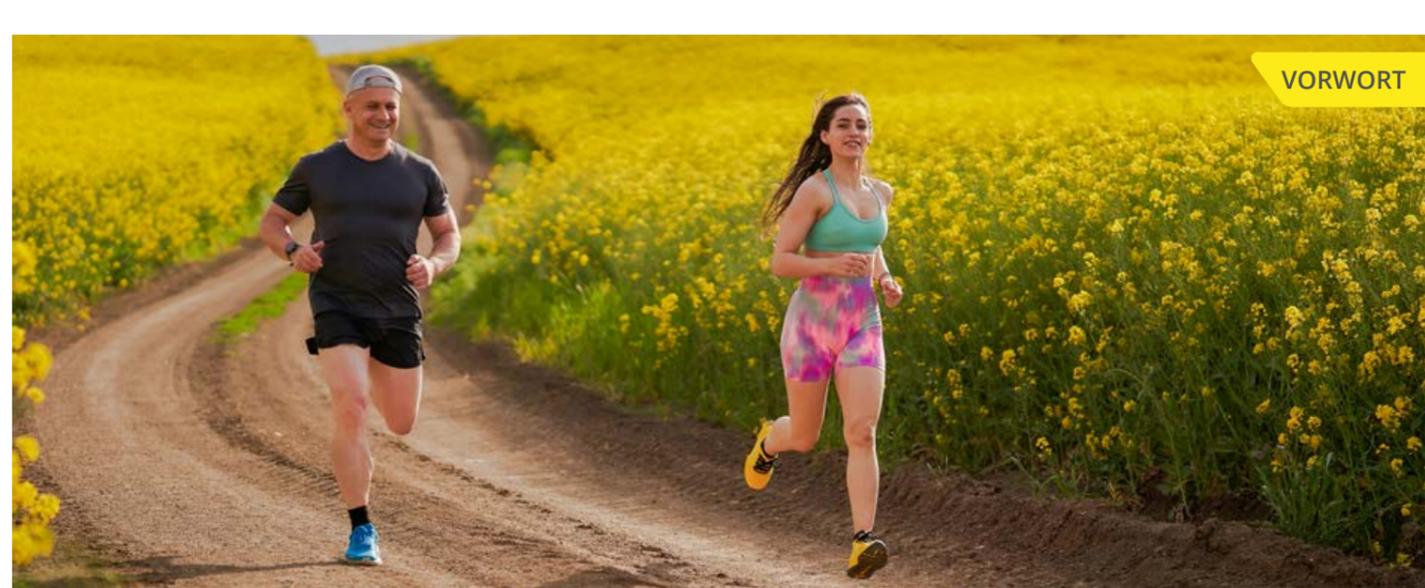




An Ihrer Seite.

Das **Kundenmagazin**
der BKK EWE

- 🕒 Das große Plus für unsere jungen Versicherten
- 🕒 Versicherungsbescheinigungen selbst erstellen
- 🕒 discovering hands



4



5



10



14



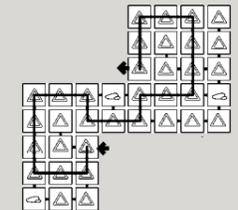
Frühjahr 2024

- 3 Vorwort
- 4 Mitgliedsbescheinigung OGS
- 5 - discovering hands
- Haut-Screening
- 6 Zusatzleistungen für Kinder und Jugendliche
- 8 Warum uns die Konzentration abhandenkommt
- 10 30 Minuten für Ihre Gesundheit
- 12 Rätsel: Wer wird Baumeister?
- 13 Bastelseite: Hotel Kartonage
- 14 Mini-Lasagne

Lösungen von Seite 12

- Maße im Mittelalter:**
1. D / 2. B / 3. E / 4. F / 5. C / 6. A
- Werkzeug-Benennung**
1. Hammer
2. Bohrmaschine
3. Waagschale
4. Rollgabelschlüssel
5. Kombizange
6. Schraubendreher
7. Stichsäge
8. Wasserpumpenzange
9. Spachtel
10. Zollstock/Meterstab

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



Z	F	A	C	G	W	H	X	S	G	J	M	R	D	H	
H	B	S	R	M	A	G	A	F	B	A	I	G	I	E	R
X	A	D	Z	Y	S	I	M	P	E	D	R	O	I	J	
S	U	O	P	G	S	F	H	J	T	Z	A	X	Y	C	
J	G	M	S	H	E	R	D	C	O	X	Y	I	D	H	
Y	R	F	O	X	R	J	Z	S	N	D	K	R	A	N	
F	U	R	C	H	W	G	Y	J	M	I	H	O	C	M	
D	B	M	Z	Y	A	S	X	F	I	A	J	C	H	R	
I	E	S	M	G	A	A	J	H	S	D	R	F	D	X	
A	C	J	X	R	G	M	Z	S	C	G	A	D	E	Y	
R	K	E	L	L	E	H	S	X	H	M	Z	G	C	H	
G	H	I	F	R	M	Z	E	M	E	N	T	D	K	S	
I	X	J	H	G	Z	Y	C	D	R	M	S	R	E	J	
Y	I	M	A	U	R	E	R	R	X	H	G	D	R	M	
F	J	G	R	A	M	S	C	J	D	Z	Y	X	H	A	

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 Geschlechterformen.

