BKK EWE
An Ihrer Seite.

Nur 0,9 % Zusatzbeitrag

An Ihrer Seite.

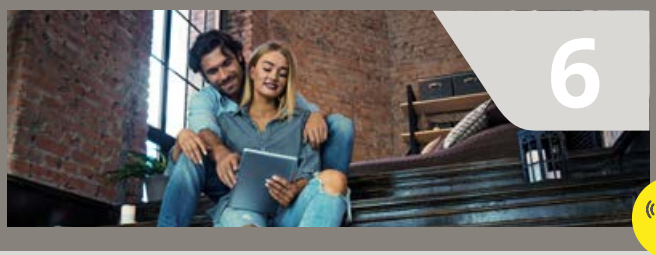
Das **Kundenmagazin** der BKK EWE

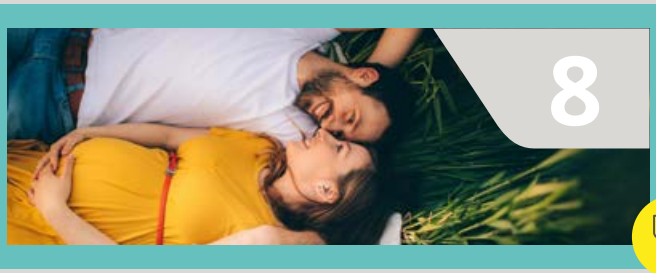
- **NEU: Kundenmagazin als E-Magazin**
- **BKK Starke Kids: U0-Beratung**
- **12 einfache Wege zu mehr Lebensfreude**

Mitglied im Verein Interessengemeinschaft betriebliche Krankenversicherung e. V.

01
2023

INDEX





Frühjahr 2023

3 Vorwort

4 Auflösung Gewinnspiel

6 Kundenmagazin als E-Magazin

7 Noch einfacher und schneller mit der OGS

8 BKK Starke Kids: U0-Beratung

9 Professionelle Zahnreinigung

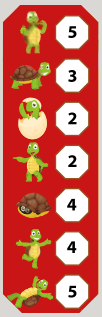
10 12 einfache Wege zu mehr Lebensfreude

12 Ihre Daten sind bei uns sicher

13 Spargelsalat mit Kartoffeldressing

14 Rätselspaß: aufgewacht – mitgemacht

Lösungen von Seite 14



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

Oster-Kreuzworträtsel
1: Korb **6:** Kerze
2: Weide **7:** Flaggen
3: Karotte **8:** Kaninchen
4: Kuchen **9:** Eier
5: Regenbogen **10:** Blume

Impressum

Herausgeber BKK EWE · Staulinie 16–17 · 26122 Oldenburg · Telefon 0441 350 28-5101 · Telefax 0441 350 28-5195 · E-Mail info@bkk-ewe.de · www.bkk-ewe.de · **Redaktion** Imke Schmidt · **Fotoquellen** siehe einzelne Seiten; istock.com · **Grafische Gestaltung und Druckvorstufe** DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Telefon 07131 61618-0 · E-Mail info@dsg1.de · www.dsg1.de· **Druck, Vertrieb** KKF-Verlag Martin-Moser-Str. 23 · 85403 Altötting · Telefon 08671 5065-10 · **Erscheinungsweise** viermal jährlich · **Projektidee** SDO GmbH Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Telefon 09857 9794-10 · E-Mail info@sdo.de · www.sdo.de · **Anzeigenportal** www.bkkanzeige.de · **Auflage** 8.630 Exemplare · **Bezugsquelle** direkt bei der BKK EWE

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.

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 EWE 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: istock.com: AleksandarNakic; Seite 2: istock.com:dikushin; Foto Ventura

Digitalisierung: Stark für Ihre Gesundheit

Liebe Leserinnen und Leser,

mit einem unterdurchschnittlichen Zusatzbeitrag von 0,9 Prozent sind wir in das Jahr 2023 gestartet. Dieser ist bereits im achten Jahr stabil und über 40 Prozent günstiger als der Durchschnitt. Und auch unser großes Angebot an Zusatzleistungen bleibt für Sie weiterhin bestehen. Erfreuliche Nachrichten in unruhigen Zeiten.

In der Politik gibt es hingegen derzeit viele Baustellen, im Gesundheitsbereich sogar zwei überaus große: Die Klinikreform und die Pflegeversicherung.

Die Krankenhausbehandlung – mit rund einem Drittel der größte Ausgabeposten – stand seit jeher im Mittelpunkt unterschiedlicher Interessen. Gelöst werden müssen sowohl finanzielle als auch personelle und qualitative Probleme. Deshalb plant Gesundheitsminister Karl Lauterbach eine auf Jahre angelegte „Mammut-Reform".
So ermöglicht das „Krankenhauspflegeentlastungsgesetz" seit Jahresbeginn sogar tagesstationäre Behandlungen mit mindestens sechsstündigem Aufenthalt mit überwiegend ärztlicher oder pflegerischer Behandlung. Durch diese neue Leistung soll auch das Pflegepersonal in der Nacht entlastet werden.

Parallel dazu ist längst eine Reform der Notfallversorgung fällig. Insgesamt wird als Ergebnis eine ortsnahe, qualitativ hochwertige und bezahlbare Grund-/Regel- und Maximalversorgung durch die derzeit rund 1.900 Kliniken angestrebt. Bund und Länder – letztere zuständig für die Planung – wollen bis zur Jahresmitte einen gemeinsamen Gesetzentwurf vorlegen.

Und immer wieder angekündigt und überfällig: Die Reform der Pflegeversicherung!

So sollen vor allem die Leistungen für pflegende Angehörige und ambulante Pflegeeinrichtungen verbessert werden, weil durch sie das System wesentlich entlastet wird, so Karl Lauterbach. Ein Wermutstropfen: Der Beitragssatz für die Pflegeversicherung wird sicher moderat erhöht werden, selbst wenn weitere Zuschüsse aus Steuermitteln fließen.

