

# BKKiNFORM



## Titel **THEMA**

Interview: Digitalisierung bei der R+V BKK

## Service **LEISTUNGEN**

Unsere Anlaufstelle für Sie bei Betrugsverdacht

## Gesundes **WISSEN**

Kopfkino: So heilsam sind Tagträume



05

## KURZ NOTIERT

- 04** Unsere zusätzlichen Angebote bei einer psychischen Erkrankung // Neu: Gripeschutzimpfung in Apotheken // eRezept jetzt auch mit eGK und ohne PIN
- 05** Kassenranking: Wir sind „Preis-Sieger 2023“ // Erweiterter Anspruch beim Kinderkrankengeld ab 2024 // Präventionskurse auch bei Schnee und Eis

## SERVICE LEISTUNGEN

- 06** Bleiben Sie gesund: die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen
- 09** Die Pflegereform geht in die zweite Runde
- 10** Den Betrügern auf der Spur – unsere Anlaufstelle für Sie bei Betrugsverdacht
- 11** R+V BKK verleiht erstmals Gesundheitssiegel

## TITEL THEMA

- 12** Digitalisierung bei der R+V BKK: ein Plus für Ihre Gesundheit
- 14** App-Relaunch: bessere Funktionen, intuitives Design
- 15** Unsere Online-Formulare: jetzt auch für die Erstattung von Präventionskursen und Osteopathie



12

## GESUNDES WISSEN

- 16** Erinnerungslücken: Es muss nicht gleich Demenz sein
- 17** Unverzichtbar: Jod und Co.
- 18** Kopfkino: So heilsam sind Tagträume

## BUNT GEMISCHT

- 21** Bonolino und die Boxerkrabben
- 23** Einfach lecker: Lachs-Dip und Over-Night-Oats

Die Angaben auf diesen Seiten beschreiben eine Auswahl unseres Leistungsangebotes. Diese Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

**Bitte beachten Sie, dass nur der gesetzliche Leistungskatalog und unsere Satzung die R+V BKK rechtlich binden.** Wir beraten und informieren Sie gern ausführlich. Hinweis: Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.



18

## IMPRESSUM

### Herausgeberin

R+V Betriebskrankenkasse  
65215 Wiesbaden  
Tel. 0611 99909-0  
Fax 0611 99909-119

### Redaktion

Christian Fauth (V.i.S.d.P.),  
R+V BKK

### Mitarbeit an dieser Ausgabe

Michaela Ansems, Mechthild Brenner, Christian Diel, Sylvia Podszun, Birgit Weidt

### Artdirection & Layout

Karina Wilinski, R+V BKK

### Fotoquellen

siehe einzelne Seiten

### Bonolino

Klaus Wilinski (Illustrationen),  
Tanja Zeitz (Text)

### Korrektorat

Andrea Böltken,  
Büro für Ausdrückliches, Berlin,  
www.andrea-boeltken.de  
Tel. 030 69 00 13 13

### Druck & Vertrieb

KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße  
23, 84503 Altötting  
Tel. 08671 5065-10

### Auflage

100.150 Expl.

### Erscheinungsweise

4-mal jährlich

### Redaktionsschluss

29. November 2023

### Bezugsquelle

R+V Betriebskrankenkasse

**R+V BKK**  
Kundenmagazin  
**BKKINFORM**  
Digital.  
Für alle.  
Kostenlos.

Abonnieren unter:

[www.einstellungen.rv-bkk.de](https://www.einstellungen.rv-bkk.de)

**Herzlich.  
Echt. Verlässlich.**





## DIE DREI. HERZLICH. ECHT. VERLÄSSLICH.

An dieser Stelle hatte Ihnen bisher unser Vorstand stets die neue Ausgabe der BKKiNFORM vorgestellt. Mit unserer neuen Seite 3 wollen wir Ihnen ein Fenster in die R+V BKK öffnen. Was ist los bei uns? Auf Facebook und Instagram zum Beispiel. Kurz und bunt zeigen wir, wie wir sind und sein wollen: Herzlich. Echt. Verlässlich.

### Social Media: facebook



**R+V BKK**  
 Gepostet von Michaela Ansems · 12. Dezember 2022 ·

Fühlt Ihr Euch in der Weihnachtszeit eigentlich mehr gestresst als sonst? Da hätte ich für fünf von Euch einen süßen kleinen Anti-Stress-Weihnachtsbaum. 🌲🌲🌲🌲🌲 Super praktisch für die Manteltasche oder das Büro, wenn man gerade mal wieder spürt wie der Stress-Pegel steigt. Einfach Euren ultimativen Anti-Stress-Tipp in den Kommiss hinterlassen und Ihr seid im Lostopf! Oooooohm! Entspannten Wochenstart! ela 🌲🌲🌲

**R+V BKK**  
 Gepostet von Michaela Ansems · 6. November um 07:00 ·

Wenn Euch die süßen Otter heute kein Lächeln aufs Gesicht zaubern, dann weiß ich auch nicht. Habt einen fröhlichen Wochenstart mit Lachen bis in die letzte Zahnfüllung! ela 🐾🐾🐾

### Social Media: Instagram



Gefällt just\_your\_mindset und 83 weiteren Personen

ruv\_bkk Sie duften herrlich, sie verfeinern unsere Speisen und ganz nebenbei sind sie noch richtig gesund. Kräuter sind die Alleskönner der gelungenen Küche und am... mehr

Gefällt gregorrokowski und 75 weiteren Personen

ruv\_bkk Auf Lorbeeren ausruhen können sich die anderen. 🌿 Uns spornen auch Bestnoten immer weiter an. 🏆 Wenn auch Du von unseren ausgezeichneten Leistungen... mehr



## Frohe Weihnachten

Eine besinnliche Weihnachtszeit und ein gesundes und glückliches neues Jahr wünscht Ihnen das gesamte Team der R+V BKK.

Thomas Schaaf und Jochen Gertz  
(Unser Vorstand)



## Unsere zusätzlichen Angebote bei einer psychischen Erkrankung



Die zahlreichen Krisen machen das Leben für viele Menschen schwerer und können auch zu einer seelischen und emotionalen Überforderung führen. Corona-Pandemie, Kriege, stark

gestiegene Lebenshaltungskosten und eine Arbeitswelt im Umbruch – das alles wirkt sich negativ auf die Lebensfreude, das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit aus. Immer mehr Menschen leiden unter Angststörungen, Erschöpfung, Depression oder Substanz-Abhängigkeiten. Sollten Sie betroffen sein, bieten wir Ihnen neben den gesetzlichen Leistungen zur Psychotherapie weitere Zusatzleistungen an, die im Rahmen der Besonderen Versorgung von Vertragspartnern erbracht werden. Voraussetzung für die Inanspruchnahme ist Ihre schriftliche oder elektronische Teilnahmeerklärung sowie eine diagnostizierte psychische Erkrankung. Über die Details informieren wir Sie auf unserer

Website **www.ruv-bkk.de** oder telefonisch unter 0611 99909-0:

- Invirto: digitale Therapie bei Angststörungen (für Erwachsene).
- KOMPASS: Programm für passgenaue Versorgung mit zeitnaher Behandlung (für Erwachsene sowie Kinder und Jugendliche ab 14 Jahren, die noch nicht im Erwerbsleben stehen).
- Online-Psychotherapie für Erwachsene (max. 24 Sitzungen).
- Online-Psychotherapie für Kinder und Jugendliche.



## Neu: Gripeschutzimpfung in Apotheken



Versicherte der R+V BKK ab 18 Jahren können sich auch in Apotheken gegen Grippe impfen lassen. Die Abrechnung erfolgt ohne Ausstellung einer Rechnung über die elektronische Gesundheitskarte (eGK). Das heißt: Apotheken rechnen die Impfung direkt mit der R+V BKK ab. Als Grundlage dient eine vertragliche Vereinbarung, die von der R+V BKK kürzlich mit dem Deutschen Apothekerverband (DAV) abgeschlossen wurde. Die meisten

Apotheken sind in diesem Verband organisiert, dennoch gibt es Ausnahmen. Fragen Sie bitte zur Sicherheit vorher nach, ob Ihre Wunschapotheke die Gripeschutzimpfung überhaupt anbietet und ob die Impfung über Karte (eGK) abgerechnet werden kann. Die Gripeschutzimpfung in Apotheken war bisher nur für Menschen ab einem Alter von 60 Jahren möglich oder für Menschen mit Vorerkrankungen.

## eRezept jetzt auch mit eGK und ohne PIN



Sie können Ihr eRezept jetzt auch mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) in der Apotheke einlösen.

Hierzu ist nicht einmal die PIN nötig. Sie müssen lediglich Ihre eGK in der Apotheke einlesen lassen – genauso wie in der Arztpraxis – und das Rezept wird online abgerufen.

Die eRezept-App steht Ihnen auch weiterhin zur Verfügung. Mit ihr können Sie zusätzlich prüfen, in welcher Apotheke das Medikament vorrätig ist, und das Rezept sofort digital übermitteln. Dies kann auch eine Online-Apotheke sein. Um ein eRezept in der Apotheke einzulösen, stehen Ihnen nun die folgenden drei Wege zur Verfügung:

- die eGK ohne PIN,
- die eRezept-App mit eGK und der dazugehörigen PIN,
- der Papier-Ausdruck des QR-Codes, den Sie vor Ort in der Apotheke einreichen.

Um die eRezept-App nutzen zu können, benötigen Sie ein Smartphone mit den Betriebssystemen Android 7 bzw. iOS 15 aufwärts.