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.

Liebe Leserinnen und Leser,

dass die Pflegeversicherung mit großen finanziellen, strukturellen und personellen Problemen zu kämpfen hat, ist allen bekannt. Jedes Jahr droht ein Defizit, das Personal ist erschöpft und die Eigenanteile für die Pflege steigen von Jahr zu Jahr. Für Pflegebedürftige und deren Angehörige sind die Folgen verheerend. Da wirkt es wie Hohn, dass mit dem Bundeshaushalt 2024 der erst 2022 eingeführte Steuerzuschuss zur Pflegeversicherung von 1 Mrd. Euro wieder gestrichen wird. Eine nachhaltige Finanzierung der Pflegeversicherung sieht anders aus und politischer Handlungsbedarf ist gegeben.

Gesundheitsdaten zählen zu den besonders sensiblen Daten, die gut geschützt werden müssen. Und tatsächlich absolut geschützt werden. Das „Digital-Gesetz“ zur Beschleunigung der Digitalisierung im Gesundheitswesen und das „Gesundheitsdatennutzungsgesetz“ für eine bessere Forschung im Gesundheitswesen sehen umfassende Datenschutzmaßnahmen vor. So wird dadurch beispielsweise das elektronische Rezept (E-Rezept) für alle Versicherten Standard. Das elektronische Rezept kann entweder mit der Gesundheitskarte, mit einer App oder einem QR-Code als Papierausdruck in der Apotheke eingelöst werden.

Der Datenschutz ist auch bei der Nutzung von Gesundheitsdaten gewährleistet. Diese werden pseudonymisiert zu gemeinwohlorientierten Forschungszwecken weitergegeben. Das heißt, dass die Informationen nicht einer bestimmten Person zugeordnet, aber statistisch ausgewertet werden können.

„Das digitale Zeitalter im Gesundheitswesen wird nach wiederholtem Anlauf neu gestartet“, so der Bundesgesundheitsminister. So kann die schon lange notwendige Digitalisierung im Gesundheitswesen Fahrt aufnehmen.

Rund 490.000 Menschen erkranken jährlich in Deutschland an Krebs, davon ca. 70.000 – meist Frauen – an Brustkrebs. Eine Möglichkeit, Brustkrebs frühzeitig zu erkennen, ist die medizinisch-taktile Untersuchung (MTU) der Brust. Blinde oder

sehbehinderte Frauen, deren Tastsinn weitaus ausgeprägter ist, führen diese Untersuchung durch und die BKK EWE beteiligt sich einmal jährlich an den Kosten. Mehr dazu finden Sie auf der Seite 5.

Ende vergangenen Jahres haben wir über unsere Online-Geschäftsstelle eine Umfrage zu den Angeboten für unsere jungen Versicherten durchgeführt. Viel positives Feedback sowie auch Anregungen erreichten uns. Auf den Seiten 6 bis 7 haben wir noch einmal unsere Pluspunkte für Kinder zusammengefasst.

Wer kennt es nicht, man hat einen Arzttermin, aber die Karte vergessen. Wie Sie mit Hilfe Ihres Smartphones in wenigen Minuten der Praxis vor Ort eine aktuelle Versicherungsbescheinigung zukommen lassen, verraten wir Ihnen auf Seite 4.

Und noch eine weitere Erleichterung haben wir für Sie umgesetzt. Seit Anfang des Jahres verzichten wir bei der osteopathischen und chiropraktischen Behandlung auf die ärztliche Bescheinigung. Einzig der Behandler muss bestimmte Voraussetzungen erfüllen, damit wir die Kosten mit bis zu 300 Euro jährlich bezuschussen können. Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.bkk-ewe.de und direkt in unserem „Ihr+Bonus Osteopathie und Chiropratik“-Teilnahmeheft.

Weitere wichtige Pluspunkte für Ihre Gesundheit schenkt Ihnen die Natur gratis. Dazu gehören Bewegung an der frischen Luft und – natürlich in Maßen – die Sonne. Der Frühling steht in den Startlöchern. Genießen Sie diese herrliche Zeit.

Ihr Vorstand
Torsten Greulich



Termin beim Arzt – Karte vergessen?

Kein Problem mit der BKK EWE ServiceApp!



OGS



App

Wer kennt das nicht: ein Termin beim Arzt – spät losgekommen – und erst in der Praxis feststellen, dass die Versicherungskarte nicht im Portemonnaie ist. Vor Ihnen sitzt die Sprechstundenhilfe und wartet, hinter Ihnen die Schlange weiterer Patienten. Selbstverständlich können Sie bei uns anrufen und wir senden dann ein Fax mit einer Versicherungsbescheinigung in die Praxis. Aber das dauert natürlich etwas länger.

Es gibt noch eine einfachere und schnellere Lösung

Erzeugen Sie Ihre Versicherungsbescheinigung innerhalb weniger Minuten selbst. Was Sie dafür brauchen? Unsere BKK EWE ServiceApp und die Möglichkeit, von Ihrem Smartphone aus E-Mails zu versenden.