Wir sind weiter an Ihrer Seite, auch mit neuen Angeboten und weiteren großen Schritten in der Digitalisierung.

So zum Beispiel mit unserem seit dem Jahresbeginn erweiterten Vorsorgeprogramm STARKE KIDS. Neben den gesetzlichen Untersuchungen übernehmen wir im Rahmen dieses Programms viele weitere Untersuchungen im Kindes- und Jugendalter. Als kleine Gedächtnisstütze werden Sie von uns schriftlich erinnert, wenn für Ihr Kind eine Vorsorgeuntersuchung ansteht.

Auch können Sie bereits vor Ihrer Geburt einen Beratungstermin in einer kinder- und jugendmedizinischen Praxis in Anspruch nehmen und viele Fragen zu den Themen Impfen, Vitamin D- und K-Prophylaxe, Stillen, Ernährung, Unfallverhütung und Schlafverhalten im Vorfeld klären (Seite 8/9).

Nachhaltigkeit ist für uns ein wichtiges Thema. Und auch für Sie.

So wurde seitens der Versicherten mehrfach der Wunsch geäußert, das Kundenmagazin auch in digitaler Form zur Verfügung zu stellen. Wir freuen uns über dieses Feedback und kommen dem sehr gerne nach. Dafür nutzen wir die Online-Geschäftsstelle, die viele von Ihnen bereits als gute Alternative zu Post und E-Mail für sich entdeckt haben. Mehr dazu und welche weiteren Möglichkeiten dieser digitale Weg der Kommunikation mit uns bietet, finden Sie auf den Seiten 6 und 7.

Einen sonnigen Frühling
und schöne Ostertage
wünschen wir Ihnen.

Ihr
Torsten Greulich
Vorstand

Jetzt kommt die Wahrheit ans Licht!

Die Gewinner wurden ermittelt und wir verraten Ihnen nebenstehend die richtigen Antworten.

In der vergangenen Ausgabe haben wir Ihnen einige Fragen zur BKK EWE gestellt. Zahlreiche Antwortbögen haben uns erreicht und die Gewinner wurden benachrichtigt.

Die Sieger: Wir gratulieren der Gewinnerin Meike Willms aus Leer zu einem Nordic Walker sowie den Gewinnern Jens Frerichs aus Edewecht und Simo Orth aus Geesthacht zu einem Crosstrainer.

Hätten Sie es gewusst?

1. **Die BKK EWE bietet mehr als 50 Zusatzleistungen.**
Bei der BKK EWE stehen Ihnen mehr als 50 Zusatzleistungen von A wie Aktivwoche bis Z wie Zuschuss zur Zahnreinigung zur Verfügung.

2. **OGS steht für die Online-Geschäftsstelle.**
Ob Krankmeldung, Adressänderung oder neue Bankverbindung – wir bieten Ihnen einen Online-Zugang zur Verwaltung Ihrer Anliegen. Unsere Online-Geschäftsstelle (OGS) bietet Ihnen bequem und kostenlos viele neue Services via Homepage oder als App auf dem Smartphone.

3. **Die BKK EWE zahlt jährlich bis zu 300 € Zuschuss für Osteopathie und Chiropraktik.**
Unsere Versicherten haben die Möglichkeit, sich osteopathisch und chiropraktisch behandeln zu lassen. Erstattet werden 90 Prozent des Rechnungsbetrags, bis zu 50 Euro pro Sitzung.

4. **Der Zuschuss für die professionelle Zahnreinigung ist nicht an den Ihr+Bonus Vorsorge gekoppelt.**
Die Kosten der professionellen Zahnreinigung werden für eine Behandlung bis zu 70 Euro jährlich, unabhängig vom Ihr+Bonus Vorsorge, übernommen.

5. **Alle Versicherten können am Ihr+Bonus Vorsorge teilnehmen. Es gibt ein Teilnahmeheft für Kinder und eines für Erwachsene.**
Gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen wir mit bis zu 15 Euro je durchgeführter Maßnahme. Dazu gehören Vorsorgeuntersuchungen, sportliche Aktivitäten in Vereinen und Fitnessstudios, Präventionsmaßnahmen und Impfungen.

6. **Mit dem Fitness-Choach online können Sie überall und jederzeit trainieren; er beansprucht dabei nur wenige Minuten.**
Das Erfolgsrezept: Jede Übung beansprucht gleich mehrere Gelenke und Muskelgruppen, bringt den Stoffwechsel auf Trab und holt somit in Kürze das Maximum für Figur und Fitness heraus.

Das waren die Fragen:

1. Wie viele Zusatzleistungen bietet die BKK EWE an?
2. Wofür steht die Abkürzung OGS?
3. Wie viel Zuschuss zahlt die BKK EWE jährlich für Osteopathie und Chiropraktik?
4. Ist der Zuschuss für die professionelle Zahnreinigung an den Ihr+Bonus Vorsorge gekoppelt?
5. Wer darf am Ihr+Bonus Vorsorge teilnehmen?
6. Was bietet der Fitness-Coach online – fit in 10 Wochen zum Nulltarif?
7. Welche Impfkosten werden von der BKK EWE übernommen?
8. Welche Vorteile bietet die Online-Geschäftsstelle?
9. Familienversicherte Kinder müssen sich zu Ausbildungsbeginn bei einer anderen Krankenkasse versichern ODER … können bei der BKK EWE eine eigene Mitgliedschaft nutzen?
10. Was haben die Zusatzleistungen Neolexon, Kirinius und Hebammensuche online gemeinsam?

7 Wir übernehmen die Kosten der Schutzimpfungen, die von der STIKO oder gemäß Infektionsschutzgesetz empfohlen werden.

In der Bundesrepublik ist die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Instituts für die Empfehlung von Schutzimpfungen zuständig.

Zusätzlich übernehmen wir 90 % der Kosten für ärztlich empfohlene Schutzimpfungen, die nicht über die Gesundheitskarte abgerechnet und Ihnen von Ihrem Arzt in Rechnung gestellt werden.

