Audios. Aber auch außerhalb des Banknetzwerkes sind Angebote abrufbar, wie z. B. das ias Gesundheitsjournal, der BKK FitnessCoach und der ICAS HUB mit vielen interessanten Inhalten. Und all diese Informationen haben wir auf einer **myDB Seite** zusammengestellt, die auch als zentrale Buchungsplattform dient. Hier kann man sich für die Online-Vorträge anmelden und den Termin direkt in den persönlichen Kalender laden.

• **Marcus Henkenjohann:** Neben dem inhaltlichen Fokus war unser konkretes Ziel, so viele Mitarbeitende wie möglich mit

den Angeboten zu erreichen – egal wo der Schreibtisch steht. Wir haben sehr darauf geachtet, dass das Angebot so niederschwellig wie möglich in den Bankmedien für die Mitarbeitenden abrufbereit steht. Die Angebote der Gesundheitskampagne finden sich mittlerweile auch verstärkt in Präsenzveranstaltungen wie-



der. Wenn die BKK beispielsweise zu Gast bei einem Gesundheitstag ist, bieten wir die Inhalte hybrid an. Das funktioniert dann so, dass wir vor Ort einen Präsenzvortrag für die Mitarbeitenden anbieten und diesen gleichzeitig streamen, um noch mehr interessierte Mitarbeitende daran teilhaben lassen zu können. Hier nutzen wir auch die Möglichkeit, den Teilnehmenden vorzustellen, was die BKK eigentlich so besonders macht, und begleiten den Tag durch passende Gesundheitsangebote. Zuletzt hat das in Frankfurt Anfang Mai sehr gut funktioniert und kam gut an.

GesundheitPlus: Vielen Dank euch beiden für die interessanten Einblicke.



Derrick Figge (li.) beim Interview mit Holger Lehmann, dem Betreiber von 2te-ZahnarztMeinung.de

BKK-Versicherter spart 848 Euro beim Zahnersatz Gute Erfahrung mit 2te-ZahnarztMeinung.de

Trotz gepflegtem Bonusheft sollte unser Versicherter für vier hochwertige Vollkeramik-Kronen 1.725 Euro selbst dazuzahlen. Um den Eigenanteil zu reduzieren, stellte er seine Zahnbehandlung auf dem Auktionsportal www.2te-ZahnarztMeinung.de ein und erhielt sechs Gegenangebote von anderen Zahnärzten aus seiner Region. Durch den Wettbewerb auf dem Portal werden vor allem die privaten Honoraranteile der Zahnärzte und Dentallabore reduziert. Im Interview erzählt unser Versicherter von seinen Erfahrungen, als er das Internetportal ausprobierte.

Holger Lehmann: Hatten Sie keine Angst davor, Ihre Zahnersatz-Behandlung im Internet zu auktionieren?

Derrick Figge: „Nein, überhaupt nicht. Im Gegenteil, ich fand das sogar sehr bequem. Ich musste mich nur auf www.2te-ZahnarztMeinung.de registrieren und habe dann den Heil- und Kostenplan mit Anlagen aufs Portal hochgeladen. Die Auktion selbst dauert dann drei Tage. In der Zeit habe ich Gegenangebote von Zahnärzten aus meiner Umgebung bekommen. Ein Zahnarzt aus Essen machte mir ein besonders gutes Angebot und nachdem ich mir seine Bewertungen durchgelesen hatte, habe ich ihn ausgewählt und einen ersten Termin ausgemacht.“

Holger Lehmann: Sank durch den niedrigeren Preis nicht auch die Qualität?

Derrick Figge: „Meine Kronen wurden alle vor Ort hergestellt. Der Auktionszahnarzt hat ein eigenes Dentallabor im Hause,

woraus sich sehr kurze Wege ergeben. Meine Vollkeramik-Kronen habe ich sogar über Nacht bekommen. Das war wirklich klasse. Genauso wie das Equipment in der Zahnarztpraxis. Alles topmodern. Sehr beeindruckend.“

Holger Lehmann: Würden Sie auch anderen Versicherten Ihren Weg empfehlen?

