

wohlfühlsam



Das Magazin der BKK WERRA-MEISSNER

Sommer 2023



Für das

GEMEINSAM

VERANKERT

Gefühl

Tamara und Stefan Blum mit Greta und Konrad aus Meißner

Aktuelles

Dein Start ins Studium

Ernährung

Iss dich wach!

Information

Wenn Pflege nötig wird

Ratgeber

Gesund durch den Sommer

INHALT 2023-2

Aktuelles

- 4 Vielen Dank für Ihr Feedback!
- 8 Dein Start ins Studium – mit uns bist du bestens abgesichert
- 9 Starte rundum sorgenfrei in deine Ausbildung

Ernährung

- 6 Iss dich wach! Zwischen Energie-Boostern und Müdemachern
- 18 Leckere Ravioli mit Spinat-Ricotta in Salbei-Butter
- 20 Melonensalat mit Erdbeeren und Knusper-Topping

Information

- 10 Wenn Pflege nötig wird
- 16 Bestens versichert durch unsere Versicherungs-ExBÄRTen
- 17 Satzungsantrag
- 17 Herzlichen Glückwunsch zum Dienstjubiläum und zur bestandenen Ausbildung
- 17 Sommer, Sonne, WerratalTherme

Gesundheit

- 12 Wenn plötzlich der Schmerz kommt – Migräne-Attacken vorbeugen und sie lindern

Ratgeber

- 14 Gesund durch den Sommer



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.

Titel + S. 3 BKK Werra-Meißner

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Liste längst fälliger Reformen im Gesundheitsbereich war selten so umfangreich wie zu Beginn des Jahres 2023.

Pflegeversicherung

Bei der Pflegeversicherung stehen nicht einzelne Maßnahmen im Vordergrund: Eine umfassende Reform ist hier längst fällig. Durch das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) sollen zum Beispiel die Leistungen – vor allem für die häusliche Pflege – verbessert werden, auch durch einen gemeinsamen Jahresbetrag für die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege. Um die Finanzen zu stabilisieren, soll der Beitragssatz der Pflegeversicherung bereits zum 1. Juli 2023 steigen. Gleichzeitig wird nach den Vorgaben des Bundesverfassungsgerichts der Kinderlosenzuschlag erhöht, aber der Beitrag für Versicherte mit mehreren Kindern weiter vermindert.

„Es bleibt zu hoffen, dass alle Beteiligten stets die bestmögliche medizinische Versorgung der Versicherten im Blick haben.“

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Die Patientenberatung (www.patientenberatung.de) soll zum Jahresbeginn 2024 in eine Stiftung bürgerlichen Rechts verstetigt werden, finanziert hauptsächlich von den gesetzlichen Krankenkassen. Insbesondere durch die gehäuften Erkältungskrankheiten in den Wintermonaten (Stichwort RSV) kam es zu Lieferengpässen, vor allem bei patentfreien Arzneimitteln für Kinder. Ein spezielles Gesetz mit der Abkürzung ALBVVG soll dies für die Zukunft verhindern.

Herzliche Grüße Ihr Vorstand

Marco Althans



Mein Tipp: Sichern Sie sich 25 Euro –
empfehlen Sie uns weiter!

Empfehlen Sie uns bei Ihren Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen und bei Ihrer Familie weiter und sichern Sie sich für jeden Neukunden eine Werbeprämie in Höhe von 25 Euro.

Wir freuen uns außerdem über Ihre positive Bewertung auf Google, Jameda und Facebook:
► www.facebook.com/bkk.wm



Langzeitschäden einer Corona-Infektion oder -Impfung:

Einerseits warten Betroffene noch immer auf eine gute Therapie, andererseits ist eine schnellere Anerkennung von (schweren) Impfschäden erforderlich. Dass Impfschäden bei weniger als einer von 10.000 Impfungen vorkommen, ist für Betroffene nur ein schwacher Trost.

Krankenhausreform

Über das Ziel der Krankenhausreform besteht weitgehend Einigkeit: Eine ortsnahe, qualitativ hochwertige und bezahlbare Versorgung soll dauerhaft gesichert werden. Zunächst klingt die Einteilung in Grund-, Regel- und Maximalversorgung recht plausibel, jedoch müssen die Details genau geklärt werden: Welches Krankenhaus gibt Kompetenzen ab, welches wird gegebenenfalls geschlossen oder umgewidmet? Zu guter Letzt liegt die Planungshoheit bei den einzelnen Bundesländern mit der Einbindung der kommunalen Verwaltungsebenen.

So bleibt nur zu hoffen, dass alle Beteiligten stets die bestmögliche medizinische Versorgung der Versicherten im Blick haben.

Ausblick

Gesundheitsminister Karl Lauterbach hat sich zusammen mit seinem Ministerium viel vorgenommen. Nach dem fulminanten Start verkommt der Weg durch alle politischen Gremien hoffentlich nicht zu einem Gang im Schnecken tempo.

Mein Team und ich wünschen Ihnen einen schönen Sommer.

Impressum

Herausgeber BKK WERRA-MEISSNER, Straßburger Straße 5, 37269 Eschwege
Telefon 05651 7451-606, Telefax 05651 7451-999

Redaktion Carolin Althans (v. i. S. d. P.) und Team

Fotoquellen siehe einzelne Seiten, iStock.com

Gestaltung, Druckvorstufe DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn
Telefon 07131 61618-0, www.dsg1.de

Druck, Vertrieb KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10, Telefax 08671 5065-35

Projektidee SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl
Telefon 09857 9794-10, Telefax 09857 9794-50

Erscheinungsweise viermal jährlich

Druckauflage 22.600

Bezugsquelle direkt beim Herausgeber

Anzeigen Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de

VIELEN DANK FÜR IHR FEEDBACK!

Oft ist der Alltag stressiger und voller, als er geplant wurde. Die Arbeit ruft, die Kinder müssen von der Schule abgeholt werden, Hausaufgaben, Haushalt, Abendessen zubereiten, der Hund will raus ... jeder von uns hat täglich genug Herausforderungen zu bewältigen. Wir wissen unwahrscheinlich zu schätzen, wenn Sie sich dennoch die Zeit nehmen, um uns eine liebe Nachricht zu schicken oder uns anzurufen, um ein paar nette Worte loszuwerden. Und auch eine tolle Bewertung bei Google oder Jameda freut uns sehr.

Aber natürlich stehen wir auch Ihrer Kritik offen gegenüber. Sprechen Sie uns direkt an, wenn wir Sie einmal nicht zufriedenstellen konnten. Zum einen möchten wir niemals ausschließen, dass auch wir Fehler machen, zum anderen sind uns bei Entscheidungen leider oft die Hände gebunden. Aber nur durch Ihre konstruktiven Hinweise können wir Veränderungen vorantreiben und auch schauen, wie wir besser auf Ihre Belange eingehen können. Ihre Beschwerde nehmen wir intern sehr ernst und suchen gemeinsam mit Ihnen nach Alternativen.



Besuchen auch Sie uns bei Facebook, Instagram, Jameda oder Google und lassen Sie uns eine tolle Bewertung da!