8 Die Online-Geschäftsstelle kann Mitgliedsbescheinigungen erzeugen. Sie können eine neue elektronische Gesundheitskarte bestellen und Ihre Krankmeldungen online übermitteln.

Mit unserer Online-Geschäftsstelle (OGS) sowie der BKK EWE Service App bieten wir Ihnen Unabhängigkeit und Komfort in der Abwicklung Ihrer persönlichen Anliegen via Homepage oder als App auf dem Smartphone und Tablet. Was als User der OGS alles möglich ist und welche neuen Angebote zum Jahreswechsel dazu gekommen sind, erfahren Sie auf den Seiten 6 und 7.

9 Familienversicherte, die über einen Elternteil bei uns versichert sind, können die BKK EWE zum Start der Ausbildung als Krankenkasse für die eigene Mitgliedschaft wählen.

10 Bei den Zusatzleistungen Neolexon, Kirinus und Hebammensuche online handelt es sich um digitale Angebote aus verschiedenen Bereichen. Die Kosten dafür werden von der BKK EWE übernommen.

Sie haben teilgenommen und dieses Mal nicht gewonnen? Nicht aufgeben, vielleicht klappt es beim nächsten Mal.

Weitere Informationen finden Sie online.

istock.com: martin-dm

Kundenmagazin jetzt auch online als E-Magazin

Jetzt registrieren und damit etwas Gutes für die Umwelt tun!

Mit unserem Kundenmagazin „An Ihrer Seite“ berichten wir vier Mal im Jahr über unsere Services und Leistungen sowie über Themen rund um die Gesundheit. Ab sofort bieten wir unser Magazin auch online als E-Magazin über unsere Online-Geschäftsstelle (OGS) an.

Durch die Digitalisierung unseres Kundenmagazins möchten wir unserem Beitrag zum Umweltschutz und zur Nachhaltigkeit wieder einen Schritt näherkommen. Allein die Menge an Papier, die nicht mehr benötigt wird, ist ein guter Grund, auf die digitale Version umzusteigen.

Neugierig geworden?

Dann blättern Sie doch jetzt schon in unserem aktuellen E-Magazin.

Jetzt das E-Magazin abonnieren!

Registrieren Sie sich noch heute in unserer OGS oder laden Sie sich die BKK EWE Service App auf Ihr Smartphone oder Tablet.

Sie sind bereits als Nutzer der OGS registriert?

Dann erhalten Sie das E-Magazin automatisch ab der nächsten Ausgabe. Damit Sie keine Ausgabe verpassen, senden wir Ihnen eine Nachricht in Ihr persönliches Postfach, wenn eine neue Ausgabe online ist. Den Versand der Printausgabe hingegen stellen wir für alle Nutzer der OGS ab der nächsten Ausgabe ein.

Sie möchten trotz Nutzung der OGS das Kundenmagazin weiterhin auch per Post?

Dann senden Sie uns bitte eine Mail an **info@bkk-ewe.de**.

Sie kennen unsere digitale Online-Geschäftsstelle und die BKK EWE Service App noch nicht?

Mit der Nutzung der App können Sie nicht nur das E-Magazin lesen, sondern haben auch jederzeit und an jedem Ort die Möglichkeit, über Ihr Smartphone oder Tablet Kontakt mit uns aufzunehmen, Unterlagen mit uns auszutauschen und Informationen zu erhalten.

Mehr über weitere Neuerungen unserer Online-Geschäftsstelle und wie Sie sich als User anmelden können, finden Sie auf der nächsten Seite.

Weitere Informationen finden Sie online.

istock.com: Diamond Dogs

Noch einfacher und schneller mit der Online-Geschäftsstelle

Über 30 neue digitale Leistungsanträge stehen zur Verfügung

App-Download
QR-Code scannen und anmelden.

Google Play | App Store

Bereits bisher stand Ihnen unsere Online-Geschäftsstelle (OGS) mit diesen hilfreichen Service-Angeboten zur Verfügung:

- Bestandspflege der Familienversicherung
- Übersicht der mitversicherten Familienangehörigen
- sicheres Nachrichtenpostfach
- Änderungen der Bankverbindung
- Adressänderungen
- Mitgliedsbescheinigungen
- Hochladen des Lichtbilds für die eGK

Diesen Service haben wir für Sie weiter ausgebaut.

Wir wollen Ihnen damit die Möglichkeit geben, verschiedene Angelegenheiten, die Sie in Zusammenarbeit mit uns als Ihrer Krankenkasse erledigen wollen oder müssen, ohne Wartezeit und Verzögerung durchgängig digital zu erledigen. Damit entfällt der postalische Weg, also kein Gang zum Briefkasten und keine Portokosten. Das schont nicht nur die Umwelt, es spart auch Zeit und Geld. Selbstverständlich wird auch hier das Thema Datenschutz beachtet.

Was heißt das für Sie?

Seit dem 1. Januar 2023 stehen Ihnen über 20 Anträge in digitaler Form in unserer Online-Geschäftsstelle zur Verfügung.

Diese Leistungen beinhalten zum Beispiel:

- ambulante und stationäre Vorsorgeleistungen
- Mutterschaftsgeld
- Zahnersatz
- Haushaltshilfe
- Präventionskurse
- Kostenerstattung
- vollstationäre Pflege
- Pflegehilfsmittel
- sowie viele weitere Anträge auf Leistungen

JETZT ANMELDEN
Sie sparen Zeit und Portokosten und helfen gleichzeitig dabei, die Umwelt zu schonen.

Wenn Sie die OGS noch nicht nutzen, beantragen Sie heute noch Ihr persönliches Passwort und nutzen Sie die Vorteile der verschiedenen digitalen Prozesse. Schnell, unkompliziert und einfach.