Derrick Figge: „Ja, natürlich. Ich habe durch die Zahnauktion 848 Euro gespart. Ich rate allen, die Preise beim Zahnarzt miteinander zu vergleichen, denn so kann man ohne Qualitätsverlust in Deutschland sehr viel Geld sparen.“

Holger Lehmann: Vielen Dank für das Interview und alles Gute.

So funktioniert's:

1. Registrieren Sie sich auf: www.2te-ZahnarztMeinung.de
2. Laden Sie Ihren Heil- und Kostenplan hoch und führen Sie eine Auktion durch.
3. Wählen Sie einen Zahnarzt aus und vereinbaren Sie einen Termin. Wenn Sie überzeugt sind, lassen Sie die Behandlung beim Auktionszahnarzt durchführen.



2te-ZahnarztMeinung
Das Auktionsportal für Zahnersatz

Hierauf können Sie sich verlassen:

1. Versicherte erhalten ausschließlich Zahnersatz „Made in Germany“.
2. Seit 2005 wurden schon über 200.000 Zahnauktionen durchgeführt.
3. Im Schnitt sparen Versicherte 56 % des Eigenanteils.
4. Die BKK Deutsche Bank kooperiert schon seit über 10 Jahren mit der 2ten-ZahnarztMeinung.
5. Die Stiftung Warentest hat das Portal 2006, 2014 und 2022 getestet – und empfohlen.

Bärbel Riske

„Ich bin bei der BKK versichert, weil ... mich ein Leistungsvergleich zum Eintritt bewogen hatte.“

Ich war mit meiner damaligen Krankenkasse nicht mehr zufrieden und habe mich nach der Mitgliedschaft in einer anderen Krankenkasse umgesehen. Das Angebot der BKK hatte mich aufgrund des Leistungsumfanges überzeugt und somit wurde ich Mitglied der BKK der Deutschen Bank.

Mein Mann war (und ist) von den Leistungen der Krankenkasse ebenfalls überzeugt und wechselte kurze Zeit später auch zur BKK.

Im Lauf unserer Mitgliedschaft gab es für uns besondere Herausforderungen, in denen uns die Mitarbeiter der BKK herausragend unterstützt haben. Kurze Entscheidungswege, kompetente Beratung und einfühlsame Gespräche sollen hier als Beispiele gelten. Egal mit welchen Anliegen wir mit den Mitarbeitern der BKK in Verbindung standen, die Abwicklung erfolgte immer unkompliziert.

Es ist nur verständlich, dass nicht immer alles rund laufen kann. Und so gab es in der Vergangenheit auch mal längere Antwortzeiten oder Rückmeldungen, die erst erfolgten, nachdem Anliegen erneut bei der BKK platziert wurden. Aber das ist sehr selten und steht in keinem Verhältnis zum hohen Niveau der sonstigen Bearbeitung.

Mittlerweile hat sich unsere Lebenssituation geändert. Mein Mann und ich befinden uns im Ruhestand, wir genießen unsere Freizeit. Unsere Söhne, die beide im Berufsleben stehen, haben sich ebenfalls für eine Mitgliedschaft bei der BKK entschieden. So schließt sich für uns ein Kreis.

Als Fazit meiner bzw. unserer Mitgliedschaft kann ich sagen, dass der damalige Wechsel zur BKK die absolut richtige Entscheidung gewesen ist.

Kommen Männer in die Wechseljahre?

Wenn der Testosteronspiegel sinkt

Kennen Sie das auch? Sie haben plötzlich Hitzewallungen, sind grundlos nervös und Ihre Kraft nimmt ab, während der Bauchumfang zunimmt? Dann könnten Sie in den Wechseljahren angekommen sein – auch als Mann. Wir klären, was an dem Phänomen dran ist.

Männliche Wechseljahre – Tatsache oder Mythos?

Noch sind sich Experten nicht einig, ob es die Wechseljahre tatsächlich auch beim Mann gibt. Jedoch nehmen mit fortschreitendem Alter die männlichen Geschlechtshormone ab. Das führt dazu, dass ab einem gewissen Lebensabschnitt ähnliche Symptome wie die der weiblichen Wechseljahre auftreten können.