Damit wir unseren Service für Sie schnellstmöglich anpassen können, erhalten Mitglieder, die vor Kurzem Kontakt zu uns hatten, per E-Mail die Bitte um ein Feedback. Dazu versenden wir eine kurze Umfrage, von der wir die Antworten anonym zurückbekommen. Hier erhalten wir von Ihnen regelmäßig tolle Rückmeldungen. Doch sind auch Ihre Anregungen und Kritikpunkte sehr wichtig für uns. Durch Ihre hilfreiche Kritik konnten wir bereits einige unserer Serviceleistungen für Sie verbessern.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

DIESE LIEBE KARTE ERREICHTE UNS:

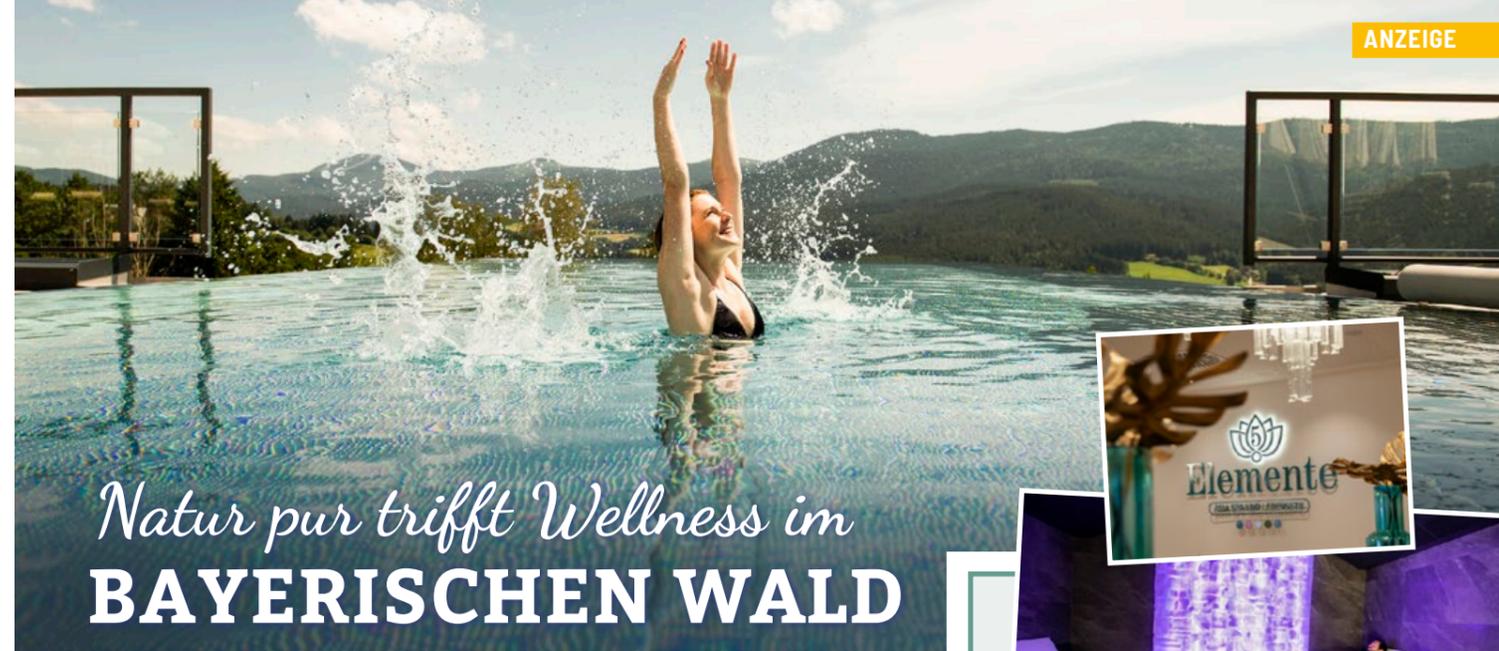
*Verbinden mit lieben Grüßen, sowie ein herrliches Dankeschön für die Pflegeleistungen, immer ein offenes Ohr, bei Fragen in der Versorgung Danke!
Ich fühle mich bei der BKK gut aufgehoben und empfehle die BKK sehr gerne weiter.*

*Mit freundlichen Grüßen
Roswitha Günther*

30.12.22.

AUSSCHNITTE DER REGELMÄSSIGEN KUNDENUMFRAGE:

04/20/2023	1643731247	Mitarbeiter stets sehr freundlich und hilfsbereit! Persönlicher Kontakt ist wunderbar, bietet kaum noch jemand! Danke.
04/20/2023	1643731111	Bewusste Entscheidung für BKK Werra Meissner, da man hier im Gegensatz zu den ganz „großen“ Krankenkassen immer einen persönlichen, telefonischen Ansprechpartner hat und nicht vorab in einem Callcenter landet.
04/05/2023	1643365364	Die Frau Müller-Kamith hat mich mit bestechendem Fachwissen und mit Ihrer überaus freundlichen Art sehr überzeugt. Dafür 10 Sterne von 10.
03/28/2023	1643187963	Ich freue mich, das ich diese Krankenkasse gefunden habe. Einfach toll und die Mitarbeiter sehr hilfsbereit. Von mir ein dickes Dankeschön.
03/28/2023	1643181197	Es gibt für mich keinen Grund, mich über etwas zu beschweren. Macht bitte weiter so!!
03/14/2023	1642838905	Es ist sehr schön, kompetente Ansprechpartner vor Ort zu haben. Danke.
03/11/2023	1642758886	Über die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft bin ich sehr erfreut. Das ist heute leider nicht mehr überall so. Danke
03/08/2023	1642672425	Sehr freundliche Mitarbeiter, besonders gut, daß wirklich ein Rückruf erfolgt, wenn dies vereinbart wurde. Ich bedanke mich für die immer freundliche Beratung.
03/01/2023	1642502779	Ihr seid die beste Krankenkasse die ich je kenne.
01/19/2023	1641322162	Alles Bestens, wurde sehr gut in meinem Leben und meiner Gesundheit begleitet. Herzlichen Dank dafür.
02/01/2023	1641708609	Macht weiter so. Alles super, ich bin sehr zufrieden. Vor Ort trifft man immer auf ein lächelndes Gesicht, am Telefon hat man immer einen netten und hilfsbereiten MA, die Anfragen in der App werden immer schnell und kompetent bearbeitet und erledigt. Vielen Dank für alles!
02/01/2023	1641714189	Ich finde Ihre Mitarbeiter immer sehr hilfsbereit und freundlich. Die Bearbeitung funktioniert schnell, die Erreichbarkeit ist vorbildlich und trotzdem persönlich. Bitte gern weiter so.



Natur pur trifft Wellness im BAYERISCHEN WALD

Wer die Kraft des Bayerischen Waldes spüren möchte, ist im Sonnenhof genau richtig. Am sonnigen Hang über Lam kommen Wellness vom Feinsten, Erholung, eine hervorragende, bodenständige Küche und sagenhafte Natur zu einem rundum gelungenen Urlaub zusammen. 140 Mitarbeiter kümmern sich darum, dass auch sonst kein Wunsch offen bleibt. Egal, ob Sie die Region beim Biken und Wandern erkunden, die Kulisse bei einer Runde Golf genießen, sich beim Tennis auspowern oder im Fitnessstudio trainieren möchten, das Freizeitangebot ist riesig. Und wer lieber entspannt, verbringt den Tag in der 6500m² AquaWelt mit 5 Pools und 9 Saunen oder bei wohltuenden Anwendungen im 5 Elemente Spa. Ein besonderes Plus: Gäste im Hotel Sonnenhof haben auch die Möglichkeit, die heilsame Wirkung der Traditionellen Chinesischen Medizin zu erleben.



ANGEBOT

AKON – „fitforwell“-Tage

- ✓ 3 Übernachtungen im Doppelzimmer
- ✓ Schlemmerfrühstück vom Buffet
- ✓ 5-Gang Menü/ Spezialitätenbuffet
- ✓ Nutzung der AquaWelt
- ✓ Kursteilnahme *

ab **309€** pro Person
bei einem **Zuschuss von bis zu 150€**
für Versicherte der BKK WERRA-MEISSNER
(Preis ohne Zuschuss: ab 459 Euro)

* Alle Programme beinhalten jeweils zwei zertifizierte Kurse aus den Bereichen Bewegung oder Entspannung, z. B. AKON Gesundheitswandern®, Aquafitness, Autogenes Training, Nordic Walking, Progressive Muskelentspannung, AKON Aktiv Walking, AKON Gesunder Rücken, AKON Faszienfit.

Spezial-Angebot buchen

Telefon 07931 96497-0
www.akon.de/lam/bkk-werra-meissner



Sonnenhof Urlaubs-Gewinnspiel

Beantworten Sie folgende Gewinnfrage:

Wie viele Mitarbeiter hat das 4-Sterne Superior Hotel Sonnenhof?

A 14 B 140 C 1400

Verlost wird unter allen Einsendungen ein Aufenthalt über **5 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer mit Halbpension** (bei eigener Anreise und einzulösen nach Verfügbarkeit). Schreiben Sie bis zum 28.07.2023 eine E-Mail mit dem Betreff „GEWINNSPIEL SONNENHOF“ an: bkk-wm@alpenjoy.de

Dieses Gewinnspiel wird durchgeführt vom Hotel Sonnenhof in Lam und ALPenjoy Tourismusmarketing. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären Sie sich damit einverstanden, nach dem Gewinnspiel von ALPenjoy Tourismusmarketing per E-Mail kontaktiert zu werden.

Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise: Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde vom Hotel Sonnenhof in Lam zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von ALPenjoy Tourismusmarketing benachrichtigt.

Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten: Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer E-Mailadresse willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. ALPenjoy Tourismusmarketing verwendet Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnermittlung und -bekanntgabe und löscht Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht.

Bitte beachten Sie: Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15ff das Recht, jederzeit anzufordern, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.



**MEHR INFO & BUCHUNG
HOTEL SONNENHOF**

Himmelreich 13 · 93462 Lam
Tel. 09943 370 · info@sonnenhof-lam.de
www.sonnenhof-lam.de

ISS DICH WACH!

ZWISCHEN ENERGIE-BOOSTERN UND MÜDEMACHERN

Was eignet sich, um fit durch den Tag zu kommen?



SO STARTEN SIE FIT IN DEN TAG

Ein „klassisches“ Frühstück bestehend aus Croissant, zuckerhaltigen Cerealien oder Nougatcreme-Brötchen sorgt für einen rasanten Anstieg des Blutzuckers, der nach kurzer Zeit steil wieder abfällt – Müdigkeit und Energieverlust sind damit vorprogrammiert. Wählen Sie stattdessen lieber ein Frühstück, das Sie mit Energie versorgt und nachhaltig sättigt. Die Kombination aus Ballaststoffen, langkettigen Kohlenhydraten, Proteinen und Vitaminen hält den Blutzuckerspiegel konstant und Sie bleiben lange fit.

Gesunde Frühstücksideen, mit denen Sie lange satt bleiben:

- ✓ Hafer- oder Dinkelflocken und Leinsamen als Porridge aufkochen oder als Müsli kalt mit Milch aufgießen und zusammen mit Himbeeren, Erdbeeren und Nussmus genießen
- ✓ Quark oder Naturjoghurt mit frischem Obst, Nüssen und Chia-Samen
- ✓ Vollkornbrot mit Frischkäse und Gemüsesticks
- ✓ Rührei mit Schnittlauch, Tomaten und einer Scheibe Vollkornbrot

Trotz ausreichend Schlaf fühlen Sie sich häufig müde und schlapp? Bevor Sie zur fünften Tasse Kaffee greifen, werfen Sie erst einmal einen Blick auf Ihre Ernährung: Während nämlich manche Lebensmittel echte Energie-Booster sind, rauben Ihnen andere Energie und machen träge. Wir zeigen Ihnen, zu welchen Nahrungsmitteln Sie greifen sollten, um fit durch den Tag zu kommen, und auf welche Sie besser verzichten sollten.

Lebensmittel beeinflussen das Energielevel

Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln sorgen wir dafür, dass der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist. So fällt es deutlich leichter, sich langfristig energetisch und produktiv zu fühlen. Unverarbeitete Lebensmittel liefern am nachhaltigsten Energie. Das sind vor allem Gemüse und Obst, aber auch Nüsse, Samen und Vollkorngetreide wie Haferflocken. Die reichlich enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe helfen dabei, den Blutzuckerspiegel ausgeglichen zu halten, und liefern gleichmäßig Energie über den ganzen Tag.

Darauf sollten Sie achten

Unser Körper benötigt Energie, um zu funktionieren. Diese Energie erhält er aus der Nahrung, die wir ihm zuführen. Die Nährstoffe, die wir benötigen, sind jedoch nicht in allen Lebensmitteln enthalten. Essen wir etwas Nährstoffarmes, wird dies schnell verstoffwechselt und der Körper braucht direkt neue Energie. Diese Lebensmittel erschöpfen daher mehr, als dass sie Energie spenden. Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen oder Grapefruit enthalten viel Vitamin C und wirken belebend, boosten den Stoffwechsel und steigern die Konzentration. Auch Schärfe hat einen stimulierenden Effekt auf Körper und Geist. Der Inhaltsstoff Capsaicin, der unter anderem in Chilischoten vorkommt, regt den Kreislauf an und macht uns fit und wach.

Regelmäßig und nährstoffreich essen

Wenn sich regelmäßige Leistungstiefs bemerkbar machen, sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten beobachten und herausfinden, welche Lebensmittel Ihnen helfen, wach und produktiv zu sein, und nach welchen Lebensmitteln Sie sich eher träge fühlen. Die Ernährung sollte so angepasst werden, dass Sie Ihren Körper und Ihr Gehirn über den Tag stetig mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.

Versuchen Sie, auch bei Stress auf regelmäßige und nährstoffreiche Mahlzeiten zu achten. Denn besonders, wenn der Spiegel des Stresshormons Cortisol erhöht ist, drohen Heißhungerattacken. Bei denen wird dann zu Lebensmitteln gegriffen, die schnell Energie liefern – also viel Zucker enthalten. Das Energielevel fällt jedoch auch schnell wieder ab, was zu Müdigkeit führt.

Diese Snacks führen zum Leistungstief

Es mag überraschend sein, doch: Zu viel Koffein kann müde machen! Ein Kaffee oder Espresso liefert zwar sehr schnell Energie, lässt uns danach jedoch in ein Tief stürzen und erschöpft fühlen. Koffein blockiert die Wirkung von Adenosin, einem körpereigenen Molekül, das müde macht – nach dem Konsum fühlt man sich dadurch wacher. Wenn das Koffein jedoch nachlässt, kommt es zu einem plötzlichen Adenosin-Anstieg, weshalb man sich dann noch müder fühlt als zuvor. Trinken Sie Kaffee daher in Maßen und legen Sie immer wieder Koffein-Pausen ein, in denen Sie ein paar Tage lang auf Kaffee verzichten. So vermeiden Sie einen Gewöhnungseffekt.

Haben Sie Fragen zu ernährungsabhängigen Erkrankungen oder Verdauungsbeschwerden? Möchten Sie Ihr Gewicht reduzieren oder in einer Beratung lernen, wie Sie sich lecker und ausgewogen ernähren? Oder haben Sie Interesse, einen Vital-Check durchführen zu lassen?

Dann ist unsere Ernährungsfachkraft und Oecotrophologin (B. Sc.) Luisa Schmidt gern für Sie da.



LUISA SCHMIDT

T 05651 7451-617
luisa.schmidt@bkk-wm.de

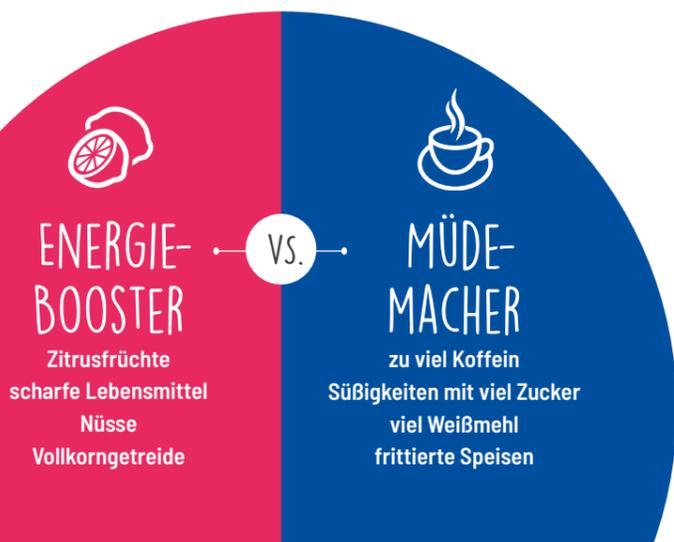
Vereinbaren Sie einfach Ihren Termin.

VERSUCHUNGEN IM BÜRO

Auch Zucker und zu viel Fett wirken sich negativ auf das Energielevel aus. In vielen Büros liegen vor allem zuckerreiche Snacks wie Gummibärchen, Schokoriegel oder Kekse als „Nervennahrung“ herum. In der Mittagspause wird etwas beim nächsten Imbiss geholt, was zwar schnell geht, doch diese Mahlzeiten enthalten kaum Nährstoffe. Fast Food, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und fettreiche Speisen machen müde, da sie den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen, er danach aber ebenso schnell wieder absinkt. Ein Müdigkeitstief ist die Folge. Auch auf Alkohol und zu viel Salz sollten Sie besser verzichten, wenn Sie Ihr Energielevel oben halten möchten.

