contact.

Das Versicherten-Magazin der WMF BKK | 2018.1

DAS LAUFSEMINAR

NULL AUF 21

NICHTRAUCHERHELDEN

WMF BKK

INHALT
Frühjahr 2018

Inhalt, Impressum **2**

Vorwort **3**

Behandlungsfehler **4**

Laufseminar „null auf 21“ **6**

Die Niere **8**

BKK MedPlus-Programm **9**

Krankenversicherung der Studenten **10**

AG-Seminar
Beitragseinstufung **11**

Interview mit Dr. Ing. Stephan Schweizer **12**

Präventionsdatenbank **13**

NichtraucherHelden.de **14**

Ergänzungsversicherungen der BARMENIA **15**

Hygiene in der Küche
Vorstandsvergütung **16**

Malwettbewerb **17**

Lachs-Spinat-Röllchen **18**

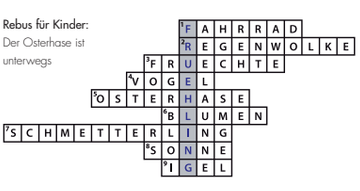
Denksport **19**

Mitglieder werben Mitglieder **20**

LÖSUNGEN
von Seite 19

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

Rebus für Kinder:
Der Osterhase ist unterwegs



Herausgeber WMF Betriebskrankenkasse · Eberhardstraße 73312 Geislingen (Steige) · T 07331 25-7371, F 07331 25-6371 · **Redaktion** Lisa Henkel · **Fotoquellen** siehe einzelne Seiten · **Gestaltung, Druckvorstufe** DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn · T 07131 89866-333, F 07131 89866-345 · www.dsg1.de · **Druck, Vertrieb** KKF-Verlag · Martin-Moser-Str. 23, 84497 Altötting · T 08671 5065-10, F 08671 5065-35 · **Projektidee** SDO GmbH · Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl · T 09857 9794-10, F 09857 9794-50 · www.sdo.de · **Anzeigen** Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de · Erscheinungsweise viermal jährlich · Druckauflage 14.300 · **Bezugsquelle** direkt beim Herausgeber
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 WMF 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.

Titelbild: iStock-RyanJLane

Liebe Leserin, lieber Leser,

zum Redaktionsschluss lag das Abstimmungsergebnis der SPD-Mitglieder zum Koalitionsvertrag noch nicht vor – wir gehen jedoch davon aus, dass der neue Gesundheitsminister Jens Spahn heißt – ein in „Gesundheitskreisen" anerkannter Experte.
Es erscheint vergleichsweise einfach, ein Ressort zu übernehmen, das auf „gesunden Beinen" steht. Jedoch folgt Herr Spahn auf den „teuersten" Gesundheitsminister, Hermann Gröhe. Allein die letzten Maßnahmen von Herrn Gröhe verursachen jährlich zusätzliche Ausgaben in Milliardenhöhe (z. B. Absenkung Mindestbeitrag = 750 Millionen Euro, Zuschüsse Zahnersatz = 600 Millionen Euro, zusätzliche Pflegekräfte = 400 Millionen Euro). Bleibt zu hoffen, dass die Ausgabendynamik auch zukünftig mit den laufenden Einnahmen finanziert werden kann.

Nach den aktuellen Daten wird die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) einen Einnahmenüberschuss von circa drei Milliarden Euro verzeichnen. Bei einem Gesamtausgabenvolumen der GKV im Jahr 2017 in Höhe von über 226 Milliarden Euro (2018 = 236 Milliarden Euro) werden also 1,33 Prozent den Rücklagen der Krankenkassen zugeführt. Diese steigen in Summe auf rund 18 Milliarden Euro oder anders ausgedrückt auf eine Monatsausgabe. Die Zahl 18.000.000.000 (18 Milliarden) Euro, so gewaltig sie auch erscheint, reicht eben gerade einen Monat. Jeder Versicherte kann diese Relation anhand seines Einkommens und seines gesparten Vermögens auf seine Verhältnisse übertragen.