Und so geht's:

Anmeldung – Schritt für Schritt

- Sie melden sich auf Ihrem Smartphone über unsere BKK EWE Service App oder unsere Homepage **www.bkk-ewe.de** an.
- Nach erfolgter Erstregistrierung unter Angabe Ihrer Versichertennummer und Ihrer Handynummer erhalten Sie innerhalb weniger Tage Ihren Zugangs-Code per Post. Die Versichertennummer finden Sie auf Ihrer Versichertenkarte (eGK).
- Geben Sie den per Post erhaltenen Zugangs-Code im Log-in-Bereich des Webportals ein. Die Freischaltung erfolgt umgehend nach einem sicheren Abgleich Ihrer Versichertendaten.

istock.com: Eva-Katalin

BKK Starke Kids

Beratung von Eltern schon vor der Geburt

NEU – die U0-Beratung im letzten Schwangerschaftsdrittel für Schwangere und werdende Familien

Wir verknüpfen die Vorsorgeprogramme HALLO BABY und BKK STARKE KIDS

Hurra, das Baby ist da! Für den Moment möchte man nichts weiter tun, als die Zeit mit dem Neugeborenen zu genießen. Aber bereits in der Klinik, unmittelbar nach der Geburt, müssen Eltern die eine oder andere Entscheidung treffen, beispielsweise, ob sie mit der Gabe der Vitamin-D- und -K-Prophylaxe einverstanden sind. Oder welche Kinderarztpraxis sie zukünftig zurate ziehen möchten. Und dann ist es hilfreich, wenn man sich schon im Vorfeld mit diesen Fragen beschäftigt hat – und das mit professioneller Unterstützung.

Gut informiert – entspannt in der Klinik

Auch wenn die Geburt ein freudiges Ereignis ist, so ist es doch eine neue Lebenssituation, in der sich die jungen Eltern erst ein wenig zurechtfinden müssen. Da fällt die eine oder andere Entscheidung vielleicht etwas schwerer. Hier kommt unser neues Angebot, die U0, ins Spiel. Sie unterstützt Mütter und Väter dabei, viele wichtige Entscheidungen schon vor der Geburt des Kindes zu besprechen und vorzubereiten, damit Zeit für die neuen „Herausforderungen“ bleibt. Im Programm HALLO BABY berät der Gynäkologe werdende Eltern zur Inanspruchnahme der U0 und unterstützt dabei, eine geeignete Praxis für Kinder- und Jugendmedizin zu finden. Damit kann bereits vor der Geburt des Kindes der Kontakt mit der gewählten Praxis aufgenommen, die wertvolle Elternberatung U0 in Anspruch genommen und ein Vertrauensverhältnis für die Zeit nach der Geburt mit dem Arzt aufgebaut werden.

Mit dem zusätzlichen Angebot der U0 können Sie bereits vor der Geburt einen Beratungstermin in der kinder- und jugendmedizinischen Praxis in Anspruch nehmen und viele Fragen zu den Themen Impfen, Vitamin-D- und -K-Prophylaxe, Stillen, Ernährung, Unfallverhütung und Schlafverhalten im Vorfeld klären.

Gut informiert – entspannt beim Kinderarzt

Etwa vier bis fünf Wochen nach der Geburt steht mit der U3 die dritte Vorsorgeuntersuchung an. In der kinder- und jugendmedizinischen Praxis kommen viele Fragen auf die jungen Eltern zu, über die man sich besser schon im Vorfeld Gedanken machen kann. Der Säugling wird körperlich untersucht und reagiert unter Umständen unruhig oder weint, so dass sich Mutter oder Vater nicht richtig auf die Fragen und Erläuterungen des Kinderarztes konzentrieren können. Mit der U0 sind die jungen Eltern jedoch gut vorbereitet, um die Fragen – auch bei einer schwierigen Untersuchungssituation – entspannt zu meistern.

Und so geht’s:

Sie nehmen bereits teil am „BKK Vertrag“ HALLO BABY?

Dann wird Sie Ihre gynäkologische Praxis zum Angebot U0 – die Elternberatung vor der Geburt – informieren.

Sie nehmen noch nicht teil am „BKK Vertrag“ HALLO BABY?

Fragen Sie in Ihrer gynäkologischen Praxis nach der U0-Beratung. Alternativ finden Sie in der Arztsuche unter **www.frauenaerzte-im-netz.de** einen Großteil der gynäkologischen Praxen, die eine U0-Beratung anbieten.

istock.com: AleksandarNakic

Ihre Leistungen im Überblick

U0 in der gynäkologischen Praxis

Voraussetzung:
Teilnahme am Vertrag HALLO BABY

- Ärztliche Beratung zur Inanspruchnahme der Schwangerenberatung U0 in einer kinder- und jugendmedizinischen Praxis noch vor der Geburt des Kindes
- Patienteninformation für Schwangere zur U0 inkl. QR-Code für die PraxisApp „Mein Kinder- und Jugendarzt“

Alternativ können Sie eine regionale kinder- und jugendmedizinische Praxis, die die Elternberatung U0 anbietet, auch hier finden:
www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/suche.html

U0 in der kinder- und jugendmedizinischen Praxis

Voraussetzung:
Teilnahme am Vertrag BKK STARKE KIDS

Elternberatung zu folgenden Themen:

- Schlafumgebung des Babys
- Impfungen
- Stillen
- Neugeborenen-Screening
- Gabe von Vitamin K und D
- Unfallschutz
- Hilfsangebote bei Schwierigkeiten in den ersten Lebensmonaten
- Information zum Vertrag BKK STARKE KIDS
- Babykompass (umfangreiche Informationsbroschüre für das erste Lebensjahr des Kindes)

LEISTUNG

Strahlendes Lächeln dank professioneller Zahnreinigung

Wir erstatten Ihnen einmal je Kalenderjahr bis zu 70 Euro!

Schöne gesunde Zähne haben großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden und sind heute wesentliches Symbol für Vitalität und Erfolg. Darüber hinaus sparen Sie durch sorgfältige und regelmäßige Zahnpflege eine Menge Geld. Das Risiko, einmal Zahnersatz zu benötigen, wird dadurch gemindert.

Die professionelle Zahnreinigung unterstützt den Erhalt von gesunden Zähnen und ist für viele fester Bestandteil der Zahnpflege. Bei dieser Intensiv-Reinigung mit Spezial-Instrumenten werden krankmachende und kosmetisch störende Beläge abgetragen, die das Risiko für Karies und Parodontitis erhöhen.