Tipps fürs Büro:

- ▶ Tauschen Sie Süßigkeiten gegen Gemüsesticks wie Gurke, Paprika oder Karotte aus.
- ▶ Stellen Sie einen Obstkorb im Büro auf, der stets mit frischen Früchten gefüllt ist.
- ▶ Zuckerfreie Müsliriegel, Energy-Balls und Nüsse eignen sich für den kleinen Hunger zwischendurch.
- ▶ Stellen Sie sich eine Wasserkaraffe direkt an den Arbeitsplatz und trinken Sie regelmäßig.
- ▶ Ein Sortiment Ihrer liebsten Tee-Sorten hilft dabei, statt Kaffee auch einmal auf Tee auszuweichen.



DEIN START INS STUDIUM

MIT UNS BIST DU BESTENS ABGESICHERT

Beginnt mit dem Wintersemester 2023/2024 ein neuer Lebensabschnitt, weil du in dein Studium startest? Dann wünschen wir dir eine tolle und unvergessliche Studienzeit. Wir haben die wichtigsten Fragen zusammengefasst, die du dir ab Beginn des Studiums stellen könntest.

Bleibe ich als Studentin oder Student familienversichert?

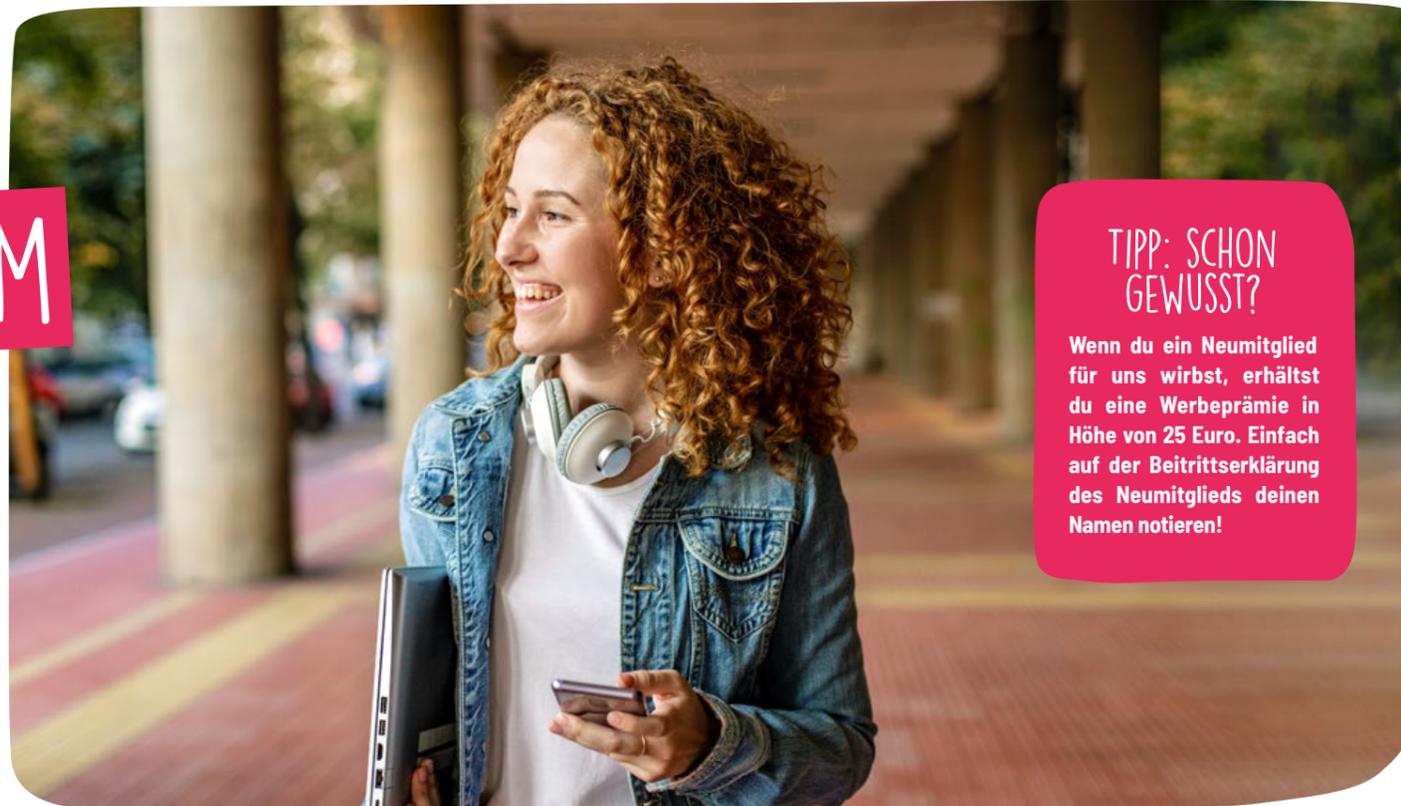
In den meisten Fällen bleibst du erstmal beitragsfrei mitversichert, wenn:

- ▶ du noch keine 25 Jahre alt bist und in Deutschland wohnst,
- ▶ du nicht selbst krankenversichert bist (z. B. als Selbstständige/r),
- ▶ du über ein monatliches Einkommen (ohne BAföG) von weniger als 485 Euro verfügst bzw. 520 Euro bei einer geringfügigen Beschäftigung oder
- ▶ deine Eltern gesetzlich versichert sind. Sollte einer von beiden privat versichert sein, müsste die Möglichkeit der Familienversicherung vorab durch uns geklärt werden.

AUFGEPASST

Wenn du mehrere Jobs ausübst, werden deine Arbeitszeiten zusammengerechnet. Bleibst du dabei unter einer Arbeitszeit von 20 Wochenstunden, bist du immer noch als Studentin oder Student versichert. Wird sie überschritten, wirst du als Arbeitnehmer versicherungspflichtig und kannst nicht mehr über den kostengünstigeren KVdS-Tarif versichert werden.

Natürlich sind wir aber auch dann jederzeit persönlich für dich da.



TIPP: SCHON GEWUSST?

Wenn du ein Neumitglied für uns wirst, erhältst du eine Werbeprämie in Höhe von 25 Euro. Einfach auf der Beitrittserklärung des Neumitglieds deinen Namen notieren!

Wann muss ich mich in der Krankenversicherung der Studenten (KVdS) versichern?

Wenn du das 25. Lebensjahr überschreitest oder eine der oben genannten Voraussetzungen nicht erfüllst, musst du dich als Studentin oder Student selbst versichern. Du wirst dann automatisch auch in der Pflegeversicherung mitversichert.

Wie lange kann ich in der KVdS versichert bleiben?

Die KVdS geht längstens

- ▶ bis zum Abschluss deines Studiums
- ▶ bis zur Exmatrikulation
- ▶ bis zum Ende des Semesters, in dem du das 30. Lebensjahr vollendest

Was tun, wenn das Studium beginnt?

Wenn du ein Studium planst, dich erstmals einschreibst und bei uns versichert bist, informieren wir im elektronischen Verfahren die Hochschule über den Versicherungsstatus. Dieser wird immer dann neu festgestellt, wenn das Studium an einer anderen Hochschule fortgesetzt wird.

Was kostet der Beitrag in der KVdS?

Die Beiträge* für die Kranken- und Pflegeversicherung betragen monatlich:

- ▶ 97,61 Euro für die Krankenversicherung
- ▶ Wenn du noch keine 23 Jahre alt bist, zahlst du für die Pflegeversicherung einen Beitrag in Höhe von 27,61 €.
- ▶ Wenn du das 23. Lebensjahr vollendest, zahlst du grds. einen Beitrag in Höhe von 32,48 Euro. Solltest du bereits Kinder haben, verringert sich jedoch dein Beitrag. Sprich uns bitte direkt auf die genaue Höhe an.

Hinweis: Wenn du BAföG-Empfängerin oder -Empfänger bist, erhältst du einen Zuschuss zum Kranken- und Pflegeversicherungsbeitrag. Dieser Zuschuss kann bei der BAföG-Stelle von dir beantragt werden.

Wie bin ich versichert, wenn ich neben meinem Studium jobbe?

