



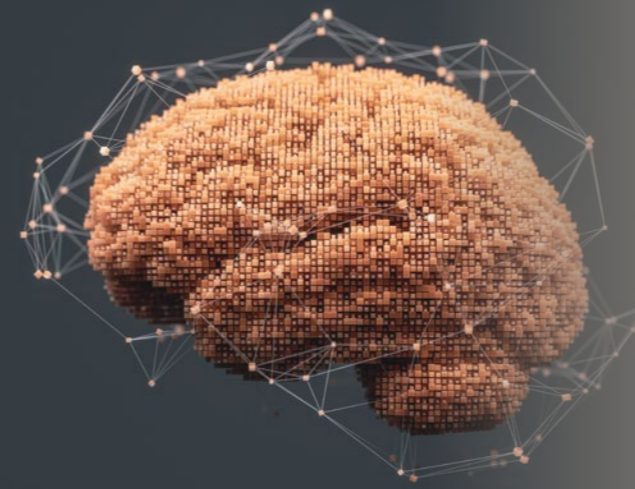
# An Ihrer Seite.

Das **Kundenmagazin**  
der BKK EWE

- 🕒 **Mental Load**
- 🕒 **Apps auf Rezept**
- 🕒 **Neue Leistungen**



„Künstliche Intelligenz kann helfen, komplexe Betrugsmuster in Abrechnungsdaten frühzeitig zu erkennen.“



## Liebe Leserinnen und Leser,

das Vertrauen in unser Gesundheitssystem lebt davon, dass Beiträge dort ankommen, wo sie hingehören: bei der medizinischen und pflegerischen Versorgung. Doch nach den aktuellen Zahlen vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherung haben Abrechnungsbetrug und Korruption allein in den Jahren 2022 und 2023 Schäden von über 200 Millionen Euro verursacht, vor allem durch betrügerische Pflegedienste. Hinter diesen Summen verbergen sich nicht nur finanzielle Verluste, sondern auch Gefahren für die Sicherheit von Patienten.

Die Pflege bleibt der Brennpunkt. Fast die Hälfte aller Betrugshinweise betrifft diesen Bereich – von nicht erbrachten Leistungen bis hin zu unqualifiziertem Personal. Aber auch Arzneimittelbetrug, etwa durch gefälschte Rezepte für teure Präparate, nimmt rasant zu. Solche Fälle belasten nicht nur die Kassen, sie gefährden das Vertrauen in die gesamte Gesundheitsversorgung.

Künstliche Intelligenz kann helfen, komplexe Betrugsmuster in Abrechnungsdaten frühzeitig zu erkennen. Doch damit dies gelingt, braucht es klare gesetzliche Rahmenbedingungen und den Mut, bestehende Strukturen zu modernisieren. Nicht Übergangslösungen, sondern eine echte Reformagenda ist gefragt, damit jeder Beitrag, den Versicherte leisten, dort ankommt, wo er gebraucht wird: für Gesundheit, Prävention und Pflege.

Sie denken über einen Wechsel in die private Krankenversicherung (PKV) nach? Das sollten Sie sich sehr gut überlegen. Denn die PKV plant für das Jahr 2026 erhebliche Beitragserhöhungen. Laut der öffentlichen Medien im Durchschnitt um 13 Prozent. Abgesehen davon müssen Sie vor dem Wechsel Ihren Gesundheitszustand offenlegen. Vorerkrankungen gehen mit hohen Risikozuschlägen einher. Und im Rentenalter kann es zu finanziellen Engpässen durch die hohen Beiträge kommen. Der Wechsel zurück in die gesetzliche Krankenkasse ist in den meisten Fällen dann nicht mehr möglich.

Auch die finanzielle Situation der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) ist extrem angespannt. Der durchschnittliche Zusatzbeitrag wird 2026 bei mindestens 2,9 Prozent wahrscheinlich über 3 Prozent liegen und damit ca. 1 Prozent über dem derzeitigen Beitrag der BKK EWE. Den steigenden Kosten wird sich die BKK EWE nicht entziehen können. Die Entscheidung durch den Verwaltungsrat der BKK EWE über die Höhe des Zusatzbeitrags 2026 der BKK EWE stand bei Redaktionsschluss für diese Aufgabe noch aus.

Weihnachten rückt näher. Genießen Sie diese Zeit im Kreise Ihrer Liebsten. Eine besinnliche Zeit und einen guten Rutsch wünscht Ihnen

Ihr Vorstand  
Torsten Greulich



istock.com: colada; Foto Ventura

4



## Winter 2025

- 3 Vorwort
- 4 Mental Load  
Die unsichtbare Last im Familienalltag
- 6 Geschäftsbericht 2024
- 9 Apps auf Rezept  
Digitale Helfer für Ihre Gesundheit
- 10 Neue Leistungen im Katalog der gesetzlichen Krankenversicherung
- 12 Märchenstunde  
Spannend · Rätselhaft · Verspielt
- 13 Weihnachtlicher Tür-/Dekokranz
- 14 Rezept Winter-Minestrone

### Rätsel-Lösungen

**Märchentiere verhext**  
1. Frosch  
2. Esel  
3. Hund  
4. Fisch  
5. Katze  
6. Hahn  
7. Wolf

**Quiz**  
1. C (Eines hatte rote und das andere schneeweiße Blüten.)  
2. A  
3. C  
4. Der gestiefelte Kater  
5. Bremer Stadtmusikanten  
6. Die Gänsemagd  
7. Der Froschkönig  
8. B  
9. C  
10. C

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

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

## 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** 4.900 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.

# Mental Load

## Die unsichtbare Last im Familienalltag

Noch schnell Weihnachtsgeschenke besorgen, den Kühlschrank füllen, Plätzchen backen und das Ferienprogramm für die Kinder planen. In vielen Familien lastet die Organisation des Alltags vor allem auf einer Person – ohne, dass es jemand merkt. Doch was macht diese Dauerbelastung mit uns und wie lässt sie sich verringern?

