GESUNDHEIT

4'2023

Körper und Seele – durch Signale verbunden

Die freundliche Familienkasse

BKK Pfalz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»ES IST NICHT DEINE SCHULD, DASS DIE WELT IST, WIE SIE IST. ES WÄR NUR DEINE SCHULD, WENN SIE SO BLEIBT.«

(Die Ärzte)

Schon wieder geht ein ereignisreiches Jahr zu Ende. Auch wenn 2023 geprägt war von vielen Krisen, war es für uns doch ein ganz besonderes Jahr: Wir haben unser 100-jähriges Bestehen gefeiert!

Die ersten Bäume in den Rheinauen für unser Projekt „100 Jahre BKK Pfalz – Klima- und Jubiläumswald“ haben wir bereits gepflanzt, und 2024 können wir sogar 366 Tage nutzen, um aktiv Dinge anzugehen und zum Guten zu wenden.

Nur wer mit sich und seiner Umwelt im Reinen ist, hat die Kraft für Veränderungen. Ich vertraue auf regelmäßige Bewegung in der Natur, bewusste Ernährung mit Lebensmitteln aus der Region und versuche, stärker auf eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit, Familie, Hobby und Zeiten des Müßiggangs zu achten.

Passen Sie auf sich und Ihre Liebsten auf, achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und gönnen Sie sich auch mal eine Pause. Und lassen Sie uns alle gemeinsam daran arbeiten, die Welt ein wenig besser und stabiler zu machen.

Wir wünschen Glück, Zufriedenheit und Gesundheit im neuen Jahr!

Ihr

Andreas Lenz
Vorstandsvorsitzender

INH

04 Seelische Signale: mit den „Seelen-Docs“ im Gespräch

06 Körpersignal Schmerz

08 Schluckauf: Tipps gegen das Hicksen

09 Kribbelndes Körpersignal: Gänsehaut

10 Neues in der Pflege ab 2024

12 Meldungen vom Körper

14 Aquajogging: effektiv und sanft

16 Wohltuend für den Körper: Kräuterbad

17 Unser Winter-Wandertipp: die Familientour

18 Palatino bekommt Gänsehaut

20 Das E-Rezept: digital zum richtigen Medikament

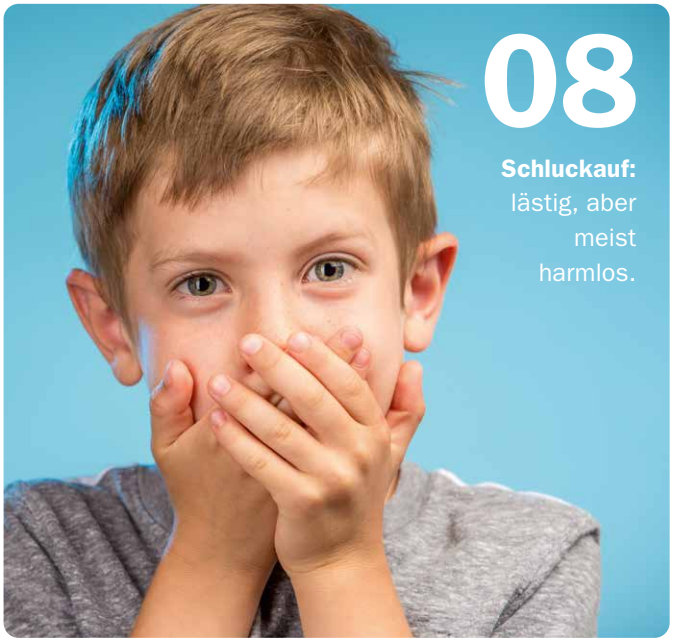
21 Auf den Körper hören – Gesundheitsreise buchen

22 Unser Geschäftsjahr 2022

23 Rätseln und gewinnen

HALT

04
Seelische Signale:
Körper und Seele genug Aufmerksamkeit schenken.



08
Schluckauf:
lästig, aber meist harmlos.

14
Aquajogging:
gelenkschonendes Training mit hohem Spaßfaktor.

09
Gänsehaut:
das kribbelnde Körpersignal.

BKK Pfalz: 100 Jahre – und mehr!

Ein aufmerksames Mitglied hat uns darauf hingewiesen, dass eine unserer Fusionskassen, nämlich die BKK Enzinger (der Vorläufer der BKK Vital), bereits am 27. November 1884 und damit vor 139 Jahre gegründet wurde.

Ein zusätzlicher Grund, im Jubiläumsjahr stolz auf die Historie unserer BKK Pfalz zu sein.

100

BKK Pfalz

Seelische **Signale**

Psychische Belastungen sind für viele Menschen Teil ihres ganz normalen Lebens. Doch wann wird aus einer Belastung eine Erkrankung? Wie entsteht sie, und wo setzt eine Behandlung an? Darüber haben wir mit den „Seelen-Docs“ Prof. Dr. Thomas Fydrich, Dipl.-Psychologin Janina Rogoll und Prof. Dr. med. Andreas Ströhle gesprochen.

Sind psychische Probleme „normal“?

» Ja, sie gehören zum Leben dazu. Wir alle sind manchmal niedergeschlagen, haben Selbstzweifel oder Angst. Jeder zweite Mensch erleidet jedoch mindestens einmal im Leben eine psychische Störung – eine Erkrankung, die genau wie auf körperlicher Ebene einen milden oder schweren Verlauf nehmen kann. In Deutschland haben rund zehn Prozent der Bevölkerung eine psychische Erkrankung, die behandelt werden muss. Zu den häufigsten gehören Angst- und Suchterkrankungen sowie Depressionen.

Was sind die Ursachen?

» Es gibt – mit wenigen Ausnahmen – keine einfachen Ursachen für psychische Erkrankungen, weil sich menschliches Verhalten über Jahre hinweg aus einer sehr komplexen Wechselwirkung verschiedener Einflüsse entwickelt. Dazu gehören ererbte und später erworbene Faktoren wie etwa körperliche Stärke oder Beeinträchtigungen und Einflüsse der Mitmenschen, besonders aus dem Familien- und Freundeskreis. Auch die Rahmenbedingungen, unter denen wir aufwachsen, sind prägend, und selbst vorgeburtliche Entwicklungsbedingungen spielen eine Rolle: War die Mutter im Laufe ihrer Schwangerschaft oft gestresst, wurde die Geburt auch als bedrohlich empfunden? All diese Einflüsse prägen unsere Persönlichkeit und unser eigenes Erleben der Realität.

Stoßen nun Stress und belastende Ereignisse bei uns auf eine genetisch begründete Empfänglichkeit, können sie Auslöser für den Beginn oder das Andauern einer psychischen Erkrankung sein.

Was sind die größten Krankmacher?

» Wir Menschen sind soziale Wesen, brauchen die Gemeinschaft mit anderen und haben das Bedürfnis nach Nähe, Zugehörigkeit und Aufwertung. Der größte Krankmacher sind deshalb zermürbende oder gar toxische Beziehungen mit ihren extremen emotionalen Hochs und Tiefs, mit Nähe und Kälte, aber auch ständigen Schuldzuweisungen. Auf Platz zwei steht die Einsamkeit. Das Gefühl, allein zu sein, wird auf Dauer für die meisten zur extremen Belastung. Aber auch Ungerechtigkeit, Armut und Gewalt können ebenso wie chronische körperliche Erkrankungen oder Bewegungsmangel an der Entstehung von psychischen Erkrankungen ganz wesentlich beteiligt sein.

Wo setzt eine Behandlung an?

» Sehr wichtig ist die Frage, was die Krankheit „am Leben“ hält. Die Antwort liegt immer im betroffenen Menschen selbst, und um sie zusammen mit ihm her-

BKK Pfalz-Online-Programme, die helfen können.
www.bkkpfalz.de/digitale-angebote/psyche

auszuarbeiten, sehen wir uns vier wesentliche Aspekte an: körperliche Faktoren wie Müdigkeit oder Kraftlosigkeit, Gedanken, Handeln und Verhalten sowie Gefühle. Letztere sind bei der Einordnung einer psychischen Erkrankung am wichtigsten, da sie am stärksten unser Verhalten steuern.

„Wen die Erkrankung eines Angehörigen selbst stark belastet, der sollte nicht zögern, ebenfalls Hilfe in Anspruch zu nehmen."

Je nach Erkrankung, Lebenssituation und Schweregrad können dann beispielsweise eine Psychotherapie, eine medikamentöse Behandlung, Bewegung und andere ergänzende Therapien sowie deren Kombination sinnvoll sein. Meist geht es darum, eine individuelle Behandlungsstrategie zu erarbeiten.

Können wir einer Erkrankung vorbeugen?

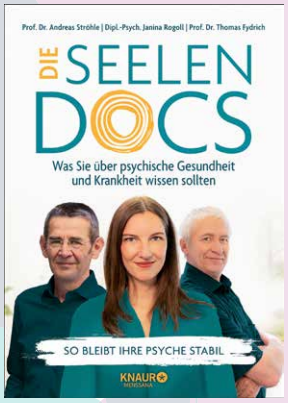
» Wir alle können die eigene psychische Gesundheit fördern und so auch Erkrankungen vorbeugen. Für ein gesundes Selbstvertrauen und mentales Wohlbefinden ist es hilfreich, Gesundheit und Krankheit als „fließendes" Konzept zu verstehen. Sie schließen sich nicht gegenseitig aus – wir sind nicht entweder nur krank oder nur gesund. Selbst körperlich schwer kranke Menschen verfügen über viele gesunde Anteile.

Seele und Körper sind gleichermaßen unsere Kraftorte?

