



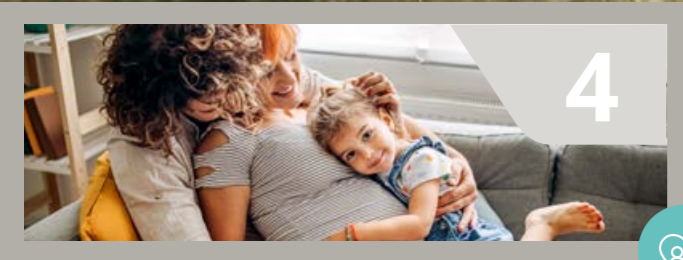
An Ihrer Seite.

Das **Kundenmagazin**
der BKK EWE

- 🕒 **Family Plus by BKK**
- 🕒 **Hautkrebs-Screening**
- 🕒 **IGeL-Angebote**

Mitglied im Verein Interessengemeinschaft betriebliche Krankenversicherung e. V.

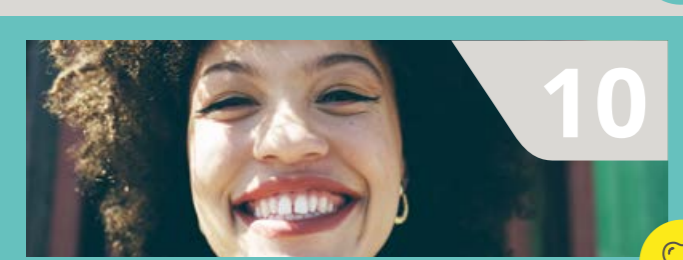
01
2025



4



6



10



14

Frühjahr 2025

- 3 Vorwort
- 4 Family Plus by BKK
- 6 Pflegeleistungen 2025
- 8 Die Allergiesaison startet
- 10 · Gefahr von verschluckten Knopfzellen
· Dubai-Schokolade
· Amalgam
· Hautkrebs-Screening
- 12 · IGeL-Angebote
· Vorstandsvergütung
- 13 Rätselspaß: du und dein Körper
- 14 Mediterraner Gemüse Kuchen

Rätsel-Lösungen

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

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

- Zahnfee**
 A 3 Euro
 B 9 Euro
 C 15 Zähne
 D 17 Zähne
- Organe**
 Gehirn 1
 Zahn/Zähne 2
 Herz 3
 Lungen 4
 Leber 5
 Magen 6
 Knochen 7
 Nieren 8
 Dünndarm 9
 Dickdarm 10
 Blase 11
- Körper-Wissen**
 1.A
 2.C
 3.A
 4.B
 5.B
 6.B

Liebe Leserinnen und Leser,

gute Nachrichten für pflegende Angehörige: 2025 treten wichtige Verbesserungen bei den Pflegeleistungen in Kraft. Ziel ist es, die häusliche Pflege zu erleichtern und die finanzielle Unterstützung zu erweitern. Wer Angehörige betreut, kann von höheren Leistungen profitieren und erhält bessere Möglichkeiten zur Entlastung. In dieser Ausgabe erklären wir, welche Neuerungen auf Sie zukommen und wie Sie diese optimal nutzen können.

Seit Januar 2025 wird in Deutschland **kein Amalgam mehr für neue Zahnfüllungen** verwendet. Die EU hat das Aus für das Füllmaterial Mitte 2024 beschlossen. Selbstverständlich wird es auch weiterhin qualitativ hochwertige Zahnfüllungen ohne zusätzliche Kosten geben. Auch dazu finden Sie weitere Informationen in dieser Ausgabe.

Am **Hautkrebscreening** können gesetzlich Versicherte in Deutschland ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre kostenfrei teilnehmen. Ziel der körperlichen Untersuchung im Rahmen des Screenings ist es, weißen und schwarzen Hautkrebs möglichst frühzeitig zu erkennen. Denn dann haben Erkrankte in der Regel bessere Heilungschancen. Wir ermöglichen Ihnen mehr Vorsorge und bieten Ihnen diese Untersuchung altersunabhängig einmal jährlich an. Was Sie tun müssen, damit wir die Kosten übernehmen können, lesen Sie auf Seite 11.

Wurden auch Ihnen in einer Praxis schon einmal Leistungen angeboten, deren Kosten Sie selber tragen mussten? Dann handelte es sich um Individuelle Gesundheitsleistungen oder kurz IGeL. Der **IGeL-Monitor** bewertet deren Nutzen und Schaden. Warum Sie also diesen Leistungen nicht sofort zustimmen sollten und was Ihnen bei der Abwägung helfen könnte, erfahren Sie auf Seite 12.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Torsten Greulich
 Vorstand BKK EWE



Impressum

Herausgeber BKK EWE · Donnerschwer Straße 20 · 26123 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** 5.410 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.