### Unendliche To-do-Listen im Kopf

„Mental Load“ beschreibt die unsichtbare Denk- und Organisationsarbeit, die den Familienalltag am Laufen hält: Wer hat wann Sport? Welche Winterjacke passt noch? Reicht die Milch für morgen? Wann ist Elternabend?

Diese ständige Planung ist mehr als „nur das bisschen Haushalt“. Es ist Care-Arbeit, die den Kopf unter Dauerstrom setzt. Abschalten fällt schwer, weil immer neue Aufgaben nachrücken. Nach außen scheint alles zu funktionieren: Die Kinder sind versorgt, der Haushalt läuft. Doch die mentale Last verschwindet nicht. Meist tragen Frauen den größten Teil dieser Verantwortung. Studien zeigen: Sie übernehmen in Deutschland rund anderthalb Mal so viel Care-Arbeit wie Männer. Mental Load kann zwar jeden treffen, doch in klassischen Rollenverteilungen sind Mütter besonders belastet.

### Ständiger Druck macht krank – Folgen für Gesundheit und Beziehung

Stress gehört bis zu einem gewissen Grad zum Leben dazu. Problematisch wird es, wenn der mentale Druck dauerhaft hoch bleibt und ein Elternteil sich chronisch überlastet fühlt. Wer permanent unter Anspannung steht, schläft schlechter, ist erschöpft, gereizt und hat Mühe, sich zu konzentrieren. Im schlimmsten Fall drohen stressbedingte Erkrankungen wie Migräne, Tinnitus, Bluthochdruck oder Depressionen. Experten sprechen hier auch vom Burn-on-Phänomen oder einem schleichenden Burnout.

Auch die Partnerschaft und das Familienklima leiden unter einer ungleichen Aufgabenverteilung. Häufig fehlt es an Wertschätzung für die unsichtbare Arbeit. Der belastete Partner fühlt sich unverstanden und alleingelassen, während der andere die Gereiztheit oder Erschöpfung nicht nachvollziehen kann. Missverständnisse und Konflikte sind vorprogrammiert. Auch Kinder bekommen die angespannte Stimmung mit: Eine ständig angespannte, müde Mutter oder ein gereizter Vater wirken sich negativ auf das Familienleben aus.

### Winterzeit: Hochsaison für die mentale Last

In der gemütlichen Winter- und Weihnachtszeit spitzt sich die Mental Load oft zu. Was eigentlich besinnlich sein sollte, wird für viele zur organisatorischen Herausforderung. Denn ein gelungenes Fest und entspannte Ferien kommen nicht von allein. Vorbereitung ist gefragt. Gleichzeitig fällt während der Feiertage mehr Hausarbeit an: Es wird gekocht und gebacken, anschließend muss aufgeräumt und geputzt werden. Hinzu kommt die Organisation der Ferienbetreuung: Die Kinder haben schulfrei und wollen Beschäftigung. Nichts darf vergessen werden, alles muss rechtzeitig erledigt sein. Das perfekte Weihnachtsfest wird zum privaten Großprojekt. Im Klartext: Gerade diejenigen, die im Hintergrund alles am Laufen halten, können die Festtage am wenigsten genießen.

### Aufgaben fair teilen: Tipps gegen Mental Load im Alltag

Der erste Schritt zur Entlastung ist reden. Wer seine Überforderung anspricht, macht die unsichtbare Arbeit sichtbar. Danach lohnt es sich, gemeinsam alle Aufgaben aufzuschreiben: von Arztterminen über den Wocheneinkauf bis hin zur Ferienplanung. Diese Transparenz schafft Verständnis und zeigt, wo sich Aufgaben gerechter verteilen lassen. Hilfreich kann sein, wenn jeder feste Verantwortungsbereiche übernimmt. Kleine Routinen, wie ein wöchentliches Familien-Meeting oder ein gemeinsamer Kalender, bringen Struktur und sorgen für weniger Stress.

**Und:** Perfektionismus loslassen. Nicht jede Feier muss perfekt sein, nicht jede Aufgabe allein gestemmt werden. Hilfe von Partner, Familie oder Freunden anzunehmen, entlastet spürbar und schafft Freiräume für Pausen. Diese Erholunginseln sind keine Luxusmomente, sondern wichtige Energiequellen.

### Mit kleinen Schritten zu mehr Balance

Mental Load verschwindet nicht von heute auf morgen. Aber offene Kommunikation, klare Absprachen und Routinen helfen, die Last auf mehrere Schultern zu verteilen. Wenn beide Partner Verantwortung übernehmen und sich gegenseitig den Rücken freihalten, entspannt sich das Familienleben für alle. So wird der Alltag – nicht nur in der Winterzeit – wieder ausgeglichener und fröhlicher.