Weitere Informationen gibt es auf unserer Website **www.ruv-bkk.de**, Suchbegriff „eRezept“.



## Kassenranking: Wir sind „Preis-Sieger 2023“

Bei einem großen Unternehmensvergleich des Magazins Focus Money hat die R+V BKK in der Branche gesetzliche Krankenversicherung Platz 1 belegt.

Das Ranking wurde mit der Social Listening genannten Methode erhoben, bei der Daten aus dem Internet auf der Basis bestimmter Suchbegriffe

gesammelt und anschließend mittels Künstlicher Intelligenz (KI) analysiert werden.

Die Studie „Preis-Sieger 2023“ von Focus Money umfasst etwa 19.000 Marken und Unternehmen und nutzte mehrere 100 Millionen Quellen. Untersucht wurden die Themengebiete Preis und Gesamteindruck (Tonalität der im

Netz gesammelten Quellen).

Die R+V BKK erhielt als beste Krankenkasse 100 Punkte und ist damit in ihrer Branche „Preis-Sieger 2023“. ■



## Erweiterter Anspruch beim Kinderkrankengeld ab 2024



Aufgrund der Corona-Pandemie konnten seit 2021 beide Elternteile zur Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege eines erkrankten Kindes unter zwölf Jahren je Kind 30 Arbeitstage (maximal 65 Arbeitstage) Kinderkrankengeld beziehen – Alleinerziehende bis zu 60 Tage (maximal 130 Tage). Zum Jahresende entfällt diese Ausnahmeregelung. Ab dem 1. Januar 2024 gilt jedoch nicht die reguläre Anspruchsdauer von zehn bzw. 20 Arbeitstagen je Kind.

Das Pflegestudiumsstärkungsgesetz (PflStudStG) sieht vor, die Anspruchstage auf Kinderkrankengeld für 2024 und 2025 zu erhöhen. Der Anspruch im Kalenderjahr besteht dann bis zu 15 Arbeitstage je Kind und für Alleinerziehende bis zu 30 Tage. Die Gesamtzahl der Anspruchstage erhöht sich auf 35 Arbeitstage im Jahr, für Alleinerziehende auf 70 Arbeitstage.

Neu ist auch der Anspruch auf Kinderkrankengeld bei einer medizinisch notwendigen Mitaufnahme eines Elternteils im Falle einer stationären Behandlung des Kindes, wenn es jünger als zwölf Jahre ist oder aufgrund einer Behinderung Hilfe benötigt. Der Anspruch besteht für die Dauer der medizinisch notwendigen Mitaufnahme ohne Höchstgrenze und wird nicht auf die Anspruchsdauer angerechnet, wenn das erkrankte Kind zu Hause betreut wird.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter dem Suchbegriff „Kinderkrankengeld“. ■

## Präventionskurse auch bei Schnee und Eis

Gerade im Winter sind Präventionskurse beim Veranstalter vor Ort den Wetterkapiolen ausgesetzt. Bei Online-Kursen ist ein wetterbedingtes Fehlen ausgeschlossen.

Wer seine Ausdauer und Muskelkraft daheim trainieren möchte, kann dies zum Beispiel mit dem achtwöchigen Online-Intervall-Training „Dein Ganzkörpertraining für mehr Fitness & Kraft“ in die Tat umsetzen ([www.intervalltraining-zuhause.de](http://www.intervalltraining-zuhause.de)). Der speziell von Expertinnen und Experten für das Intervalltraining zu Hause entwickelte Kurs bietet jede Woche neue effektive Bewegungs- und Entspannungsvideos mit gezielten Übungen und wertvollen Infos rund um das Thema Training und Bewegung.

Über die Erstattungshöhe für Präventionskurse und weitere Online-Kursangebote informieren wir Sie ausführlich auf unserer Homepage unter dem Suchbegriff „Online-Kurse“. ■

### AUSKUNFT

**Unser Service für Sie:** Erreichbarkeit per Telefon und Internet

**Service-Rufnummer:** 0611 999 09-0  
**Arzt-Terminservice:** 0800 426 5446 (gebührenfrei)  
 Mo. bis Fr. 8–18 Uhr  
**Beschwerdetelefon:** 0611 999 09-0

**Medizinische Telefonberatung rund um die Uhr:**  
 0611 999 09-222  
[www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de) | [info@ruv-bkk.de](mailto:info@ruv-bkk.de)  
[www.facebook.com/ruvbkk](https://www.facebook.com/ruvbkk)  
[www.instagram.com/ruv\\_bkk](https://www.instagram.com/ruv_bkk)

**Online-Mitgliedschaft:** <https://mitgliedschaft.ruv-bkk.de>





# Bleiben Sie gesund: die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen



Die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung bestimmter Krankheiten wie zum Beispiel Krebs haben schon vielen Menschen geholfen, gesund zu bleiben. Die Untersuchungen sind für Sie kostenlos und können in der Regel in bestimmten Zeitabständen wiederholt werden. Die sogenannten Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL), die in manchen Arztpraxen zusätzlich angeboten werden, dürfen Krankenkassen nicht erstatten.

## Vorsorgeuntersuchungen für **ERWACHSENE**

### Gesundheits-Check-up

Frauen und Männer zwischen 18 und 34 Jahren haben Anspruch auf einen einmaligen Check-up. Ab 35 Jahren besteht der Anspruch alle drei Jahre. Der Check-up dient dazu, Krankheiten wie Diabetes mellitus, Herz- oder Nierenprobleme frühzeitig zu erkennen. Außerdem erfolgt eine ärztliche Beratung zu familiären Vorbelastungen und anderen Risikofaktoren. Hier einige Details: Erhebung der Krankengeschichte, gründliche körperliche Untersuchung, Blutuntersuchung (Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin, Triglyceride, Bestimmung des Blutzuckers). Bis zum Alter von 34 Jahren wird die Blutuntersuchung nur bei einem besonderen Krankheitsrisiko durchgeführt. Ab 35 Jahren umfasst der Check-up auch eine Urinuntersuchung. Des Weiteren erfolgen ein ärztliches Gespräch über die Neigungen zu bestimmten Krankheiten und eine Impfanamnese.

Frauen und Männer ab 35 Jahren haben einmalig den Anspruch, sich im Rahmen des Gesundheits-Check-ups auf die Viruserkrankungen Hepatitis B und C testen zu lassen. Damit sollen unentdeckte Infektionen erkannt und mögliche schwere Spätfolgen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs durch die frühzeitige Gabe von antiviralen Medikamenten verhindert werden.

Für Männer ab 65 Jahren bieten wir einmalig ein Screening auf Baucharterien-Aneurysmen an.

### FÜR FRAUEN

- > Ab 20 Jahren einmal jährlich Krebsvorsorgeuntersuchung des Genitals sowie des Gebärmutterhalses. Ab 35 Jahren besteht statt des jährlichen Pap-Abstrichs alle drei Jahre ein Anspruch auf eine Kombinationsuntersuchung, bestehend aus einem HPV-Test (Test auf humane Papillomaviren) und einem Pap-Abstrich.
- > Ab 30 Jahren zusätzlich Untersuchung der Brust.
- > Zwischen 50 und 69 Jahren zusätzlich alle zwei Jahre ein Mammographie-Screening. Voraussichtlich wird die Altersgrenze 69 Jahre zum 1. Juli 2024 angehoben. Wir halten Sie auf dem Laufenden.
- > Zwischen 50 und 54 Jahren zusätzlich einmal jährlich Untersuchung des Dickdarms auf verborgenes Blut im Stuhl (Schnelltest).
- > Ab 55 Jahren kann zwischen einer Spiegelung des gesamten Dickdarms (Koloskopie) mit einer Wiederholung nach zehn Jahren oder einer Untersuchung des Stuhls auf verborgenes Blut alle zwei Jahre gewählt werden.

### FÜR MÄNNER

- > Ab 45 Jahren einmal jährlich Krebsvorsorgeuntersuchung der Prostata und des äußeren Genitals.
- > Ab 50 Jahren kann aufgrund des höheren Darmkrebsrisikos bei Männern zusätzlich zwischen einer Spiegelung des gesamten Dickdarms (Koloskopie) mit einer Wiederholung nach

zehn Jahren oder einer Untersuchung des Stuhls auf verborgenes Blut (Schnelltest) gewählt werden. Zwischen 50 und 54 Jahren kann der Schnelltest jährlich in Anspruch genommen werden, danach alle zwei Jahre.

### Hautkrebs-Screening ab 35

Versicherte ab 35 Jahren können jedes zweite Kalenderjahr eine Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs bei hierzu berechtigten Ärzten in Anspruch nehmen. Bei Bedarf kann der Arzt auffällige Stellen mittels einer besonders leistungsfähigen Lupe, der sog. Auflichtmikroskopie, untersuchen. Achtung: Privatrechnungen für Auflichtmikroskopie können nicht erstattet werden.

### Hautkrebs-Screening unter 35

Für Versicherte unter 35 Jahren bieten wir bundesweit über einen Vertrag zur Besonderen Versorgung ein Hautkrebs-Screening an.

### Zusätzliche Vorsorgeleistungen zur Hautgesundheit

Im Rahmen der Besonderen Versorgung bieten wir zusätzlich zur gesetzlichen Hautkrebs-Früherkennung das HautkrebscreeningPLUS und einen Online-Hautcheck an. Mehr hierzu auf [www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de) unter dem Suchbegriff „Besondere Versorgung“.

### Zahnvorsorge

Versicherte ab 18 Jahren können einmal im Kalenderhalbjahr eine Zahnvorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen.