Wenn du als Studentin oder Student nebenbei jobbst, zahlst du aus dieser Beschäftigung keine Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung, wenn:

- ▶ du eine geringfügige Beschäftigung ausübst (z. B. einen Mini-Job).
- ▶ du eine kurzfristige Beschäftigung ausübst, in der du längstens drei Monate (70 Arbeitstage) im Kalenderjahr tätig bist. Du bist dann weiterhin über ein Elternteil familienversichert.

Wie bin ich versichert, wenn ich neben meinem Studium mehr als geringfügig oder kurzfristig beschäftigt bin?

Eine Familienversicherung über die Eltern ist dann nicht mehr möglich. Du kannst dich aber über die KVdS versichern und bleibst in der Beschäftigung versicherungsfrei, wenn du:

- ▶ nur in den Semesterferien arbeitest (dann spielt die wöchentliche Arbeitszeit keine Rolle).
- ▶ während der Vorlesungszeit nicht mehr als 20 Stunden pro Woche arbeitest (Ausnahme: in den Semesterferien, in den Abend- und Nachtstunden sowie am Wochenende).

STARTE RUNDUM SORGENFREI IN DEINE AUSBILDUNG

Du beginnst in diesem Jahr deine Ausbildung? Klasse! Wir freuen uns mit dir! Wusstest du, dass du dich mit Ausbildungsbeginn selbst versichern musst? Mach dir keine Sorgen, denn mit uns ist das kinderleicht.

So funktioniert es:

- ▶ Gib uns einfach kurz Bescheid, wann und wo du deine Ausbildung beginnst. Wir kümmern uns dann um alles Weitere.
- ▶ Gerne kommen wir zum persönlichen Gespräch auch zu dir nach Hause.
- ▶ Wir informieren deinen neuen Arbeitgeber und senden ihm eine Versicherungsbescheinigung. Dein Arbeitgeber meldet dich ab Beginn der Ausbildung bei uns an.
- ▶ Herzlichen Glückwunsch! Du bist ab Ausbildungsbeginn Mitglied bei uns und erhältst deine neue elektronische Gesundheitskarte.

JETZT NEU – MITGLIEDSCHAFT ONLINE

Du kannst direkt online Mitglied werden! Einfach das Formular ausfüllen und wir machen für dich alles fertig:

www.bkk-werra-meissner.de/online-mitglied-werden



MICHAEL BOGATSCH

T 05651 7451-605
M 0173 5631529
michael.bogatsch@bkk-wm.de

MAIK VOGT

T 05651 7451-607
M 0152 56183213
maik.vogt@bkk-wm.de



*Der Beitragssatz für Studentinnen oder Studenten kann sich bis zum Studienbeginn noch ändern.

WENN PFLEGE NÖTIG WIRD

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.

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.

In den meisten Fällen kommt die Pflegebedürftigkeit aber schleichend. Das Treppensteigen und Einkaufen wird beschwerlicher, Stürze häufen sich. Socken anzuziehen, wird zum Leistungssport.



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 oder eine Kombination aus verschiedenen Faktoren sein. 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 Antragsstellung mindestens zwei Jahre lang pflegeversichert war.

Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Falls Sie Ihre Arbeitszeit dauerhaft reduzieren, um Angehörige zu pflegen, 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 TUN, WENN NAHE ANGEHÖRIGE PFLEGEBEDÜRFTIG WERDEN

- Lassen Sie sich bei einem Pflegestützpunkt oder bei Ihrer Pflegekasse beraten.** Unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater der Pflegekasse erklären Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt und welche organisatorischen Schritte nötig sind.
- Beantragen Sie bei unserer Pflegekasse einen Pflegegrad.** Schicken Sie den ausgefüllten Antrag möglichst zeitnah an uns zurück, denn Pflegekostenzuschüsse werden frühestens ab dem Monat bezahlt, in dem der Antrag gestellt wurde. Unsere Pflegekasse beauftragt dann einen Gutachter des Medizinischen Dienstes mit der Feststellung des Pflegegrads.
- 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 wollen sowohl mit den Betroffenen als auch mit einer Vertrauensperson – normalerweise nahen Angehörigen – sprechen.
- Planen Sie die Pflege.** Soll sie zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung stattfinden? Vielleicht ist auch teilstationäre Pflege (Tages- oder Nachtpflege) eine sinnvolle Lösung. Verteilen Sie die Aufgaben. Können Angehörige die nötige Pflege erbringen, bei Bedarf mit Unterstützung eines mobilen Pflegediensts, Dienstleistern wie Essenslieferservice und Haushaltshilfe, oder ist dauernde professionelle Betreuung nötig? Auch hier können unsere Kolleginnen und Kollegen der Pflegekasse oder ein Pflegedienst Sie beraten und erläutern, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Besprechen Sie die Pläne mit dem /der Pflegebedürftigen, damit eine für alle akzeptable Lösung gefunden wird.
- Planen Sie die Finanzierung.** Die Pflegekasse zahlt einen Pflegekostenzuschuss, deckt aber meist nicht alle Kosten ab. Eventuell kann auch die Sozialhilfe einspringen.
- Wenn Sie selbst (teilweise) pflegen wollen, besuchen Sie einen Pflegekurs.** Diverse karitative Organisationen bieten Kurse für pflegende Angehörige an. Außerdem bietet unsere Pflegekasse einen Online-Pflegekurs an. Schauen Sie direkt auf unserer Website nach unter: www.curendo.de/bkk-werra-meissner
- Regeln Sie die gesetzlichen Vollmachten, Patientenverfügung etc. gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen.**



MARIO HELMHOLZ
T 05651 7451-151
mario.helmholz@bkk-wm.de

WICHTIGE INFORMATION ZUM BEITRAGSSATZ DER PFLEGEVERSICHERUNG

Zum 1. Juli 2023 wird der Beitragssatz in der Pflegeversicherung durch den Gesetzgeber angehoben, um die finanzielle Stabilität zu sichern und um die geplanten Leistungsanpassungen zu ermöglichen. Aktuell liegt der Beitrag in der Pflegeversicherung bei 3,05 Prozent, für Mitglieder ohne Kinder bei 3,4 Prozent.

Ab dem 1. Juli 2023 wird der allgemeine Beitragssatz um 0,35 Prozentpunkte angehoben. Zudem wird der Beitragssatz nach der Kinderzahl differenziert. Eltern zahlen dann generell 0,6 Beitragssatzpunkte

weniger als Kinderlose. Ab zwei Kindern wird der Beitrag während der Erziehungsphase bis zum 25. Lebensjahr um 0,25 Beitragssatzpunkte je Kind bis zum fünften Kind weiter abgesenkt. In der Kindererziehungsphase werden Eltern mit mehreren Kindern somit spürbar entlastet. Nach der jeweiligen Erziehungsphase entfällt der Abschlag jedoch wieder. Bei Mitgliedern mit mehreren Kindern gilt nach der Erziehungszeit (bis zum 25. Lebensjahr) daher wieder der reguläre Beitragssatz in Höhe von 3,4 Prozent.

Beitragssätze ab 01.07.2023

- ▶ Mitglieder **ohne** Kinder: 4,00 % (ArbN-Anteil*: 2,3 %)
- ▶ Mitglieder mit **einem** Kind: 3,40 % (Lebenslang; ArbN-Anteil*: 1,7 %)
- ▶ Mitglieder mit **zwei** Kindern: 3,15 % (ArbN-Anteil*: 1,45 %)
- ▶ Mitglieder mit **drei** Kindern: 2,90 % (ArbN-Anteil*: 1,20 %)
- ▶ Mitglieder mit **vier** Kindern: 2,65 % (ArbN-Anteil*: 0,95 %)
- ▶ Mitglieder mit **fünf** Kindern: 2,40 % (ArbN-Anteil*: 0,7 %)

Der Arbeitgeber-Anteil beträgt immer 1,70 Prozent.

*Arbeitnehmer-Anteil
Sachstand bei Redaktionsschluss 08.05.2023.
Finale Entscheidung im Bundestag am 26.05.2023.

WENN PLÖTZLICH DER SCHMERZ KOMMT

MIGRÄNE-ATTACKEN VORBEUGEN UND SIE LINDERN

Von gesunder Ernährung bis hin zu Stressbewältigung: Wie Sie Risikofaktoren für Migräne-Attacken erkennen und verringern und was Sie präventiv tun können.