### Unterstützung durch die BKK EWE

- 📍 Bezuschusste Entspannungskurse
- 📞 „Elterntelefon“ als telefonischer Informationsservice
- 📍 KOMPASS – frühzeitige Hilfe bei psychischen Erkrankungen



# Zahlen und Fakten Geschäftsbericht 2024



Vermögen (in Euro)		
	absolut	je Versicherten
Betriebsmittel	31.588,41	2,11
Rücklage	2.181.000,00	145,54
Verwaltungsvermögen	872.383,66	58,21
<b>Vermögen gesamt</b>	<b>3.084.972,07</b>	<b>205,86</b>

## Liebe Leserinnen und Leser,

die finanzielle Entwicklung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) im Jahr 2024 war durch ein Rekorddefizit von rund 6,5 Milliarden Euro geprägt, was zu einer deutlichen Senkung der Finanzreserven auf unter die Hälfte der gesetzlich vorgeschriebenen Mindestreserve führte. Hauptursachen waren dynamisch gestiegene Leistungsausgaben, insbesondere in den Bereichen Arzneimittel und Krankenhaus, die nicht durch die Einnahmen ausgeglichen werden konnten. Die Situation ist nach wie vor sehr volatil und es besteht die Sorge vor weiteren Belastungen und steigenden Zusatzbeitragsätzen in den Folgejahren.

Dieses Defizit ist trotz steigender Beitragseinnahmen und unterjähriger Zusatzbeitragsatzanpassungen entstanden. Die Einnahmen der GKV stiegen im vergangenen Jahr im Vergleich zum Jahr 2023 um 16,3 Mrd. Euro und damit um 5,4 Prozent. Dies war in der Betrachtung der vergangenen Jahre ein vergleichsweise starker Anstieg.

Dass trotzdem ein so großes Defizit entstanden ist, zeigt die Intensität der Ausgabendynamik. Beispielsweise beträgt der Anstieg im System der Betriebskrankenkassen insgesamt rund 10 Prozent. Dabei sticht vor allem die Entwicklung im Krankenhausbereich mit über 11 Prozent und im Arzneimittelbereich mit knapp 12 Prozent (jeweils gegenüber dem Vorjahr) hervor – auch weil es sich hierbei um besonders ausgabenintensive Bereiche handelt. Auch der dritte große Leistungsbereich – die der ambulanten ärztlichen Leistungen – weist eine Steigerungsrate von knapp 8 Prozent gegenüber dem Vorjahr auf. Die kleineren Leistungsbereiche besitzen durchweg ebenfalls eine nennenswerte Dynamik.

Die GKV ist mit einem durchschnittlichen, real erhobenen Zusatzbeitragsatz (ZBS) von 2,93 Prozent ins Jahr 2025 gestartet. Das ist ein historischer Höchstwert und es zeichnet sich bereits ab, dass dies nicht der letzte Beitragssatzsprung gewesen sein wird. Ohne schnelle, umfassende Gegenmaßnahmen und strukturelle Reformen werden die Belastungen für die Versicherten und ihre Arbeitgebenden schon kurzfristig weiter steigen und das System destabilisieren.

Die BKK EWE konnte sich dieser Entwicklung nicht entziehen. Die Ausgabendynamik führte auch bei der BKK EWE zu hohen Steigerungsraten, insbesondere bei den relevanten Ausgabebereichen wie Ärzte, Krankengeld, Krankenhaus und Arzneimittel. Insgesamt stiegen die Ausgaben um über 12 Prozent. Dies konnte durch die steigenden Einnahmen im Bereich der Zusatzbeiträge nicht kompensiert werden.

Daraus ergab sich, dass die BKK EWE das Geschäftsjahr 2024 mit einem Defizit von 2.946.042,48 Euro abgeschlossen hat (196,58 Euro je Versicherten). Dies führte im Weiteren dazu, dass auch die BKK EWE, und zwar erstmalig seit neun Jahren, ihren Beitragssatz 2025 deutlich auf 1,98 Prozent anpassen musste. Trotzdem liegt die BKK EWE aber signifikant unter dem durchschnittlichen, tatsächlich erhobenen Beitragssatz in der GKV von 2,93 Prozent.

Aktuell ist auf politischer Ebene nicht erkennbar, dass kurzfristige Maßnahmen zur Stabilisierung der GKV ergriffen werden. Die Ausgabendynamik setzt sich im Jahr 2025 ungebremst fort. Eine Reihe von Krankenkassen haben bereits im Laufe des Jahres 2025 ein weiteres Mal den Beitragssatz angehoben, so dass der durchschnittliche, tatsächlich erhobene Beitragssatz inzwischen bei über 3 Prozent liegen dürfte.

Diese schwierigen Rahmenbedingungen stellen auch für die BKK EWE eine große Herausforderung dar. Die Ausgabenentwicklung wird eng begleitet und im Hinblick auf die weitere Beitragssatzgestaltung fortlaufend beurteilt. Die BKK EWE ist jedoch trotz der angespannten finanziellen Situation für die Zukunft gut aufgestellt. Ziel ist weiterhin ein unterdurchschnittlicher Zusatzbeitragsatz.