Schleichender Prozess

Während Frauen in ihren Wechseljahren mit plötzlichen Schwankungen ihrer Sexualhormone und damit verbundenen Beschwerden schubweise zu kämpfen haben, fallen die männlichen Hormonlevels schleichend ab. Bereits ab einem Alter von Mitte bis Ende 30 beginnt das körpereigene Testosteron abzufallen und sinkt ab dann pro Jahr um etwa ein Prozent. Ab wann dann der Beginn der Wechseljahre festgelegt werden könnte, lässt sich deshalb nicht klar abgrenzen.

Ein Äquivalent zum Ende der Periode, das bei Frauen als Start der Menopause gewertet wird, fehlt bei Männern. Sowohl die Genetik als auch Medikamente, das

individuelle Stresspensum und einige Erkrankungen beeinflussen, wann und wie schnell der Hormonspiegel sinkt.

Beschwerden effektiv lindern

Durch den eigenen Lebensstil können die Symptome zumindest gelindert und teilweise sogar verzögert werden. Die gesundheitlichen Vorteile einer nährstoffreichen, vollwertigen Ernährungsweise in Kombination mit regelmäßiger Bewegung und Sport senken nicht nur das Risiko vieler Krankheiten, sondern können auch die Hormonproduktion anregen.

Faktoren wie Übergewicht, Zigaretten und Alkoholkonsum wirken sich hingegen negativ auf den Hormonspiegel aus. Die Produktion von Testosteron ist nach dem Konsum für mindestens 24 Stunden beeinträchtigt, was wiederum zu einem Anstieg des Östrogenspiegels bis hin zu einem Überschuss führen kann. Zudem sollte auf genügend Erholung und Schlaf geachtet werden, denn anhaltender Stress im Alltag und Schlafmangel bewirken ebenfalls den Abfall von Testosteron.

Anzeichen des anderen Lebensabschnitts

Nur circa die Hälfte der Männer bemerken Symptome wie Hitzewallungen oder Libido-Verlust, da sie nicht so ausgeprägt auftreten wie bei Frauen. In den meisten Fällen werden die Symptome erst ab dem 50. oder 60. Lebensjahr so präsent, dass sie wahrgenommen werden.

Am häufigsten werden Beschwerden wie diese bemerkt:

- Hitzewallungen
- Abnahme von Muskulatur und Kraft
- Einlagerung von Bauchfett

Außerdem können folgende Symptome auftreten:

- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Erektionsprobleme und weniger Verlangen nach Sex
- Knochen- und Gelenksbeschwerden
- Abnehmen der Knochendichte (Osteoporose)
- Konzentrationsprobleme
- Abbauen der Erinnerungsfähigkeiten
- Nervosität
- manchmal auch Schwindelgefühl

hormonähnliche Wirkung haben. Johanniskraut wird wiederum eine beruhigende Wirkung nachgesagt und wird als pflanzliche Abhilfe auch oft bei depressiven Verstimmungen sowie Schlafstörungen eingesetzt. Bei Letzteren helfen außerdem Melisse, Hopfen oder Baldrian.

Entspannt durch die Hormonumstellung

Dass der Körper im Alter weniger Testosteron bildet, ist ein ganz normaler

Prozess. Sofern keine Beschwerden bestehen, gibt es keinen Grund, Ihren Testosteron-Wert gezielt untersuchen oder gar eine Hormonbehandlung vornehmen zu lassen. Mit einer gesunden Lebensweise können Sie vielen Altersbeschwerden entgegenwirken. In der Regel ist die hormonelle Umstellung bei Männern mit rund 75 Jahren beendet und Symptome klingen ab.

Wir unterstützen Sie

Als Ihre Betriebskrankenkasse unterstützen wir Sie dabei, gesünder zu leben, indem wir uns z. B. an Gesundheitskursen beteiligen. Mit der regelmäßigen Teilnahme an diesen Kursen können Sie häufig Symptome lindern und Wechseljahrs-Beschwerden vorbeugen. **Diese Angebote richten sich selbstverständlich nicht nur an Männer.**

- Stress reduzieren, Resilienz aufbauen
- Mehr Bewegung
- Gesunde Ernährung lernen
- Nichtraucher werden
- Alkoholkonsum reduzieren

Einfach mehr Testosteron zuführen?

Keine gute Idee!