» Absolut. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass zwischen Körper und Psyche eine enge Beziehung besteht. Genauso wie der Körper einen Teil unserer Gedanken kontrollieren kann, können seelische Leiden den Organismus krankmachen. Um in guter Balance zu bleiben, müssen wir unserem körperlichen Wohlbefinden und unserem seelischen Gleichgewicht gleichermaßen etwas Gutes tun.

Ist Balance erlernbar?

» Ja, alle erfolgreichen Techniken gründen auf dem Wechselspiel von Psyche und Körper. Beiden müssen wir ausreichend Aufmerksamkeit schenken, um gesund zu bleiben, Erkrankungen vorzubeugen oder Heilungsprozesse zu verstärken. Das funktioniert vor allem mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung, mit Methoden, die uns helfen, unseren Alltag besser zu managen und mit Stress umzugehen. Auch Ruhe, Entspannung, Schlaf und nicht zuletzt Spiritualität und der Kontakt zu anderen Menschen gehören dazu.



Viel Wissenswertes rund um eine stabile Psyche können Sie im aktuellen Buch der Interviewpartner*innen nachlesen.

Prof. Dr. Andreas Ströhle, Dipl.-Psych. Janina Rogoll, Prof. Dr. Thomas Fydrich: Die Seelen-Docs. Was Sie über psychische Gesundheit und Krankheit wissen sollten. Verlag Knaur MensSana. Ausleihbar in vielen Bibliotheken.

Körpersignal Schmerz

Schmerzen sind wichtige Warnsignale und sollen unseren Körper vor schädlichen Einflüssen schützen. Doch wie entstehen sie eigentlich, und warum werden Schmerzen manchmal chronisch?

Ein kleiner Schnitt in den Finger, ein Sonnenbrand oder ein Sturz – in der Regel sind es Verletzungen oder Entzündungen, die im Körper einen „schwellenüberschreitenden“ Reiz auslösen. Dieser Reiz wird von Nervenfasern mittels spezieller Schmerzrezeptoren wahrgenommen. Sie haben zwei lange Ausläufer: Das eine Ende fungiert als Sensor und sitzt in der Haut, in Gelenkkapseln und Organen. Das andere führt zum Rückenmark.

Doppelt verschaltet

Im Rückenmark sind die Schmerzrezeptoren einerseits mit motorischen Nervenfasern verbunden, die eine schnelle Reflexreaktion bei uns auslösen – wir lassen beispielsweise den heißen Topfdeckel fallen. Andererseits sind sie mit Nervenzellen verschaltet, die den schmerzauslösenden Reiz ans Gehirn senden.

Die Schaltzentrale unseres Gehirns, der Thalamus, leitet die Impulse an verschiedene Hirnareale weiter. Dort werden sie ausgewertet und als Schmerz interpretiert. Auch die Verknüpfung des Gehirns mit dem limbischen System – das unter anderem an der Entstehung von Gefühlen beteiligt ist – spielt eine entscheidende Rolle, um die Intensität des Schmerzes zu bewerten.

Werden wir beispielsweise mit angenehmer Musik abgelenkt oder sitzen gerade lachend mit Freund*innen zusammen, während wir uns am Tischbein stoßen, reduziert sich das Schmerzempfinden.

Schmerz, lass nach!

Bei starken Anstrengungen oder in Gefahrensituationen dürfen Schmerzen uns aber nicht handlungsunfähig machen. Wenn’s drauf ankommt, produziert unser Körper deshalb auch einige natürliche Schmerzmittel, um Schmerzen zu hemmen oder ganz auszuschalten: Östrogene beispielsweise, welche die Schmerzempfindlichkeit schwangerer Frauen reduzieren. Oder der Organismus schüttet Glückshormone aus, die eine Geburt erträglicher machen oder einen Marathon ermöglichen. So „gedopt“ nehmen wir Schmerzen erst wahr, wenn der Körper zur Ruhe gekommen oder die Gefahr vorüber ist. Die Ausschüttung dieser körpereigenen Substanzen erfolgt im

Mehr Infos

Die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. bietet auf ihrer Website www.schmerzgesellschaft.de weiterführendes Material zum Thema sowie eine „schmerzApp“ an.

Einen schönen, sehr anschaulichen Film zur Schmerzverarbeitung im Gehirn vom Deutschen Kinderschmerzzentrum finden Sie unter: www.youtube.com/watch?v=uDtvLEJ9V38

Rückenmark, wird aber vom Gehirn angeregt und kontrolliert.

Chronische Schmerzen

Die Entstehung von chronischen Schmerzen ist noch nicht abschließend geklärt. Häufig werden sie zwar durch Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates, Gefäßerkrankungen oder Tumore verursacht – doch auch wenn Schmerzen nicht richtig oder nicht ausreichend behandelt werden, können sie immer wieder von Neuem auftreten. Im Gehirn bildet sich dann ein sogenanntes Schmerzgedächtnis. Nicht zu unterschätzen ist der Einfluss der Psyche auf die Entstehung von Schmerzen. Können körperliche Ursachen nicht zweifelsfrei ausgemacht werden, sollten Betroffene sich deshalb nicht scheuen, mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt auch über bestehende seelische Belastungen zu sprechen. So ist es heute beispielsweise erwiesen, dass Rückenschmerzen bei andauerndem psychischem Stress fortdauern oder sich verschlimmern.

Individuelles Schmerzempfinden

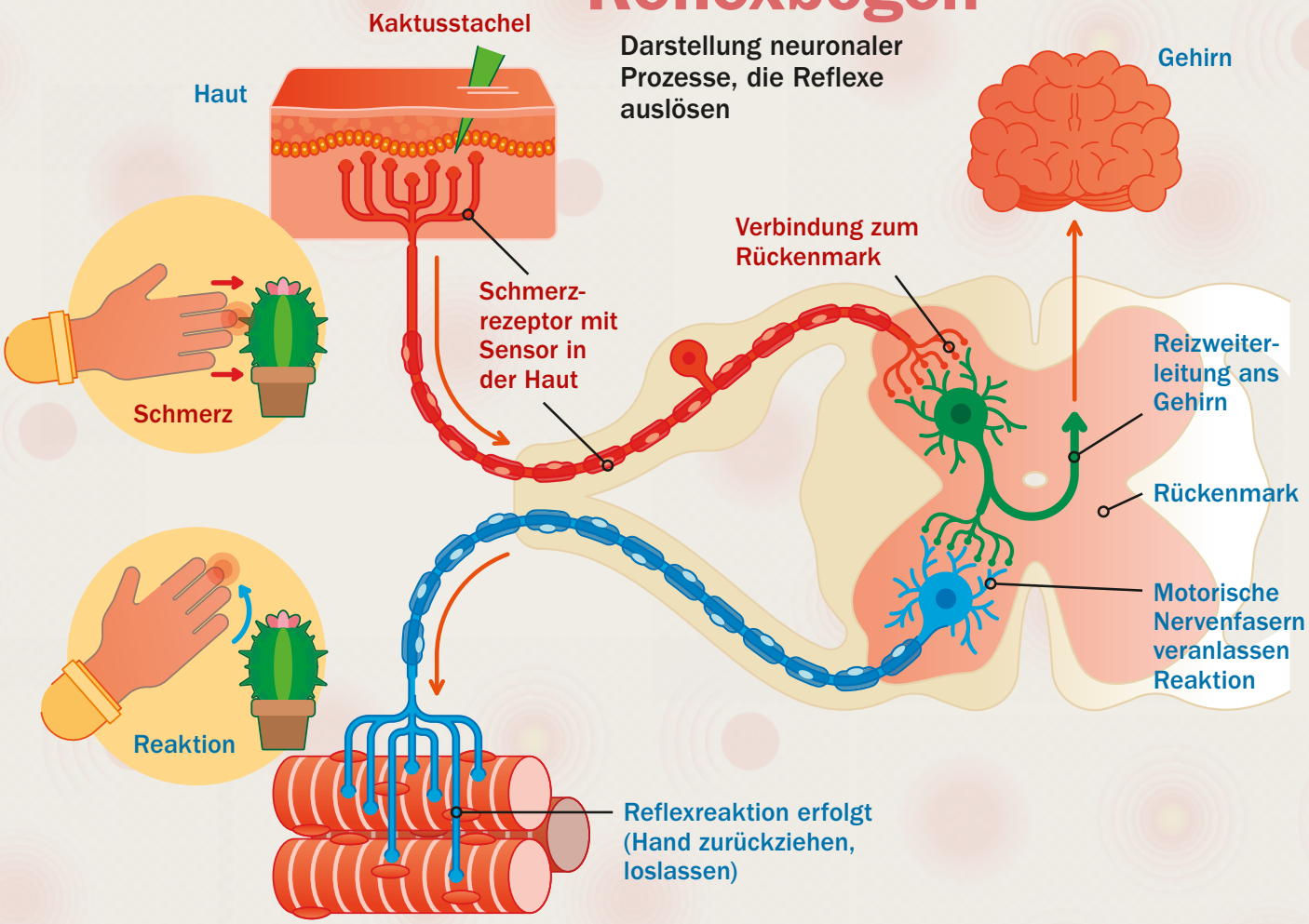
Wie intensiv Schmerzen empfunden werden, ist in höchstem Maße subjektiv und hängt besonders von der Vernetzung bestimmter Gehirnareale ab. Je enger die Verknüpfung ist, umso weniger intensiv wird der Schmerz empfunden. Für die Vernetzung spielen auch Persönlichkeitsmerkmale wie Ängstlichkeit oder Aufmerksamkeit gegenüber dem Schmerz eine Rolle. Bei ängstlicheren Personen konnten Mediziner*innen zum Beispiel eine schwächere Vernetzung im MRT nachweisen.