Die detaillierten Ergebnisse des Geschäftsjahres 2024 sind in den folgenden Abschnitten zu finden.



istock.com: minieries/Shendart

## Versichertenentwicklung

Insgesamt war in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) eine steigende Wechselneigung aufgrund der sich vergrößernden Beitragssatzspanne zu beobachten. Der unterdurchschnittliche Beitragssatz machte sich dabei für die BKK EWE positiv bemerkbar. Das Versichertenwachstum fiel im Jahr 2024 im Vergleich zu den Vorjahren stärker aus.

Mitglieder- und Versichertenentwicklung		
	Anzahl 2023	Anzahl 2024
Mitglieder	10.896	11.231
Versicherte	14.658	14.986

## Erfolgsrechnung

Das Jahr 2024 schloss die BKK EWE mit einem Überschuss der Ausgaben von 2.946.042,48 Euro ab. Beeinflusst wurde das Ergebnis, wie eingangs erwähnt, im Wesentlichen durch die bundesweite Ausgabendynamik. Hinzu kam noch ein Sondereffekt im Bereich der Einnahmen. Wie bereits erwähnt, stiegen bundesweit die Einnahmen um über 5 Prozent. Dies spiegelte sich für die BKK EWE aber nicht im Bereich der Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds wider, die den Hauptteil der Einnahmenseite darstellen. Für das Jahr 2024 wurden die Berechnungsparameter für die Zuweisungen im Rahmen des morbiditätsbedingten Risikostrukturausgleichs (MRSA) so angepasst, dass sie sich für die BKK EWE nachteilig ausgewirkt haben. Dies verstärkte den Effekt der starken Ausgabendynamik und trug zum hohen Defizit bei.

Einnahmen (in Euro)			
	absolut	je Versicherten	Veränderungsrate je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	47.395.020,13	3.162,62	0,48 %
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	3.099.661,33	206,84	7,37 %
sonstige Einnahmen	1.153.745,24	76,99	11,05 %
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>51.648.426,70</b>	<b>3.446,45</b>	<b>1,09 %</b>

Ausgaben (in Euro)			
	absolut	je Versicherten	Veränderungsrate je Versicherten
Leistungsausgaben	50.900.452,74	3.396,53	12,62 %
Verwaltungs- und Verfahrenskosten	2.930.635,76	195,56	11,21 %
sonstige Ausgaben	763.380,68	50,94	0,86 %
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>54.594.469,18</b>	<b>3.643,03</b>	<b>12,36 %</b>
<b>Überschuss der Ausgaben</b>	<b>-2.946.042,48</b>	<b>196,58</b>	

Fortsetzung: nächste Seite

### Leistungsausgaben

50,1 Mio. Euro hat die BKK EWE für die Gesundheitsleistungen ihrer Versicherten aufgewendet. Der größte Ausgabenblock waren dabei nach wie vor die Krankenhausbehandlungen (28,3 Prozent), wobei der Anteil leicht zurückgegangen ist. Zweitgrößter Kostenfaktor waren die ambulanten ärztlichen Behandlungskosten mit einem Anteil von 19,4 Prozent. Die Arzneimittelkosten lagen auf dem dritten Rang. Ihr Anteil betrug im Jahr 2023 15,7 Prozent und ist im Vergleich zum Vorjahr deutlich angestiegen.

Die Leistungsausgaben beliefen sich auf 3.396,53 Euro je Versicherten. Das waren 12,6 Prozent mehr als im Vorjahr. Beeinflusst wurde die Veränderungsrate durch die Auflösung einer Rückstellung für Hochleistungsfälle im Jahr 2023. Ohne diesen Sondereffekt würde die Veränderungsrate auf 7,1 Prozent sinken, wäre aber noch deutlich überdurchschnittlich in der langjährigen Betrachtung.

Durch die Ausbuchung der Rückstellungen wurden die Veränderungsraten insbesondere der Arzneimittel und der häuslichen Krankenpflege stark beeinflusst. Rechnet man auch hier den Sondereffekt heraus, läge der Anstieg bei den Arzneimitteln bei noch ca. 7,1 Prozent und die Kosten der häuslichen Krankenpflege wären stabil.

Auffällige Leistungsbereiche sind darüber hinaus noch die Heilmittel und die Krankenhausbehandlung. Die Heilmittel sind dabei zum Teil von den Fallzahlen beeinflusst, aber in erster Linie von der überproportionalen Preisentwicklung. Im Krankenhaussektor blieben die Fallzahlen stabil, jedoch stiegen die Kosten der einzelnen Fälle sowie die Anzahl kostenintensiver Fälle. Stark erhöht haben sich auch die Kosten für Krankengeld. Hier gab es sowohl Veränderungen bei der Fallzahl als auch bei der Falldauer, die das Ergebnis entsprechend negativ beeinflussten.

Bei der Dialyse sind wenige Fälle hinzugekommen, wobei diese aufgrund der hohen Kostenintensität die Veränderungsrate direkt stark beeinflusst haben.

Wie auch in den Vorjahren investierte die BKK EWE je Versicherten mehr Mittel im Bereich der Prävention als der Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen.