Und so einfach geht's:

- Anmelden in der BKK EWE ServiceApp und im Bereich „Service“ den Punkt Mitgliedsbescheinigung auswählen.
- Verwendungszweck – Arzt-/Zahnarztpraxis
- Versandart – PDF als Nachricht ins Postfach
- Anfordern bestätigen
- TAN eingeben (diese erhalten Sie per SMS)
- Mitgliedsbescheinigung wird sofort als PDF-Datei erstellt.



Die PDF-Datei können Sie auf Ihrem Smartphone speichern und sofort an die E-Mail-Adresse der Praxis senden.

Selbstverständlich können Sie mit der BKK EWE ServiceApp auch Mitgliedsbescheinigungen für den Arbeitgeber erzeugen und versenden.



Sie sind noch nicht in der Online-Geschäftsstelle und der BKK EWE ServiceApp angemeldet?

So einfach geht's:

- Sie melden sich über unsere Homepage oder die entsprechende App auf Ihrem Smartphone an.
- Nach erfolgter Erstregistrierung unter Angabe Ihrer Versicherungsnummer (siehe eGK) und Ihrer Handynummer erhalten Sie innerhalb weniger Tage Ihren Zugangscodes per Post.
- Geben Sie den per Post erhaltenen Zugangscodes im Login-Bereich des Webportals ein. Die Freischaltung erfolgt umgehend nach einem sicheren Abgleich Ihrer Versichertendaten.

Nutzen Sie die Online-Geschäftsstelle und profitieren Sie auch von vielen weiteren Vorteilen. Sie sparen Zeit und Portokosten und helfen gleichzeitig dabei, die Umwelt zu schonen – einfach QR-Code nutzen: siehe oben.

discovering hands

Früherkennung verbessert die Chancen zur Heilung von Brustkrebs erheblich



Was ist „discovering hands“?

- Blinde oder sehbehinderte Frauen verfügen über eine besondere Gabe: einen überragenden Tastsinn. „discovering hands“ bildet diese Frauen in einem neunmonatigen Training zu professionellen Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen (MTU) aus. So qualifiziert, können sie ihre herausragenden Fähigkeiten dazu nutzen, um bereits sehr kleine Veränderungen im Brustgewebe frühzeitig zu entdecken.
- Die taktile Brustuntersuchung dauert zwischen 30 und 60 Minuten und findet selbstverständlich unter ärztlicher Verantwortung statt. Das Ergebnis der Untersuchung bespricht Ihr Arzt mit Ihnen direkt im Anschluss.
- Die BKK EWE beteiligt sich an den Kosten für diese Untersuchung in Höhe von bis zu 60 Euro jährlich, sofern eine ärztliche Bestätigung einer familiären oder medizinischen Vorbelastung bei Brustkrebs sowie die Originalrechnung eingereicht wird.

Eine Liste der teilnehmenden Praxen und Kliniken, die die Taktilographie zur Brustkrebsfrüherkennung (TBU) anbieten – mit speziell von „discovering hands“ ausgebildeten Medizinisch-Taktilen-Untersucherinnen (MTU) – finden Sie hier: www.discovering-hands.de/praxisfinder-fuer-tbu

Jedes Jahr erkranken in Deutschland 70.000 Frauen an Brustkrebs. Bei rund 18.000 Frauen verläuft die Erkrankung tödlich. Lebensgefährlich ist aber nicht der Tumor selbst, sondern seine Streuung in den Körper. Deshalb ist Früherkennung so wichtig! Werden bösartige Veränderungen in der Brust durch eine gute Vorsorge rechtzeitig erkannt, können sie durch eine Therapie an der Ausbreitung gehindert werden.

Das Mammographie-Screening wird Frauen als gesetzliche Vorsorgeleistung zwischen dem 50. und 75. Lebensjahr nur alle zwei Jahre angeboten. Die Tastuntersuchung ist hingegen Kernbestandteil der Brustkrebsvorsorge für alle Frauen.

Haut-Screening – Änderung bei der Abrechnung

Wir bieten unseren Versicherten mehr Sicherheit bei der so wichtigen Hautkrebsfrüherkennung.

Für Patienten über 35 Jahre besteht alle zwei Jahre ein gesetzlicher Anspruch für ein Haut-Screening. Wir tragen die Kosten bis zu einer Höhe von 40 Euro einmal jährlich und altersunabhängig.

Da die Untersuchung außerhalb des gesetzlichen Anspruchs nicht mehr direkt über die Versicherungskarte abgerechnet werden kann, zahlen Sie die Untersuchung in der Praxis und reichen die Rechnung anschließend bei uns ein. Wir empfehlen Ihnen dafür die Nutzung unserer BKK EWE ServiceApp.

Das große Plus für unsere jungen Versicherten

Zusatzleistungen für Kinder und Jugendliche

Wir bedanken uns bei Ihnen für die große Resonanz auf unsere Umfrage Ende vergangenen Jahres. Über unsere Online-Geschäftsstelle hatten wir eine ausgewählte Zielgruppe unserer Versicherten gebeten, uns zu verraten, welche unserer Zusatzleistungen für Kinder Ihnen bekannt sind und welche Sie bereits nutzen.