Schmerz lindern von zu Hause per App

Egal ob Migräne, Rückenschmerzen oder Arthrose: Mit der Medizin-App unseres Partners medicalmotion unterstützen wir Sie mit einem ganzheitlichen und individuell auf Sie zugeschnittenen Therapieansatz.
Das Rundum-Paket aus Übungen, Entspannungsimpulsen und Wissenseinheiten wird speziell für Sie und Ihre Bedürfnisse zusammengestellt. Jetzt kostenfrei starten:
medicalmotion.com/de/bkkpfalz

Reflexbogen

Darstellung neuronaler Prozesse, die Reflexe auslösen



Zwerchfell an Luftröhre: Schluckauf!

Meist harmlos, aber lästig überkommt uns ein plötzliches Hicksen. Doch warum? Wir haben uns schlaugemacht und geben Tipps gegen den Schluckauf.

Wer kennt es nicht: Man denkt an nichts Böses, und in oft unpassenden Situationen ist er einfach da, der Schluckauf. Er wird meist durch eine Reizung des Zwerchfells ausgelöst, bei dem sich dieses ruckartig zusammenzieht und verkrampft. In der Folge verschließt sich schlagartig die Stimmritze im Kehlkopf und verhindert, dass zu viel Luft auf einmal einströmt. Die schon eingeatmete Luft stößt gegen die geschlossenen Stimmlippen, und es entsteht das typische Hicksen.

Ursachen der Reizung

Der Zwerchfellnerv wird häufig durch einen überblähten Magen gereizt. Vielleicht war die letzte Mahlzeit zu groß, oder durch hastiges Essen und Trinken – insbesondere von kohlensäurehaltigen Getränken – ist zu viel Luft im Magen gelandet. Aber auch Alkohol, emotionale Belastungen und ein schneller Wechsel von heißen und kalten Speisen erhöhen die Reizbarkeit des Zwerchfells.

Tipps gegen das Hicksen

Schluckauf verschwindet in den meisten Fällen von selbst wieder. Aber viele können es nicht abwarten. Sie vertrauen dann zum Teil auf kuriose Gegenmittel – aber wer will schon einen Kopfstand machen, sich erschrecken lassen oder Zungenbrecher aufsagen? Diese Tipps sind leichter zu handhaben und sehr nützlich:

- Tief einatmen, den Atem für einige Sekunden anhalten und langsam ausatmen. Das beruhigt das Zwerchfell.
- Atmen Sie in eine Tüte ein und aus. Ihr Atemreflex sorgt dafür, dass Sie nach dieser eingeschränkten Atmung wieder tief Luft holen und sich die Atmung normalisiert.
- Halten Sie die Nase zu und versuchen Sie, die im Körper befindliche Luft herauszudrücken.
- Beugen Sie sich im Sitzen nach vorne und ziehen Sie die Knie zur Brust. Der Druck auf den Brustraum kann das Hicksen stoppen.
- Lachen aktiviert und lockert das Zwerchfell.

Leidensrekord

Laut Guinness-Buch der Rekorde litt der Amerikaner Charles Osborne 69 Jahre unter Schluckauf. Er soll zwischen 1922 und 1990 schätzungsweise 430 Millionen Mal gehickst haben. Ein Jahr vor seinem Tod mit über 90 Jahren hörte der Schluckauf plötzlich wieder auf.

Wann zur Untersuchung?

Hält Schluckauf über Stunden an, kommt er häufig vor oder wird er von anderen Symptomen wie etwa Sodbrennen, Schwindel, starken Kopfschmerzen oder Seh- und/oder Sprechstörungen begleitet, könnte er auf eine Erkrankung hindeuten. Suchen Sie dann umgehend eine Arztpraxis auf.

Trainingszweck

Es ist nicht eindeutig geklärt, wofür Schluckauf gut ist. Fest steht, dass schon Babys im Mutterleib hicksen. Vermutlich dient es dem Trainieren des Atemreflexes und verhindert, dass das Kind Fruchtwasser einatmet.

Kribbelndes Körpersignal
Gänsehaut

Die Gänsehaut tritt am ganzen Körper auf. An Armen und Beinen nehmen wir sie aber am deutlichsten wahr.

Wir frieren, hören ein Lied, das uns emotional bewegt, oder schauen einen schaurig-schönen Gruselfilm an, und schon passiert's: Kleinste Härchen stellen sich auf und wir haben eine Gänsehaut – wie kommt das?

Unsere Haut reagiert auf Gefühle. Wir erröten vor Scham oder Wut und werden ganz blass vor Schreck. Bei der Gänsehaut verwandelt sich das Aussehen der Haut in das eines gerupften Federviehs – die Hautoberfläche schwillt leicht an, es bilden sich körnergroße Erhebungen, und winzigste Härchen stellen sich senkrecht auf. Auslöser für dieses faszinierende Phänomen ist die Kontraktion des kleinen Muskels, der an jedem Haarbalg sitzt und auf Reize reagiert. Die kommen über winzige Nervenleitungen an, die wiederum direkt über das Rückenmark und das zentrale Nervensystem mit unserem Gehirn verschaltet sind.

Reizende Vielfalt

Der offensichtlichste Auslöser für eine Gänsehaut ist Kälte. Hierbei handelt es sich um einen in der Evolution begründeten Reiz. Unsere Vorfahren hatten eine starke Körperbehaarung, und das Aufrichten der Haare konnte die Wärme besser im Körper halten. Das funktioniert heute zwar nicht mehr, der Körper hat es sich aber noch nicht abgewöhnt. Auch die Abwehrreaktion gehört wohl zu den Gänsehaut-Auslösern. Wie Hunde oder Katzen, die ihre Haare sträuben, um größer und gefährlicher zu wirken, könnten unsere Vorfahren mit der gleichen Absicht auf eine Bedrohung reagiert haben. Früher wurde sie vielleicht durch einen Säbelzahntiger ausgelöst. Heutzutage schafft das möglicherweise ein spannender Film oder eine Situation, die so ganz anders verläuft, als unser Gehirn es sich ausgemalt hat. Aber auch eine positive Spannung oder Glücksgefühle, zum Beispiel bei einem überraschenden Kuss oder einer unerwarteten Liebeserklärung, können Gänsehaut verursachen, denn unser Gehirn reagiert auf dieses Quäntchen Unkontrollierbarkeit.

In einer 2020 veröffentlichten Studie haben Forschende der Harvard University herausgefunden, dass eine Gänsehaut, die durch Kälte verursacht wird, das Haarwachstum anregt. Wenn sich die Haarbalgmuskeln zusammenziehen, aktivieren gleichzeitig Nerven die für das Wachstum verantwortlichen Haarfollikel-Stammzellen. Ein Phänomen, das den Körper vermutlich langfristig vor Kälte schützen soll.

Pflegereform: **Bessere Unterstützung, mehr Entlastung**

Die Versorgung pflegebedürftiger Menschen soll verbessert und finanziell „auf sichere Beine“ gestellt werden. Auf Grundlage des Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetzes (PUEG) hat der Gesetzgeber etliche Maßnahmen verabschiedet, die ab 2024 gelten und Leistungsverbesserungen für Pflegebedürftige und deren Pflegepersonen mit sich bringen. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Änderungen vor.

Mehr Pflegegeld – höhere Pflegesachleistungen

Werden Versicherte mit einem Pflegegrad zwischen 2 und 5 zu Hause von Angehörigen gepflegt, zahlt Ihre BKK Pfalz auf Antrag Pflegegeld. Wird ein Pflegedienst aktiv, kann dieser einen Pflegesachleistungsbetrag mit uns abrechnen.

Beide Beträge erhöhen sich ab 1.1.2024 um rund fünf Prozent und werden zum 1.1.2025 und 1.1.2028 automatisch dynamisiert. Bei Pflegebedürftigen, die bereits ambulante Leistungen erhalten, werden die erhöhten Leistungspauschalen automatisch berücksichtigt.

Beträge ab 2024

Pflegegrad	Pflegegeld ab 1.1.2024	Pflegesachleistung ab 1.1.2024
2	332 Euro	761 Euro
3	573 Euro	1.432 Euro
4	765 Euro	1.778 Euro
5	947 Euro	2.200 Euro

Flexibler: Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Die Pflege ist eine anstrengende Tätigkeit, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen fordert. Gelegentlich eine Auszeit zu nehmen und Energie zu tanken ist wohltuend und bringt Kraft für kommende Anforderungen. Hier greifen die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege. Ab 1.1.2024 haben pflegebedürftige Kinder (bis 25 Jahre) mit Pflegegrad 4 oder 5 erhöhten Anspruch auf Verhinderungspflege. Der gesamte Betrag der Kurzzeitpflege in Höhe von 1.774 Euro kann hier in die Verhinderungspflege übertragen werden. Das maximale Jahresbudget beträgt somit 3.386 Euro. Eine Vorpflegezeit muss nicht erfüllt sein, die Leistung kann bis zu acht Wochen im Kalenderjahr genutzt werden. Ab 1.7.2025 können alle pflegebedürftigen Personen ab Pflegegrad 2 den gemeinsamen Jahresbetrag nutzen.