Ausgabenblöcke (in Euro)			
	absolut	je Versicherten	Veränderungsrate in % je Versicherten
Ärztliche Behandlung	9.938.381,16	663,18	10,68
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	2.927.370,58	195,34	1,72
Zahnersatz	721.425,04	48,14	3,90
Arzneimittel	8.030.477,36	535,86	30,59
Hilfsmittel	2.176.206,37	145,22	2,54
Heilmittel	2.342.400,02	156,31	10,23
Krankenhausbehandlung	14.452.060,57	964,37	8,55
Krankengeld	4.193.816,50	279,85	12,21
Fahrtkosten	1.286.473,22	85,84	8,35
Vorsorge- und Reha-Leistungen	899.269,25	60,01	24,98
Schutzimpfungen	660.442,72	44,07	-1,66
Früherkennungsmaßnahmen	670.234,67	44,72	8,08
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	276.549,34	18,45	5,98
Behandlungs- und Häusliche Krankenpflege	844.508,97	56,35	244,04
Dialyse	340.767,43	22,74	24,04
sonstige Leistungsausgaben	1.140.069,54	76,08	-6,48
<b>Leistungsausgaben (LA) insgesamt</b>	<b>50.900.452,74</b>	<b>3.396,53</b>	<b>12,62</b>
Prävention (als Davonposition)	2.402.896,15	160,34	3,94

# Apps auf Rezept

## Digitale Helfer für Ihre Gesundheit

Mit dem Smartphone Rückenschmerzen lindern, Depressionen behandeln oder den Schlaf verbessern? Was wie Zukunftsmusik klingt, ist längst Realität. Digitale Gesundheitsanwendungen (kurz: DiGAs) bieten jederzeit praktische Hilfe im Alltag. Ortsunabhängig, diskret und individuell.

### So einfach kommen Sie zur „App auf Rezept“

DiGAs sind zertifizierte Gesundheits-Apps oder Webanwendungen, die bei bestimmten Erkrankungen unterstützen können, zum Beispiel bei chronischen Schmerzen, Diabetes, Schlafstörungen, Depressionen oder Tinnitus.

Ins Leben gerufen wurde das Angebot durch das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG), das 2019 verabschiedet wurde. Ziel war es, den Zugang zu moderner, alltagstauglicher Gesundheitsversorgung zu erleichtern, insbesondere bei langen Wartezeiten auf Behandlungstermine oder zur Förderung der Eigenverantwortung. Verordnet werden DiGAs von Ärzten oder Psychotherapeuten. Nach Ausstellung des Rezepts kann die gewünschte App über die Krankenkasse aktiviert werden. Dafür wird ein sogenannter Freischalt-Code ausgegeben, der die Nutzung der Anwendung ohne zusätzliche Kosten ermöglicht.

### So funktionieren DiGAs – und so helfen sie im Alltag

Digitale Gesundheitsanwendungen sind nicht nur wirksam, sondern auch auf den Alltag zugeschnitten. Die Inhalte basieren auf wissenschaftlichen Standards, sie sind medizinisch geprüft und an konkrete Krankheitsbilder angepasst. Je nach Anwendung enthalten sie beispielsweise strukturierte Übungsprogramme, Videoanleitungen, Tagebuchfunktionen, Erinnerungen oder interaktive Kurse. Viele DiGAs fördern die Selbstreflexion und begleiten den Patienten mithilfe digitaler Gesprächs-Tools auch durch belastende Phasen.

### Hier einige Beispiele für aktuell zugelassene Apps:

- 🕒 Vivira wird bei Rückenschmerzen eingesetzt und bietet ein tägliches Übungsprogramm mit individuell angepassten Bewegungseinheiten. Die Anwendung orientiert sich dabei an physiotherapeutischen Prinzipien.
- 🕒 Somnio unterstützt Menschen mit Schlafstörungen durch ein strukturiertes Programm auf Basis kognitiver Verhaltenstherapie. Ziel ist es, Ein- und Durchschlafprobleme ohne Medikamente zu reduzieren.
- 🕒 Selfapy richtet sich an Personen mit depressiven Symptomen und stellt psychologische Online-Kurse zur Verfügung, die anonym, flexibel und eigenständig genutzt werden können.
- 🕒 Kalmeda hilft bei chronischem Tinnitus mit einer Kombination aus Hörübungen, Entspannungsverfahren und verhaltenstherapeutischen Ansätzen.
- 🕒 Vitadio unterstützt Menschen mit Typ-2-Diabetes beim Selbstmanagement durch die Erfassung von Blutzuckerwerten, Ernährung und Bewegung.



Die Anwendungen sind für den täglichen Gebrauch konzipiert, funktionieren auf dem Smartphone oder Computer und lassen sich zu Hause ebenso wie unterwegs nutzen. Sie sind im offiziellen DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) gelistet. Nur dort aufgeführte Apps sind verordnungsfähig.