Was wird bei einer professionellen Zahnreinigung eigentlich alles gemacht?

Mit Schallinstrumenten, Pulverstrahltechnik und Handinstrumenten werden Beläge entfernt. Und zwar auf den Zahn- und an den Wurzeloberflächen. Zusätzlich werden die erreichbaren Zahnwurzeloberflächen und -zwischenräume gereinigt. Es folgt eine Politur der Zähne, die das Anhaften neuer Bakterien erschwert. Die abschließende Fluoridierung mit einem Lack oder einem Gel schützt die Zähne vor Karies. Zudem gehören Tipps für die richtige Mundhygiene zu Hause dazu, die langfristig entscheidend ist für die Mundgesundheit.

Erstattung – so geht‘s

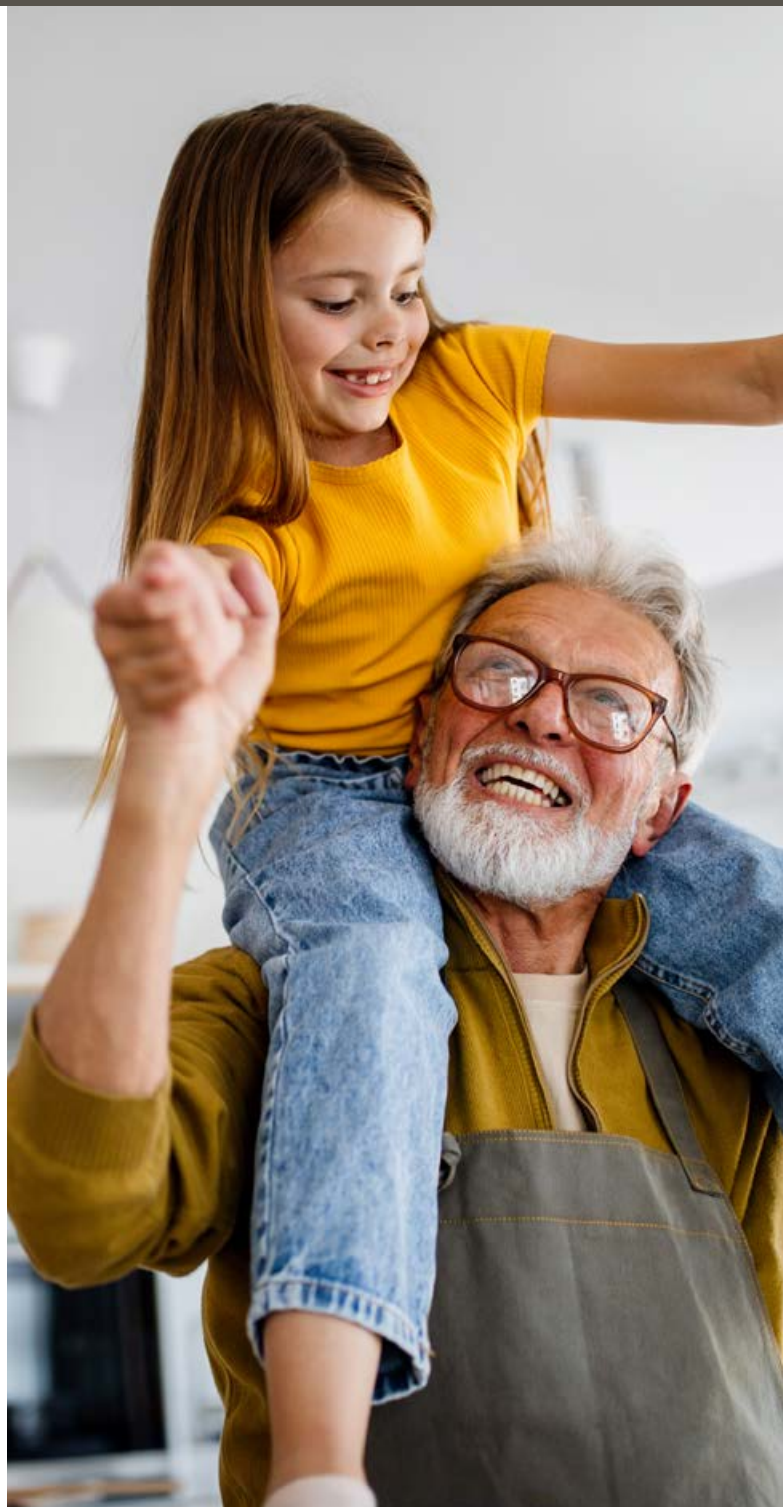
- Die professionelle Zahnreinigung ist eine private Leistung und wird nach der Gebührenordnung der Zahnärzte abgerechnet. Sie **zahlen** die Kosten für diese Behandlung **zunächst direkt an Ihren Zahnarzt**.
- **Reichen Sie uns anschließend gerne die Rechnung** Ihres Zahnarztes für die professionelle Zahnreinigung zur Auszahlung unseres Zuschusses **ein**. Wir beteiligen uns an den Kosten Ihrer Zahnreinigung **einmal im Kalenderjahr** mit einem Betrag von bis zu **70 Euro**.

istock.com: FG Trade/Eva-Katalin

12 einfache Wege zu mehr Lebensfreude

Wie Sie sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen.

Wir alle nehmen uns selbst und das Leben manchmal etwas zu ernst. Als Folge sind wir oft gestresst oder deprimiert und denken nur an das Schlechte in der Welt. Leider kann uns diese Einstellung im Alltag schaden und unsere Lebensfreude schmälern. Um uns selbst und unser Leben nicht so ernst zu nehmen, nennen wir hier zwölf einfache Tipps und Tricks, mit denen wir alles etwas lässiger sehen können.



1 Üben Sie die Kunst des Humors

Lachen ist das beste Mittel, um sich nicht so ernst zu nehmen. Wenn Sie in eine unangenehme Situation geraten, versuchen Sie, die Komik der Situation zu erkennen und darüber zu schmunzeln. So paradox es klingen mag: Genießen Sie es, auch einmal sich selbst auszulachen.