Migräne-Attacken können plötzlich und unvorhersehbar auftreten. Betroffene haben neben Kopfschmerzen auch mit Symptomen wie enormer Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Übelkeit zu kämpfen. Um dem bestmöglich vorzubeugen, stellen wir Ihnen einige Strategien und Tipps vor, die helfen können, Migräne-Attacken vorzubeugen oder sie zu lindern.

ERHOLUNGS- UND PAUSENZEITEN EINHALTEN

Ein wesentlicher Bestandteil einer Migräne-Prävention ist Erholung. Sowohl Stress als auch Schlafmangel gehören zu den häufigsten Auslösern von Migräne. Bei Müdigkeit kann der Körper nicht die nötige Energie aufbringen, um Migräne-Attacken zu verhindern.

- ▶ Sorgen Sie deshalb für regelmäßige Pausen, in denen Sie den Fokus auf Entspannung legen. Dabei können Techniken wie Meditation, Yoga oder Progressive Muskelentspannung helfen.
- ▶ Versuchen Sie, möglichst zu ähnlichen Zeiten zu Bett zu gehen und aufzustehen. Die Regelmäßigkeit unterstützt den Körper dabei, einen gleichmäßigen Schlaf-Rhythmus zu entwickeln und schneller herunterzufahren.
- ▶ Versuchen Sie, nicht zu spät zu essen und mindestens eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen die Lichtquellen zu dimmen.
- ▶ Schaffen Sie ein ruhiges Schlafumfeld. Dehnübungen und Meditationen helfen dabei, Körper und Geist zu entspannen.

BKK-TIPP

Wir möchten Ihnen gern unseren neuen BKK-Film ans Herz legen, der Ihnen kurzweilig zeigt, wer wir seit über 60 Jahren sind und wofür wir stehen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Anschauen und freuen uns, wenn er Ihnen gefällt.



[www.bkk-werra-meissner.de/
ueber-uns](http://www.bkk-werra-meissner.de/ueber-uns)

BESSER GEWAPPNET MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG

Auch ein Nährstoffmangel raubt dem Körper Energie, um Migräne entgegenzuwirken. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung sowie eine hohe Flüssigkeitszufuhr kann daher bereits enorm helfen. Achten Sie darauf, viele frische, unverarbeitete Lebensmittel in Ihren Speiseplan zu integrieren. Diese sind reich an Nährstoffen und unterstützen Körperprozesse. Lebensmittel wie Käse, Schokolade und Alkohol sowie Fast Food und stark gewürztes Essen sollten hingegen eher reduziert oder vermieden werden. Sie gelten bei vielen Menschen als Auslöser von Migräne-Attacken.

Kaffee: Wundermittel oder Trigger?

Koffein kann bei einigen Menschen zur Linderung der Schmerzen beitragen. Bei regelmäßigem Konsum tritt jedoch ein Gewöhnungseffekt ein und es wird immer mehr Koffein für denselben Effekt benötigt. Das wiederum führt zu übermäßigem Konsum. Wird dann die tägliche Koffein-Menge reduziert oder sogar gestrichen, hat das meistens negative Auswirkungen. Ein schrittweises, langsames Reduzieren funktioniert hier am besten. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr senkt zudem das Schmerzrisiko, indem die Durchblutung des Gehirns unterstützt wird.

BEWEGUNG UND SAUERSTOFF

Regelmäßige Bewegung, im idealen Fall an der frischen Luft, ist ein weiterer wichtiger Faktor zur Vorbeugung von Migräne-Attacken. Durch die Senkung des Blutdrucks können Sie Ihr Stresslevel reduzieren und damit auch die Wahrscheinlichkeit einer Migräne-Attacke. Bereits ein 30-minütiger Spaziergang pro Tag kann ausreichen, um die Symptome zu lindern. Auch Yoga, Pilates und Kraftsport wirken sich positiv auf den Körper aus. Probieren Sie aus, was am besten zu Ihnen und Ihren individuellen Bedürfnissen passt. Wichtig ist, dass Sie sich dabei wohlfühlen und nicht überfordern.

INDIVIDUELLE BEHANDLUNG VOM FACHARZT

Die genannten Maßnahmen können die Häufigkeit von Migräne-Attacken deutlich reduzieren und die Lebensqualität verbessern. Dennoch sollten Sie regelmäßig einen Facharzt aufsuchen, um die richtige Diagnose und entsprechende, individuell angepasste medizinische Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten.



BKK KOPFSCHMERZPRÄVENTION

Wir engagieren uns im Kampf gegen dieses Volksleiden und bieten in Kooperation mit dem Zentrum für Forschung und Diagnostik (ZIES gGmbH) ab sofort zwei zielgruppenspezifische Präventionsangebote, welche dem Kopfschmerz wirksam vorbeugen.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie auf unserer Website:
▶ [www.bkk-werra-meissner.de/
rundum-gesund/online-coaches/
bkk-kopfschmerzpraevention](http://www.bkk-werra-meissner.de/rundum-gesund/online-coaches/bkk-kopfschmerzpraevention)



GESUND DURCH DEN SOMMER

Ausflüge an den Baggersee, blühende Beete, helle Abende: Der Sommer bringt viele Möglichkeiten, das Leben zu genießen. Hitze und Sonnenlicht auf der Haut bergen jedoch auch Risiken für den Körper. In diesem Artikel zeigen wir, wie Sie sich davor schützen.

BELASTUNG FÜR DEN KREISLAUF

In den vergangenen Jahren häufen sich die Hitzerekorde. Temperaturen von teilweise weit über 30 °C machen dem menschlichen Kreislauf oftmals schwer zu schaffen. Der Körper versucht sich durch eine erhöhte Schweißproduktion und verstärkte Durchblutung der oberen Hautschichten abzukühlen. Diese Flüssigkeit und Mineralien fehlen dann im Rest des Körpers. Die Folgen: Schwindel, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme. Insbesondere für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist bei Hitze das Risiko eines Herzinfarkts deutlich erhöht.



UNSERE TIPPS, UM DEN KREISLAUF ZU SCHONEN

1 Trinken Sie reichlich

Bei Hitze und insbesondere beim Sporttreiben sollten es je nach Körpergewicht mindestens drei, besser vier Liter pro Tag sein. Mineralwasser oder Fruchtsaftchorlen sind die idealen Durstlöscher, da sie zusätzlich Mineralien enthalten, die beim Schwitzen vermehrt ausgeschieden werden. Koffeinhaltige Getränke und Alkohol sollten Sie bei Hitze dagegen eher meiden: Sie weiten die Adern und sorgen dafür, dass weniger Blut im Kopf ankommt. Bei hohen Temperaturen sollten Sie übrigens besser auf zimmerwarme Getränke zurückgreifen. Eisgekühlte Flüssigkeiten muss der Körper nämlich erst auf seine Temperatur von 36,5 °C erwärmen, wodurch er zusätzliche Wärme produziert.

2 Sport in der Mittagshitze vermeiden

Verlegen Sie Ihren Sport auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden, vor 10 oder nach 19 Uhr. Wer bei großer Hitze intensiv Sport treibt, verliert bis zu fünf Liter Wasser pro Stunde. Selbst wenn Sie reichlich trinken, kann der Körper nicht mehr als einen Liter pro Stunde aufnehmen und trocknet so aus. Zudem ist in der Mittagshitze die Ozon-Belastung am höchsten. Nicht alle Menschen stört das, aber etwa 10 bis 15 Prozent der Deutschen bekommen durch Ozon Atemprobleme und Kopfschmerzen.

3 Kühlen Sie sich regelmäßig ab

Nicht durch Zufall ist Baden eine der beliebtesten Sommerfreizeit-Beschäftigungen: Im Wasser kann der Körper überschüssige Wärme leicht abgeben. Im Alltag hilft es schon, zwischendurch immer mal wieder kaltes Wasser über die Hände und Unterarme laufen zu lassen und sich Wasser ins Gesicht zu spritzen. Wenn Sie überwiegend am Schreibtisch arbeiten, können Sie sich einen Eimer mit Wasser unter den Tisch stellen und ab und zu die Füße hineinstecken.