Family Plus by BKK

Unser Angebot für ein **gesundes und glückliches Familienleben**

Die BKK EWE bringt frischen Wind in die Welt der Familienversicherung mit ihrer einzigartigen Familienmarke „Family Plus by BKK“. Diese Marke wurde speziell entwickelt, um den Bedürfnissen von Familien, Schwangeren sowie Eltern mit Kinderwunsch gerecht zu werden.

Family Plus by BKK ist mehr als nur ein Versicherungsangebot – es ist Ihr Partner für die Gesundheit Ihrer Familie. Ob es um Schwangerschaft, die ersten Lebensjahre Ihres Kindes oder die Gesundheit von Jugendlichen geht – starke Leistungen für starke Familien.

Profitieren Sie von unseren umfassenden Dienstleistungsangeboten, die auf besondere Anforderungen von Familien zugeschnitten sind, und erleben Sie die Vorteile eines Leistungsangebots, das nicht nur Schutz bietet, sondern aktiv die Lebensqualität Ihrer Familie steigert.

Entdecken Sie die Möglichkeiten von **Family Plus by BKK** und machen Sie den ersten Schritt zu mehr Gesundheit und Lebensqualität für Ihre Familie. Besuchen Sie uns auf unserer Website oder sprechen Sie mit einem unserer Mitarbeitenden – wir freuen uns, Ihnen zur Seite zu stehen!



istock.com: blackCAT/NataliaBabinina/Valeri/Apetroaiei/ronstik; BKK EWE

Die folgenden Leistungen stehen Ihnen zur Verfügung



- Verschiedene unterstützende Maßnahmen für Paare zur Kinderwunschbehandlung**
Wir unterstützen Sie dabei, Ihren Wunsch wahr werden zu lassen mit unserem **exklusiven Leistungspaket** zur Kinderwunschbehandlung.



- Zusatzleistungen während der Schwangerschaft**
Während der Schwangerschaft profitieren Eltern von Zusatzleistungen wie dem Programm „**Hallo Baby**“, das umfassende Tests und Beratungen enthält, und „**Kinderheldin**“, einer digitalen Hebammenberatung.

Auch **spezifische Untersuchungen** und Beratungen für werdende Eltern (U0) und **Screening-Apps** für psychische Belastungen (UplusE) werden angeboten.



- Individuelle Gesundheitsleistungen und Früherkennungsuntersuchungen**
Besonders für werdende Eltern und Familien sind präventive Gesundheitsmaßnahmen wichtig. **Family Plus by BKK** bietet Ihnen maßgeschneiderte Programme zur Gesundheitsförderung, die auf die jeweiligen Lebenslagen abgestimmt sind. Von Informationsangeboten zur Schwangerschaft bis hin zu Unterstützung für die ersten Lebensjahre Ihres Kindes – wir sind für Sie da.



Das Programm „**Starke Kids by BKK**“ unterstützt Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr mit speziellen Gesundheitsleistungen. Hierzu gehören unter anderem umfassende Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitsaktionen, die darauf abzielen, die Gesundheit Ihrer Kinder zu fördern.

Webseite und digitale Präsenz

Unsere übersichtlich gestaltete Website bkk-familyplus.de/ewe ist Ihr zentraler Anlaufpunkt für alle Informationen rund um Family Plus by BKK. Dort finden Sie eine ausführliche Übersicht aller Angebote und Leistungen sowie Tipps zu Gesundheitsthemen.

Ebenfalls führt die Familienmarke **Family Plus BKK** einen eigenen **Instagram-Account**, der Sie über aktuelle News zu Gesundheitsthemen vom Kinderwunsch bis zur Gesundheit Ihres Kindes informiert.

Family Plus by BKK – Ihre Familie, unsere Verantwortung





Schon gewusst?
86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt.

Pflegeleistungen 2025

Unterstützung für Angehörige

Die Pflege von Angehörigen ist eine wichtige und anspruchsvolle Aufgabe, die sowohl körperliche als auch emotionale Belastungen mit sich bringt. Um diese zu erleichtern, treten 2025 zahlreiche Verbesserungen der Pflegeleistungen in Kraft.

Herausforderungen für pflegende Angehörige

Die häusliche Pflege stellt Angehörige vor vielfältige Herausforderungen. Etwa 86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt, überwiegend von Familienmitgliedern. Oftmals müssen diese ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen und einen Großteil ihrer Zeit und Energie in die Betreuung investieren.