Pflegeunterstützungsgeld wird ausgeweitet

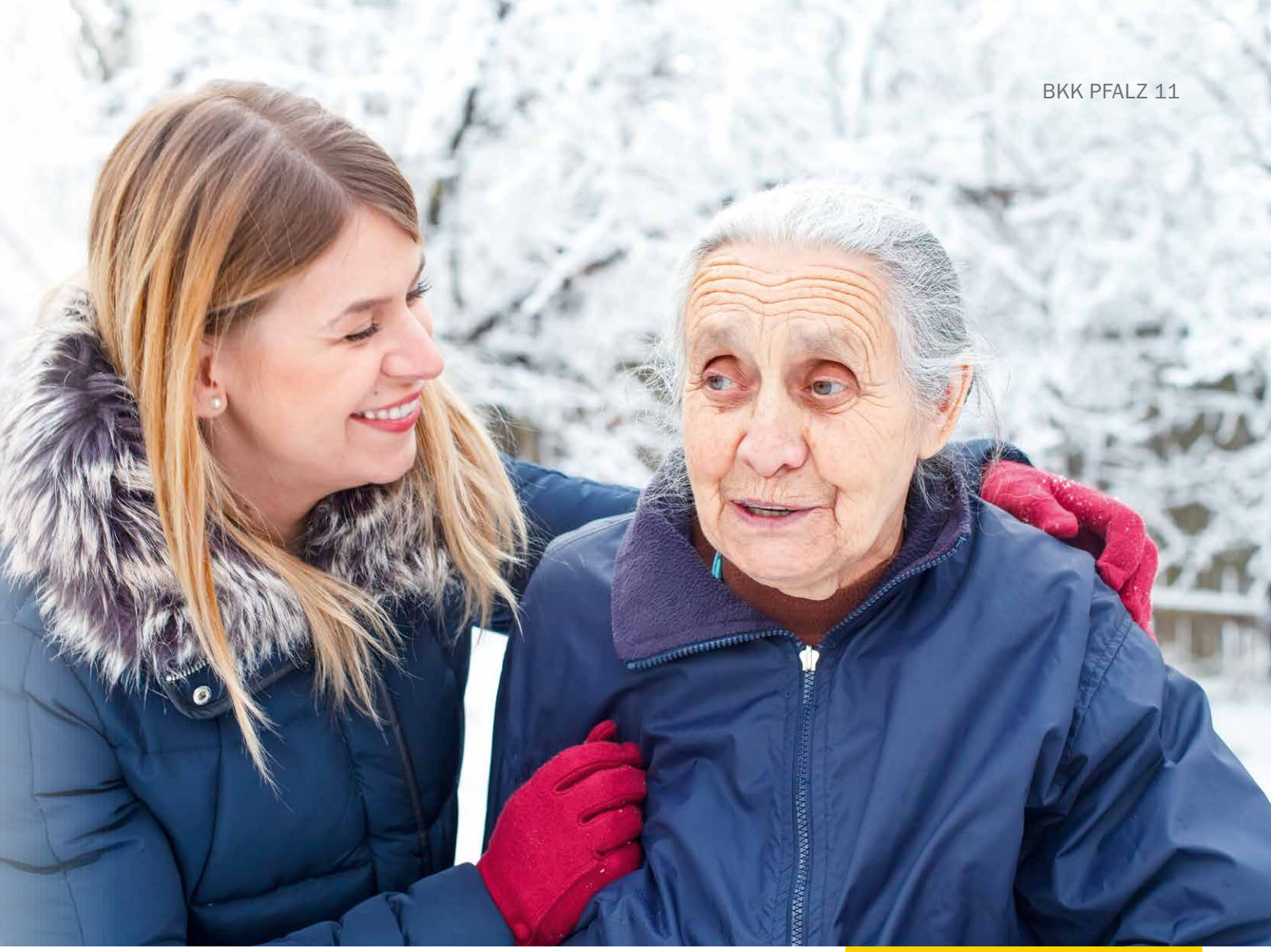
Wer bisher kurzfristig die Pflege eines Angehörigen organisieren musste, konnte sich einmalig für 10 Tage von der Arbeit freistellen lassen und bekam dafür Pflegeunterstützungsgeld von der Pflegeversicherung ausgezahlt. Dieser Anspruch wird ab Januar 2024 wiederkehrend pro Kalenderjahr bestehen, sofern die Voraussetzungen erfüllt sind.

Entlastung bei Heimkosten

Die stationäre Pflege in Pflegeheimen ist mit hohen Kosten verbunden. Um den Eigenanteil an diesen Kosten zu verringern, wurden bereits 2022 sogenannte Leistungszuschläge, die nach Aufenthaltsdauer gestaffelt sind, eingeführt. Diese Zuschüsse werden ab Januar 2024 um fünf bis 10 Prozent erhöht, was die Eigenanteile der Versicherten weiter senkt. Die Anpassung erfolgt automatisch und muss nicht gesondert beantragt werden.

Leistungszuschläge

Anzahl der Monate in einer Einrichtung	Prozentualer Leistungszuschlag
bis 12	15 %
bis 24	30 %
bis 36	50 %
ab dem 37.	75 %



Vorsorge- und Reha-Maßnahmen: Pflegebedürftige reisen mit

Viele pflegende Angehörige verzichten auf stationäre Vorsorge- und Reha-Maßnahmen, weil sie pflegebedürftige Angehörige nicht alleine lassen wollen. Die Reform ermöglicht ab 2024, pflegebedürftige Personen mitzunehmen.

Leistungsübersichten

Personen, die in einen Pflegegrad eingestuft sind und Leistungen beziehen, können eine Übersicht der beanspruchten Leistungen bekommen, die auf Wunsch halbjährlich erstellt und übermittelt wird.

Beitragsanpassung

Um diese verbesserten Leistungen finanzieren zu können, wurde der Beitragssatz zur Pflegeversicherung bereits am 1.7.2023 erhöht. Kinderlose zahlen jetzt vier Prozent des Bruttoeinkommens in die Pflegeversicherung ein. Für Eltern ist der Beitragssatz von 3,05 auf 3,4 Prozent gestiegen.

Beitragsentlastung für Familien mit mehreren Kindern

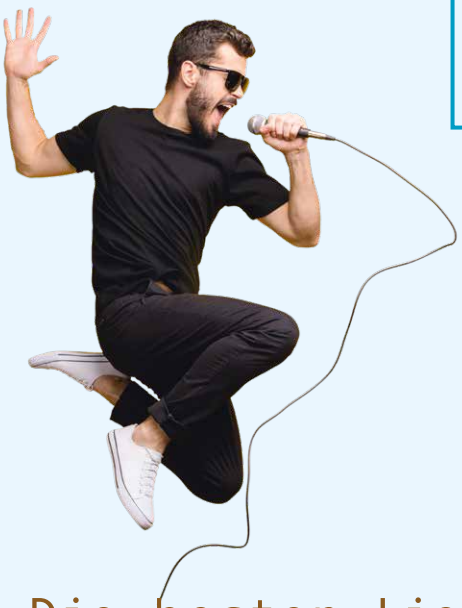
Bereits seit 1.7.2023 erhalten Eltern ab dem zweiten bis zum fünften Kind einen Beitragsabschlag zur Pflegeversicherung in Höhe von 0,25 Prozentpunkten für jedes Kind bis 25 Jahre. Die Berücksichtigung der Abschläge wird erst zu einem späteren Zeitpunkt möglich sein. Der Gesetzgeber gibt Arbeitgebern, Rentenversicherungsträgern und uns Krankenversicherungen eine Frist bis zum 30.6.2025. Selbstverständlich werden zu viel eingezogene Beiträge erstattet.

Schon gewusst?

Alle Details, eine Beitragstabelle mit Kinderanzahl und Antworten auf häufige Fragen zu diesem Thema lesen Sie bitte auf **www.bkkpfalz.de, Stichwort „PUEG“**.

Unsere digitale Assistentin Anna erklärt interaktiv, Schritt für Schritt, Pflegeleistungen – angepasst an Ihre individuelle Situation: **www.bkkpfalz.de/anna-erklaerts/pflege**

KÖRPER



Die besten Lieder über Körperteile

Flugzeuge im Bauch, Blaue Augen, Dancing Barefoot: Unser Körper sendet nicht nur Signale, sondern ist auch Bestandteil vieler Top-Hits. Der Berliner Sender „Radioeins“ hat dieses Jahr unter anderem eine Top 100 der besten Lieder über Körperteile aufgestellt, ausgewählt von Kennern und Profis der deutschen Musikbranche. Gewinner bei „Radioeins“ war übrigens der Beatles-Song „I Want to Hold Your Hand“.

Feinste Körpersignale erkennen

Hunde verfügen über enorme Sinnesleistungen. Da sie feinste Körpersignale des Menschen wahrnehmen können, kommen sie auch als medizinische Warnhunde zum Einsatz. So können Assistenzhunde für Menschen mit Epilepsie etwa einen drohenden Anfall erkennen, noch bevor er eintritt, und Diabetikerwarnhunde reagieren, bevor die Blutzuckerwerte ihrer Besitzer*innen eine kritische Marke über- oder unterschreiten. Die Fähigkeit, zu warnen, bevor ein lebensbedrohliches Ereignis passiert, ist übrigens angeboren und kann von Hunden nicht erlernt werden.

Kettenreaktion der Müdigkeit

Wer kennt das nicht: Unser Gegenüber gähnt, und schon müssen wir mitgähnen. Gähnen ist tatsächlich ansteckend. Verantwortlich dafür sind Nervenzellen in unserem Gehirn, die sogenannten Spiegelneuronen. Dank ihnen können wir das Verhalten anderer Menschen besser verstehen und dieses imitieren. Es ist also unser Mitgefühl, das uns zum Gähnen verleitet. Je genauer wir die andere Person kennen und je lieber wir sie mögen, umso leichter ahmen wir das Gähnen nach. Übrigens: Gähnen ist nicht nur ein Zeichen von Müdigkeit, es macht auch wach. Denn durch das intensive Einatmen kühlerer Luft durch den weit geöffneten Mund kann unser Gehirn besser arbeiten.