Wir haben viel positives Feedback bekommen, aber natürlich auch den einen oder anderen Hinweis, dem wir nachgegangen sind. Nicht alles liegt in unserer Hand, aber wir versuchen natürlich stetig, unser Angebot für Sie noch weiter auszubauen und zu verbessern. Unser Fazit – wir freuen uns, dass die vielen Angebote schon gut genutzt werden. Aber da geht noch mehr. Und um es mit den Worten aus einer Antwort der Umfrage zu sagen:

„So wie ich der Befragung entnehmen konnte, haben Sie ein sehr großes Programm für Kinder. Sie machen aber dafür nicht genug Werbung, aus meiner Sicht. Wie heißt es, tue Gutes und rede darüber.“

Danke, machen wir!



Ihr+Bonus Baby

Ihr Baby soll gesund aufwachsen. Wir unterstützen daher Eltern, die sich von Beginn an für die Gesundheit ihres Kindes stark machen, mit einem Babybonus von aktuell bis zu 150 Euro. Ein Bonus kann für jedes Kind im ersten Jahr nach der Geburt ausgezahlt werden, sofern Ihr Baby zum Zeitpunkt der Bonuseinlösung bei der BKK EWE versichert ist und die U1 bis U6 (Früherkennungsuntersuchungen) durchgeführt wurden.

Ihr+Bonus Vorsorge für Kinder und Jugendliche

Gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen wir ab dem ersten vollendeten Lebensjahr mit bis zu 15 Euro je durchgeführter Maßnahme. Dazu gehören Vorsorgeuntersuchungen, sportliche Aktivitäten in Vereinen und Fitnessstudios, Präventionsmaßnahmen und Impfungen. Je mehr Sie und Ihre Familie für die Gesundheit tun, desto höher fällt unser Bonus aus.

istock.com: PeopleImages

Osteopathie und Chiropraktiker

Auch für Kinder erstatten wir **90 Prozent des Rechnungsbetrags, bis zu 50 Euro pro Sitzung** für osteopathische und chiropraktische Behandlungen **für sechs Sitzungen je Kalenderjahr**. Voraussetzung hierfür ist nur, dass der Behandler Mitglied eines entsprechenden Berufsverbands ist. Eine ärztliche Bescheinigung ist seit diesem Jahr nicht mehr erforderlich!

Elterntelefon

Ein **telefonischer Informationsservice** speziell für Rat suchende Eltern, „werdende“ Eltern und Paare, deren Kinderwunsch bisher unerfüllt geblieben ist. Mit diesem Angebot bieten wir Ihnen einen Wegweiser und Begleiter, der medizinisch fundiert die ganz persönlichen Probleme des Eltern-Werdens und -Seins berücksichtigt.

Impfungen

Wir übernehmen die Kosten der **Schutzimpfungen**, die von der STIKO (Ständige Impfkommision) oder gemäß Infektionsschutzgesetz empfohlen werden. Die Abrechnung dieser Impfungen erfolgt über die Gesundheitskarte. Zusätzlich übernehmen wir für ärztlich empfohlene Schutzimpfungen, die nicht über die Gesundheitskarte abgerechnet und Ihnen von Ihrem Arzt in Rechnung gestellt werden, 90 Prozent der Kosten.

Professionelle Zahnreinigung

Die bleibenden Zähne Ihres Kindes verdienen besonderen Schutz. Wenn im frühen Alter erst gar keine Schäden auftreten, treten auch später meist weniger Probleme auf. **Daher übernehmen wir die Kosten auch für Kinder in Höhe von bis zu 80 Euro jährlich.**

Sportmedizinische Untersuchung

Für die Teilnahme am Vereinssport oder auch die Aufnahme in eine Sportklasse auf der weiterführenden Schule wird für Kinder und Jugendliche oftmals ein Attest über die unbedenkliche Teilnahme an der entsprechenden Sportart bzw. sportlichen Betätigung gefordert. Insbesondere vor der Aufnahme eines leistungsbezogenen Trainings ist die sportärztliche Untersuchung für Kinder und Jugendliche wichtig und sinnvoll. Daher bezuschussen wir die Untersuchung auch für Kinder und Jugendliche mit **bis zu 150 Euro.**

STARKE KIDS

Neben den gesetzlichen Untersuchungen übernehmen wir im Rahmen des Programms **STARKE KIDS** viele weitere Untersuchungen im Kindes- und Jugendalter. Als kleine Gedächtnisstütze werden Sie von uns schriftlich erinnert, wenn für Ihr Kind eine Vorsorgeuntersuchung ansteht.

Auch die Verbesserung der psychischen Gesundheit von Eltern wird im Rahmen des Programms unterstützt. Die Minderung der psychosozialen Belastung sowie die Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung und der kindlichen Gesundheit im ersten Lebensjahr sind Inhalt des Programms.