Die emotionale Belastung ist dabei nicht zu unterschätzen: Sorgen um die Gesundheit des Pflegebedürftigen, das Gefühl ständiger Verfügbarkeit und die Angst, Fehler zu machen, sind häufige Begleiter. Zudem kann die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu einer zusätzlichen Belastung werden, insbesondere, wenn keine flexiblen Arbeitszeitmodelle oder Unterstützungsangebote vorhanden sind.

Fit für den Pflegealltag

Um die Belastungen zu mindern, stehen pflegenden Angehörigen verschiedene Unterstützungsangebote zur Verfügung:

- **Pflegekurse:** Diese vermitteln grundlegendes Wissen und praktische Fertigkeiten für die häusliche Pflege. Dazu werden kostenfreie Kurse angeboten, die sowohl online als auch in Präsenz stattfinden können.
- **Beratungsangebote:** Pflegeberatungsstellen unterstützen bei Fragen zur Organisation der Pflege, zu finanziellen Leistungen und zu rechtlichen Aspekten. Sie helfen auch bei der Beantragung von Pflegegraden und anderen Formalitäten.
- **Selbsthilfegruppen:** Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann emotional entlastend wirken und praktische Tipps für den Pflegealltag liefern.
- **Finanzielle Unterstützung:** Die Pflegeversicherung bietet verschiedene Leistungen, die zur Entlastung beitragen können. Dazu zählen das Pflegegeld, Pflegesachleistungen sowie Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.

iStock.com: PIKSEL



Der Geschäftsbericht der BKK EWE für das Jahr 2023 steht Ihnen auf unsere Homepage zur Verfügung.
www.bkk-ewe.de/ihre-bkk-ewe

Änderungen der Pflegeleistungen ab 2025

Seit dem 1. Januar 2025 sind im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes (PUEG) mehrere Anpassungen in Kraft, die sowohl für Pflegebedürftige als auch für ihre Angehörigen von Bedeutung sind.

Erhöhung des Pflegegelds

Das Pflegegeld wurde um 4,5 Prozent angehoben. Die neuen monatlichen Beträge gestalten sich wie folgt:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	332 €	347 €
3	573 €	599 €
4	765 €	800 €
5	947 €	990 €

Anpassung der Pflegesachleistungen

Auch die Pflegesachleistungen, die für die Inanspruchnahme professioneller Pflegedienste genutzt werden können, sind um 4,5 Prozent gestiegen. Die neuen Höchstbeträge pro Monat sind:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	689 €	721 €
3	1.298 €	1.357 €
4	1.612 €	1.685 €
5	1.995 €	2.085 €

Weitere Erhöhungen von Pflegeleistungen

Neben den genannten Änderungen gibt es weitere Verbesserungen der Pflegeleistungen, darunter:

- Erhöhung der Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.
- Verbesserte Unterstützung in der Tages- und Nachtpflege.
- Anpassungen bei der stationären Pflege zur besseren finanziellen Entlastung der Angehörigen.

Kombinierte Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Ab Juli 2025 werden die bisher getrennten Budgets für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag von maximal 3.539 Euro zusammengeführt. Dies ermöglicht eine flexiblere Nutzung der Mittel, je nach individuellem Bedarf. Zudem entfällt die bisherige Voraussetzung einer sechsmonatigen Vorpflegezeit für die Inanspruchnahme der Verhinderungspflege.

Gemeinsam stark für die Pflege

Die Pflege von Angehörigen ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die von Herzen kommt, aber auch mit vielen Herausforderungen verbunden ist. Die seit dem 1. Januar 2025 in Kraft getretenen Änderungen der Pflegeleistungen verbessern sowohl die finanzielle als auch die organisatorische Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Es ist wichtig, sich frühzeitig über die verfügbaren Leistungen und Unterstützungsangebote zu informieren, um die Pflege bestmöglich gestalten zu können. Denn nur wer selbst entlastet wird, kann langfristig für andere da sein.



Gut beraten in jeder Pflegesituation



Sie haben Fragen zu Pflegeleistungen, suchen Entlastungsmöglichkeiten oder möchten sich über digitale Pflegekurse informieren? Lassen Sie sich von uns beraten!

Mehr Informationen auf unserer Webseite:
www.bkk-ewe.de/leistungen/pflegeversicherung

Die Allergiesaison startet!

Erkältung oder Heuschnupfen? So finden Sie es heraus!

Mit dem Frühling startet auch die Allergiesaison – und mit ihr tränende Augen, Niesen und verstopfte Nasen. Doch steckt dahinter eine Erkältung oder eine allergische Reaktion? Die richtige Diagnose hilft, Beschwerden gezielt zu lindern.

🕒 Wie entsteht eine Allergie?

Eine Allergie entsteht, wenn das **Immunsystem** harmlose Stoffe wie Blütenpollen, Tierhaare oder Hausstaub **als Bedrohung wahrnimmt** und darauf mit einer Abwehrreaktion reagiert. Dabei werden große Mengen Histamin ausgeschüttet, was zu Entzündungsreaktionen und den typischen Allergiesymptomen führt.