## Vorsorgeuntersuchungen für **KINDER** und **JUGENDLICHE**

### **U0 Beratung im letzten Schwangerschaftsdrittel\***

Elternberatung in einer Kinder- und Jugendmedizinischen Praxis zu den Themen Schlafumgebung des Babys, Impfungen, Stillen, Neugeborenen-Screening, Gabe von Vitamin K und D, Unfallschutz, Hilfsangebote bei Schwierigkeiten in den ersten Lebensmonaten.

### **U1 Neugeborenen-Erstuntersuchung**

Kontrolliert werden unter anderem Atmung, Herzschlag, Muskeltätigkeit und Reflexe.

### **U2 3. bis 10. Lebensstag**

Untersuchung der Organe, Sinnesorgane und der Reflexe, dazu ein Hüftgelenk-Test.

### **U3 4. bis 5. Lebenswoche**

Es werden die altersgerechte Entwicklung in Bezug auf Reflexe, Motorik, Gewicht, Hörvermögen und Reaktionen kontrolliert und das Hüftgelenk untersucht. Abgefragt werden zudem das Trink-, Verdauungs- und Schlafverhalten.

### **U4 3. bis 4. Lebensmonat**

Untersucht werden u. a. Körpermaße, Brust-, Bauch-, Geschlechts- und Sinnesorgane, die Haut sowie die Motorik und das Nervensystem.

### **U5 6. bis 7. Lebensmonat**

Im Vordergrund steht die Überprüfung der Beweglichkeit und der Körperbeherrschung (z. B. Greiftest).



### **U6 10. bis 12. Lebensmonat**

Kontrolliert werden unter anderem die Augen, die Entwicklung der Sprache und der Sinnesorgane sowie die Sitz- und Stehhaltung. Und es gibt Pflegehinweise für die ersten Zähne.

### **U7 21. bis 24. Lebensmonat**

Neben den allgemeinen Körperfunktionen untersucht die Kinderärztin oder der Kinderarzt die Entwicklung von Sprache und Feinmotorik.

### **U7a 34. bis 36. Lebensmonat**

Die Kindergarten-Kontrolluntersuchung hat zum Ziel, Sehfehler und Sehschwächen frühzeitig zu erkennen. Außerdem wird die Sprachentwicklung überprüft.

### **U8 46. bis 48. Lebensmonat\***

Untersucht werden alle Organe sowie das Hör- und Sehvermögen. Im Fokus stehen zudem die Sprachentwicklung und Körperbeherrschung.

### **U9 60. bis 64. Lebensmonat\***

Kurz vor der Einschulung werden die Motorik, das Hör- und Sehvermögen sowie die Sprachentwicklung geprüft.

### **J1 12 bis 14 Jahre\***

Jugend-Check-up der körperlichen und seelischen Gesundheit: Untersucht werden Größe, Gewicht, Impfstatus, Skelettsystem und Sinnesfunktionen. Fehlhaltungen durch Wachstumsschübe und chronische Krankheiten können rechtzeitig erkannt werden. Weitere Themen sind zudem das Gesundheitsverhalten, die schulische Entwicklung, die Pubertätsentwicklung und das Sexualverhalten.

### **Zahnvorsorge**

Bis zum Alter von fünf Jahren sind drei Zahnarztuntersuchungen vorgesehen. Von sechs bis 17 Jahren steht eine Untersuchung im Kalenderhalbjahr an. Beispiele für zahnmedizinische Vorsorgeleistungen sind: Bestandsaufnahme des Zahnzustandes, Aufklärung und intensive Beratung sowie Härtung des Zahnschmelzes.

### **Schutzimpfungen**

Infos zu den Schutzimpfungen für Kinder und Jugendliche finden Sie unter [www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de) im Internet. Oder melden Sie sich gerne telefonisch bei uns unter 0611 99909-0.

\* Voraussetzung ist die Teilnahme an BKK STARKE KIDS.



## Zusätzliche NEUGEBORENEN-Untersuchungen



### Pulsoxymetrie-Screening bei Neugeborenen am 2. Lebenstag

Mit der Pulsoxymetrie können bestimmte Herzfehler erkannt werden, die bei Ultraschalluntersuchungen während der Schwangerschaftsvorsorge oder nach der Geburt bislang nicht entdeckt werden konnten.

### Erweitertes Neugeborenen-Screening am 2. bis 3. Lebenstag

Früherkennung von aktuell insgesamt 16 angeborenen Stoffwechseldefekten, von Störungen des Blut-, Hormon- und Immunsystems sowie des neuromuskulären Systems.

### Screening auf Mukoviszidose am 2. bis 3. Lebenstag

Früherkennung der Mukoviszidose bei Neugeborenen. Ziel der Vorsorgeuntersuchung ist es, im Krankheitsfall unverzüglich eine Therapie einleiten zu können.

### Zusätzliche Untersuchungen mit BKK STARKE KIDS

Wir bieten unseren jungen Versicherten über das bundesweite, kostenfreie und freiwillige Gesundheitsprogramm BKK STARKE KIDS zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen an. Wenn Sie die Leistungen in Anspruch nehmen möchten,

schreiben Sie sich bitte bei einer an BKK STARKE KIDS teilnehmenden Kinder- und Jugendarztpraxis für das Programm ein. Mit Ihrer Unterschrift verpflichten Sie sich zur Teilnahme an den gängigen Vorsorgeuntersuchungen. Falls Sie interessiert sind, fragen Sie in Ihrer Kinderarztpraxis nach, ob sie an dem Gesundheitsprogramm teilnimmt.

## Die BKK STARKE KIDS-Leistungen im Überblick:

- > U0 (letztes Schwangerschaftsdrittel)
- > BKK-Baby-Check (1.–5. Monat)
- > Augenuntersuchung I (5.–14. Monat)
- > Sprachbeurteilung bei U7 (20.–27. Monat)
- > Augenuntersuchung II (20.–50. Monat)
- > Sprachuntersuchung zur U7a (33.–38. Monat)
- > neolexon-App für Kinder mit Artikulationsstörungen (3–7 Jahre)
- > BKK-Grundschul-Check I (7–8 Jahre)
- > BKK-Grundschul-Check II (9–10 Jahre)
- > BKK-Impfberatung HPV-Impfung (ab 9 Jahren)
- > Depressions-Check (11–17 Jahre)
- > BKK-Jugend-Check (16–17 Jahre)



**BKK  
STARKE KIDS**

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Leistungen und den Teilnahmebedingungen finden Sie auf [www.bkkstarkekids.de](http://www.bkkstarkekids.de) im Internet. ■

**BKK STARKE KIDS-Gesundheits-Coaching** Für Kinder mit bestimmten chronischen Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten sowie für ihre Eltern.

**Telemedizinisches Expertenkonsil PädExpert®** Ambulante Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit einer chronischen oder seltenen Erkrankung.

**Premiumangebot der Telemedizin: PädAssist® und PädHome®** Telemedizinische Anwendungen für bestimmte häufige Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen.

**Ganzheitliches Behandlungskonzept „atopisches Ekzem – Neurodermitis“** Exklusives Angebot zur Unterstützung von betroffenen Kindern und Jugendlichen und ihren Eltern.



# Die Pflegereform geht in die zweite Runde

Im ersten Schritt zur Umsetzung des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes, kurz PUEG, wurden zum 1. Juli 2023 die Beiträge zur Pflegeversicherung neu geordnet. Für kinderreiche Eltern wurden sie gesenkt, für kinderlose Personen angehoben. Mit den Änderungen zum 1. Januar 2024 werden nun Verbesserungen bei den Pflegeleistungen umgesetzt.

## Automatische Anhebung der Leistungsbeträge

Das monatliche Pflegegeld sowie der Maximalbetrag für die häusliche Pflege durch einen Pflegedienst bzw. Pflegesachleistungen werden um 5 Prozent erhöht. Gleiches gilt, sofern diese beiden Leistungsarten anteilig als Kombinationsleistungen genutzt werden.

Ab dem 1. Januar 2024 erhalten damit Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 oder höher die folgenden Beträge:

Pflegegrad	Höhe des maximalen monatlichen Pflegesachleistungsbetrags	
	Bis Ende 2023	Ab Anfang 2024
2	724 EUR	761 EUR
3	1.363 EUR	1.432 EUR
4	1.693 EUR	1.778 EUR
5	2.095 EUR	2.200 EUR

Pflegegrad	Höhe des monatlichen Pflegegelds	
	Bis Ende 2023	Ab Anfang 2024
2	316 EUR	332 EUR
3	545 EUR	573 EUR
4	728 EUR	765 EUR
5	901 EUR	947 EUR

Auch in der stationären Pflege wird zum 1. Januar 2024 der Zuschuss zum Eigenanteil an pflegedingten Aufwendungen erhöht. Er wird auf die folgenden Prozentsätze angehoben:

Dauer des vollstationären Aufenthalts	Zuschuss	
	Bis Ende 2023	Ab Anfang 2024
Bis zu 12 Monaten	5 %	15 %
12–24 Monate	25 %	30 %
24–36 Monate	45 %	50 %
Länger als 36 Monate	70 %	75 %

**Wichtig zu wissen:** Sie erhalten diese Erhöhungen, ohne einen Antrag stellen zu müssen, da sie automatisch für alle Leistungsbezieher erfolgen.