### Vorteile auf einen Blick

- 🕒 Einfacher Zugang: Digitale Gesundheitsanwendungen sind sofort einsetzbar und ortsunabhängig nutzbar. Lange Wartezeiten auf Termine entfallen, der Einstieg erfolgt bequem von zu Hause aus.
- 🕒 Individuelle Begleitung: Viele Apps passen Inhalte, Übungen und Erinnerungen an die persönliche Lebenssituation und den individuellen Gesundheitszustand der Nutzer an.
- 🕒 Zeitliche Unabhängigkeit: DiGAs stehen rund um die Uhr zur Verfügung. Inhalte können morgens, mittags oder abends genutzt werden, je nach Bedarf.
- 🕒 Überbrückung von Wartezeiten: Insbesondere bei psychischen Belastungen können digitale Anwendungen helfen, die Zeit bis zum Beginn einer Therapie sinnvoll zu nutzen und bereits erste Schritte einzuleiten.

### Was DiGAs leisten können – und was nicht

Digitale Gesundheitsanwendungen sind kein Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Behandlungen. Ihr Einsatz erfolgt ergänzend und idealerweise eingebettet in ein individuelles Behandlungskonzept, das gemeinsam mit medizinischem Fachpersonal abgestimmt wird.

Nicht jede DiGA ist für jede Person gleichermaßen geeignet. Technikaffine Nutzer profitieren häufig schneller von der Handhabung, während ältere oder weniger digital versierte Menschen mit der Bedienung Schwierigkeiten haben können. Auch die inhaltliche Qualität und methodische Ausrichtung unterscheiden sich je nach App.

Eine persönliche Beratung unterstützt bei der Auswahl geeigneter Apps und schafft realistische Erwartungen. DiGAs sind hilfreiche Werkzeuge. Sie ersetzen jedoch nicht die menschliche Zuwendung durch Arzt oder Therapeut.

# Neue Leistungen im Katalog der gesetzlichen Krankenversicherungen

Alle gesetzlichen Krankenkassen bieten einige neue Leistungen an. Auch für Sie als Versicherte der BKK EWE hat sich im Bereich der Leistungen einiges geändert.

## Früher erkennen, besser behandeln: Darmkrebsvorsorge ab 50 jetzt einheitlich geregelt

Seit dem 1. April 2025 gilt eine wichtige Neuerung in der Darmkrebsvorsorge: Frauen und Männer können ab dem 50. Lebensjahr gleichermaßen zwischen zwei bewährten Untersuchungsmethoden zur Früherkennung wählen. Entweder entscheiden sie sich für eine **Darmspiegelung** (Koloskopie) oder für einen **Stuhltest**. Damit wird die Vorsorge einfacher, gerechter und leichter zugänglich.

### Warum ist Vorsorge so wichtig?

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Wird er früh erkannt, sind die Heilungschancen sehr gut. Durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen lassen sich Krebsvorstufen erkennen und entfernen, bevor sie sich weiterentwickeln können.

### Kostenübernahme durch die BKK EWE

Die Kosten für die Koloskopie oder den Stuhltest werden von der BKK EWE **vollständig übernommen**. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, welche Vorsorgeuntersuchung für Sie aktuell am sinnvollsten ist.

## Die wichtigsten Neuerungen im Überblick

### 🕒 **Darmspiegelung ab 50 Jahren**

Ab sofort haben sowohl Frauen als auch Männer ab dem 50. Lebensjahr Anspruch auf eine Darmspiegelung zur Früherkennung von Darmkrebs. Diese kann alle zehn Jahre wiederholt werden.

### 🕒 **Stuhltest alle zwei Jahre**

Alternativ zur Darmspiegelung kann alle zwei Jahre ein immunologischer Stuhltest (iFOBT) durchgeführt werden. Er erkennt nicht sichtbares Blut im Stuhl, das auf mögliche Veränderungen im Darm hinweisen kann.

### 🕒 **Wahlfreiheit für Versicherte**

Versicherte können frei entscheiden, welche der beiden Vorsorgeuntersuchungen sie nutzen möchten. Beide Methoden sind wissenschaftlich fundiert und werden von den Krankenkassen übernommen.

### 🕒 **Folgeuntersuchung bei Auffälligkeiten**

Fällt ein Stuhltest auffällig aus, besteht selbstverständlich Anspruch auf eine anschließende Darmspiegelung zur weiteren Abklärung.

### 🕒 **Hintergrund der Änderung**

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat die neuen Regelungen beschlossen. Ziel ist es, die Darmkrebsvorsorge klarer, einheitlicher und für alle Versicherten leichter zugänglich zu machen.



## Ultraschall statt Röntgen: schonende Hilfe bei Armbrüchen von Kindern

Ein Sturz beim Spielen, ein Unfall beim Klettern oder Toben – gerade bei Kindern ist ein Knochenbruch schnell passiert. Besonders häufig sind Unterarm- oder Ellenbogenbrüche. Bisher wurde zur Diagnose meist geröntgt. Jetzt gibt es eine gute Nachricht für Eltern: In vielen Fällen kann ein Ultraschall die Röntgenaufnahme ersetzen.

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat beschlossen, dass der Ultraschall bei Armfrakturen von Kindern bis zum zwölften Lebensjahr künftig zur ambulanten Behandlung gehört und von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird. Das macht die Diagnose nicht nur sicher, sondern auch kindgerecht.

### Wann wird Ultraschall eingesetzt?

Die neue Regelung gilt für Kinder bis zum vollendeten zwölften Lebensjahr bei Verdacht auf einen Bruch im Unterarm- oder Ellenbogenbereich. Auch bei Kontrolluntersuchungen während des Wachstums ist der Ultraschall eine gute Alternative zum Röntgen.