Allergien sind **oft genetisch bedingt** – etwa 30 bis 50 Prozent der Betroffenen haben eine familiäre Vorbelastung. Kinder, deren Eltern Allergiker sind, haben somit ein erhöhtes Risiko, ebenfalls eine Allergie zu entwickeln. Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung und Ernährung können ebenfalls zur Entstehung beitragen.

Niesen, Schnupfen, Juckreiz – was steckt dahinter?

Sowohl eine Erkältung als auch eine Allergie können ähnliche Beschwerden verursachen. Dazu gehören eine laufende oder verstopfte Nase, wiederholte Niesanfalle, Husten sowie ein allgemeines Gefühl der Abgeschlagenheit und Müdigkeit.

Dennoch gibt es einige entscheidende Unterschiede

- 🕒 **Nasensekret:** Bei einer Erkältung beginnt der Schnupfen meist mit einem klaren, wässrigen Sekret, das nach einigen Tagen dickflüssig und gelblich-grün wird. Bei einer Allergie bleibt das Nasensekret dagegen durchgehend klar und flüssig.
- 🕒 **Augen:** Juckende, gerötete und brennende Augen sind typische Anzeichen einer allergischen Reaktion und treten bei Erkältungen nur selten auf.
- 🕒 **Juckreiz:** Allergiker klagen oft über Jucken in Nase, Rachen oder Ohren, was für eine Erkältung ungewöhnlich ist.
- 🕒 **Fieber:** Erkältungen gehen gelegentlich mit leicht erhöhter Körpertemperatur einher, während Allergien keinen Einfluss auf die Körpertemperatur haben.
- 🕒 **Muskelschmerzen:** Diese treten bei einer Erkältung manchmal auf, sind jedoch kein Symptom einer Allergie.



So entlarven Sie Allergien auf den ersten Blick!

Während sich eine Erkältung meist langsam entwickelt und oft mit einem Kratzen im Hals beginnt, das sich zu einer verstopften oder laufenden Nase, Husten und gelegentlichen Kopfschmerzen ausweitet, treten Allergien oft plötzlich und ohne Vorwarnung auf. Besonders wenn der Kontakt mit einem allergieauslösenden Stoff wie Pollen, Tierhaaren oder Hausstaubmilben erfolgt, setzen die Symptome abrupt ein. Erkältungsbeschwerden klingen normalerweise nach etwa einer Woche ab, während allergische Symptome anhalten, solange die Exposition besteht. Sie verschwinden häufig erst, wenn der Kontakt mit dem Allergen vermieden wird, was in manchen Fällen nur schwer möglich ist.

Allergiefrei durch den Alltag – diese Maßnahmen helfen

Die folgenden Methoden gehören zu den gängigsten Ansätzen, um Allergien zu behandeln und die Symptome zu lindern.

- **Allergenkarenz:** Die effektivste Methode ist es, den Kontakt mit dem auslösenden Allergen zu vermeiden. Pollenallergiker können sich beispielsweise durch geschlossene Fenster und Luftfilter schützen, während Hausstauballergiker auf spezielle Matratzenbezüge und häufiges Staubsaugen setzen sollten.
- **Hyposensibilisierung:** Diese Therapie gewöhnt das Immunsystem schrittweise an das Allergen, indem über einen längeren Zeitraum geringe Dosen verabreicht werden. Dadurch kann die allergische Reaktion langfristig abgeschwächt oder sogar vollständig verhindert werden.
- **Medikamente:** Antihistaminika lindern akute Symptome wie Juckreiz, Niesen und eine verstopfte Nase. Kortisonhaltige Nasensprays oder Augentropfen helfen bei stärkeren Beschwerden und reduzieren Entzündungen der Schleimhäute.

Warnsignale des Körpers ernst nehmen

Falls die Beschwerden über längere Zeit anhalten oder stark ausgeprägt sind, ist ein Arztbesuch ratsam.

Besonders wichtig ist dies, wenn:

- 1 die Atemwege stark beeinträchtigt sind,
- 2 es zu asthmatischen Beschwerden kommt,
- 3 die Symptome die Lebensqualität erheblich einschränken.

Allergien sind nicht nur lästig, sondern können unbehandelt langfristige gesundheitliche Folgen haben. Wer seine Symptome kennt und mögliche Auslöser identifiziert, kann gezielt gegensteuern und seine Lebensqualität verbessern. Ein Arzt kann durch spezielle Tests wie einen Pricktest oder Blutuntersuchungen die genaue Ursache der Beschwerden feststellen und eine gezielte Therapie empfehlen.