Es muss jedoch beachtet werden, dass der individuelle Testosteronwert von Mann zu Mann sehr unterschiedlich ausfällt. Dazu verändert sich der Wert im Laufe des Tages und ist morgens höher als abends. Deshalb ist es schwierig festzulegen, ab wann ein Mangel besteht. Werte zwischen zehn und 40 Nanomol pro Liter gelten gemäß der Bundesärztekammer

als normal. Bei Werten darunter kann eine Hormontherapie gemacht werden – doch das sollte man sich gut überlegen.

Die möglicherweise positiven Auswirkungen sollten unbedingt in Bezug zu den Risiken gesetzt werden. Denn Hormonersatztherapien haben schwerwiegende Nebenwirkungen und die Langzeitfolgen sind noch unklar. Unter anderem erhöht sich die Gefahr von Thrombosen, Blutdruck und Blutfette erhöhen sich und es kann zu Kopf- und Brustschmerzen, Stimmungsschwankungen und Prostatabeschwerden kommen. Es wird vermutet, dass sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Prostatakrebs erhöht.

Pflanzliche Hilfsmittel

Einige Pflanzen können dabei helfen, Wechseljahrsbeschwerden abzuschwächen. Bei einer im Alter häufiger vorkommenden Prostatavergrößerung haben Kürbiskerne und Brennnesselwurzeln eine positive Wirkung. Beide Pflanzen enthalten Phytosterole, die eine

>> Mit wenigen Klicks zum qualitätsgeprüften Kurs

Mit unserer Gesundheitskursdatenbank (>> www.bkkdb.de/kurse) können Sie Kurse in Ihrer Nähe nach PLZ oder Ort, Themengebiet und Zielgruppe ganz nach Ihren persönlichen Wünschen wählen.





Symbol-Abbildung

Fruchtiger Sommersalat mit Putenbrust und Brie

Rezeptidee
von:

Zutaten für 4 Personen

Salat:

| | |
|------------|--|
| 100 g | geräucherte Putenbrust oder gekochter Schinken |
| 100 g | Brie |
| 1/2 | Mango |
| 50 g | Rucola |
| 1/2 Stange | Bleich-/Staudensellerie |
| 3 St. | Champignons |

Dressing:

| | |
|-------------|---------------------------|
| 1 EL | Sonnenblumenkerne |
| 1 EL | Crème fraîche |
| 1/2 Zitrone | nur den Saft |
| | Salz, Pfeffer, süßer Senf |

Zubereitung

- Putenbrust in Streifen schneiden
- Brie in mundgerechte Stücke schneiden
- Mango schälen und in Würfel schneiden
- Rucola waschen, trocken schütteln
- Die Selleriestange halbieren, waschen und in Streifen schneiden
- Champignons putzen, in Scheiben schneiden
- Die Salat-Zutaten miteinander vermischen, die Dressing-Zutaten verrühren und den Salat kurz vor dem Verzehr damit anmachen.



Dr. Petra Ambrosius



Nährstoff-Check und Tipps:

- Für Vegetarier: Verwenden Sie statt der Putenbrust Mozzarellakugeln.
- Wussten Sie, dass in Champignons nach 93 % Wasser der größte Nährstoffanteil Eiweiß mit 4 % ist?
- Durch leichtes Erhitzen ohne Fett oder Öl in einer Pfanne verstärkt sich der leicht nussige Geschmack der Sonnenblumenkerne.
- Beilagenempfehlung: Vollkornbaguette



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

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.

Ihr Familienglück

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

Lena Sophie Koch

*19.12.2022



Paula Talvi Yori Ursin

*11.01.2023

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@bkkdb.de, Stichwort „Familienglück“.

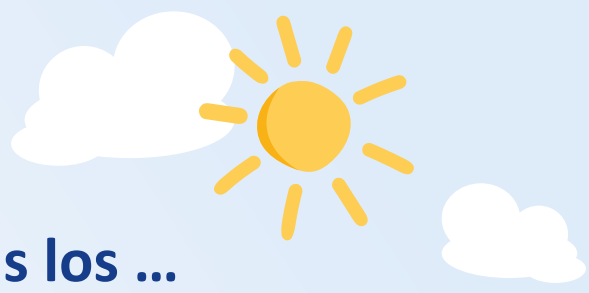
Gerne können auch Großeltern
mit auf den Fotos sein.