## Änderungen für Pflegebedürftige bis 25 Jahren mit dem Pflegegrad 4 oder 5

Junge Pflegebedürftige mit einem hohen Pflegebedarf sowie deren Angehörige sollen kurzfristig durch Erleichterungen in der Inanspruchnahme von Kurzzeitpflege und / oder Ersatzpflege (auch bekannt als „Verhinderungspflege“) entlastet werden. Der Betrag für die Kurzzeitpflege in Höhe von 1.774 EUR kann nun bei Bedarf – anstatt wie bislang nur anteilig – zu 100 Prozent für Leistungen der Verhinderungspflege genutzt werden. Die Voraussetzungen für die Verhinderungspflege werden in diesem Zuge an die Voraussetzungen für die Kurzzeitpflege angepasst.

Das bedeutet:

- Die Vorpflegezeit in der Verhinderungspflege von mindestens 6 Monaten entfällt.
- Die Verhinderungspflege kann nun bis zu 8 Wochen oder bis zu dem Maximalbetrag ausgeschöpft werden.
- Die Zahlung des hälftigen Pflegegelds wird analog zur Anspruchsdauer auf bis zu 8 Wochen verlängert.

Für alle weiteren Pflegebedürftigen mit Pflegegrad 2 oder höher werden die Kurzzeit- und Verhinderungspflege erst mit der Einführung des gemeinsamen Jahresbetrages von 3.539 EUR ab dem 1. Juli 2025 zusammengeführt.

## Weitere Entlastung für Pflegepersonen

Verändert sich die Pflegesituation des Pflegebedürftigen akut und schwerwiegend, erhalten Pflegepersonen ab dem 1. Januar 2024 mehr Unterstützung. Sie können dann das Pflegeunterstützungsgeld nicht nur einmalig je Pflegefall für bis zu 10 Arbeitstage in Anspruch nehmen, sondern bei erfüllten Voraussetzungen je Pflegefall in jedem Kalenderjahr für bis zu 10 Arbeitstage.

Sie möchten noch mehr zur Reform der Pflegeversicherung wissen? Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter dem Suchbegriff „PUEG“. ■



## Den Betrügern auf der Spur

Korruption und Betrug im Gesundheitswesen verursachen in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung beträchtliche finanzielle Schäden. Damit Straftaten besser verfolgt und geahndet werden können, haben die gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen Stellen zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen eingerichtet.

Bei der R+V BKK nimmt Mathias Liebe die Aufgabe des Beauftragten zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen wahr. An ihn können sich unsere Versicherten wenden, wenn sie einen begründeten Verdacht haben. „Letztlich werden die finanziellen Folgen, die zum Beispiel durch Abrechnungsbetrug entstehen, durch die Beiträge aller Mitglieder der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung getragen“, erklärt der R+V BKK-Beauftragte. „Wir wollen die Übeltäter identifizieren, die die Strukturen im Gesundheitswesen zu ihrem persönlichen Vorteil missbrauchen, und den Schaden möglichst gering halten.“ Neben der Aufklärung von Betrugsfällen spielt hierbei auch die Prävention eine wichtige Rolle. So gilt es, Möglichkeiten zur Manipulation zu erkennen und auszuschließen.

Die allermeisten im Gesundheitswesen tätigen Menschen hielten sich an die Regeln, betont Liebe. Auch gebe es keine bestimmten Berufsgruppen, die beim Thema Fehlverhalten besonders auffällig wären. „Um Betrugsfälle aufdecken zu können, sind wir vor allem auf die



Achtsamkeit unserer Versicherten angewiesen“, sagt Liebe. Hinweise müssen dabei auf konkreten Sachverhalten beruhen, die einen klar begründeten Betrugsverdacht ergeben. Beispiele für solche konkreten

Sachverhalte sind das Abrechnen von Leistungen, die gar nicht erbracht wurden, oder von Leistungen, für die der Leistungserbringer nicht die erforderliche Qualifikation besitzt. Unzufriedenheit mit einer erbrachten Leistung oder Behandlungsfehler, denen kein betrügerisches Handeln zugrunde liegt, gehören nicht dazu.

Erhält Mathias Liebe einen stichhaltigen Hinweis, recherchiert er zunächst, ob es bei der beschuldigten Person in der Vergangenheit bereits zu Auffälligkeiten gekommen ist. Hierzu gibt er den Hinweis auch an alle anderen Krankenkassen weiter, selbstverständlich ohne die Hinweisgeberin oder den Hinweisgeber zu nennen. Bestätigt sich der Anfangsverdacht, wird die Staatsanwaltschaft informiert, und die polizeiliche Ermittlung beginnt. „Die Verfahren sind meistens sehr langwierig, da die Sachverhalte nicht immer schnell und einfach aufzudecken sind“, erklärt Liebe. „Wir sind dennoch verpflichtet, jedem einzelnen Verdachtsfall nachzugehen.“ Liebe ist dankbar für jeden begründeten Hinweis, der ihn erreicht. Denn nur dann besteht die Chance, gegen möglichst viele Betrugsfälle zu ermitteln. ■

### INFO-BOX

#### So können Sie uns einen Hinweis melden

Bei einem begründeten Verdacht auf betrügerisches Verhalten durch Leistungserbringer im Gesundheitswesen können Sie sich an unseren Beauftragten für solche Fälle, Mathias Liebe, wenden – per E-Mail: [compliance@ruv-bkk.de](mailto:compliance@ruv-bkk.de) oder telefonisch: 0611 99909-329. Möchten Sie uns auf einen Behandlungsfehler hinweisen, wenden Sie sich bitte an unser Team Forderungsmanagement – per E-Mail: [team-fmm@ruv-bkk.de](mailto:team-fmm@ruv-bkk.de) oder telefonisch: 0611 99909-872.

## R+V BKK verleiht erstmals Gesundheitssiegel

Zwei Volksbanken sind die ersten Unternehmen, denen die R+V BKK ihr neues Gesundheitssiegel verliehen hat. Die im Rheinland beheimatete VR Bank eG und die Volksbank Stade-Cuxhaven eG erhielten die Auszeichnung für die erfolgreiche Einführung eines nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagements für ihre Mitarbeitenden.



Feierliche Übergabe des Gesundheitssiegels in Monheim (von links): Rainer Goldelius (R+V BKK), Constanze Komma-Veiser (VR Bank eG), R+V BKK-Vorstand Thomas Schaaf, Gaby Poqué (VR Bank eG) und VR Bank-Vorstand Bernhard Schwarz.



Verleihung des Gesundheitssiegels an die Volksbank Stade-Cuxhaven eG (von links): Bank-Vorstand Ulrich Sievert, Marvin Suhe (R+V BKK), Bank-Vorstand Henning Porth, Mathias Wichern (Volksbank Stade-Cuxhaven eG) und Rainer Goldelius (R+V BKK).

Die R+V BKK und ihre Partnerin, die Akademie Deutscher Genossenschaften ADG, hatten die Genossenschaftsbanken während der zweijährigen Aufbauphase des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) begleitet. Im September nahm die VR Bank eG im nordrhein-westfälischen Monheim am Rhein das Gesundheitssiegel entgegen. Im Oktober folgte die Volksbank Stade-Cuxhaven eG. Überreicht wurden die Auszeichnungen von R+V BKK-Vorstand Thomas Schaaf, R+V BKK-Vertriebsleiter Marvin Suhe und Rainer Goldelius vom BGM-Team der R+V BKK.

Die Vergabe des Siegels ist an bestimmte Kriterien geknüpft. Dazu gehören z. B. das Erreichen bestimmter Teilnahmequoten bei Befragungen und je nach Größe der Organisation auch Kursangebote aus verschiedenen Präventionsbereichen.

In den prämierten Volksbanken wurden die Maßnahmen nicht nur durchgeführt, sondern auch kontinuierlich begleitet und kommuniziert. Dabei zeigt sich immer wieder, dass die Ergebnisse positiver ausfallen, wenn auch auf den Chefetagen der Stellenwert eines gesunden Miteinanders erkannt wird.

Der Aufbau eines BGM ist komplex und erfordert daher Zeit und Engagement. Denn es gilt, auf die im Betrieb vorhandenen besonderen Bedingungen einzugehen und ein maßgeschneidertes Konzept zur Gesundheitsförderung zu etablieren. Befragungen der Mitarbeitenden geben Aufschluss darüber, wie es um die gesundheitliche Situation in der Belegschaft bestellt ist.

Auf dieser Basis erstellt der BGM-Steuerkreis einen Maßnahmenkatalog, der die gesundheitliche Situation am Arbeitsplatz verbessert. Zu den Anforderungen, die im BGM berücksichtigt werden, zählen unter anderem regelmäßige Gesundheitsangebote, der Arbeitsschutz, ein Wiedereingliederungsmanagement (BEM), betriebsärztliche Angebote und die Beteiligung der Mitarbeitenden am Aufbau des BGM.

Für die R+V BKK, die viele Versicherte in genossenschaftlichen Unternehmen hat, ist das BGM ein wichtiges Instrument, um den beträchtlichen Einfluss der Arbeitswelt auf die Gesundheit positiv zu beeinflussen. „Wir empfehlen Unternehmen, Gesundheitsförderung und Präventionsmaßnahmen in die Personalpolitik zu integrieren“, erläutert R+V BKK-Vorstand Thomas Schaaf. „Arbeitgeber, die sich um die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Beschäftigten kümmern, steigern nicht nur die Produktivität, sondern stärken auch die Mitarbeiterbindung und sichern die Grundlage für langfristigen Erfolg.“

Die R+V BKK arbeitet beim Aufbau des BGM in Unternehmen mit der Akademie Deutscher Genossenschaften (ADG) zusammen. Die bekannte Managementberatung der genossenschaftlichen Finanzgruppe in Montabaur hat bei den Auswertungen der Befragungen mitgewirkt. Sie hat großen Anteil daran, dass Führungskräfte und Teams die richtigen Schlüsse ziehen und Impulse für ein gesundes Miteinander gesetzt werden. Ein besonderes Know-how, das bei Genossenschaftsbanken und der R+V BKK geschätzt wird, steuert die ADG im Themenumfeld des „gesunden Führens“ bei. ■



# Digitalisierung bei der R+V BKK: ein Plus für Ihre Gesundheit

Mit jedem Jahr wird das Leben ein bisschen digitaler. Im Gesundheitswesen sind damit viele Vorteile verbunden. Über die Digitalisierungspläne der R+V BKK sprachen wir mit Vorstand Thomas Schaaf und Patrick Wölfel, der seit diesem Jahr Mitglied der Geschäftsleitung ist.