Gefahr von verschluckten Knopfzellen

Risiken für Kinder im Alltag

Knopfzellen sind in vielen Haushalten alltäglich – sie stecken in Fernbedienungen, Spielzeugen oder Uhren. Doch für Kleinkinder sind sie eine **ernste Gefahr**: Wird eine Knopfzelle verschluckt, kann das **schwerwiegende Folgen** haben.

Die Batterien können sich in der Speiseröhre festsetzen und durch chemische Reaktionen schwere Gewebeschäden verursachen. Besonders gefährlich sind Lithium-Knopfzellen, da sie mehr Energie speichern und schneller Gewebe zerstören. Innerhalb weniger Stunden kann es zu lebensbedrohlichen Verätzungen kommen.

Eltern sollten Knopfzellen außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren und kindersichere Batteriefächer nutzen. Falls eine Batterie verschluckt wird, ist sofortige ärztliche Hilfe erforderlich – auch ohne Symptome. Erste Hilfe kann durch das Verabreichen von Honig (bei Kindern über einem Jahr) geleistet werden, da dieser

eine Schutzschicht bildet und die chemische Reaktion verlangsamt. Dennoch ist eine schnelle medizinische Versorgung unerlässlich.

Verbraucher sollten auf kindersichere Verpackungen und gesicherte Geräte achten. Auch die Industrie ist gefragt, mehr Schutzmaßnahmen umzusetzen. Mehr Aufklärung ist nötig, um Unfälle zu vermeiden und Kinder zu schützen.



Süße Verlockung

Warum importierte Dubai-Schokolade mit Vorsicht zu genießen ist



Die sogenannte „Dubai-Schokolade“ ist eine luxuriöse Süßware, die aus Vollmilchschokolade mit einer Füllung aus Pistaziencreme und Kadayif-Teigfäden besteht. Letztere sind feine, knusprige Teigfäden, die der Schokolade eine besondere Textur verleihen. Ursprünglich von einem Unternehmen in Dubai entwickelt, hat diese Schokolade durch soziale Medien weltweit an Popularität gewonnen.

Aktuelle Untersuchungen der Lebensmittelüberwachung in Baden-Württemberg haben jedoch bei importierter Dubai-Schokolade erhebliche Mängel festgestellt. In mehreren Proben wurden gesundheitsschädliche Kontaminanten, nicht deklarierte Allergene wie Sesam sowie der Ersatz von echter Schokolade durch minderwertige Fremdfette nachgewiesen. Diese Verfälschungen stellen nicht nur eine Täuschung der Verbraucher dar, sondern können auch ernsthafte Gesundheitsrisiken bergen.

Verbraucherinnen und Verbraucher sollten daher beim Kauf von Dubai-Schokolade besonders auf die Herkunft und die Inhaltsstoffe achten. Es ist ratsam, Produkte von vertrauenswürdigen Anbietern zu wählen und im Zweifel auf entsprechende Prüf- und Gütesiegel zu achten, um mögliche Gesundheitsgefahren zu vermeiden.

iStock.com: Esin Deniz/Magone/stock_colors/Octavian-Laar

Das Ende der Amalgam-Füllung – und jetzt?

Seit dem 01.01.2025 ist der Einsatz von Amalgam für Zahnfüllungen verboten

Für Füllungen im Bereich der Frontzähne werden wie bisher zahnfarbene Kunststoffe verwendet. Diese sind bereits eine gesetzliche Leistung und werden von der BKK EWE kostenfrei übernommen.

Für alle anderen Zähne stehen sogenannte selbstadhäsive Materialien zur Verfügung. Dabei handelt es sich um Füllungsmaterialien, die sich ohne zusätzlichen Haftvermittler direkt mit der Zahnschicht verbinden. Das macht sie besonders praktisch, da sie die Behandlung zeitlich verkürzen. Zudem haben sie ein zahnähnliches Aussehen, was sie weniger auffällig als Amalgam macht. **Für diese neuen Füllungsmaterialien übernehmen wir die Kosten.**

Alternative Füllmethoden

Darüber hinaus gibt es noch Füllungsmaterialien, die für den Zahnarzt einen Mehraufwand bei der Fertigung der Füllung erfordern. Welches Material konkret zum Einsatz kommt, entscheiden Patienten gemeinsam mit dem Zahnarzt.

Entscheiden sich Versicherte für eine über die Grundversorgung hinausgehende Behandlung, sind die anfallenden Mehr-

kosten selbst zu tragen. Der Zahnarzt rechnet die Kosten der Grundversorgung über Ihre elektronische Gesundheitskarte mit uns ab.

Die darüber hinausgehenden Kosten für Wahl- oder Mehrleistungen werden direkt mit Ihnen vereinbart und abgerechnet.