2 Nehmen Sie sich Zeit für die Dinge, die Ihnen wichtig sind

Versuchen Sie nicht, alles unter einen Hut zu bringen. Nehmen Sie sich Zeit, die Aspekte in Ihrem Leben in Ordnung zu bringen, die wirklich wichtig sind.

3 Machen Sie mehr Pausen im Alltag

Manchmal ist es hilfreich, eine Pause vom Alltag einzulegen, um wieder in den richtigen Rhythmus zurückzufinden. Versuchen Sie, aus dem Hamsterrad herauszukommen und sich jeden Tag etwas Zeit zum Entspannen zu gönnen. Gehen Sie z. B. spazieren oder meditieren Sie – Hauptsache, Sie kommen zur Ruhe.

4 Seien Sie offen für Neues

Die Welt ist ein großartiger Ort, um neue Dinge zu entdecken und neue Erfahrungen zu machen. Versuchen Sie dies jeden Tag und lernen Sie von den Menschen um Sie herum.

5 Halten Sie Ausschau nach dem Positiven im Leben

Es gibt immer etwas Positives in jeder negativen Situation – man muss nur genau hinsehen und danach suchen.

6 Genießen Sie die kleinen Dinge

Wir verbringen oft unsere Zeit damit, uns Gedanken über die großen Dinge im Leben zu machen: Geldprobleme, Karriereziele usw. Darüber vergessen wir die kleinen Freuden: ein Sonnenuntergang oder ein gemütlicher Abend mit Freunden. Genießen Sie diese Momente. Das Leben ist zu kurz, um es nicht zu leben.

7 Lassen Sie Ihr Ego los

In manchen Situationen ist es entscheidend, wer Recht oder Unrecht hat. Es gibt jedoch auch viele Fälle, in denen dies unerheblich ist. Manchmal müssen Sie nur aufhören, sich selbst so ernst zu nehmen, und akzeptieren, dass es andere Ansichten und Meinungen gibt.

8 Nehmen Sie sich Zeit für Hobbys und Freizeitaktivitäten

Verbringen Sie mehr Zeit damit, Dinge zu tun, die Ihnen Freude bereiten – ob das nun Spielzeugsammeln oder Kochen bedeutet. Verbringen Sie weniger Zeit damit, sich Sorgen über Dinge zu machen, die nicht geändert oder kontrolliert werden können.

9 Teilen Sie mehr Lachen mit den Menschen um sich herum

Lachen ist die beste Möglichkeit, um Stress abzubauen und negative Gedankenspiralen aufzubrechen – und es bringt noch mehr Freude, wenn man dies mit anderen teilt. Finden Sie gemeinsam Gründe zum Lachen: Schauen Sie sich lustige Videos an oder gehen Sie in eine Komödie im Kino.

10 Finden Sie Inspiration in anderen Menschen und deren Geschichten

Hören Sie sich die Erfahrungsberichte anderer an und lassen Sie sich von deren Mut und Lebensfreude anstecken. Unsere Welt ist voll mit wundervollen Menschen, die uns darin ermutigen, unser Leben nicht so ernst zu nehmen, und es gibt viele Möglichkeiten, Inspiration aus deren Erfolgen zu schöpfen.

11 Schaffen Sie sich Freiräume für Ihre Kreativität

Wenn Sie sich gezwungen fühlen, immer produktiv und effektiv sein zu müssen, versuchen Sie es stattdessen einmal mit Kreativität. Geben Sie sich Raum für Experimente. So holen Sie sich neue Ideen und Inspiration – sowie mehr Freude am Lernprozess.

12 Ändern Sie Ihre Perspektive

Wenn Sie Ihre Sichtweise ändern, verändert sich auch Ihr Blickwinkel auf die Dinge. Das ist keineswegs negativ oder schlecht. Es ist einfach nur eine andere Perspektive. Sie werden erkennen: Die Welt ist nicht perfekt – und das ist auch gut so! Denn wenn sie perfekt wäre, würden wir uns niemals weiterentwickeln. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – nur ein „so“ oder „anders“.

Weniger Ernst tut gut

- Wenn wir uns selbst nicht so ernst nehmen, können wir besser mit unseren Fehlern umgehen, und wir müssen uns auch nicht dafür schämen oder verurteilen. Wenn wir daran denken, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg geht und seine individuellen Ziele hat, können wir besser akzeptieren und tolerieren, was andere tun oder sagen.
- In diesem Sinn ist es gut zu wissen, dass es immer eine weitere Perspektive gibt – denn dadurch können wir verstehen lernen und unsere Sicht der Dinge verbessern.

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge in Euro) und sämtlicher Versorgungsregelungen gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2022.

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen f. d. Fall der Amtsenthebung/ -entbindung bzw. bei Fusion	Summe aller Vergütungsbestandteile
Alleinvorstand	99.876,00	19.795,00	–	9.987,60	8.205,29	–	Optional Übergangsgeld 6 Monatsgehälter vor Rentenbezug	Einvernehmliche Vereinbarung bei Amtsentbindung	137.863,89

iStock.com: South_agency/nd3000

Ihre Daten sind bei uns sicher

Alles Wissenswerte rund um den Datenschutz und die EU-Datenschutz-Grundverordnung

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Die gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen arbeiten mit besonders schutzbedürftigen Sozialdaten. Um unseren gesetzlichen Auftrag erfüllen zu können, müssen wir Daten erheben, speichern und verarbeiten.

Wir nutzen Ihre Daten ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen oder bei Vorliegen Ihrer Einwilligung. Die Grundlagen hierfür finden sich in der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), den Sozialgesetzbüchern I, V, X und XI (SGB) und dem BDSG. In dieser Datenschutzinformation informieren wir Sie über die wichtigsten Aspekte der Datenverarbeitung im Rahmen unseres Auftrages als Ihre Kranken- und Pflegekasse. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir im Text auf gesetzliche Vorschriften.