SIGNALE

Signale der Verbundenheit

Kommunikation läuft zum größten Teil nonverbal ab, und auch wahre Gefühle kann Körpersprache besser vermitteln als viele Worte. So bringen beispielsweise Paare, die emotional sehr eng verbunden sind, ihre Gesten häufig ganz unbewusst in Einklang – sie spazieren beispielsweise mit gleicher Schrittlänge oder nehmen die gleiche Haltung an, wenn sie fotografiert werden. Wer beim First Date wissen möchte, ob das Gegenüber ihm oder ihr wohlgesonnen ist, darf nervöse Gesten wie das Spielen mit Schmuck oder einer Serviette positiv deuten. Sie entstehen durch Spannung, die mit Anziehung verbunden ist.

Wenn Hände reden ...

Je südlicher wir uns befinden, desto mehr tragen die Hände zur nonverbalen Körpersprache bei. Wer zum Beispiel schon mal in Italien war, wird das bestätigen: Der bohrende Zeigefinger auf der Backe bedeutet, dass etwas gut schmeckt; der unter dem Kinn nach vorne reibende Handrücken verkündet Desinteresse. Fühlen sich Italiener*innen genervt oder überrascht, werden die Fingerspitzen zusammenlegt und die Hand dabei hin und her bewegt: Das bedeutet: „Was soll das?“

Sanft, aber effektiv: Aquajogging

Joggen im Wasser fasziniert Fitness-Anfänger*innen und Sportbegeisterte gleichermaßen. Das gelenkschonende Training ist äußerst effektiv und macht besonders in der Gemeinschaft Spaß.

Das sanfte Element Wasser ist ein hervorragender Trainingspartner und Aquajogging nur eine von vielen Fitnessübungen, die im nassen Element gesünder praktiziert werden können als an Land.

Doch der Trainingseffekt ist deswegen nicht geringer: Zwar müssen Sie im Wasser nur zehn Prozent Ihres Eigengewichts selbst tragen, doch Wasser hat im Vergleich zu Luft eine etwa 800-mal höhere Dichte. So muss der Körper beim Aquajogging einen deutlich größeren Widerstand überwinden als beim Laufen im Park. Das regt Muskelgruppen an, die an Land weniger gefordert werden, und schult Kraft und Ausdauer. Darüber hinaus regen der höhere Wasserdruck und die höhere Leitfähigkeit des Wassers Lunge, Herz und Gefäße zu mehr Leistung an.

Schwebend laufen

Mit einem Schaumstoffgürtel, der den nötigen Auftrieb verleiht, schweben Sie quasi durchs Becken. Die Bewegungsabläufe sind konzentrierter und langsamer als beim Joggen an Land. Wichtig ist, dass Sie aufrecht bleiben und sich nicht willkürlich nach vorne lehnen. Gehen Sie doch mal eine Bahn mit steifen Beinen, mal schneller oder langsamer. Setzen Sie die Arme unterstützend ein oder heben Sie sie eine Runde an. Variieren Sie Schnelligkeit und Kraftaufwand und spüren Sie nach, was es mit Ihrem Körper macht.

Für wen ist der Sport geeignet?

Da das Wasser nur so viel Widerstand bietet, wie Sie selbst Kraft einsetzen, können Sie die Anstrengung gut steuern. Untrainierte oder Menschen mit Übergewicht halten am besten Bodenkontakt und starten langsam, für ambitionierte Sportler*innen, die mit Geschwindigkeit trainieren, ist die höhere Wasserdichte eine echte Herausforderung. Da Aquajogging sehr gelenkschonend ist, empfiehlt sich ein Versuch auch für alle, die unter Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden leiden.

Medizinische Argumente gegen Aquajogging gibt es nur wenige. Bei einem Herzinfarkt, der noch nicht lange zurückliegt, bei neurologischen Erkrankungen oder bei einem akuten Bandscheibenvorfall sollten Sie verzichten oder im Zweifelsfall vorher Ihren Arzt oder Ihre Ärztin fragen.

Mehr Spaß im Kurs

Aquajogging macht in der Gruppe besonders viel Freude, und erfahrene Kursleiter*innen helfen Ihnen, in den Rhythmus zu kommen. Neben dem Gürtel oder einer Weste für den Auftrieb kommen in Kursen auch verschiedene Übungsmaterialien zum Einsatz – etwa Hanteln, Aqua-Discs oder Poolnudeln. Musik spornt zusätzlich an und steigert den Fun-Faktor.

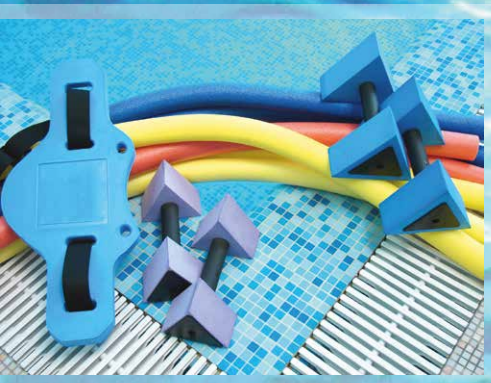
Die meisten Kurse sind eher für Menschen gedacht, die wieder in Bewegung kommen wollen. Angebote für Fortgeschrittene sind als solche gekennzeichnet. Fragen Sie bei Interesse mal in Bäderbetrieben oder Fitnessstudios mit Wasserbecken an Ihrem Wohnort nach.

Mit Aqua-Hanteln kräftigen Sie zusätzlich die Armmuskulatur.

Aquajogging-Kurse an Ihrem Wohnort – mit bis zu 300 Euro Zuschuss!

Die BKK Pfalz bezuschusst zwei zertifizierte Präventionskurse pro Jahr!

Finden Sie einen Aquajogging-Kurs in Ihrer Nähe auf: www.bkkpfalz.de, Stichwort „Präventionskurse“.



Übungsmaterialien sorgen für Auftrieb, intensivieren das Training und machen es abwechslungsreicher.

Eine Runde Aquajogging ist auch im Anschluss ans Laufen in der Natur eine Wohltat. Der Wasserdruck wirkt wie eine Art Massage und lockert die verspannte Muskulatur.

Wohltuend für den Körper: Kräuterbad

Ist es draußen kalt und ungemütlich, entspannen Sie sich am besten mit einem heißen Bad. Probieren Sie anstelle eines Schaumbades doch einmal eines mit Kräutern. Das erhöht den Wellnessfaktor, und manch einem Kraut wird sogar eine heilende Wirkung zugeschrieben.

Bitte beachten
Kräuterbäder haben eine medizinische Wirkung. Schwangere und gesundheitlich beeinträchtigte Menschen sollten sie deshalb nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin anwenden.

Schon in der Antike nutzten Menschen wilde Kräuter als Badezusätze gegen vielerlei Beschwerden. Es sind vor allem ihre ätherischen Öle, die wohltuend über die Haut und unseren Geruchssinn auf den Körper einwirken. Bei einem Kräuterbad setzt die Entspannung von Körper und Geist sofort ein. Es kann aber auch gegen vielerlei körperliche Leiden wie Hauterkrankungen, Schmerzen oder Erkältungen helfen. Wir stellen Ihnen fünf wohltuende Kräuter vor.

Der **Frauenmantel** ist ein starkes Heilkraut und wirkt beispielsweise bei Schlafstörungen, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden entspannend und beruhigend. Er leistet aber auch gute Dienste bei verschiedensten Hautproblemen wie Ekzemen, Wunden oder Pilzerkrankungen. Darüber hinaus hat der Frauenmantel einen leicht straffenden Einfluss auf das Körpergewebe und sorgt für eine bessere Durchblutung. Verwenden Sie Blüten und Blätter.

Sie haben ständig kalte Füße, oder eine Erkältung kündigt sich an? Dann ist ein Bad mit **Beifuß** genau richtig. Seine durchdringende Wärme kann – zusammen mit einer wohlschmeckenden Tasse Holunderblütentee – eine Erkältung schon im Keim ersticken, hilft aber auch bei Rheuma, Gicht und Kreuzschmerzen. Verwenden Sie das gesamte blühende Kraut.

Um Allergien entgegenzuwirken, zur Vitalisierung der Haut und zur Förderung der Durchblutung werden **Brennnesseln** verwendet. Sie reduzieren außerdem Kopfschuppen und helfen bei fettigem Haar. Bei Neurodermitis und anderen Hautkrankheiten wirkt die Brennnessel lindernd. Sie können alle Pflanzenteile verwenden.

Bei Gicht, Rheuma, einem Hexenschuss oder Ischias-Schmerzen, aber auch bei Hämorrhoiden kann **Giersch** wohltuend wirken. Gicht ist wohl schon seit dem Mittelalter Hauptheilungsgebiet des Giersch – sein lateinischer Name Aegopodium podagraria deutet darauf hin. Podagraria bedeutet „Gicht“. Aegopodium bezieht sich auf das Aussehen der Blätter, die einem Ziegenfuß ähneln.

Vom **Ehrenpreis** verwenden Sie das gesamte blühende Kraut. Es hilft bei übermäßiger Schweißproduktion und wird auch gegen Pilzerkrankungen eingesetzt. Ehrenpreis wirkt antibakteriell, harntreibend und entzündungshemmend.