### Was passiert bei komplizierteren Brüchen?

Sollte der Bruch stark verschoben sein oder eine Operation notwendig erscheinen, kann eine ergänzende Röntgenuntersuchung weiterhin erforderlich sein. Die behandelnden Ärzte entscheiden individuell, was medizinisch notwendig ist.



## Warum ist Ultraschall besser für Kinder geeignet?

### 🕒 **Strahlenfrei und sicher für wachsende Körper**

Ultraschall kommt ganz ohne Strahlenbelastung aus. Gerade bei Kindern, deren Körper sich noch im Wachstum befindet, ist das ein großer Vorteil für die langfristige Gesundheit.

### 🕒 **Schonend und angstfrei**

Die Untersuchung ist sanft, schmerzarm und dauert meist nur wenige Minuten. Sie kann oft im Beisein der Eltern durchgeführt werden, was für viele Kinder beruhigend ist.

### 🕒 **Schnell und unkompliziert verfügbar**

Ultraschallgeräte sind in vielen Praxen und Kliniken vorhanden. Die Untersuchung kann flexibel eingesetzt werden und liefert sofort Ergebnisse.

### 🕒 **Verlässlich in der Diagnose**

Besonders bei Brüchen im Unterarm oder Ellenbogen zeigt sich der Ultraschall als zuverlässiges Mittel zur Diagnose. In vielen Fällen kann dadurch auf eine Röntgenaufnahme verzichtet werden.

### Gut zu wissen:

Die Kosten für die Ultraschalldiagnostik übernimmt die BKK EWE. Fragen Sie im Akutfall einfach in der Kinder- oder Hausarztpraxis nach, ob ein Ultraschall für Ihr Kind möglich ist. Er bietet eine schonende und sichere Möglichkeit der Diagnostik.

## Impfungen gegen Meningokokken B und C werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen

Auch im Bereich der Impfungen gab es eine Neuerung:

**Die Impfung gegen Meningokokken B und Meningokokken C stellen eine Pflichtleistung aller Krankenkassen dar.**

Ungefähr bei jedem zehnten Mensch befinden sich Meningokokken unbemerkt im Nasen-Rachen-Raum. Meningokokken sind Bakterien und werden zum Beispiel durch Tröpfcheninfektionen beim Niesen, Husten und Küssen von Mensch zu Mensch übertragen. Schlimmstenfalls können die Erreger Meningokokken-Erkrankungen hervorrufen. Da Babys und Kleinkinder aufgrund ihres noch nicht vollständig ausgebildeten Immunsystems häufig betroffen sind, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) daher Impfungen gegen Meningokokken für Babys und Kleinkinder.

Bis 2024 wurde standardmäßig nur eine Impfung gegen Meningokokken der Gruppe C empfohlen. Die Impfpflicht wurde im Frühjahr 2024 überarbeitet – für einen bestmöglichen Schutz werden seitdem die Impfungen gegen Meningokokken B und C empfohlen. Die Impfserie erfolgt idealerweise im Alter von zwei, vier und zwölf Monaten.

Versäumte Impfungen gegen Meningokokken B sollten bis zum fünften Geburtstag nachgeholt werden, versäumte Impfungen gegen Meningokokken C bis zum 18. Geburtstag. Die Impfungen werden von der BKK EWE im Rahmen der vorab genannten Altersgrenzen **vollständig übernommen** und seit Juni 2025 auch direkt über die Gesundheitskarte abgerechnet. Sie müssen keine verauslagten Kosten bei uns einreichen.



# Märchenstunde

Spannend · Rätselhaft · Verspielt

1. Woher haben die Schwestern Schneeweißchen und Rosenrot ihren Namen in dem gleichnamigen Märchen erhalten?  
**A** Von den Eltern **B** Von den Feen im Garten **C** Von den beiden Rosenbäumchen im Garten
2. In welchem Märchen trinkt der Bruder aus einer Tierspur und wird in ein Reh verwandelt?  
**A** Brüderchen und Schwesterchen **B** Hans im Glück **C** Der Froschkönig
3. Was will Rotkäppchen der Großmutter in ihrem Korb vorbeibringen?  
**A** Wasser und Brot **B** Blumen und Gebäck **C** Kuchen und Wein
4. „Ich bin schlau, kann sprechen, komme auf Samtpfoten daher – liebe es Stiefel zu tragen – und mache meinen Herrn sehr reich.“ **Wer bin ich?**
5. Wie heißt das Märchen, in dem der Räuber am Schluss berichtet, dass er „von einer Hexe mit langen Fingernägeln, einem Messerstecher, einem Ungetüm und einem unheimlichen Richter, der sein Urteil vom Dach kräht“, vertrieben wurde?  
**A** Hänsel und Gretel **B** Rumpelstilzchen **C** Die Bremer Stadtmusikanten
6. „Hilfe, mein sprechendes Pferd wurde getötet.“ **Wer bin ich?**
7. Kennst du einen König – **einen grünen, kleinen?**  
 Bestimmt wiegt er nur wenig und hüpf auf vier Beinen.
8. „Es bekam ein Wicht der Königin ihr Kindlein nicht.“ In welchem Märchen?  
**A** König Drosselbart **B** Rumpelstilzchen **C** Der Froschkönig
9. Wie heißt Pinocchio's Vater? **A** Zwerg Nase **B** Peter Pan **C** Gepetto
10. Das „hässliche Entlein“ war eigentlich ... **A** eine Gans **B** ein Rabe **C** ein Schwan



## Märchen-Quiz



### Märchenfiguren, die jeder kennt

Nur, wo haben sie sich versteckt?  
 Du findest sie unten von links nach rechts oder von oben nach unten.