Hautkrebs-Screening

Bei uns wird Vorsorge großgeschrieben

Für Patienten über 35 Jahre besteht alle zwei Jahre ein gesetzlicher Anspruch auf ein Hautkrebscreening. Wir legen besonderen Wert auf Vorsorge und übernehmen daher zusätzlich die Kosten von bis zu 40 Euro für das klassische Hautkrebs-Screening (dermatologische Untersuchung) in dem Jahr, für das Sie keinen gesetzlichen Anspruch haben – und das altersunabhängig für alle unsere Versicherten.



Bitte beachten Sie

Die Kostenübernahme in Höhe von 40 Euro **gilt ausschließlich für das klassische Hautkrebscreening** und nicht für die zusätzlichen individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) wie die Speicherung von Videoaufnahmen der Haut oder die Nutzung von künstlicher Intelligenz im Rahmen des Hautkrebscreenings.



Hautkrebscreening PLUS

Ebenfalls sind wir dem Vertrag Hautkrebscreening PLUS beigetreten, wo wir bei allen ärztlichen Vertragspartnern des ‚Gesundheitsverbund Nord‘ die Kosten zur Nutzung digitaler Fotodokumentation in Verbindung mit künstlicher Intelligenz zur Optimierung herkömmlicher Verfahren im Bereich der Hautkrebsvorsorge übernehmen. Sprechen Sie dazu bitte Ihre Haus- oder Hautarztpraxis an.

iStock.com: Cecille_Arcus/Wavebreakmedia

IGeL-Angebote

Sinnvoll oder nicht?

Grundsätzlich übernehmen die Krankenkassen die Kosten für alle Behandlungsmethoden, die medizinisch notwendig sind. Das gilt vor allem bei Vorsorgeuntersuchungen. Doch immer mehr Ärzte und Zahnärzte bieten Individuelle Gesundheits-Leistungen (kurz IGeL) an. Für viele Ärzte eine zusätzliche, lukrative Einnahmequelle. Und diese medizinischen Leistungen müssen Sie in den ärztlichen Praxen selbst bezahlen.

Warum übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die IGeL-Angebote nicht?

Die Entscheidung darüber, ob die Kosten für diese Leistungen übernommen werden, treffen die Krankenkassen nicht allein. Die oftmals getroffene Aussage, „Ihre Krankenkasse lehnt die Kostenübernahme für diese sinnvolle Untersuchung ab“, ist so nicht korrekt.

Das Gremium entscheidet

Das Gremium des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) prüft Art und Umfang der Therapieverfahren und neue Behandlungsmethoden. In diesem Gremium entscheiden Vertreter der Krankenkassen sowie der niedergelassenen Ärzte gemeinsam nach sorgfältiger Prüfung, welche Leistungen medizinisch sinnvoll sind und deshalb von den Kassen bezahlt werden müssen. Auch Patientenvertreter sind bei den Beratungen beteiligt. An die Beschlüsse dieses Gremiums sind alle gesetzlichen Krankenkassen gebunden.

Lassen Sie sich daher nicht bei einem Arztbesuch mit diesen zusätzlichen Leistungen überrumpeln. Bitten Sie sich Bedenkzeit aus, um überlegen zu können, ob Sie die Leistung für sinnvoll erachten und ob Sie bereit sind, dafür zu zahlen.

Bei den IGeL-Angeboten handelt es sich um ärztliche Leistungen, die nicht zu dem vom Gemeinsamen Bundesausschuss festgelegten Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) gehören und daher vom Patienten privat bezahlt werden müssen. **Nicht immer sind diese Leistungen tatsächlich sinnvoll und empfehlenswert.**

Die IGeL-Angebote sind mittlerweile weit gefächert und reichen von zusätzlichen Vorsorgemaßnahmen über Reise-medicin bis hin zu Naturheilverfahren. Einige der ärztlichen Zusatzleistungen sind durchaus nützlich, viele sind jedoch auch überflüssig.

Häufig bieten Ärzte Leistungen an, die der gemeinsame Bundesausschuss als nicht sinnvoll ausgeschlossen hat oder über die er auch noch nicht entschieden hat. Bei der Inanspruchnahme von IGeL-Angeboten besteht damit ein erhöhtes Risiko, unzureichend geprüfte, risikoreiche und/oder nutzlose medizinische Leistungen zu erhalten.

Nutzen Sie den IGeL-Monitor!

Der IGeL-Monitor wird vom Bundesministerium für Gesundheit und vom Bundesministerium für Verbraucherschutz ausdrücklich empfohlen, weil IGeL hier „wissenschaftlich fundiert und allgemeinverständlich bewertet werden.“ Hinter diesem Angebot steht der Medizinische Dienst Bund, der von den 15 Medizinischen Diensten in den Ländern getragen wird. Die Online-Plattform kann Ihnen bei der Entscheidung für oder gegen ein IGeL-Angebot weiterhelfen.



Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütungen

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge in Euro) und sämtlicher Versorgungsregelungen gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2024

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	
BKK EWE									
Alleinvertand Torsten Greulich	107.610,00	22.912,50	-	10.761,00	8.342,38	1.500,00	Optional Übergangsgeld 6 Monatsgehälter vor Rentenbezug	Einvernehmliche Vereinbarung bei Amtsentbindung	151.125,88
BKK Landesverband Mitte									
Vorstand Burkhard Spahn	180.960,00	-	15.111,36 € (Tarif 6/tarifl. Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK) zzgl. 6.000,00 € (Tarif R 7 / zusätzl. Altersversg. nach § 7 Abs. 2 des Vorstandsvertrags)	-	1.841,64	-	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtsenthebung/-entbindung - bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	203.913,00
GKV-Spitzenverband Berlin									
Vorstandsvorsitzender	262.000,00	-	47.856,00	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	309.856,00
Stellv. Vorstandsvorsitzender bis 30.06.2024	127.000,00	-	34.889,00	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	161.889,00
Stellv. Vorstandsvorsitzender ab 01.07.2024	127.000,00	-	14.940,00	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	141.940,00
Vorstandsmitglied bis 30.06.2024	125.000,00	-	14.633,00	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	139.633,00

Du und dein Körper

... ein wahres Wunderwerk, das ganz von selbst funktioniert

Damit das so bleibt, sollten wir ihn gut behandeln – dann bleiben wir gesund. Doch dazu bedarf es auch einer Menge an Wissen und Regeln. Lerne deinen Körper besser kennen oder zeige, was du schon alles weißt – hier mit unseren interessanten Rätseln und Fragen.



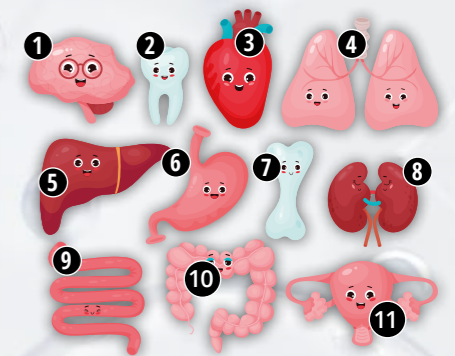
Körperwissen für alle

Jeder Mensch ist ein Individuum und dennoch gleichen sich unsere Körper in vielfältiger Weise: Fast jeder Mensch hat z. B. zehn Zehen und zehn Finger, zwei Arme und zwei Beine etc. Auch im Inneren ist Wesentliches identisch – eine ganz großartige Sache und oft auch rätselhaft, wenn man darüber nachdenkt. Rate jetzt mit ...

1. Welches ist wohl unser größtes Organ? **A** Haut **B** Darm **C** Lunge
2. Wie viele Muskeln hat der menschliche Körper ungefähr? **A** 370 bis 420 **B** 380 **C** über 650
3. Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut bezeichnet man auch als ... **A** Sinnesorgane **B** Nutzkörperteile **C** Gebrauchsorgane
4. Welches dieser Organe hat der Mensch nicht? **A** Gallenblase **B** Giftdrüse **C** Zwerchfell
5. Wie viele Liter Luft atmet ein gesunder Erwachsener täglich ein und aus, was meinst du? **A** ~5.000 **B** ~10.000 **C** ~20.000
6. Wie viele Knochen hat ein Erwachsener? **A** 280 bis 287 **B** 206 bis 212 **C** 152 bis 158

Schau, was in dir steckt

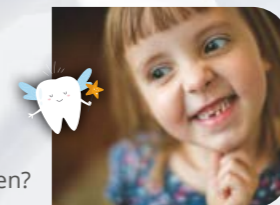
Überlege, um welches Organ es sich jeweils handeln könnte, wo es sitzt, und benenne es.



1	_____	7	_____
2	_____	8	_____
3	_____	9	_____
4	_____	10	_____
5	_____	11	_____
6	_____		

Rechnen mit der Zahnfee

Olga sind 2 Zähne ausgefallen. Sie hat daraufhin 6 Euro unter ihrem Kopfkissen gefunden!



- A Wie viel Geld hätte Olga für 1 Zahn bekommen?
- B Und wie viele Euro hätte sie für 3 Zähne bekommen?

Kinder haben in ihrem Gebiss 20 Zähne; Erwachsene bis zu 32.

C Olgas Bruder hat schon 5 Zähne verloren. Wie viele hat er noch im Mund?