4 Essen Sie leicht

Im Sommer sind Salate, Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil, leichte Kohlenhydrate sowie fettarmes Fleisch die ideale Wahl. Fettige, schwerverdauliche Mahlzeiten ziehen Blut in den Verdauungsapparat, das jetzt anderswo benötigt wird. Sinnvoll ist es außerdem, lieber öfter eine kleine Portion zu essen als eine Riesenmahlzeit auf einmal.

5 Kein Sonnenlicht auf ungeschützter Haut

Nicht nur für den Kreislauf, auch für die Haut ist die Sommerzeit eine Belastungsprobe. Zwar benötigt der menschliche Körper eine gewisse Menge Sonnenlicht, um Vitamin D produzieren zu können. Zu viel Sonnenlicht, insbesondere die UV-Strahlung, fördert aber die Hautalterung und erhöht das Hautkrebs-Risiko. Insbesondere kleine Kinder und sehr hellhäutige Menschen sollten besonders vorsichtig sein.

Mehr zum Online-Hautcheck finden Sie auf unserer Website:
► www.onlinedoctor.de/bkk-werra-meissner



UNSERE TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON SONNENBRAND

✓ Bleiben Sie so lange wie möglich im Schatten

Im Schatten ist die UV-Strahlung um 50 Prozent geringer als im direkten Sonnenlicht. Es kommt immer noch genug Licht an, dass Sie auch hier braun werden – aber langsamer und mit geringerem Risiko.

✓ T-Shirt und Sonnenhut

Bei Hitze möchte man am liebsten so wenig Kleidung wie möglich tragen – insbesondere Kinder. Um die Haut zu schützen, ist es aber sinnvoll, zumindest den Oberkörper zu bedecken, um die für Sonnenbrand anfälligen Stellen wie die Schultern zu schützen. Ein Sonnenhut bedeckt die empfindliche Kopfhaut und schützt die Augen; er verhütet zudem einen Sonnenstich.

✓ Tragen Sie rechtzeitig Sonnencreme auf

Um den vollen Schutz zu entfalten, muss Sonnencreme mindestens 20 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf alle unbedeckten Hautstellen lückenlos aufgetragen werden. Erneuern Sie den Auftrag nach dem Baden und Abtrocknen oder wenn Kinder im Sand gespielt haben, weil die Schutzschicht abreißt. Erneutes Auftragen verlängert nicht die Schutzzeit, aber sie erlaubt, diese ganz auszunutzen.

✓ Gehen Sie zur Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung

Beim Hautkrebs-Screening werden Leberflecke und andere Hautunregelmäßigkeiten untersucht und ihre Veränderung beobachtet, denn aus solchen Stellen kann sich Hautkrebs entwickeln. Wir bezahlen für Versicherte über 35 Jahren alle zwei Jahre eine Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung. Darüber hinaus bieten wir Ihnen ein jederzeit nutzbares Online-Hautkrebs-Screening an. Hier können Sie Fotos von Hautstellen hochladen, die auffällig sind oder sich verändert haben. Ein Hautarzt wird beurteilen, ob ein Risiko besteht, und bei Bedarf eine ärztliche Untersuchung vor Ort empfehlen. Frühzeitig erkannter Hautkrebs kann meist problemlos behandelt werden.



DER OPTIMALE WASSERBEDARF

Der Körper benötigt täglich 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht, das macht eine Trinkmenge zwischen zwei und drei Liter. Bei erhöhter Schweißproduktion erhöht sich der Wert: Es sollten rund 1,5 Liter Wasser pro Liter verlorenem Schweiß zusätzlich getrunken werden.

BESTENS VERSICHERT DURCH UNSERE VERSICHERUNGS-EXBÄRTEN

DAS TEAM „BEITRÄGE UND VERSICHERUNGEN“ STELLT SICH VOR

Wir möchten, dass Sie und ihre Liebsten bestmöglich und glücklich versichert sind. Aber wer sind wir eigentlich? Wir sind die 13 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Fachabteilung „Versicherung und Beiträge“.

Wir helfen Ihnen unter anderem weiter, wenn Sie oder Ihre Familie eine kostenlose Familienversicherung benötigen. Wussten Sie, dass Ehegatten, die nicht im Berufsleben stehen oder eine geringfügige Beschäftigung ausüben, genauso kostenfrei mitversichert werden können wie Kinder unter bestimmten Voraussetzungen bis zum 25. Lebensjahr? Gern beraten wir Sie umfassend in einem persönlichen Gespräch.

Sie haben Fragen zu einer freiwilligen Krankenversicherung oder zur Versicherungspflicht als Arbeitnehmer/in, Rentner/in oder Studierende/r? Auch hier stehen wir Ihnen natürlich Rede und Antwort.

Oder planen Sie gerade Ihren Weg in die Selbstständigkeit? Dann sprechen Sie uns an, denn wir können Ihnen jede Menge Tipps zur freiwilligen Kranken- und Pflegeversicherung geben. Vielleicht können Sie sich zunächst einmal als Existenzgründer/in versichern – wir werden gemeinsam eine Lösung für eine faire Beitragseinstufung suchen.

Wir sorgen außerdem dafür, dass Versicherungslücken in Ihrem Versicherungsverlauf der Vergangenheit angehören und wir Ihnen die bestmögliche Versorgung im Krankheitsfall garantieren können. Rufen Sie uns entweder direkt über unsere einzelnen Durchwahlen an oder wählen Sie ganz einfach unsere Team-Nummer 05651 7451-777.

Neben der Versichertenbetreuung sind wir zudem für den Beitragseinzug der Gesamtsozialversicherungsbeiträge der Arbeitgeber zuständig. Als Einzugsstelle ziehen wir hier nicht nur die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung, sondern auch die Beiträge zur Rentenversicherung und der Arbeitsförderung ein. Sollten Arbeitgeber ihrer Pflicht einmal nicht nachkommen, fällt auch das Mahn- und Vollstreckungswesen mit in unseren Zuständigkeitsbereich.

Haben Sie Fragen?
Rufen Sie uns an, wir
helfen Ihnen gern
weiter.



SVEN BERGMANN
Teamleiter
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-657
sven.bergmann@bkk-wm.de



KATJA BERGMANN
Kundenberaterin
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-652
katja.bergmann@bkk-wm.de



STEFANIE CONRAD
Kundenberaterin
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-664
stefanie.conrad@bkk-wm.de



JENS FERNSCHILD
Kundenberater
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-651
jens.fernschild@bkk-wm.de



JENNIFER GÖBEL
Kundenberaterin
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-670
jennifer.gobel@bkk-wm.de



CHRISTINA HOHMANN
Kundenberaterin
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-661
christina.hohmann@bkk-wm.de



LISA KÜLLMER
Kundenberaterin
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-181
lisa.kuellmer@bkk-wm.de



ERIKA SCHINDEWOLF
Kundenberaterin
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-660
erika.schindewolf@bkk-wm.de



UTE SIMON
Kundenberaterin
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-669
ute.simon@bkk-wm.de



ANKE WAGNER
Kundenberaterin
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-655
anke.wagner@bkk-wm.de



HEIKE WIEGAND
Kundenberaterin
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-659
heike.wiegand@bkk-wm.de



TANJA WIEGMANN
Kundenberaterin
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-665
tanja.wiegmann@bkk-wm.de



MIRKO ZWANZIGER
Kundenberater
Versicherung und Beiträge
T 05651 7451-653
mirko.zwanziger@bkk-wm.de

SATZUNGSNACHTRAG

Der 13. Nachtrag zur Satzung der BKK Werra-Meissner wurde durch den Verwaltungsrat am 31.03.2023 beschlossen und durch das Regierungspräsidium Darmstadt am 14.04.2023 genehmigt. Er trat am 01.05.2023 in Kraft.



Inhalt: In der Anlage 1 zur Satzung wurde unter I Nr. 3 der Betrag von 70 Euro auf 75 Euro geändert. Die Anlage 2 zur Satzung wurde neu gefasst. Die Satzung und den kompletten Text der Anlage 2 finden Sie auf unserer Website: www.bkk-werra-meissner.de/ueber-uns

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM DIENSTJUBILÄUM

Anfang Mai durften wir unseren Kollegen Torsten Zahn zum zehnjährigen Dienstjubiläum beglückwünschen.



TORSTEN ZAHN

In einer kleinen Feierstunde haben wir gemeinsam auf die vergangenen Jahre zurückgeblickt. Nun wünschen wir dir, lieber Torsten, auch im Namen der Geschäftsleitung nur das Beste für die Zukunft, viel Gesundheit und weiterhin viel Freude in unserer BKK.