Um unserem gesetzlichen Auftrag als Kranken- und Pflegekasse nachkommen zu können, müssen wir Sozialdaten erheben.

Sozialdaten sind Einzelangaben über persönliche oder sachliche Verhältnisse einer bestimmten oder bestimmbaren natürlichen Person, die von uns erhoben, verarbeitet oder genutzt werden. Dabei stellen wir sicher, dass Sozialdaten nicht unbefugt erhoben, verarbeitet oder genutzt werden. Die Wahrung des Sozialgeheimnisses umfasst die Verpflichtung, auch innerhalb unseres Hauses sicherzustellen, dass die Sozialdaten nur Befugten zugänglich sind oder nur an diese weitergegeben werden.

Grundsätzlich werden Sozialdaten ausschließlich innerhalb unseres Hauses verarbeitet, gespeichert und genutzt. Wir benötigen zur Erfüllung unserer Aufgaben allerdings externe Dienstleister (Rechenzentren für die Datenverarbeitung, Abrechnungszentren für ärztliche, therapeutische oder pflegerische Leistungen und Kooperationspartner zur Verbesserung des Leistungsangebotes). Mit Dienstleistern sind in den Verträgen Regelungen zum Datenschutz vereinbart, die den gesetzlichen Vorgaben entsprechen. Wir überprüfen die Einhaltung aller datenschutzrechtlichen Vorschriften in regelmäßigen Abständen.

Sozialdaten können sowohl über die betroffenen Personen (Versicherte) als auch über nicht betroffene Personen (Arzt, Krankenhaus, Sanitätsgeschäft u. a.) an uns übermittelt werden.

Sozialdaten müssen zur Erfüllung der gesetzlichen Aufgaben einer Kranken- und Pflegekasse übermittelt werden; sie dürfen nur zu den gesetzlich vorgesehenen Zwecken genutzt werden. Insoweit besteht in vielen Fällen eine Verpflichtung zur Bereitstellung von Sozialdaten. Dies können z. B. die Begründung eines Mitgliedschafts- oder Versicherungsverhältnisses, das Ausstellen der Gesundheitskarte, die Feststellung der Beitragspflicht, die Erbringung von Leistungen, die Prüfung von Kostenerstattungen oder die Ermittlung von Belastungsgrenzen, die Abrechnung und Überwachung der Wirtschaftlichkeit von Leistungserbringern und Weiteres sein.

Die Angaben zu persönlichen Daten, die nicht Sozialdaten sind (z. B. Telefonnummer, E-Mail), sind freiwillig und werden nur mit Ihrer Einwilligung gespeichert.

Diese Daten können u. a. für eine zügige Bereitstellung von Leistungen und eine schnelle Kommunikation für Sie von Vorteil sein. Sie haben jederzeit das Recht, Ihre Einwilligung zur Speicherung zu widerrufen und die Löschung ihrer persönlichen Daten, die nicht Sozialdaten sind, zu verlangen. Dazu ist eine einfache, formlose Erklärung ausreichend. In manchen Bereichen sind Einwilligungen ihrerseits erforderlich. Hierzu möchten wir Sie informieren, dass eine Einwilligungserklärung von Ihnen freiwillig ist und jederzeit widerrufen werden kann. Dazu genügt ein formloses Schreiben an uns. Wir informieren Sie in jedem Fall über den Zweck und die Gründe der notwendigen Einwilligung. Ihre Einwilligung ist an den einen genannten Zweck gebunden und gilt auch nur einmalig. Die Erbringung einer Leistung ist nicht abhängig von Ihrer Einwilligung.

Entsprechend der gesetzlichen Vorgaben werden Sozialdaten nach Ablauf der gesetzlich vorgegebenen Aufbewahrungsfrist gelöscht. Andere Daten werden unverzüglich nach Zweckerfüllung gelöscht.

iStock.com: Matej Moderc

Spargelsalat mit Kartoffeldressing

MENGE:
~ 4 Portionen

ZEIT:
bis 20 Minuten, gelingt leicht

Grüner Spargel mit rohem Schinken und einem cremigen Salatdressing

Zubereitung Dressing

- Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, dabei etwa 60 ml Kochflüssigkeit auffangen. Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken. Essig mit Honig mit einem Schneebesen verrühren, Olivenöl kräftig unterschlagen. Kartoffeln und Crème fraîche/Kräuter unterrühren, mit so viel Kochflüssigkeit auffüllen, dass ein cremiges Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Salat

- Spargel im unteren Drittel schälen und schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker (auf 1 Liter Wasser 1 ½ TL Salz und ½ TL Zucker) und Spargel hineingeben und in knapp 8 Minuten gar kochen. Spargel abtropfen und erkalten lassen. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.
- Spargel mit dem Schinken und dem Kartoffeldressing anrichten.

Nährwertangaben pro Portion:

ca. 315 kcal, 12 g Eiweiß, 24 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 46 mg Cholesterin

Vollkornbrot, eine Scheibe:

93 kcal,3 g Eiweiß, 0 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 0 mg Cholesterin

Zutaten

Dressing

150 g	Kartoffeln, mehligkochend
	Salz
1 EL	Weißweinessig
1 – 2 TL	Honig, flüssig
4 EL	Olivenöl
125 g	Crème fraîche/Kräuter (leicht)
	Gartenkräuter
	Pfeffer, frisch gemahlen

Salat

1 kg	grüner Spargel
100 g	roher Schinken
	Salz
	Zucker

Tipps

- Anstatt mit Schinken können Sie den Salat auch mit Lachsscheiben anrichten.
- Das Dressing lässt sich gut am Vortag zubereiten.
- Empfehlung: Vollkornbrot als sättigende ballaststoffreiche Beilage

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG; istock.com:margouillatphotos/vikif

Aufgewacht – mitgemacht

Frühlingsratespaß für Kinder

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

Sudoku – schwer

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

Turtle-Frühsport

Die Turtles sind sehr aktiv – zähle die Turner.