Zusatzversicherungen über unseren Kooperationspartner Barmenia

Das Plus für Ihr Kind bei Abschluss eines Tarifs im Programm **BKK ExtraPlus** bei unserem Kooperationspartner Barmenia. Durch eine Zusatzversicherung haben Sie das Anrecht auf eine Kostenbezuschussung bei einer kieferorthopädischen Behandlung, bei hochwertigen Kunststoff-Füllungen sowie viele weitere Leistungen.

Mehr zu unserem umfangreichen Angebot an Zusatzleistungen finden Sie auf unserer Homepage.



Warum uns die **Konzentration** abhandenkommt ... und was wir dagegen tun können

In der heutigen, schnelllebigen Welt, in der wir von einer ständigen Informationsflut und einem technologischen Fortschritt umgeben sind, wird das Aufrechterhalten von Konzentration zu einer immer größeren Herausforderung. Eine abnehmende Aufmerksamkeitsspanne beeinträchtigt zunehmend unsere Arbeit, unser Studium und das alltägliche Leben. Dieser Artikel beleuchtet die Gründe für diese Entwicklung und bietet praktikable Lösungen an, um unsere Konzentration zu verbessern und unsere geistige Leistungsfähigkeit zu steigern.

1 Die Rolle der Digitalisierung

Die ständige Konfrontation mit digitalen Medien, sei es durch Smartphones, Tablets oder Computer, hat unsere Arbeits- und Lebensweise grundlegend verändert. Die permanente Verfügbarkeit von Informationen und die ständigen Benachrichtigungen führen zu einer Überstimulation unseres Gehirns, was unsere Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen kann. Um dem entgegenzuwirken, ist ein bewusster Umgang mit Technologie essenziell. Geplante digitale Auszeiten und feste Zeiten, in denen wir uns bewusst von Bildschirmen abwenden, können helfen, unseren Geist zu beruhigen und unsere Konzentration zu stärken.

2 Stress als Konzentrationskiller

Stress, sei es durch berufliche oder private Herausforderungen, ist einer der Hauptgründe für Konzentrationsprobleme. Er beeinflusst das Gehirn und seine Fähigkeit, Informationen effektiv zu verarbeiten. Um Stress zu reduzieren und unsere Konzentration zu verbessern, sind Stressmanagement-Techniken wie Meditation, Yoga und regelmäßige körperliche Aktivität unerlässlich. Sie helfen nicht nur dabei, Stress abzubauen, sondern fördern auch eine klare, fokussierte Denkweise.

3 Mangel an Schlaf

Schlafmangel ist ein weiterer wesentlicher Faktor, der die kognitive Funktion und somit auch die Konzentration beeinträchtigt. Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, eine schlaffördernde Umgebung und das Vermeiden von Bildschirmen vor dem Zubettgehen können dazu beitragen, einen erholsamen Schlaf zu fördern. Ein ausgeruhter Geist ist weitaus leistungsfähiger und konzentrierter.

4 Ernährung und ihre Auswirkungen auf das Gehirn

Was wir essen, hat direkte Auswirkungen auf unser Gehirn und damit auf unsere Konzentrationsfähigkeit. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Vitaminen ist, unterstützt die Gehirnfunktion und somit die Konzentration. Auch die Hydratation spielt eine wichtige Rolle, denn Dehydratation kann zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Es ist daher wichtig, ausreichend Wasser zu trinken und nährstoffreiche Lebensmittel zu konsumieren.

5 Multitasking: Ein Mythos

Trotz des weit verbreiteten Glaubens, dass Multitasking die Produktivität steigert, zeigen Studien, dass es tatsächlich die Qualität und Effizienz unserer Arbeit beeinträchtigt. Indem wir uns auf eine einzige Aufgabe konzentrieren und Ablenkungen minimieren, können wir unsere Konzentration deutlich verbessern. Das gezielte Fokussieren auf eine Aufgabe und das Setzen von Prioritäten sind daher entscheidend, um effektiv zu arbeiten und unser geistiges Potenzial voll auszuschöpfen.

6 Bewegungsmangel

Regelmäßige körperliche Aktivität ist entscheidend für eine gute Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns, was wiederum unsere Konzentrations- und Denkfähigkeit steigert. Selbst kurze Spaziergänge, leichte Übungen oder regelmäßige Sporteinheiten können dabei helfen, die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Konzentration zu steigern.

7 Die Bedeutung von Pausen

Kurze Pausen während des Arbeitstages können Wunder bewirken, wenn es darum geht, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Verfahren wie die Pomodoro-Technik, bei der sich Arbeitsphasen und Pausen abwechseln, können dabei helfen, die Konzentration und Produktivität zu verbessern. Es ist wichtig, in diesen Pausen wirklich abzuschalten und sich geistig zu erholen.

8 Psychische Gesundheit

Psychische Gesundheitsprobleme wie Depressionen oder Angststörungen können erheblichen Einfluss auf unsere Konzentrationsfähigkeit haben. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist ein wichtiger Schritt, um sowohl die psychische Gesundheit als auch die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesamtgesundheit und sollte nicht vernachlässigt werden.