AUSBILDUNG ERFOLGREICH BEENDET

Herzlichen Glückwunsch, liebe Kimberly! Kimberly Schulze hat als erste Auszubildende der BKK Werra-Meissner eine verkürzte Ausbildung absolviert und die vorgezogene Abschlussprüfung im Februar erfolgreich bestanden.



KIMBERLY SCHULZE

Wir sind wahnsinnig stolz auf dich und gratulieren von ganzem Herzen! Wir wünschen ganz viel Spaß und Erfolg für deinen Start und deine Zukunft als Kundenberaterin in unserem Krankengeld-Team.

In der Frühjahrsausgabe unserer wohlfühlsam wurde von ALPenjoy Tourismusmarketing wieder eine traumhafte Reise verlost. Für die Gewinnerin geht es in eins der drei Resorts Bad Griesbach. Dort warten fünf Nächte inklusive Halbpension für zwei Personen im Doppelzimmer auf die Gewinnerin.

Gewonnen hat Christina Henkel aus Berkatal mit der richtigen Antwort: a) hauseigene Thermen. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen eine wundervolle Auszeit.

HERZLICHEN
GLÜCKWUNSCH AN
UNSERE GEWINNERIN



SOMMER, SONNE, WERRATALTHERME

Ob Naturkraft der Sole, großzügiger Wellnessbereich, tolle Saunalandschaft oder gesunde Salzlufte – in der WerratalTherme in Bad Sooden-Allendorf finden Sie alles in einem Haus.

Gönnen Sie sich doch einmal wieder Zeit für sich und lassen Sie sich an einem schönen Sommertag einfach treiben. Entschleunigen Sie in der 1.000 Quadratmeter großen Saunalandschaft mit Gradierwerk. Oder atmen Sie sich in der Totes-Meer-Salzgrotte frei. Hier ist die Wohlfühl-Auszeit vom Alltag garantiert.

Öffnungszeiten

- WerratalTherme
 - täglich: 9.30 bis 22.00 Uhr
 - freitags: 9.30 bis 23.00 Uhr
 - sonntags: 9.30 bis 21.00 Uhr

Damensauna: mittwochs ab 17.30 Uhr

Totes-Meer-Salzgrotte

- täglich: 10.00 bis 18.00 Uhr mit Einlass jeweils zur vollen Stunde (letzter Einlass 17.00 Uhr)
- Sitzungsdauer jeweils 45 Minuten
- In der Kindergrotte ist der Einlass jederzeit möglich.

Weitere
Informationen finden
Sie unter:

- www.werrataltherme.de
- www.salzgrotte-bsa.de

LECKERE RAVIOLI



MIT SPINAT-RICOTTA IN SALBEI-BUTTER

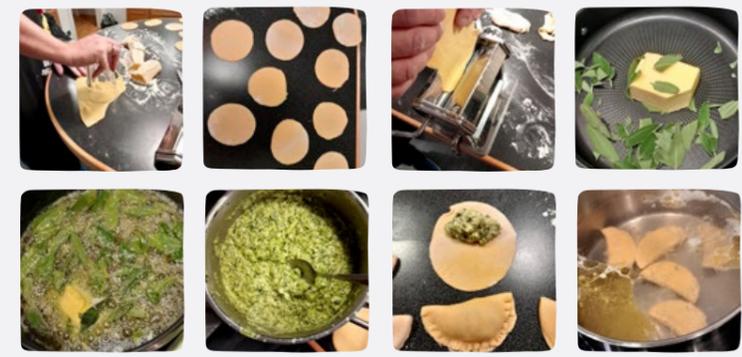
„Hallo, ich bin Christina Hohmann und bin Ihre Ansprechpartnerin, wenn Sie Fragen zu Ihrer Versicherung oder zu Ihrem Beitrag haben. Ich freue mich, dass ich Ihnen in unserer Sommerausgabe ein leckeres Rezept vorstellen darf, das Sie unbedingt austesten sollten. Da ich mit meinem Mann und meinem Sohn gekocht habe, ist die angegebene Zutatenliste für drei Personen.

UND LOS GEHT'S:



Arbeitszeit: ca. 40 Minuten, Ruhezeit: ca. 1 Stunde, Kochzeit: 15 Minuten

- 1 Für den Teig alle Zutaten gut verkneten, den Teig in Klarsichtfolie wickeln und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 2 Die Spinatblätter waschen, in wenig Wasser kurz erhitzen und zusammenfallen lassen. Anschließend gut ausdrücken, fein hacken und mit der Butter und dem Knoblauch kurz dünsten. Parmesan, Ricotta und Eigelb zufügen, nochmals verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 3 Den Teig dünn ausrollen und mit einem Glas ca. 8 cm große Kreise ausstechen, es sollten 16 Stück werden. Nun jeweils einen Teelöffel der Füllung auf den ausgestochenen Teig setzen, nicht ganz in der Mitte, so dass man die andere Teighälfte darüber klappen kann. Die Ränder gut zusammendrücken, damit beim Kochen nichts herausquellen kann.
- 4 Die Ravioli in leicht kochendem Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl in ca. 8 Minuten gar ziehen lassen. Gut abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.
- 5 Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, die Salbei-Blättchen kurz darin rösten und dann mit der Butter über die Ravioli geben.



ZUTATEN

Für den Teig:

- ▶ 2 Eigelb
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1 Ei
- ▶ 250 g Mehl
- ▶ Salz

Für die Füllung:

- ▶ 250 g Blattspinat
- ▶ 1 Knoblauchzehe nach Geschmack
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ 150 g Parmesan
- ▶ 200 g Ricotta
- ▶ 1 Eigelb
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ Muskat

Für die Sauce:

- ▶ 3 EL Butter
- ▶ 1 Handvoll abgezupfte Salbeiblätter



„Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen und dann natürlich einen guten Appetit.“



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.



MELONENSALAT MIT ERDBEEREN UND KNUSPER-TOPPING

Ein herzhaft-süßer Salat mit Fetakäse und Erdbeeren.
Passt toll zum Grillen im Sommer.

ZUTATEN

Salat:

- ▶ 1½ kg Wassermelone
- ▶ 100 g Schafs- oder Fetakäse
- ▶ 250 g Erdbeeren, frisch

Topping:

- ▶ etwa 3 EL Knuspermüsli, nach Geschmack (z. B. Honig oder Frucht)

Marinade:

- ▶ 30 g Ingwer
- ▶ 2 Zweige Pfefferminze, frisch
- ▶ etwa 1 EL Balsamico-Essig
- ▶ Salz
- ▶ 1 Msp. Chiliflocken
- ▶ 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

40 MIN.
ZUBEREITUNGSZEIT
GELINGT LEICHT
ETWA
8 PORTIONEN

Tipp:

Nach Belieben mit einigen
Blättchen Pfefferminze verzieren.



ZUBEREITUNG

1

Vorbereitung:

Melone in Spalten schneiden, Kerne entfernen, schälen und in etwa 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.

2

Marinade:

Ingwer schälen und fein würfeln. Minzeblätter abzupfen und in Streifen schneiden und mit dem Essig, Salz, Chiliflocken und dem Öl gut verrühren und abschmecken.

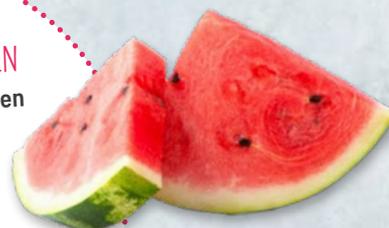
3

Salat:

Melonenstücke, Erdbeeren und Schafskäse auf einer Platte verteilen. Die Marinade darüber geben und mit dem gewählten Topping bestreuen.

SO GESUND SIND WASSERMELONEN

- ▶ Sie sind reich an **sekundären Pflanzenstoffen**.
- ▶ Sie liefern viele **Vitamine**, z. B. **A, C, B** und weitere.
- ▶ Sie enthalten mit **Lycopin** ein Antioxidans, das entzündungshemmend wirkt.



LUISA SCHMIDT

T 05651 7451-617
luisa.schmidt@bkk-wm.de

Unsere Ernährungsfachkraft steht Ihnen für Fragen zur Ernährung zur Verfügung.