## **BKKiNFORM: Welches Ziel verfolgt die R+V BKK beim Thema Digitalisierung?**

**Thomas Schaaf:** Grundsätzlich verfolgen wir mit den digitalen Leistungs- und Service-Angeboten dasselbe Ziel wie mit den nicht-digitalen Angeboten. Wir wollen die Menschen, die sich uns als Krankenkasse anvertraut haben, mit außergewöhnlichen Leistungen und Services dazu befähigen, sich bestmöglich um ihre Gesundheit zu

kümmern. Die digitale Technik bietet hierbei ganz konkrete Vorteile, weil sie unabhängig von Ort und Zeit ist. Die TeleClinic-Videosprechstunde, der Online-Hautcheck, die Online-Psychotherapie sind anschauliche Beispiele für solche Leistungen. Sie erleichtern die Inanspruchnahme in bestimmten Lebenssituationen, etwa wenn Menschen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind oder weite Fahrstrecken bis zur nächsten Praxis zurücklegen müssen, weil sie auf dem Land leben. Online angebotene Leistungen ersparen

einem nicht nur den Weg in die Praxis, man profitiert auch oft dadurch, dass man schneller einen Termin bekommt wie bei der Online-Psychotherapie, keine Zeit im Wartezimmer verbringen muss und sich so, beispielsweise während einer Grippewelle, nicht der Gefahr einer Ansteckung aussetzt. Natürlich gibt es Erkrankungen, bei denen es besser oder zwingend notwendig ist, persönlich zur Behandlung zu erscheinen. Wir verstehen unsere digitalen Angebote nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung zu den klassischen Angeboten.

**Patrick Wölfel:** Bei den digitalen Services wie unserer App Meine R+V BKK oder unseren Online-Formularen besteht der Vorteil für unsere Kundinnen und Kunden darin, dass sie ihre Angelegenheiten mit uns sicher, schnell und bequem erledigen können – rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche. In der Regel können wir ihre Anliegen dann auch in kürzerer Zeit als sonst bearbeiten.

**Die digitale Technik unterliegt ja einem steten Wandel. Man sieht das bei den Handys: In kurzen Abständen gibt es ein neues Modell oder eine neue Version des Betriebssystems mit zusätzlichen Funktionen, noch besserer Handhabung und noch coolerem Design. Wie ist das bei Online-Angeboten im Gesundheitsbereich?**

**Patrick Wölfel:** Natürlich gibt es auch da eine rasante technische Entwicklung. Davon bekommen die Nutzer dieser Angebote in der Regel nichts oder nur sehr wenig mit. Wir bereiten gerade jetzt sehr intensiv einen Relaunch unserer App vor. Er ist für das erste Quartal 2024 geplant. Unseren ca. 50.000 Nutzerinnen und Nutzern der Meine R+V BKK-App stehen dann noch mehr Funktionen zur Verfügung. Und die App wird intuitiver zu bedienen sein. In ein solches Update lassen wir auch Wünsche und Tipps unserer Kundinnen und Kunden einfließen. Um qualitativ hochwertige Produkte anzubieten, sind technische „Neuaufgaben“ unverzichtbar.

**Bekommen denn die Nutzer der App etwas von dem Relaunch mit?**

**Thomas Schaaf:** Es ist lediglich eine Neuregistrierung nötig. Aber hier begleiten wir die Nutzerinnen und Nutzer und informieren sie über die wenigen Schritte, die

zu tun sind. Die erweiterte App zeichnet sich unter anderem durch einen sehr hohen Schutz der Gesundheitsdaten aus und bietet einen direkten Zugang zu unseren digitalen Leistungsangeboten. So kann man mit ihr zum Beispiel unsere Bonusprogramme online nutzen.

**Wie geht es mit dem Thema Digitalisierung bei der R+V BKK weiter?**

**Patrick Wölfel:** Wir werden unsere Palette an digitalen Gesundheitsanwendungen weiter ausbauen. Während der Corona-Pandemie haben wir hier besonders viele neue Angebote wie die bereits erwähnte TeleClinic-Videosprechstunde, die Online-Psychotherapie oder den Online-Hautcheck als Zusatzleistungen aufgenommen. Das wird auch in Zukunft weitergehen. Wir beobachten den Markt der digitalen Gesundheitsleistungen sehr genau. Denn wir wollen, dass unsere Kunden von innovativen Entwicklungen in der medizinischen Versorgung profitieren. Die technische Plattform der erweiterten App erlaubt es uns, künftig viele zusätzliche Gesundheitsangebote zu integrieren. Wir werden die App zu einem persönlichen digitalen Gesundheitsbegleiter weiterentwickeln.

**Was ist unter „digitaler Gesundheitsbegleiter“ zu verstehen?**

**Thomas Schaaf:** Digitaler Gesundheitsbegleiter bedeutet, dass wir unseren Kunden aktiv Leistungen anbieten, die aktuell für ihre Gesundheit wichtig sein können. Wenn jemand zum Beispiel gerade eine größere Behandlung beim Zahnarzt hat, schauen wir nach, ob wir Leistungen haben, die die Behandlung sinnvoll ergänzen.

Darüber informieren wir dann sie oder ihn über unsere App. Bis es so weit ist, dauert es allerdings noch etwas, denn wir sind hier noch mitten in der Entwicklungsphase. Wir informieren unsere Kundinnen und Kunden, sobald es Neuigkeiten zu diesem Thema gibt.

**BKKiNFORM: Herr Schaaf, Herr Wölfel, vielen Dank für das Gespräch! ■**

*Patrick Wölfel (links) und Thomas Schaaf*



## INFO-BOX

### Unsere digitalen Angebote

Über die im Interview genannten digitalen Leistungen Online-Hautcheck, Online-Psychotherapie und TeleClinic (Videosprechstunde) sowie über alle weiteren digitalen Angebote informieren wir Sie gerne ausführlich telefonisch unter 0611 99909-0 oder auf [www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de) im Internet.

# App-Relaunch: bessere Funktionen, intuitives Design

Unsere App Meine R+V BKK hat sich in den letzten Jahren zu einer bewährten Begleiterin in unserer digitalen Gesundheitswelt entwickelt. Rund 50.000 unserer Kunden nutzen sie zur direkten Kommunikation mit uns, zum Einreichen von Anträgen oder Rechnungen und zum Erhalt von Dokumenten. Wie bereits in unserer letzten Ausgabe berichtet, planen wir für unsere App einige Verbesserungen und unterziehen sie einem umfassenden Relaunch.

Mit dem Relaunch bieten wir Ihnen ein noch besseres Nutzungserlebnis. Dafür haben wir das Oberflächendesign intuitiver gestaltet und an aktuell bekannte Darstellungen (Apple- bzw. Android-Design) angelehnt. Neben der optischen Anpassung werden wir unsere App mit neuen Funktionen erweitern. So beziehen wir unter anderem unsere Bonusprogramme in digitaler Form ein. Und wir vereinfachen den Austausch von wichtigen Gesundheitsinformationen, um Ihre Anliegen mühelos bearbeiten zu können. Vor allem mit unseren benutzerfreundlichen Online-Anträgen können Sie schnell und unkompliziert zahlreiche Leistungen beantragen. Zusätzlich bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihren Medikationsplan digital zu verwalten. So behalten Sie Ihre Gesundheit und eventuelle Wechselwirkungen verschiedener Medikamente optimal im Blick.



Unsere App im neuen Oberflächendesign.

## Relaunch erfordert neue Registrierung

Die überarbeitete App soll im ersten Quartal 2024 an den Start gehen. Damit Sie von ihr profitieren können, ist eine neue Registrierung notwendig, die Sie in Zukunft auch für andere Dienste nutzen können. Hierzu haben wir auf unserer Homepage einen Extra-Bereich gestaltet, in dem wir über die wenigen aber wichtigen Schritte, die Sie zur Vorbereitung vornehmen können, berichten, und Ihnen bei der Umsetzung behilflich sind.

Für Ihre Individuelle Begleitung nutzen Sie bitte folgenden Link oder QR-Code:

<https://app-relaunch.ruv-bkk.de>



### INFO-BOX

#### Die Vorteile auf einen Blick

- Höchstes Schutzniveau für Ihre Gesundheitsdaten durch eine digitale Identifizierung.
- Zugang zu digitalen Leistungsangeboten.
- Digitale Nutzung unserer Bonusprogramme.
- Neue Online-Formulare für eine einfache Beantragung von Leistungen und Einreichung von Rechnungen.
- Ansprechendes Design und intuitive Bedienung, angelehnt an Apple bzw. Android.
- Medikationspläne mit Erinnerungsfunktionen und Wechselwirkungs-Check.
- Automatische Bestätigung des Eingangs Ihrer elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) bei der R+V BKK.