Oster-Kreuzworträtsel

Bis der Osterhase kommt, kannst du dir mit diesem Rätsel die Zeit verkürzen.

iStock.com: Annandistock/Shendart/seamartini/S-S-S/ Yulia Andreeva/Olga Zuevskaya

Alle Lösungen auf Seite 2

Anzeige

Exklusiv für BKK Kunden

WENN IHNEN DAS GUTE NOCH NICHT GUT GENUG IST. WIR SETZEN NOCH EIN EXTRA UND EIN PLUS DRAUF.

#MachenWirGern

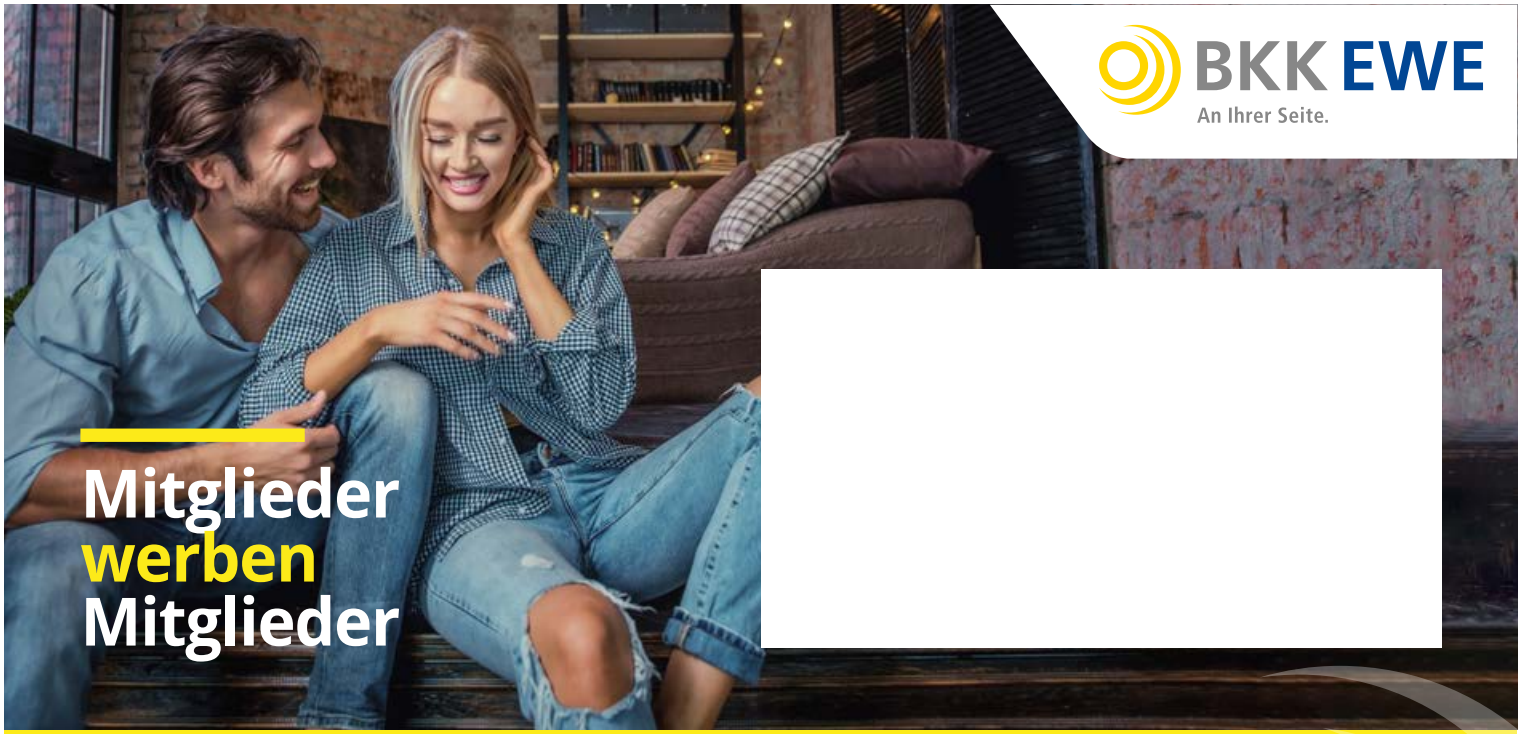
Ihre Zusatzversicherung zur Optimierung Ihrer gesetzlichen Leistungen

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

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.



BKK EWE
An Ihrer Seite.

Mitglieder werben Mitglieder

Sie sind als Mitglied der BKK EWE von unseren Leistungen und unserem Service überzeugt? Dann empfehlen Sie uns gerne weiter an Ihre **Kolleginnen und Kollegen** aus dem EWE-Konzern oder nutzen Sie das **Ehegattenwahlrecht**. Es lohnt sich!

Für die Werbung eines neuen Mitglieds erhalten Sie 25 Euro als Werbeprämie.

Und so funktioniert es

Ihr Coupon geht, von Ihnen und dem neuen Mitglied unterschrieben, zusammen mit der Beitrittserklärung des neuen Mitglieds – spätestens 14 Tage später – bei uns ein. Sie erhalten die Werbeprämie innerhalb von zwei Monaten nach Eintrittsdatum des neuen Mitglieds.

Coupon

Ich habe Herr/Frau _____ als neues Mitglied der BKK EWE geworben.

Meine Daten (Werber)

Name

Vorname

Versicherten-Nr. Telefonnummer

Bankverbindung zur Auszahlung der Prämie

IBAN

Bankinstitut

X

Datum, Unterschrift

Bestätigung neues Mitglied (Geworbener)

Name

Vorname

Geburtsdatum

X

Datum, Unterschrift

Jetzt Mitglied werben und Werbeprämie sichern

Ihre Angaben sind freiwillig. Sie werden nur zur Durchführung der Aktion „Mitglieder werben Mitglieder" genutzt.
Ihre Daten werden gespeichert und nach Abschluss der Aktion gelöscht. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf www.bkk-ewe.de.

istock.com: Diamond Dogs