9 Umgebungsgestaltung

Die Gestaltung unseres Arbeits- oder Lernumfelds hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Fähigkeit, uns zu konzentrieren. Eine ruhige, aufgeräumte Umgebung mit ausreichend Licht und möglichst wenig Ablenkungen fördert die Konzentration. Persönliche Gestaltungselemente, die eine angenehme und inspirierende Atmosphäre schaffen, können ebenfalls hilfreich sein.

10 Ablenkungen minimieren

In einer Welt voller Ablenkungen ist es entscheidend, diese zu minimieren, um die Konzentration zu verbessern. Dazu gehört, das Smartphone während der Arbeitszeit stummzuschalten, unnötige Tabs am Computer zu schließen und sich bewusst Zeitfenster für bestimmte Aufgaben einzurichten. Das Setzen klarer Grenzen und das Schaffen von Routinen kann dabei helfen, den Fokus zu bewahren und produktiver zu sein.

11 Konzentrationsfördernde Aktivitäten

Es gibt zahlreiche Aktivitäten, die die Konzentration fördern können, wie zum Beispiel Rätsel zu lösen, Lesen oder kreative Hobbys. Diese Aktivitäten fordern das Gehirn auf unterschiedliche Weise heraus und können dabei helfen, die Konzentration zu verbessern.

Fazit:

Konzentrationsprobleme sind in unserer modernen Gesellschaft ein weit verbreitetes Phänomen, doch es gibt viele Strategien und Techniken, um diese zu bewältigen. Von der Anpassung des Lebensstils bis hin zur Umgestaltung der Arbeitsumgebung – kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben. Wichtig ist, sich selbst Zeit zu geben, diese Techniken zu erlernen und umzusetzen. Indem wir unseren Lebensstil anpassen und bewusste Entscheidungen treffen, können wir unsere Konzentration verbessern und unsere geistige Leistungsfähigkeit steigern.

„Das Arbeits- oder Lernumfeld hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Fähigkeit, uns zu konzentrieren.“

30 Minuten für Ihre Gesundheit

Wie tägliche Bewegung Ihr Leben verbessern kann

Es mag überraschend klingen, aber bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag können einen enormen Unterschied für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden machen. Diese empfohlene Mindestzeit für körperliche Aktivität wird von Gesundheitsexperten weltweit unterstützt und kann weitreichende positive Auswirkungen auf Ihren Körper und Geist haben. Hier erfahren Sie, warum diese magische Minutenzahl so wichtig ist und welche sieben entscheidenden Vorteile Sie dadurch für Ihre Gesundheit erzielen können.

1 Schutz vor Krankheiten

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und senkt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter Herzprobleme, Diabetes und bestimmte Krebsarten. Selbst während und nach einer Chemotherapie kann körperliche Aktivität das Wohlbefinden verbessern und das Rückfallrisiko verringern.

2 Förderung von Knochen- und Gelenkgesundheit

Ob Spaziergang, Jogging, Krafttraining oder Schwimmen – tägliche Bewegung kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern unterstützt auch die Gesundheit Ihrer Knochen und Gelenke. Dies ist besonders wichtig, um im Alter beweglich zu bleiben und Knochenschwund vorzubeugen.

3 Steigerung der Energie

Entgegen der Annahme, dass Sport erschöpfend sei, füllt er den Körper tatsächlich mit Sauerstoff und Energie auf. Dies verbessert Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistung bei anderen Aktivitäten erheblich.

4 Unterstützung beim Gewichtsmanagement

Regelmäßige Bewegung hilft beim Kalorienverbrauch und der Regulierung des Appetits. Mit einer etablierten Routine entwickelt sich häufig eine natürliche Neigung zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten.

5 Linderung von Stress und Depressionen

Die beim Sport freigesetzten Endorphine verbessern die Stimmung und helfen bei der Stressbewältigung. Besonders Bewegung im Freien kann das Gemüt beruhigen und ist auch bei der Behandlung von Depressionen hilfreich.

6 Verbesserung der Gehirnfunktion

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Gehirngesundheit und kann das Gedächtnis verbessern. Dies ist auf eine gesteigerte Zellproduktion im Hippocampus, dem für Lernen und Gedächtnis zuständigen Bereich des Gehirns, zurückzuführen.

7 Verbesserter Schlaf

Durch die Erschöpfung nach dem Sport finden Sie leichter in den Schlaf und genießen eine bessere Schlafqualität. Ein gesunder Schlafrhythmus wirkt sich wiederum positiv auf alle Lebensbereiche aus.



Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zählt jeder Schritt

Die tägliche Bewegung von mindestens 30 Minuten ist ein einfacher, aber effektiver Weg, um Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Ob für die physische Fitness, das mentale Gleichgewicht oder einfach nur für eine bessere Lebensqualität – jeder Schritt zählt. Also schnüren Sie Ihre Wanderschuhe oder rollen Sie die Yogamatte aus und machen Sie den ersten Schritt in Richtung eines gesünderen, glücklicheren Lebens.

iStock.com: VioletsShimemova/Anawat_L

Trainingspläne für jedes Fitnesslevel

Hier sind drei maßgeschneiderte 30-Minuten-Trainingspläne für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Jeder Plan ist so konzipiert, dass er effektiv und umsetzbar ist, und berücksichtigt die unterschiedlichen Fitnessniveaus und Erfahrungen.