## Unsere Online-Formulare: jetzt auch für die Erstattung von Präventionskursen und Osteopathie



Die Anzahl unserer Online-Formulare wächst stetig. Neu hinzugekommen sind zwei Formulare: die Rechnungseinreichung für Präventionskurse und für durchgeführte osteopathische Behandlungen.





Präventionskurse



Osteopathische  
Behandlungen

Wie stets bei digitalisierten Abläufen lassen sich Online-Formulare besonders schnell und sicher übermitteln. Unsere Formulare, auch die online bereits vorhandenen, finden Sie auf unserer Homepage [www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de) an einem zentralen Ort. Einfach in dem blauen Kasten „Wir sind für Sie da!“ auf „Formulare“ klicken. Die Formulare sind thematisch geordnet nach Mitgliedschaft, Anträgen, Erstattungen, Pflege und Datenschutz. Einige stehen Ihnen als PDF-Dokument und

als Online-Formular zur Verfügung. Die PDF-Dokumente erkennen Sie am Symbol  und die Online-Formulare am Symbol . Um die Online-Formulare nutzen zu können, müssen Sie sich zunächst einmalig registrieren. Zum Öffnen der PDF-Dokumente benötigen Sie den Adobe Reader, den Sie unter [www.adobe.de](http://www.adobe.de) kostenlos herunterladen können. ■



## Erinnerungslücken: Es muss nicht gleich Demenz sein

Plötzlich ist er weg, der Name eines Bekannten, den man zufällig auf der Straße trifft. Oder man kommt mitten im Gespräch nicht auf ein bestimmtes Wort. Kennen Sie das? Und fragen Sie sich dann ängstlich, ob das eine beginnende Alzheimer-Erkrankung ist? Die gute Nachricht: In den meisten Fällen steckt keine organische Ursache dahinter.



Meist ist Stress ein Auslöser für Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, so die Erfahrung der Mediziner an der Uniklinik Freiburg aus dem Zentrum für Geriatrie und Gerontologie. Sie können uns im Alltag massiv beeinträchtigen, wenn wir z. B. Vorhaben, Termine oder Aufträge vergessen, unter Störungen der Merkfähigkeit und der Konzentration, Wortfindungsstörungen und Blockaden beim Abruf von Gedächtnisinhalten wie Namen, Telefonnummern, PIN-Codes leiden.

Am besten erklärt man dies anhand eines Beispiels: Man will eine Straße überqueren. Unter normalen Bedingungen nimmt unser Auge den Straßenverkehr in Ruhe wahr. Der visuelle Reiz gelangt in den präfrontalen Cortex, der hinter unserer Stirn verortet ist. Dort wird über die Reaktion entschieden: Gehen oder stehen bleiben? Ist eine Entscheidung getroffen, wird sie an den motorischen Cortex gesendet, der die Muskeln steuert. Unter Stress wird der präfrontale Cortex übergangen. Kommt beispielsweise beim Überqueren der Straße ein Auto auf uns zugerast, springen wir blitzschnell zur Seite. Wir haben keine Zeit, die lebensbedrohliche Situation zu analysieren, sondern reagieren sofort. Dieser Stress hilft uns, in gefährlichen Situationen zu überleben. Neurologen sprechen von einer Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Im Alltag ist der Mensch selten einer Kampf-oder-Flucht-Situation, sondern eher chronischem Stress ausgesetzt. Dennoch greift der Schutzmechanismus, und das hat auf Dauer ungesunde Folgen.

Denn: Je häufiger wir gestresst sind, desto stärker wird der präfrontale Cortex trainiert, dauerhaft abzuschalten. Stress stuft unser

Gehirn also quasi zu einem unwichtigen Organ herab und unser Gedächtnis läuft auf Sparflamme. Wir sind unkonzentriert, werden vergesslich, fühlen uns überfordert und verlieren schnell die Geduld. Wer ständig unter Strom steht, wenig schläft, sich keine Erholungsphasen gönnt, läuft Gefahr, dass sich das Gehirn verändert, denn auch die Gehirnzellen werden erschöpft. Wortfluss und Konzentration können ins Stocken geraten und im Gespräch geht der Faden verloren. Diese Beeinträchtigung ist wiederum eine erhebliche Stressquelle und kann noch mehr Stress auslösen. Ein kleiner Teufelskreis.

Entschleunigt sind wir einfach besser: Denn je entspannter wir sind, desto komplexer die Aufgaben, die sich bewältigen lassen, und desto größer das Wissen, das wir uns aneignen können. Das lebenslange Lernen funktioniert besonders erfolgreich, wenn wir das Kurzzeitgedächtnis stressfrei einsetzen können. Regelmäßige Entspannungstechniken – z. B. bewusstes Atmen, Achtsamkeitsübungen –, aber auch Sport und Spaziergänge helfen dabei, wieder gelassen und ausgeglichen zu sein. Richtige Entspannung ist erlernbar, etwa mit

unserer Meditations-App 7Mind, die R+V BKK-Kundinnen und Kunden ein Jahr lang kostenfrei nutzen können. Infos dazu finden Sie auf unserer Website unter dem Suchbegriff „7Mind“. ■





## Unverzichtbar: Jod und Co.



Essenzielle Nährstoffe sind für uns lebensnotwendig. Da unser Körper sie nicht selbst produzieren kann, müssen wir sie in ausreichender Menge mit der Nahrung aufnehmen. Eines von ihnen ist der Mineralstoff Jod, der im Zentrum einer im September gestarteten Informationsoffensive des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) steht.

Die Informationsoffensive „Wenn Salz, dann Jodsalz“ verfolgt das Ziel, die Bevölkerung über die Bedeutung von Jod für die Gesundheit zu informieren und für die Verwendung von Jodsalz zu sensibilisieren. Hintergrund der Kampagne, die sich sowohl an Privathaushalte als auch an Lebensmittelproduzenten richtet, ist ein rückläufiger Trend bei der Versorgung der Bevölkerung mit Jod. 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen und 32 Prozent der Erwachsenen weisen laut Daten des Robert Koch-Instituts ein Risiko für eine zu geringe Jodzufuhr auf. Eine längerfristige Unterversorgung mit dem lebenswichtigen Mineralstoff kann zu Funktionsstörungen der Schilddrüse mit weitgehenden gesundheitlichen Auswirkungen führen. Es können sich ein Kropf oder Schilddrüsenknoten bilden. Auch eine Schilddrüsenunterfunktion kann die Folge eines Jodmangels sein. Bei Kindern und Jugendlichen besteht das Risiko einer verzögerten Entwicklung.

Als Gründe für die Verschlechterung der Jodversorgung nennt das BMEL ein mangelndes Bewusstsein für die Bedeutung von Jodsalz zur Jodversorgung, einen Rückgang in der Verwendung von Jodsalz bei der Lebensmittelverarbeitung sowie veränderte Ernährungsgewohnheiten. Es empfiehlt daher, im Haushalt und bei der Lebensmittelerzeugung Jodsalz zu verwenden. Gleichzeitig strebt das BMEL an, den Salzgehalt in verarbeiteten Lebensmitteln auf das gesundheitlich verträgliche Maß zu senken. Zu viel Salz kann zu Bluthochdruck führen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern und

die Nieren schädigen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, eine tägliche Menge von sechs Gramm nicht zu überschreiten. Neben jodiertem Speisesalz ist zum Beispiel reichlich Jod in Seefisch wie Schellfisch, Kabeljau und Seelachs sowie in Garnelen und Algen enthalten. Auch Eier, Milch und Milchprodukte wie Käse sind gute Jodlieferanten. Ein Rezept mit Räucherlachs finden Sie übrigens auf Seite 23.



Außer Jod zählen zu den essenziellen Nährstoffen weitere Mineralien, Aminosäuren, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamine. Unser Körper ist zum Erhalt seiner Grundfunktionen auf sie angewiesen. Sie sind zum Beispiel an wichtigen Stoffwechselprozessen und der gesunden Entwicklung von Zellen beteiligt. Sie möchten sich weiter über eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung, die wichtigsten Nährstoffe und unsere Leistungen zur Ernährung informieren? Dann nutzen Sie die folgenden QR-Codes:



Unsere Leistungen  
zur Ernährung



Stiftung Gesund-  
heitswissen



## Kopfkino: So heilsam sind Tagträume



Jeder von uns hat sie, die wärmenden, wohltuenden Tagträume. Sie geben uns Kraft, sind entspannend und heilsam. Experten gehen davon aus, dass wir fast 50 Prozent unserer Wachphase mit Tagträumen verbringen – oft, ohne uns dessen bewusst zu sein. *Von Birgit Weidt*

Und um es gleich vorwegzunehmen: Sie sind weder Zeitverschwendung noch ein „Wegtreten“ oder vorsätzlicher Rückzug in eine Parallelwelt. Man bezeichnet sie auch als Fenster zur Seele. Sie sagen viel darüber aus, was wir vom Leben erwarten und welche Sehnsüchte wir haben. Tagträume haben eine positive Ausrichtung, schweifen von einer Assoziation zur nächsten. Sie verknüpfen unterschiedlichste Gehirnregionen miteinander, so dass oft überraschende Bilder und neue Gedanken aufsteigen, die es in der Zielgerichtigkeit des Alltags nicht an die Oberfläche des Bewusstseins schaffen, da wir im Alltag konkret und lösungsorientiert denken.