So funktioniert’s

Legen Sie zwei Handvoll Kräuter in die Mitte eines Geschirrtuchs und binden Sie es mit einem Band zu einem Kräutersäckchen. Hängen Sie das Säckchen in einen großen Topf und überbrühen Sie es mit ein bis zwei Litern kochendem Wasser. Etwa 15 Minuten ziehen lassen und dann samt Kräutersäckchen ins mindestens 38 Grad warme Badewasser geben. Damit die ätherischen Öle besser von der Haut aufgenommen werden und sie nicht austrocknet, empfiehlt es sich, etwas Milch oder Honig ins Badewasser zu geben. Baden Sie etwa 15 bis 20 Minuten.

Ein Bad im Kerzenschein zu genießen, unterstützt seine sinnliche Wirkung. Auch im Anschluss sollten Sie sich eine Stunde Ruhe gönnen.

Auf Burg Lichtenberg erwarten Sie gleich zwei Museen: das Urweltmuseum und das Musikantenland-Museum.

Viel Spaß beim Wandern wünscht Ihr Pfalzclub Magazin!
www.pfalzclub.net

Der Winter-Wandertipp

Die Familientour

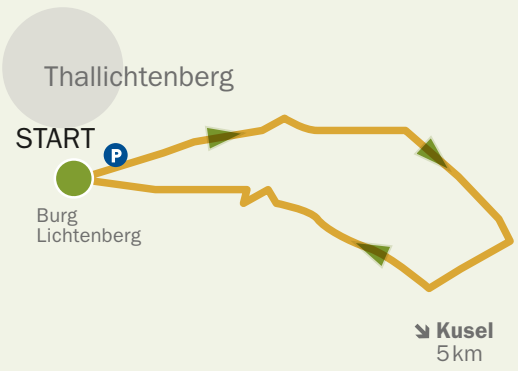
Mit 425 Metern Länge ist Burg Lichtenberg eine der größten Burganlagen Deutschlands und mit zwei spannenden Museen ein besonders attraktives Ausflugsziel. So begeistert die „Familientour um die Burg Lichtenberg“ Groß und Klein.

Ob Sie zuerst die kurze, knackige Runde drehen und dann Burg Lichtenberg entdecken oder umgekehrt, bleibt natürlich Ihnen überlassen. Wir vertreten uns erst einmal die Füße und starten am Parkplatz der Burg. Von hier aus folgen Sie dem Veldenzweg, einem mit weißem V auf blauem Hintergrund markierten Prädikatswanderweg. Auf der ersten Hälfte der Strecke, die stetig bergab führt, haben Sie immer wieder wunderbare Aussichten auf Kusel und die Burg Lichtenberg. Wenn Sie Ruthweiler erreichen, verlassen Sie den Veldenzweg und biegen rechts in die Straße „Am Spelzenacker“ ein. Durch den Ort geht es fast eben und dann – jetzt ist etwas Kondition gefragt – über einen Pfad hoch zur Burg.

Mehr als 800 Jahre ist Burg Lichtenberg alt. Im Laufe dieser Zeit wurde sie mehrfach umgebaut, zuletzt – und das ist ungewöhnlich für eine Burg – sogar in weiten Teilen barrierefrei. Hier oben erwarten Sie gleich zwei Museen: Im faszinierenden Urweltmuseum Geoskop erfahren Sie mehr über die Urzeit vor 300 Millionen Jahren, als das heutige Deutschland noch am Äquator lag. Einzigartig sind beispielsweise die in der Nähe der Burg entdeckten Skelette der ältesten Saurier Deutschlands. Im Pfälzer Musikantenland-Museum lassen zahlreiche Schaustücke, Instrumente und Tondokumente das Leben der Wandermusikanten, die sich im 19. und frühen 20. Jahrhundert in aller Welt mit ihrer Musik ihr Geld verdienten, lebendig werden. Sie haben Appetit bekommen? Im Restaurant auf Burg Lichtenberg können Sie sich stärken. Und wer einen Tag auf der Burganlage zu kurz findet, kann ganz bequem in der Jugendherberge auf Burg Lichtenberg übernachten.

Unser Wandertipp:

- **Wanderzeit:** 50 Minuten
- **Entfernung:** 2,8 km
- **Schwierigkeit:** 2 von 3 möglichen Blasen
- **Diese Wanderung finden Sie auf** wanderfit.de/wanderwege



Palatino

der kleine Ritter

Gewinnspiel

Wie heißt der Effekt, bei dem Menschen und Tieren die Haare zu Berge stehen können?

1. Fischhaut
2. Milchhaut
3. Gänsehaut

www.papilio.de

Pro Kind bitte nur eine Zusendung!
Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.
Einsendeschluss: 31. Dezember 2023
Schreibt eine E-Mail mit der Lösung an
palatino@arthen-kommunikation.de
Stichwort: Kleiner Ritter

Unter allen Einsendungen werden
4 Bücher „Paula und die Kistenkobolde“ aus dem
Hause Papilio verlost.

Das Los entscheidet.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Beachtet bitte auch unseren Hinweis zu den Teilnahmebedingungen unter www.bkkpfalz.de/nutzungs-teilnahmebedingungen. In Europa gelten strenge Regeln für den Datenschutz.
Deshalb dürfen wir leider die Gewinner*innen der letzten Ausgabe nicht mehr veröffentlichen.
Wir haben die Gewinne per Post verschickt.

Die Preise wurden der BKK Pfalz kostenlos von Papilio zur Verfügung gestellt.

ANZEIGE

Hallo, ihr Winterkinder!

Jetzt, wo es kalt ist, bekomme ich schnell eine Gänsehaut. Kennst du das auch? Dabei richten sich die Haare an unseren Armen und Beinen auf. Man kann nichts dagegen tun, das macht der Körper ganz von selbst. Die Nerven im Körper sorgen dafür, dass sich kleine Muskeln an den Haarwurzeln zusammenziehen, und dadurch stellen sich die Haare auf.
Gänsehaut bekommt man aber auch, wenn man starke Gefühle hat, zum Beispiel, wenn man sich über etwas besonders freut oder auch, wenn man sich gruselt. Dann heißt es ja auch in der Redewendung „da stehen mir die Haare zu Berge“.
Sicher kennst du auch schon viele Gefühle, weil du sie selbst gespürt hast. Vielleicht hast du schon mal etwas ganz eklig gefunden, hast dich doll geärgert oder warst traurig. Oder du bist in die Luft gesprungen vor Freude. Das alles sind Gefühle, Signale unseres Körpers. So eine Art Geheimsprache, die uns ermöglicht, Dinge und Erlebnisse einzuordnen.
Finde ich etwas gut oder habe ich ein komisches Gefühl dabei? Alles das kann uns helfen, herauszufinden, was wir wollen und was wir nicht wollen.
Wenn wir auf Gefühle hören, kann uns das sogar schützen. So bin ich ein bisschen ängstlich, wenn ich auf dem zugefrorenen See Schlittschuh laufen möchte. Die Angst macht mich hier vorsichtig, und das ist gut so. Ich prüfe lieber ganz genau, ob das Eis dick genug ist und ich mit gutem Gefühl auf das Eis kann.
Wenn ich aber Benedikt beim Skispringen zusehe, bekomme ich ein ganz mulmiges Gefühl!
Gut, dass er ein Burggespenst ist und ihm nichts passieren kann.
Ich wünsche euch jede Menge gute Gefühle, hört auf die Geheimsprache eures Körpers und passt auf euch auf!

Euer Palatino

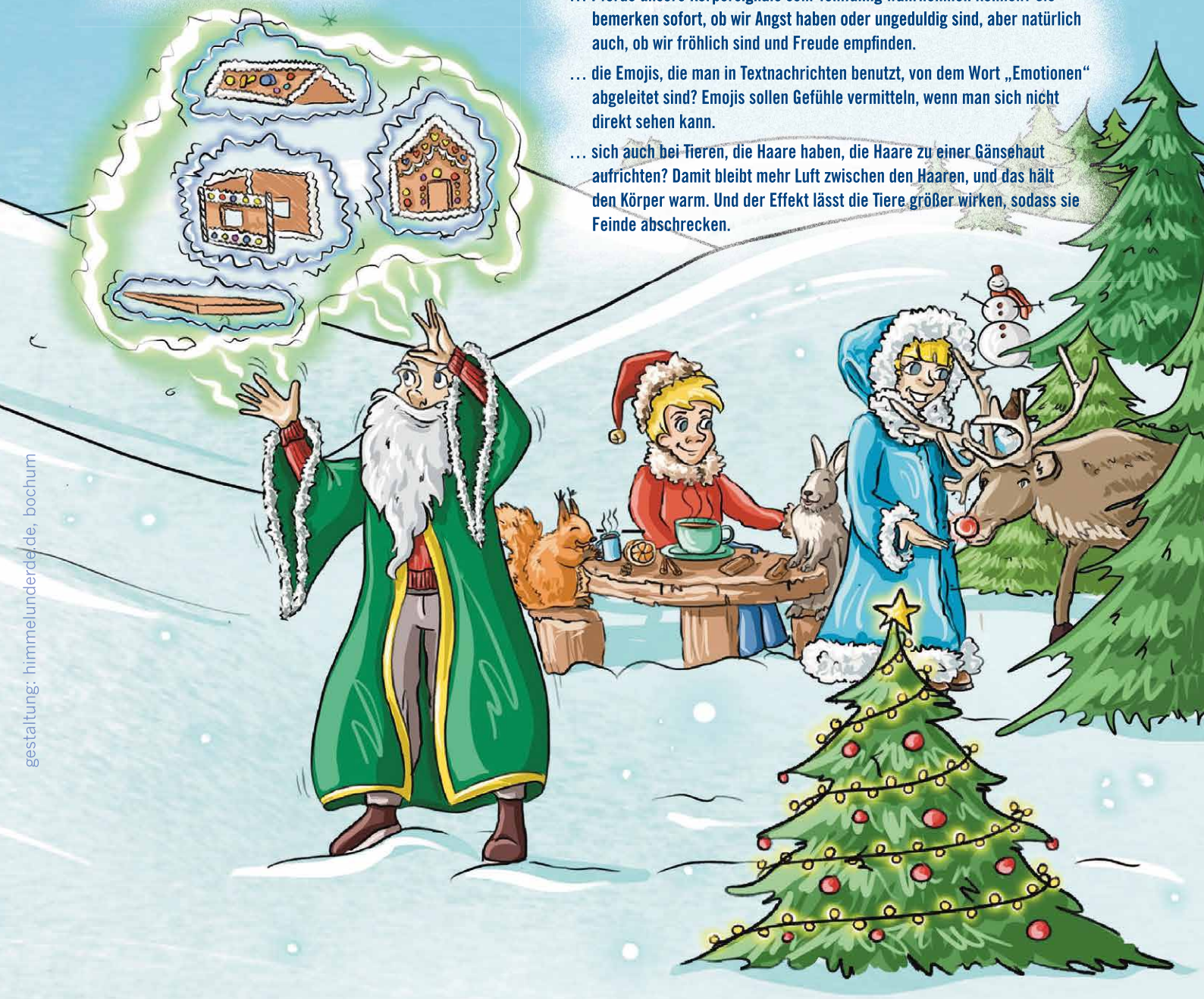
PS: Jetzt machen wir es uns aber erst mal schön gemütlich und trinken einen heißen Tee. Das tut so gut, da bekomme ich gleich eine wohlige Gänsehaut.