Anfänger-Trainingsplan

Aufwärmen (5 Minuten)

2 Minuten langsames Gehen oder leichtes Joggen
3 Minuten dynamisches Dehnen (Armkreisen, Hüftkreisen, Beinschwünge)

Hauptteil (20 Minuten)

10 Minuten schnelles Gehen oder leichtes Joggen
5 Minuten Körpergewichtsübungen (je 1 Minute pro Übung):

- Kniebeugen
- Ausfallschritte
- Liegestütze (ggf. an der Wand oder auf den Knien)
- Plank (Unterarmstütz)
- Crunches (Bauchpressen)

Cool Down (5 Minuten)

3 Minuten langsames Gehen zur Herzfrequenzreduktion
2 Minuten statisches Dehnen (Fokus auf Beine, Rücken und Arme)

Mittelstufe-Trainingsplan

Aufwärmen (5 Minuten)

3 Minuten Joggen
2 Minuten dynamisches Dehnen

Hauptteil (22 Minuten)

12 Minuten Laufen mit moderatem Tempo
Zirkeltraining (10 Minuten, je 1 Minute pro Übung, 2 Durchgänge):

- Burpees (Liegestützsprünge)
- Mountain Climbers (Bergsteiger)
- Russian Twists (russische Drehung)
- Trizeps-Dips auf einer Bank oder einem Stuhl (Barrenstütz)
- Plank (Unterarmstütz) mit Beinheben

Cool Down (3 Minuten)

2 Minuten langsames Joggen oder Gehen
1 Minute statisches Dehnen

Fortgeschrittenen-Trainingsplan

Aufwärmen (5 Minuten)

3 Minuten zügiges Joggen
2 Minuten dynamisches Dehnen und Mobility-Übungen

Hauptteil (23 Minuten)

Intervall-Lauftraining (15 Minuten):

- 1 Minute schnelles Laufen, 1 Minute langsames Laufen im Wechsel

Hochintensives Krafttraining (HIIT) (8 Minuten, 4 Übungen, 2 Durchgänge, 1 Minute pro Übung):

- Sprungkniebeugen
- Liegestütze mit Handklatschen
- V-ups (Klappmesser-Sit-ups)
- Burpees (Liegestützsprünge)

Cool Down (2 Minuten)

2 Minuten langsames Joggen oder Gehen
1 Minute statisches Dehnen

Kennen Sie schon unseren Fitnesscoach online?

Sie möchten aktiver und fitter werden, ein paar Kilo verlieren, Ihren Rücken und Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und sich einfach rundum wohler fühlen?

Mit unserem kostenlosen Trainingsprogramm erreichen Sie Ihre Ziele.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie per QR-Code.



Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge in Euro) und sämtlicher Versorgungsregelungen gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2023

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	
Alleinvorstand	106.052,08	21.774,50	-	10.605,21	8.342,38	1.500,00	Optional Übergangsgeld 6 Monatsgehälter vor Rentenbezug	Einvernehmliche Vereinbarung bei Amtsentbindung	148.274,17



Wer wird Baumeister?

Schlauer Ratespaß für Groß und Klein

Maße im Mittelalter

Im Mittelalter gab es noch nicht das metrische System. Gemessen wurde nach Körpermaßen und mit einfachen Maßbändern, die auf menschlichen Proportionen beruhten. Findest du die richtige Zuordnung? (Zahl/Buchstabe)

- | | |
|----------------|--|
| 1. daumenbreit | A von der Spitze des gestreckten Mittelfingers zum Ellenbogen |
| 2. fingerbreit | B vier Finger flach nebeneinandergelegt |
| 3. handbreit | C die Länge des Fußes |
| 4. Spanne | D die Breite des Daumens |
| 5. Fuß | E vom ausgestreckten kleinen Finger zum ausgestreckten Zeigefinger |
| 6. Elle | F vom gespreizten kleinen Finger zum gespreizten Daumen |



- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Finde den Weg zur Baustelle

Du kannst aber nur über die Achtung-Zeichen (Dreiecke) mit Verbindungssteg laufen. Wer hilft zuerst mit?



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.

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

Das alles findet sich auf Baustellen

In diesem Buchstabengitter haben sich die 8 untenstehenden Begriffe versteckt. Kreise den gefundenen Begriff einfach ein. Die Begriffe können von links nach rechts oder von oben nach unten angeordnet sein.

Kannst du den 9. Begriff alleine finden? Schau dir einmal die Abbildung oben an.