Enkel + Tochter

von unserer Versicherten
Margit Unbehaun





Tierisch was los ... Sommer-Ratespaß für Kinder

Kinder-Sudoku

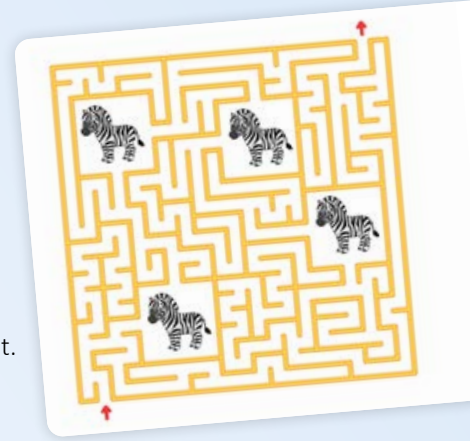
Suche und ergänze das richtige Tierkind dort, wo ein Fragezeichen steht, mit der entsprechenden Nummer (1 bis 5). Die Regel dafür ist, dass in jeder Reihe senkrecht und waagrecht jedes Tier nur einmal vorkommen darf. Auch dürfen nicht zwei gleiche Tiere neben- oder übereinander stehen.

Zur Lösung ist eine Mehrfachverwendung (1 – 5) nötig.



Befreie die Zebras

Finde den Weg durch das Labyrinth, sammle alle vier Zebras dabei ein und zeige ihnen den Weg in die Freiheit.



Tohuwabohu im Zoo

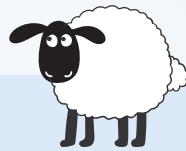


Ein Äffchen hat sich und die abgebildeten elf Objekte gut versteckt – so ein Chaos! Nun warten alle, bis du sie gefunden hast. Erst dann kann der Zoobesuch weitergehen.

Tip: Die Objekte tarnen sich extrem gut, indem sie ihre Farben an ihr Versteck angepasst haben.



Tierische Scherzfragen



Was ist schlimmer als ein angebissener Apfel mit einem Wurm?

Was ist schwarz, rot, goldfarben und fliegt in der Luft?

Was sagt ein Schaf zum Rasenmäher?

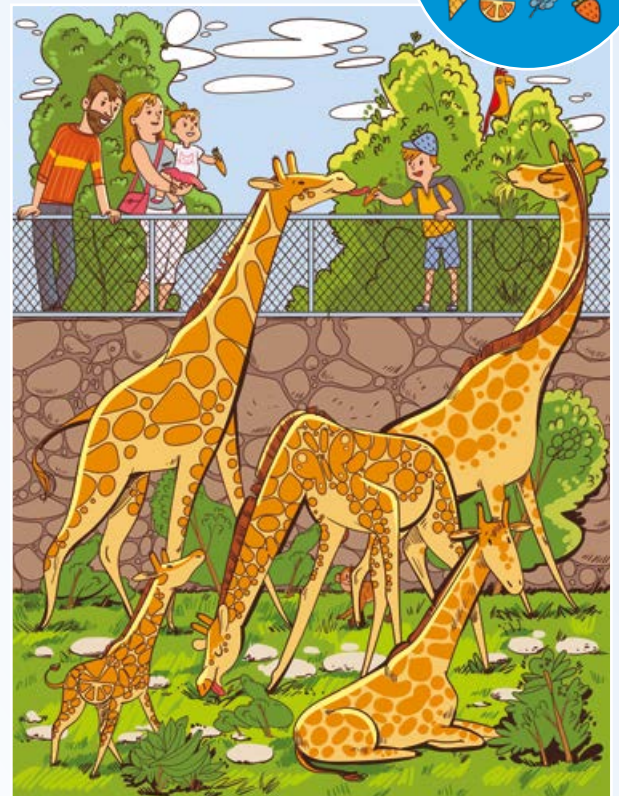


Wech-staben ver-buch-selt

Äffchen Monk hat die Buchstaben verwechselt! Bringe du sie in die richtige Reihenfolge und schreibe die korrekten Tiernamen auf, damit wieder Ordnung im Zoo ist.

- NASORHN _____
- MAULUWFR _____
- STINKETRI _____
- ZABER _____
- GAROLIL _____
- EEAFLNT _____

LEICHT
SCHWER



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