Wusstest du, dass

… Pferde unsere Körpersignale sehr feinfühlig wahrnehmen können? Sie bemerken sofort, ob wir Angst haben oder ungeduldig sind, aber natürlich auch, ob wir fröhlich sind und Freude empfinden.

… die Emojis, die man in Textnachrichten benutzt, von dem Wort „Emotionen“ abgeleitet sind? Emojis sollen Gefühle vermitteln, wenn man sich nicht direkt sehen kann.

… sich auch bei Tieren, die Haare haben, die Haare zu einer Gänsehaut aufrichten? Damit bleibt mehr Luft zwischen den Haaren, und das hält den Körper warm. Und der Effekt lässt die Tiere größer wirken, sodass sie Feinde abschrecken.



gestaltung: himmelunderde.de, bochum

E-Rezept:
Digital zum richtigen Medikament

Das neue E-Rezept spart unnötige Wege und erleichtert viele Arzt- und Apothekenbesuche. Nach einer Übergangsfrist wird das E-Rezept ab 1. Januar 2024 für Arztpraxen verpflichtend.

Damit geht es einfacher, und man spart Papier: Das E-Rezept löst das klassische Papierrezept bei der Verschreibung rezeptpflichtiger Arzneimittel ab. Ärztinnen und Ärzte erstellen das E-Rezept digital. Die digitale Verordnung können Sie dann ganz bequem mit Ihrer elektronischen Gesundheitskarte, der E-Rezept-App oder alternativ mit einem Ausdruck in Apotheken datenschutzkonform und sicher einlösen. Das hat auch Vorteile, wenn Sie ein einfaches Folgerezept im laufenden Abrechnungsquartal benötigen: Ihre Arztpraxis kann das Folgerezept digital zum Abruf über Ihre elektronische Gesundheitskarte oder App übermitteln, und der Gang zur Praxis erübrigt sich. Übrigens: Auch für Angehörige können Sie verschriebene Medikamente mit der elektronischen Gesundheitskarte oder der E-Rezept-App abholen.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Versicherte haben weniger Aufwand und sparen Zeit, denn über die E-Rezept-App kann das Medikament auch schon vorbestellt und geliefert werden. Für Apotheken und Arztpraxen verringert sich die Bürokratie, dadurch haben sie mehr Zeit für ihre Patient*innen.

E-Rezept

Alle Vorteile auf einen Blick

		Gesundheitskarte	E-Rezept-App	Papierausdruck
1	Weniger Zettelwirtschaft	✓	✓	✗
2	Folgerezepte ohne Praxisbesuch	✓	✓	✗
3	Weniger doppelte Wege zur Apotheke	✗	✓	✗
4	Rezepte für Angehörige mitverwalten	✗	✓	✗
5	Immer lesbar	✓	✓	✓
6	Sicher in der Telematikinfrastruktur gespeichert	✓	✓	✓
7	Rezepte aus den letzten 100 Tagen einsehen	✗	✓	✗
8	Apothekensuche	✗	✓	✗
	Voraussetzungen für die Nutzung	Gesundheitskarte (ohne PIN & NFC)	NFC-fähiges Smartphone + NFC-fähige Gesundheitskarte + PIN	Keine

Die App zum E-Rezept

Mit komfortablen Funktionen, die die Verwaltung und Einlösung von E-Rezepten erleichtern.

Das E-Rezept im App Store (apple.com)

Das E-Rezept – Apps bei Google Play

Körper, hör die Signale!

Auszeit für die Gesundheit

Sie fühlen sich oft müde, abgeschlagen und gestresst? Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, nehmen Sie diese ernst und tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden.

Egal ob im beruflichen oder privaten Umfeld: Viele Menschen überfordern sich regelmäßig. Signale wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder Rückenschmerzen werden einfach ignoriert oder gar nicht erst wahrgenommen. Unser Leben ist durchgetaktet, wir gönnen uns kaum noch Phasen der Entspannung und hetzen von Termin zu Termin.

Sitzen ist das neue Rauchen

Besonders den Menschen, die beruflich viel am Schreibtisch sitzen, geht mitunter das Gefühl für Bewegung ganz verloren. Dabei könnten sie mit nur etwas regelmäßigem Training eine Menge für ihre Gesundheitsvorsorge tun und länger fit bleiben. Denn nur die Regelmäßigkeit hilft, unseren inneren Schweinehund auf Dauer zu überwinden.

Bewegung und Entspannung in Wohnortnähe

Aber wie kann man sich nach einem langen Arbeitstag überwinden und sich zu mehr Bewegung und Entspannung animieren? Expert*innen sagen, dass zwei Termine in der Woche für körperliche Betätigung reserviert werden sollten. Am besten funktioniert das in Gesellschaft, so motivieren Sie sich gegenseitig: in privaten Lauf-/Walkingtreffs, beim Vereinssport oder im Fitnessstudio zum Beispiel. Oder nutzen Sie die große Auswahl an Gesundheitskursen in Ihrer Nähe (www.bkkpfalz.de, Stichwort „Präventionskurse“). Die BKK Pfalz bezuschusst diese mit bis zu 300 Euro jährlich.

Aktiv werden, wo andere Urlaub machen

Wer mit anderen Menschen an besonders schönen Ferienzielen etwas für Körper und Seele tun möchte, ist beim AktivPLUS-Angebot der BKK Pfalz genau richtig. Die 3- bis 6-tägigen Präventionsreisen finden in ausgesuchten Hotels statt, und die BKK Pfalz unterstützt das jeweilige Kursprogramm mit 150 Euro. Die dort erworbenen Kenntnisse zum Beispiel in Rücken- oder Walkingkursen, beim Qigong oder autogenen Training kann man dann nach der Reise prima in den Alltag übernehmen. Mehr Infos auf www.bkkpfalz-aktivplus.de

KOSTENBEISPIEL

für das Hotel Mercure in Garmisch-Partenkirchen

3 Übernachtungen im DZ inklusive Halbpension und Kursteilnahme pro Person	449 Euro
abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
Ihr Eigenanteil somit	**= 299 Euro**

Der AktivPLUS-Katalog 2024 ist da! Jetzt online bestellen auf **bkkpfalz.de**, Stichwort AktivPLUS, oder telefonisch: 07931/964970

Veranstalter: AKON Aktivkonzept

Jahresabschluss 2022

Teure Reformen zeigen sich im Finanzergebnis

Das Geschäftsjahr 2022 hat die BKK Pfalz mit einem negativen Ergebnis von 9,16 Millionen Euro abgeschlossen. Der Verlust konnte nochmals durch das bestehende Vermögen kompensiert werden.

Für 164.282 bei uns versicherte Menschen haben wir Leistungen im Wert von 586 Millionen Euro finanziert. Im Durchschnitt waren das je Versicherten 3.570 Euro und damit rund 169 Euro mehr als 2021.

Die größten Ausgabenblöcke bei den Leistungen waren 2022 wie schon in den Vorjahren die Bereiche Krankenhaus mit 159 Millionen Euro (+ 12,8 Prozent je Versicherten), die ärztliche Behandlung mit über 95 Millionen Euro und Arzneimittel mit rund 97 Millionen Euro.

Bei Gesamtausgaben von 586 Millionen Euro beträgt der Anteil der Verwaltungskosten lediglich 5,2 Prozent (ca. 30,5 Millionen Euro) – ein deutliches Zeichen dafür, dass die BKK Pfalz sehr bewusst mit den Beiträgen ihrer Mitglieder umgeht.

Mit dem negativen Ergebnis des Jahres 2022 hat sich das Vermögen der BKK Pfalz zum Jahresende 2022 auf rund 18 Millionen Euro verringert. Hiervon sind 510.000 Euro Verwaltungsvermögen.

Für das Jahr 2024 ist aufgrund dieser Entwicklungen und eines erneuten zwanghaften Abbaus der Vermögensreserven mit einer Anpassung des Zusatzbeitrags zu rechnen.