Z	F	A	C	G	W	H	X	S	G	J	M	R	D	H
H	B	S	R	M	A	G	A	F	B	A	G	G	E	R
X	A	D	Z	Y	S	I	M	P	E	D	R	O	I	J
S	U	O	P	G	S	F	H	J	T	Z	A	X	Y	C
J	G	M	S	H	E	R	D	C	O	X	Y	I	D	H
Y	R	F	O	X	R	J	Z	S	N	D	K	R	A	N
F	U	R	C	H	W	G	Y	J	M	I	H	O	C	M
D	B	M	Z	Y	A	S	X	F	I	A	J	C	H	R
I	E	S	M	G	A	A	J	H	S	D	R	F	D	X
A	C	J	X	R	G	M	Z	S	C	G	A	D	E	Y
R	K	E	L	L	E	H	S	X	H	M	Z	G	C	H
G	H	I	F	R	M	Z	E	M	E	N	T	D	K	S
I	X	J	H	G	Z	Y	C	D	R	M	S	R	E	J
Y	I	M	A	U	R	E	R	R	X	H	G	D	R	M
F	J	G	R	A	M	S	C	J	D	Z	Y	X	H	A

BAUGRUBE, BETONMISCHER, KRAN, MAURER, WASSERWAAGE, DACHDECKER, KELLE, ZEMENT



Monsteralarm im Hotel Kartonage

Spiel- und Bastelspaß mit ganz viel Papperlapapp

Kartonverpackungen sammeln sich in jeder Familie an, z. B. durch Online-Shopping, Geburtstage, Umzug ... es gibt viele Anlässe und genauso viele Größen. Hier findet die kreative Familie Vorschläge, was man damit noch anstellen kann, bevor sie entsorgt werden.



- ### Material und Werkzeug:
- Kartonverpackungen in verschiedenen Größen
 - farbiger Bastelkarton
 - Schere, Cutter, Alleskleber, Krepp-Klebeband, Duck-Tape (Gewebe-Klebeband), Filzstifte
 - Bastelfarben für Kinder



Reinsitzen und abheben ...



- ### Bilderstreifen als Vorlage/Anregung - allgemeine Hinweise/Ideen
- Ein „Hotel Kartonage“ benötigt natürlich ein besonders großes Karton-Exemplar.
 - Hat man das nicht zur Verfügung, lässt sich ja vielleicht eine kleine Hütte o. Ä. für echte oder Schmuse-Haustiere basteln - da fällt euch sicher etwas ein!
 - Für das Handling und den Bau einer großen Behausung ist die Mithilfe von Erwachsenen unerlässlich - besonders beim Hantieren mit Schere und Cutter!

Aufsetzen und Spaß haben ...



Mini-Lasagne

in Muffinförmchen

Der beliebte Klassiker wird bei dieser Variante ganz einfach in der Muffinform zubereitet. Ein köstliches Fingerfood für jede Party oder auch zum Osterbrunch eine abwechslungsreiche Idee.



Zubereitung

1 Muffinform fetten

Muffinform fetten und mit Grieß austreuen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: ~ 200 °C (Heißluft: 180 °C)

2 Hackfleischsoße zubereiten

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin scharf anbraten, so dass es krümelig wird. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Pürierte Tomaten dazugeben und die Soße 5 Min. einköcheln lassen, evtl. mit den Gewürzen nochmal abschmecken.

3 Ricotta-Mischung zubereiten

Basilikum fein schneiden. Ricotta, Crème fraîche und die Hälfte des zerkleinerten Basilikums verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4 Mini-Lasagne schichten

Lasagneblätter vierteln. Je ein Viertel Lasagneblatt in jeder Vertiefung der Muffinform festdrücken. Mit je 1 EL Fleischsoße und 1 gehäuften TL Ricotta-Mischung befüllen. Wieder ein Lasagneblatt darauf drücken und wiederholt Soße und Ricotta-Mischung darauf geben, so dass zwei Lasagnesichten entstehen. Die Mini-Lasagne mit Mozzarella bestreuen. Die Teigränder dünn mit Speiseöl bestreichen. Die Muffinform auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte – Backzeit: 18 bis 20 Minuten

5 Mini-Lasagne servieren

Muffinform aus dem Backofen nehmen und ein paar Minuten auf einem Rost stehen lassen. Mini-Lasagne aus der Form lösen und nach Belieben mit Basilikum bestreuen und servieren.



~ 12 Portionen / Zubereitung:
~ 60 Min / Backzeit: 18 Minuten /
etwas Übung erforderlich

ZUTATEN:

■ Muffinform (12er)

etwas Fett
1 EL Grieß

■ Hackfleischsoße

100 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Speiseöl
350 g Hackfleisch (halb und halb)
1 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Oregano
400 g passierte Tomaten

■ Ricotta-Mischung

etwas Basilikum
250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
75 g Crème fraîche
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

■ Außerdem

250 g frische Lasagneblätter –
etwa 6 Stück
100 g geriebener Mozzarella
~ 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl



Nährwertangaben pro Muffin:

271 kcal, 12 g Eiweiß, 17 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 36 mg Cholesterin

Unser Tipp: Nehmen Sie nur 250 g Rinderhack, dafür noch 1 Möhre, 3 Lauchzwiebeln und 1 gelbe Paprika klein würfeln, das erhöht den Vitaminanteil und reduziert den Fettgehalt und damit die Kalorien. Und schön bunt wird die Soße damit auch!



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

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.



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 Herrn/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**