### Wann Tagträume auftauchen

Wenn wir etwas tun, das nicht die volle Konzentration beansprucht, tauchen wir in unsere ureigensten Geschichten hinab. Wer kennt ihn nicht, den weiten Blick aus dem Fenster während langer Zugfahrten, wo wir alles vorbeiziehen sehen, ohne genau auf irgendetwas zu schauen. Auch bei moderaten Wanderungen oder meditativem Gartenumgraben kann sich trotz körperlicher Beanspruchung eine mentale Entspannung breitmachen und unser Kopfkino anknipsen. Oder wir sitzen am Meer, schauen auf die Wellen, driften mit





unseren Gedanken ab. Da schwelgen wir in Erinnerungen, schmücken sie aus, erfinden Geschichten komplett neu, nehmen spielerisch Handlungen vorweg oder malen uns bevorstehende Situationen aus – die Hochzeit, den Umzug in eine neue Wohnung, das Bewerbungsgespräch für einen Job.

Die besten Ideen kommen oft, wenn man nicht damit rechnet, nicht darauf abzielt. Ein Klassiker ist der Aha-Effekt unter der Dusche mit dem Ausruf: „Dass ich darauf nicht eher gekommen bin!“ Eigentlich ist das gar nicht so über-

raschend, denn wenn wir angestrengt an etwas denken, greift unser Gehirn auf jene Muster zurück, die am leichtesten abrufbar sind, weil sie bislang erfolgreich waren.

### Tagträume fördern die Gesundheit

Für den Psychologen und Buchautor Heiko Ernst entsprechen Tagträume dem Drücken der Pause-Taste, sind eine wohltuende, kleine Auszeit im Alltag: „Man fantasiert von Reisen, von schönen Abenden, man malt sich das aus und mobilisiert dann auch die Energie dafür. Tagträume sind sozusagen die Blaupausen, wie unser Leben sein könnte. Und wir merken oft schon sehr genau, was davon machbar ist und was nicht. Menschen, die gut tagträumen können, sind meistens besser für die Realität gewappnet, denn sie haben bestimmte Situationen schon mal durchgespielt.“ Und das Grandiose: Als Tagträumer sind wir alles in Personalunion – Regisseur, Hauptdarsteller und Zuschauer. Ob wir uns Situationen real und detailliert vorstellen oder in Luftschlössern schweben, hängt von unserer Persönlichkeit ab, auch von unseren Emotionen, Erfahrungen und unserem Wissen. Es lohnt sich, Tagträume zu entschlüsseln, um eigene Wünsche und Ziele besser kennenzulernen.

Um diesen auf die Spur zu kommen, empfiehlt Heiko Ernst, sich einmal folgende Fragen zu beantworten:

- Wo und unter welchen Umständen findet mein Tagtraum statt?
- Was ging ihm unmittelbar voraus?
- Wie fühle ich mich während des Tagtraums?
- Welche Geschichten erzähle ich mir?
- Gibt es immer wiederkehrende Motive und Orte in diesen Geschichten?
- Warum erzähle ich mir eine bestimmte Geschichte und warum gerade jetzt?

Für den Psychologen sind Tagträume wichtig für die emotionale Selbstregulierung in Lebenssituationen, die wir im Augenblick noch nicht verändern können. „Wenn man traurig ist, weil man sich zum Beispiel mit einem Freund zerstritten hat, kann man sich trösten, indem man in schönen Erinnerungen schwelgt. Wenn man auf jemanden böse ist, kann man demjenigen in Gedanken mal ordentlich die Meinung sagen. In seiner Fantasie kann man sich sogar rächen, ohne Angst haben zu müssen, dafür bestraft zu werden. Manchmal hat man seinen Ärger darüber dann schon ein bisschen verloren.“

Auch im Coaching werden Tagträume genutzt. „Tagträume können im Coaching einen anderen, spielerischen Blickwinkel eröffnen“, so Prof. Dr. Thomas Kretschmar, Leiter des Mind Institute in Berlin und ebenfalls Buchautor. „Wenn ich lediglich frage: ‚Was wollen Sie erreichen, welche Schritte wollen Sie sich vornehmen, welche Stärken können Sie nutzen?‘, würde ich allenfalls ein Problem logisch durchkonstruieren. Wenn ich aber sage: ‚Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich einen Berg vor. Wie sieht der Berg aus? Was wollen Sie tun?‘, dann erarbeiten wir uns einen Zugang zu



teils nicht bewussten Anteilen der Thematik. In den inneren Bildern zeigen sich tiefer verborgene Wünsche und Ängste, die die Erfüllbarkeit von Zielen maßgeblich beeinflussen. Es zeigt, wie jemand mit sich selbst umgeht: Kann er eine Pause beim Aufstieg einlegen? Kann er die Aussicht genießen? Hat er Schwierigkeiten mit dem Abstieg? Man lernt sich dadurch besser kennen und verstehen.“ Das vorgestellte, virtuelle Bergsteigen spiegelt oftmals wider, wie man Herausforderungen im Leben meistert und zwischen Anspannung und Entspannung wechselt.

### Tagträumen lässt sich trainieren

Damit sich das Fenster zu unserer Seele öffnet, muss das Außen für eine Weile ausgeblendet werden. Smartphones und Tablets lassen innere Bilder nicht hochkommen, deshalb ist es unerlässlich, diese von Zeit zu Zeit zur Seite zu legen. Doch das allein genügt nicht. Um herauszufinden, wie man sich selbst auf die innere Reise begibt, muss man experimentieren und kann sich da einiges von Experten abschauen. Zum Beispiel von Astronauten. Scott Kelly, der fast ein Jahr auf der Internationalen Raumstation ISS verbrachte, musste sich wie all seine Berufskolleginnen und -kollegen außerordentlich gut auf seinen Einsatz vorbereiten, nicht nur technisch, sondern auch mental. Dazu gehört, vieles gedanklich vorwegzunehmen und Situationen durchzuspielen, die auftreten können, aber auch vorzufühlen, wie es einem im Kosmos ergehen wird. Für Kelly war es unerlässlich, feste Pausen in seinen strukturierten Zeitplan einzubauen, um auch das zu tun, was ihm neben der Arbeit Freude bereitet. So liebte er es, im All die Serien „Game of Thrones“ zu schauen, mittels MP3-Player Vogelgezwitscher zu lauschen und in seiner Fantasie im Wald zu spazieren.

Eine effektive Methode zur Vorbereitung auf bestimmte Situationen ist das Mentale Training, das ursprünglich aus der Sportpsychologie kommt. Dabei werden bestimmte Situationen und Handlungsabläufe visualisiert, man versetzt sich in einen Bewegungsablauf hinein, ohne die Handlung

aktiv auszuführen. Nicht nur Sportler, auch Schauspieler oder Politiker nutzen die Kraft dieser Imagination, um sich bevorstehende, herausfordernde Ereignisse vorzustellen und die optimierte Version so lange vor dem inneren Auge ablaufen zu lassen, bis sie einem vertraut erscheint. So stimmt man sich auf einen erfolgreichen Ablauf ein.

Für den Sportwissenschaftler und Skilehrer Carsten Bartel ist das Mentale Training eine Basis, um gesteckte Ziele zu erreichen: „Wer zum Beispiel einen Marathon bewältigen will, muss eine lange, schwierige Vorbereitungsphase durchlaufen, auch mit Phasen nachlassender oder sehr geringer Motivation. Da hilft es, sich sein Ziel immer wieder vor Augen zu halten, gedanklich in die Stimmung einzutauchen, am Start, auf der Strecke und beim Zieldurchlauf.“ Wer hart trainiert, darf aber auch eines nicht vergessen: die Regeneration. „Ein Bestandteil des Regenerationsmanagements ist übrigens ausreichender Schlaf“, so Bartels. „Eine Sportlerin oder ein Sportler sollte nie weniger als sieben Stunden schlafen. Und auch tagsüber muss es Zeiten geben, um die Seele baumeln zu lassen.“

Regeneration ist wichtig, aber es gibt noch weitere Aspekte. „Um sein Bestes zu geben, braucht es Vertrauen im Team, gute soziale Beziehungen und zusätzliche Reize, um Motivation und Leistung zu verbessern“, sagt Helmar Gröbel, ehemaliger Bundestrainer der Nationalmannschaft Eisschnelllauf. „Für Eisschnellläufer heißt das unter anderem Radfahren und Inlineskaten, denn einseitige Belastungen sind im Sport und generell im Leben destruktiv.“ Auch für Helmar Gröbel gehört es zur geistigen Entspannung, Tagträume auf Reisen zu schicken. Früher war es der Erfolg als Trainer, heute ist es die Weltreise per Schiff.

Übrigens, Heiko Ernst ist der Auffassung, dass wir gar nicht zu viel tagträumen können. Unser Alltag ist ohnehin voll mit Aufgaben und Erledigungen – umso wichtiger ist es, sich immer wieder in diesen wohligen Zustand der Entspannung zu begeben. ■





## Bonolino und die Boxerkrabben

Und wieder einmal ging es ab ins Wasser – dieses Mal ins Rote Meer. Das Rote Meer ist ein sogenanntes Nebenmeer des Indischen Ozeans und befindet sich zwischen Nordost-Afrika und der Arabischen Halbinsel. Warum das Rote Meer als solches bezeichnet wird, ist nicht ganz sicher, aber ganz sicher ist es nicht rot. Eine Boxerkrabbe namens Kassius Klee zeigte einen Diebstahl an und bat erstaunlicherweise mich um Hilfe. MauMau hatte sich schon wiederholt als Tauchkatze bewährt und begleitete mich daher in unserer raumfahrerähnlichen Montur.