D Wie viel Zähne weniger hat er als ein Erwachsener?

Körperspuren für Wortdetektive

Suche die angegebenen Worte. Sie stehen senkrecht, waagrecht und schräg; von oben nach unten sowie von rechts nach links – oder umgekehrt.

SCHLEIMHAUT · LUNGENFLUEGEL · KNOCHENMARK · WADENBEIN · SINNESORGAN · SYNAPSE · NERVENBAHN · TROMMELFELL · AMINOSAURE · DNA · KOPF · MAGEN · GLIEDMASSEN · SPEISEROEHRE · MUSKELFASER · AORTA · HARNBLASE · DARM · GROSSHIRN · GALLENBLASE · LYMPHKNOTEN · LEBER · NETZHAUT · HERZ · RUMPF · BLUTKOEPPERCHEN ·

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

Sudoku - profi

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.

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

Mediterraner Gemüsekuchen

vom Blech – mit Guacamole-Dip

Saftig, lecker und veggio-
frühlings-frisch. Perfekt als
Snack, Vorspeise oder leichtes
Hauptgericht!

Nährwertangaben

pro Stück (bei 20 Portionen):
187 kcal, 6 g Eiweiß, 13 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 72 mg Cholesterin
Guacamole (Avocado-Dip) – pro Portion (bei 4 Portionen):
256 kcal, 2 g Eiweiß, 27 g Fett, 1 g Kohlenhydrate, 0 mg Cholesterin

Zubereitung

Teig vorbereiten

- Mehl, Butter, Ei, Wasser und Salz in eine Schüssel geben und zügig zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Gemüse vorbereiten

- Brokkoli in kleine Röschen teilen, kurz in kochendem Wasser blanchieren (~ 3 Minuten), dann abgießen und kalt abschrecken.
- Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
- Kirschtomaten halbieren.
- Knoblauch, Kapern, Oliven und Chili vorbereiten.

Teig ausrollen

- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und ein Backblech (ca. 30 x 40 cm) damit auslegen. Einen kleinen Rand hochziehen.

Guss vorbereiten

- Eier, Sahne, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum und Rosmarin in einer Schüssel gut verrühren.

Gemüsekuchen belegen

- Das vorbereitete Gemüse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
- Knoblauch, Kapern, Oliven und Chili darüberstreuen.
- Den Guss gleichmäßig über das Gemüse gießen.
- Den Feta zerbröseln und über den Belag verteilen.

Backen

- Den Gemüsekuchen im vorgeheizten Ofen ca. 35 bis 40 Minuten backen, bis der Guss gestockt und die Oberfläche leicht goldbraun ist.

Servieren

- Den Gemüsekuchen leicht abkühlen lassen, in Würfel oder Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und die Guacamole in einer kleinen Schale dazu servieren und warm oder kalt genießen.

~ Guten Appetit! ~

Zutaten Kuchen (4 Personen)

Für den Teig:

- 300 g Mehl (z. B. Weizen- oder Dinkelmehl)
- 150 g kalte Butter
- 1 Ei
- 3 EL kaltes Wasser
- 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g)
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 2 EL Kapern (abgetropft)
- 50 g schwarze Oliven (entsteint, geschnitten)
- 1 rote Chilischote (geschnitten; Kerne nach Wunsch entfernen)
- 150 g Feta (oder vegane Alternative)

Für den Guss:

- 3 Eier
- 200 ml Sahne (oder pflanzliche Alternative)
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Oregano (getrocknet)
- 1 TL Basilikum (getrocknet)
- 1/2 TL Rosmarin (fein gehackt)

Guacamole

- zwei reife Avocados
- eine Limette (Saft)
- eine Knoblauchzehe, fein gehackt
- eine kleine Tomate, fein gewürfelt
- Salz und Pfeffer

1. Avocados halbieren, das Fruchtfleisch herauslöfeln und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Limettensaft, Knoblauch und Tomatenwürfel hinzufügen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Bis zum Servieren kühl stellen.



 Barmenia
Gothaer

Gemeinsam
optimalen Schutz bieten.

Die
Zusatzversicherung
zur Optimierung
Ihrer gesetzlichen
Leistungen

Auch nach der Fusion zur BarmeniaGothaer bleiben
wir der starke Kooperationspartner Ihrer BKK.

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

oder Telefon 0202 438-3560



ExtraPlus ist 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 **Ehegatten-Wahlrecht**. Es lohnt sich!

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

Und so funktioniert es

Ihr Coupon geht, von Ihnen und dem neuen Mitglied unterschrieben, spätestens 14 Tage nach Eingang der (Online-) Beitrittserklärung des/der Geworbenen bei uns ein. Sie erhalten die Werbepremie 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
Werbepremie
sichern**