ROTKÄPPCHEN · ASCHENPUTTEL · HÄNSEL · GRETEL · RUMPELSTILZCHEN · DORNROSCHEN · FROSCHKÖNIG · SCHNEEWITTCHEN · RAPUNZEL

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

## Märchentiere verhext

Eine junge, unerfahrene Fee hat versehentlich die Buchstaben der Märchentiere verhext. Hilf ihr und bringe sie in die richtige Reihenfolge!

1. SCHROF
2. LESE
3. DUHN
4. SICHF
5. ZETAK
6. NAHH
7. FOLW

Alle Lösungen auf Seite 2

## Sudoku - Master

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.

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

# Weihnachtlicher Tür-/Dekokranz



- Material:**
- 1 Pappteller, Größe variabel
  - Tonpapier, grün
  - rote Deko-Perlen, Glöckchen o. Ä.
  - rotes Geschenkband
  - Schere
  - Kleber

## Anleitung

1. **Den Pappteller vorbereiten**  
 Schneide zuerst den inneren Kreis deines Papptellers aus, so dass der äußere Rand stehenbleibt – er wird die Basis zum Bekleben.
2. **Bereite die „Tannenzweige“ vor**  
 Falte grünes Tonpapier zieharmonikaartig und schneide es dann in Streifen. Wiederhole dies, bis eine ausreichende Stückzahl vorhanden ist. Daraus entstehen dann die „Zweige“.
3. **Klebe die Zweige auf den vorbereiteten Ring**  
 Reihe sie Stück für Stück aneinander – ohne Zwischenraum. Lass sie dabei etwas überlappen, damit es schön dicht wird.
4. **Schneide die Spitzen zu ...**  
 ... damit sie wie Tannenzweige aussehen. Einfach am Ende symmetrische kleine Dreiecke herausschneiden – fertig.
5. **Dekoriere deinen Kranz**  
 Verziere deinen Kranz mit roten Perlen, kleinen Kugeln oder Glöckchen. Du kannst sie ankleben oder mit einer Nadel und Faden am Kranz „festnähen“ (am besten mit Hilfe eines Erwachsenen).
6. **Schleife binden**  
 Zum Schluss kommt das rote Geschenkband: Binde daraus eine schöne Schleife und klebe sie oben an deinen Kranz. Jetzt sieht er richtig festlich aus!

## Schritt für Schritt zum Tür-/Dekokranz



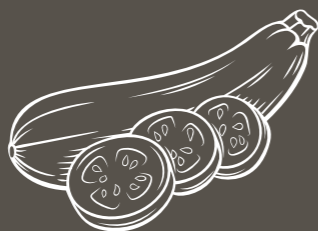


## Winter-Minestrone



### Zubereitung

- Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Möhren schälen, putzen, längs vierteln und klein schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren, in Streifen schneiden, Knoblauch abziehen, hacken. Zucchini waschen, putzen und würfeln. Staudensellerie waschen, putzen, in schmale Stücke schneiden.
- Bohnen abgießen, abbrausen, abtropfen lassen.
- Möhren und Zwiebel im heißen Öl in einem großen Topf andünsten. Kartoffeln dazu geben. Tomatenmark einrühren, alles 2 Minuten dünsten.
- Mit Brühe ablöschen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Rosenkohl und Staudensellerie nach 10 Minuten Garzeit, Zucchini und Bohnen nach 20 Minuten Garzeit mit in den Topf geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Käse reiben, Basilikumblättchen abzupfen und grob hacken.
- Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft abschmecken. Basilikum unterrühren und die Suppe mit Käse bestreut servieren. Dazu passt frisches Brot bzw. Baguette.



### Nährwertangaben pro Portion

380 kcal, 21 g Eiweiß, 15 g Fett,  
39 g Kohlenhydrate

### Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 400 g Möhren
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Dose weiße Bohnen  
(Abtropfgewicht: 250 g)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 300 g TK-Rosenkohl
- 100 g Hartkäse (z. B. Grana Padano)
- 1 Bund Basilikum
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

 Barmenia  
Gothaer



**Wir schützen Sie rundum.  
Auch wenn Sie rund um die  
Welt reisen.**

**Mit dem Tarif BKKR sind Sie bei Krankheiten und Unfällen  
im Urlaub und auf Reisen optimal abgesichert.**

Weitere Informationen finden Sie online unter  
**[www.extra-plus.de/reise](http://www.extra-plus.de/reise)**  
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

- NEU -  
Ab dem  
1. Januar 2026  
**30 Euro**  
erhalten!

istock.com: dusanpetkovic

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 Werbeprämie.

>> Zum Jahreswechsel erhöhen wir die Prämie auf 30 Euro <<

## 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 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**