Als wir im Roten Meer ankamen, wurden wir von Kassius Klee bereits erwartet. Die Krabbe sah aus, als hätte sie weißlich-rot-braun-geringelte Strümpfe an. Sie streckte uns zur Begrüßung ein kleines Blumensträußchen entgegen.

„Danke, lieb von dir! Blümchen wären aber nicht nötig gewesen“, sagte MauMau gerührt.

Kassius' Stielaugen zuckten überrascht in alle Richtungen.

„Keine Seerosen für dich!“, schnappte er nach ein paar Augenblicken. „Wir sind hier doch nicht in einer Dating-Show! Außerdem sind das keine Blumen, sondern Tiere.“

„Diese Blumen sind Tiere?“ Ich war total perplex.

„Blumentiere. Seeanemonen, um genau zu sein“, blaffte Kassius Klee.

„Sagtest du nicht gerade, das seien keine Blumen?“

„Yep! Seeanemonen sind Tiere – man glaubt es kaum. Genauso wie Korallen und einige Quallen. Sie gehören

alle zu den Nesseltieren. Bei uns im Meer ist alles etwas anders gestrickt.“

„Erzählst du uns nun, warum wir herkommen sollten?“, fragte MauMau etwas ungeduldig.

„Warum? Ich bin ausgeraubt worden!“, japste Kassius. „Ich hatte zwei Seeanemonen – eine für jede Schere.“ Er schwenkte die verbliebene Seeanemone wie einen Cheerleader-Pompon durch die Gegend.

„Dann kamen Evander Hollerbusch, Rocky Majorano und Bubi Holz und nahmen mir eine der Seeanemonen weg!“

„Wer sind diese Burschen, und warum haben sie das getan?“, fragte ich.

„Sie sind Boxerkrabben, genau wie ich. Wir alle tragen unsere Seeanemonen wie Boxerhandschuhe. Ohne sie sind wir unvollständig.“ Eine andere Boxerkrabbe namens Mike Thai Soi hatte Evander Hollerbusch während einer Auseinandersetzung ein Stück aus seiner rechten Anemone gebissen. Daher wollte Evander eine neue. „Zusammen mit seinen Kumpels hat er mir dann meine entrisen!“

„Wie gemein!“ MauMau war ernsthaft entrüstet. „Das lassen wir denen nicht durchgehen! Oder, Bonolino?“

„Auf gar keinen Fall!“

Gemeinsam machten wir uns auf, um die Krabben-Gang ausfindig zu machen. Wir entdeckten sie in einem quadratischen Boxring. Sie befanden sich im Sparring – im Trainingskampf mit zwei weiteren Boxerkrabben.

„Der Typ auf der linken Seite ist Karl Klatschmohn,





und der rechts davon heißt Max Schierling“, flüsterte Kassius.

„Der ist ziemlich gefährlich.“

Ich fand außerdem, dass Max Schierling ziemlich giftig aussah. Gut, in diesem Fall bedeutete das wohl das Gleiche. Jedenfalls hatte ich nicht vor, mit irgendeiner der Krabben zu boxen. Meine Stärke liegt eindeutig in der Diplomatie.

„Hey, Digger!“, versuchte ich es bei Evander auf die lässige Art. „Was geht?“

„Hey, Dicker! Was willst du?“, entgegnete Evander auf die gehässige Art.

Okay, dann auf die harte Tour: „Könntest du bitte Kassius seine Seeanemone zurückgeben?“

Evander blinzelte verdutzt. „Nö. Dann hätte ich ja keine mehr.“

„Und wie soll er ohne Anemonen boxen, hmmm?“

„Aber wir boxen doch gar

nicht wirklich.

Ehrlich gesagt,

tun wir bloß

so, als

wären wir

harte Bur-

schen“,

sagte Bubi

Holz. Rocky

knuffte

ihn grimmig

in die Seite,

aber Bubi

fuhr unbe-

irrt fort: „Wir

praktizieren nur

Schattenboxen –

Tai Chi, ohne zu

kämpfen.



Würde den Anemoja sonst weh tun.“

„Das ist sehr rücksichtsvoll von euch“, antwortete ich. „Aber ihr müsst auch fair zu Kassius sein. Wenn jeder von euch einen kleinen Teil seiner Anemonen abgibt, reicht es für ihn für ein zweites Sträußchen. Ihr solltet euch nicht gegenseitig bekämpfen, sondern zusammenhalten!“

Die Boxerkrabben steckten die Köpfe zusammen und tuschelten aufgeregt miteinander. Dann reichte eine jede von ihnen Kassius ein paar Anemonen entgegen, der sie dankbar annahm.

„Ich hätte dir ein paar von meinen abgegeben“, sagte Kassius zu Evander. „Du hättest nur zu fragen brauchen!“

„Tut mir ehrlich leid!“, sagte Evander zerknirscht.

„Wenn du mal Hilfe brauchst, gib mir Bescheid.“

„Toll, wie du die Krabben miteinander versöhnt hast! Wer hätte gedacht, dass die Boxer eigentlich friedliche

Blumenkinder sind? Das war

echte Flower-Power!“,

strahlte MauMau, als

wir wieder aus

dem Meer auf-

tauchten.

„Ich bin halt ein Hippie-

statt ein Hip-

popotamus!“,

schmunzelte

ich zufrieden.



## INFO-BOX

### Tai Chi und Qi Gong

Nun, was soll ich sagen? Wir alle sollten achtsam mit uns selbst und anderen (auch mit Tieren und Pflanzen!) umgehen. Wer Körper und Geist sowohl trainieren als auch entspannen möchte, findet auf unserer Website [www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de) unter dem Suchbegriff: „Präventionskurs“ u. a. Tai Chi- und Qi Gong-Kurse. ■



[www.ruv-bkk.de/bonolino](http://www.ruv-bkk.de/bonolino)



## Einfach lecker: Lachs-Dip und Over-Night-Oats



Süß oder salzig? Fürs Frühstück oder zum späteren Brunch ist beides beliebt. Süß-Fans werden die Over-Night-Oats lieben, wem es eher pikant mag, wählt den Lachs-Dip. Beide liefern Omega-3-Fettsäuren, die förderlich für unser Immunsystem sind. Und beide punkten mit Antioxidantien. Infos zu lebenswichtigen, essenziellen Nährstoffen gibts übrigens auf Seite 17 dieser Ausgabe. Die Rezepte sind für 4 Personen.



### Herzhafter Lachs-Dip

#### Das kommt rein

- ◆ 200 g Räucherlachs in Scheiben
- ◆ 2 Becher Schmand à 200 g
- ◆ 4 Esslöffel Senf oder 2 Teelöffel Senfpulver
- ◆ ¼ Teelöffel edelsüßer Paprika
- ◆ 2–4 Prisen Räucherpaprika
- ◆ 1 Teelöffel rosa Beeren („roter Pfeffer“)
- ◆ Chiliflocken nach Geschmack

#### So wirds gemacht

Die Hälfte der rosa Beeren leicht andrücken oder mörsern; die andere Hälfte für die Dekoration beiseitestellen. Den Lachs in kleine Stücke schneiden. Schmand mit Senf, Paprika, Räucherpaprika und den zerkleinerten rosa Beeren sowie etwas Chiliflocken gut vermischen. Den geschnittenen Lachs dazugeben. Durchziehen lassen. Mit den restlichen rosa Beeren dekorieren.

Fürs Brunch-Buffett auf Chicorée-Blättern oder Pumpernickel-Talern anrichten. Kann auch am Vorabend zubereitet werden und im Kühlschrank durchziehen.

#### Warum ist Lachs gesund?

Lachs hat von allen Fischarten einen der höchsten Omega-3-Gehalte, liefert Lachsprotein und viele Vitamine und Mineralstoffe. Wildlachs bietet mehr Omega-3 als Zuchtlachs und ist weniger mit Schadstoffen belastet.

### Nussige Over-Night-Oats

#### Das kommt rein

- ◆ 120 g kernige Haferflocken
- ◆ 240 ml Milch oder Mandelmilch
- ◆ 2 EL Leinsamen, frisch geschrotet
- ◆ 200 ml Joghurt oder Skyr
- ◆ 1 Apfel, fein geschnitten
- ◆ 100 g Blaubeeren
- ◆ etwas Zimt, Zitronensaft

#### So wirds gemacht

Die Over-Night-Oats am Vorabend zubereiten: Dazu die Haferflocken mit der Flüssigkeit übergießen und über Nacht kühl stellen. Den Apfel sehr fein schneiden und mit etwas Zimt und Zitronensaft mischen. Die Blaubeeren gut waschen und abtropfen lassen. Die geweichten Flocken in vier Portionsgläser geben. Die nächste Schicht ist der geschrotete Leinsamen, der für den nussigen Geschmack sorgt. Darüber kommt eine Schicht Joghurt. Apfelstifte und Blaubeeren bilden den Abschluss.

#### Warum sind Over-Night-Oats so gesund?

Einweichen über Nacht reduziert den Gehalt an Phytinsäure, und so können mehr Nährstoffe verwertet werden. Blaubeeren enthalten die antioxidativen Vitamine C und E und Anthozyane. Wird Leinsamen geschrotet oder gemahlen, kann der Körper die enthaltene Omega-3-Fettsäure verwerten.





## Mitglieder werben Mitglieder

**25 EUR**  
Prämie für  
Sie



Empfehlen Sie uns weiter und erhalten Sie 25 EUR  
für jedes neu geworbene Mitglied!

Mehr auf [www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de) unter „Mitgliedschaft“

Ihre R+V BKK