Weitere Details zum Geschäftsjahr, die Zahlen der Pflegekasse und unseren Transparenzbericht finden Sie auf:
bkkpfalz.de/unternehmen/wir-ueber-uns/finanzen

IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. **Herausgeber:** BKK Pfalz. **Verlag und Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0. **Redaktion:** Dagmar Oldach. **Verantwortlich i. S. d. P:** Martina Stamm, mstamm@bkkpfalz.de, BKK Pfalz, Lichtenbergerstraße 16, 67059 Ludwigshafen. **Redaktion BKK Pfalz:** Martina Stamm, mstamm@bkkpfalz.de; Jens Hottel, jhottel@bkkpfalz.de; Kirsten Huber, khuber@bkkpfalz.de. **Artdirection:** Martin Grochowiak. **Grafik-Design:** Joel Tarragó. **Herstellung:** Stefan Dietrich. **Bildnachweise:** Seite 1: iStockphoto/ridvan_celik; Seite 2: Thomas Tröster; Seiten 2/3: iStockphoto/morgan23; Seite 3: iStockphoto/JTSorrell; Seiten 3/5: iStockphoto/BartekSzewczyk; Seiten 3/15: f1online/Widmann doc-stock; Seite 4: Jan Kopetzky; Seiten 4/5: iStockphoto/smartboy10; Seite 5: Verlag Knaur MensSana; Seite 6: iStockphoto/knape; Seiten 6/7: iStockphoto/Oleksandr Khoma; Seite 7: iStockphoto/VectorMine; Seite 8: Adobe Stock/Hanna Syvak; Seite 9: iStockphoto/VisualCommunications; Seite 11: iStockphoto/Ocskaymark, artmetropol.tv; Seite 12: iStockphoto/Deagreez, /andresr, /Moyo Studio; Seiten 12/13: iStockphoto/igorshi; Seite 13: iStockphoto/vladans, /AaronAmat; Seite 14: istockphoto/FatCamera; Seite 15: istockphoto/fotovampir; Seite 16: istockphoto/Lisovskaya, /YakobchukOlena; Seite 17: Tourismusbüro Pfälzer Bergland, iStockphoto/AleksandarNakic; Seiten 18/19: himmelunderde.de; Seite 21: AKON Aktivkonzept, GaPa Tourismus/Marc Hohenleitner; Seite 23: GeraNova Bruckmann Verlagshaus GmbH; Seite 24: iStockphoto/Cavan Images. **Druck:** Druckhaus Kaufmann, Lahr.

©Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion gestattet.
Die aktuelle Satzung der BKK Pfalz und der Pflegekasse finden Sie im Internet unter www.bkkpfalz.de in der Rubrik „Das Unternehmen“. Aus datenschutzrechtlichen Gründen veröffentlichen wir die Namen von Gewinner*innen nicht. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für externe Inhalte.

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern
PEFC
PEFC/04-31-0946
www.pefc.de

BKK Pfalz

BKK Pfalz
Lichtenbergerstraße 16, 67059 Ludwigshafen

Service-Telefon: 0800 133 33 00
Service-Fax: 0621 68 559 559
Lob und Tadel: 0800 554 554 0

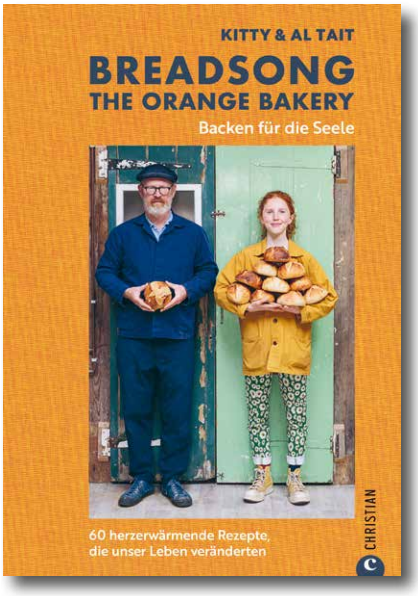
info@bkkpfalz.de
www.bkkpfalz.de
www.wanderfit.de

Folgen Sie uns auf:

Anzeige

Rätseln und gewinnen

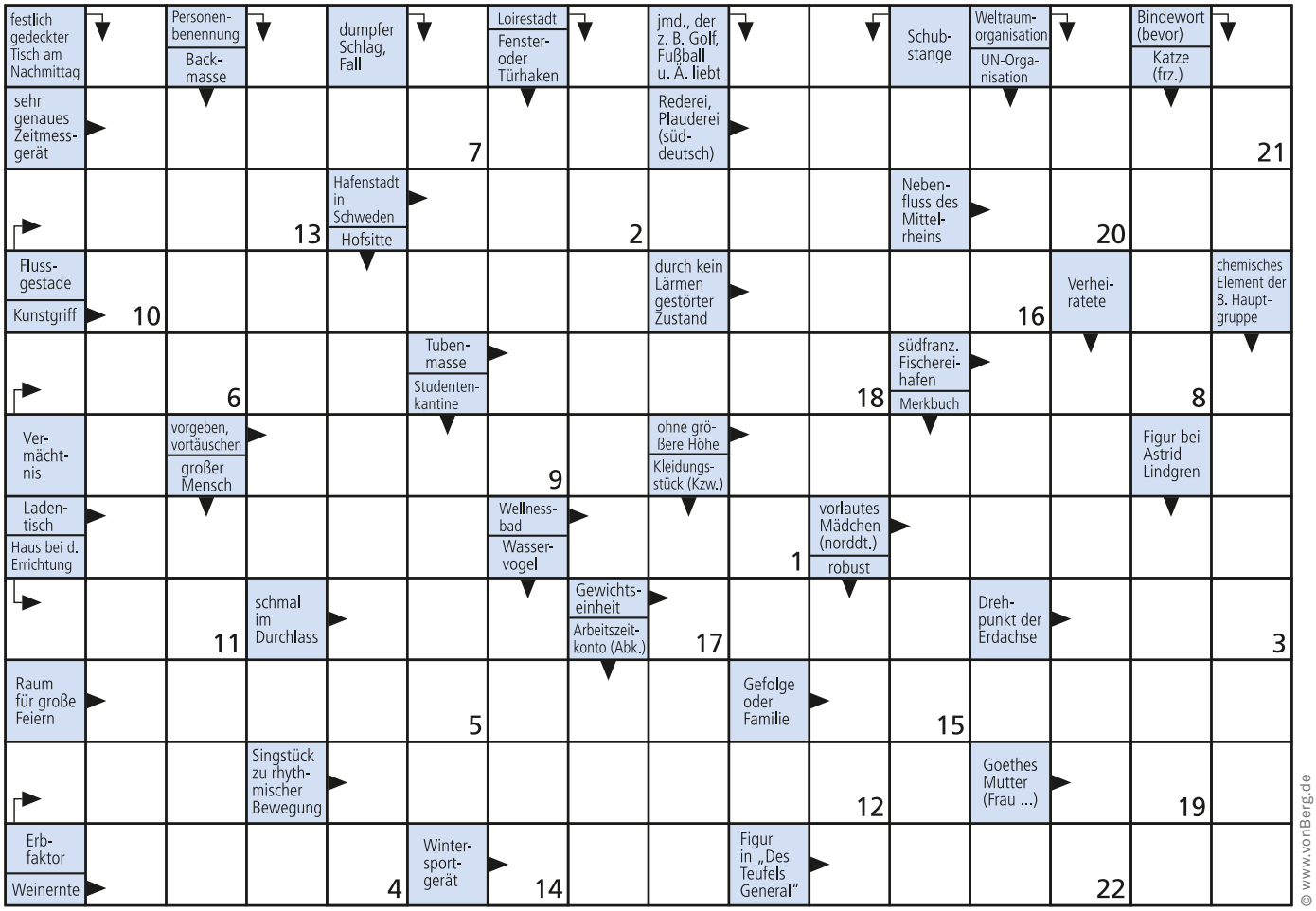
3 x das Buch „BREADSONG – THE ORANGE BAKERY. Backen für die Seele“ vom Christian Verlag zu gewinnen.



Die damals 14-jährige Kitty Tait leidet unter Panikattacken und Depressionen, als ihr Vater Al auf die Idee kommt, sie mit dem Backen von Brot abzulenken. Kitty entwickelt eine Leidenschaft fürs Brotbacken, die ihr hilft, die eigenen Probleme zu überwinden und andere Menschen zu erfreuen. Sie unternimmt eine Reise nach Paris zu verschiedenen Bäckereien, experimentiert und perfektioniert eine Vielzahl herzerwärmender Rezepte. Eingebunden in eine fürsorgliche Gemeinschaft, gründet Kitty schließlich mit ihrem Vater die Bäckerei „Orange Bakery“ in Watlington, England. Freuen Sie sich auf eine tolle Familiengeschichte und gut präsentierte, leckere Brot- und Kuchenrezepte.

Wert: je 34,99 Euro. Mehr Infos unter: verlagshaus24.de/breadsong-the-orange-bakery

Mailen Sie bis **31. Januar 2024** das gesuchte Lösungswort an: **gewinn-pfalz@arthen-kommunikation.de** oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK PFALZ, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf unserer Website unter **www.bkkpfalz.de/nutzungs-teilnahmebedingungen.** Wenn Sie keinen Zugriff aufs Internet haben, schicken wir Ihnen diese auf Anfrage auch gern per Post.



Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Die Gewinne wurden uns vom GeraNova Bruckmann Verlagshaus GmbH überlassen und nicht durch Beitragsgelder finanziert.

EIN GUTES NEUES JAHR!

www.bkkpfalz.de