Die WMF Betriebskrankenkasse wird nach dem „vorläufigen Jahresabschluss" bei einem Haushaltsvolumen in Höhe von 65,7 Millionen Euro einen Einnahmenüberschuss in Höhe von rund 1,5 Millionen Euro erzielen. Das Gesamtvermögen der WMF Betriebskrankenkasse erhöht sich zum 31. Dezember 2017 auf 8,4 Millionen Euro. Wir sind also (weiterhin) für die Zukunft bestens gerüstet und haben gemäß dem Grundsatz „spare in der Zeit, dann hast du in der Not" vorgesorgt.

Die ersten Maßnahmen des neuen Gesundheitsministers sollten sich auf die (gerechte) Verteilung der Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds konzentrieren. Es dürfte unstreitig sein, dass die Verteilung der Finanzmittel zwischen den verschiedenen Krankenkassenarten inzwischen zu nicht mehr akzeptablen Ungleichgewichten führt. Dass ausgerechnet die Ortskrankenkassen, die über Dekaden von anderen Kassenarten subventioniert werden mussten, inzwischen die Überschüsse aus den Zuweisungen als Resultat ihrer besonderen Managementkompetenz feiern, wirkt zumindest zynisch.

Zurück zur WMF Betriebskrankenkasse – wir planen bis zum Herbst 2018 im Rahmen einer „Digitalisierungsoffensive" verschiedene Mehrwertdienste über eine Online-Geschäftsstelle anzubieten. Bis zum Jahresende sollen diese Prozesse dann auch über eine mobile App-Lösung zur Verfügung stehen. Wir werden Sie in den folgenden Ausgaben der contact über die Entwicklungs-(fort-)schritte auf dem Laufenden halten.

In dieser Ausgabe der contact möchten wir Sie wieder auf unser Laufseminar „null auf 21" aufmerksam machen. Außerdem informieren wir umfangreich zu der Thematik „Behandlungsfehler", gehen auf unser leitlinienorientiertes DMP-Programm (Niere) ein und stellen Ihnen gerne Dr. Ing. Stephan Schweizer vor, einen Freund und Partner der WMF BKK.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und viel Spaß beim Lesen.

Ihr

Jürgen Matkovic

BEHANDLUNGSFEHLER

Wie sicher ist unser Gesundheitssystem?

Es werden jeden Tag in Deutschland Zehntausende von Patienten ambulant oder stationär behandelt. Davon summiert sich allein im Krankenhausbereich die Zahl der Behandlungen pro Jahr auf etwa 18 Millionen Fälle. Zusätzlich kommen noch mehrere Hundert Millionen ärztliche Behandlungen in der Praxis niedergelassener Ärzte hinzu. Im Vergleich dazu erscheint die Zahl der Behandlungsfehler vergleichsweise gering:

Das Robert Koch-Institut geht von circa 12.000 nachgewiesenen Behandlungsfehlern pro Jahr aus. Diese verteilen sich mit rund 70 Prozent auf den stationären und circa 30 Prozent auf den ambulanten Behandlungssektor.

Dennoch ist jeder dieser Fehler einer zu viel. Sowohl der Gesetzgeber als auch die Ärzteschaft haben sich in den vergangenen Jahren vermehrt darum bemüht, Rechtssicherheit zu schaffen bzw. Fehlervermeidungsstrategien zu entwerfen und umzusetzen.

Was ist ein Behandlungsfehler?

Ärztliche Behandlungsfehler sind Behandlungen von Ärzten, die **nicht** nach den aktuellen Grundsätzen und Regeln der medizinischen Wissenschaft erfolgt sind **und** beim Patienten zu gesundheitlichen Schäden geführt haben.

Abzugrenzen ist der Behandlungsfehler vom allgemeinen Risiko, der grundsätzlich jeder ärztlichen Behandlung, insbesondere operativen Eingriffen anhaftet. Über die Risiken einer Behandlung und über Wesen und Tragweite des Eingriffs hat daher der Arzt vor einem Eingriff zu informieren. Nicht jede nach einer Behandlung auftretende Folge-Erkrankung bzw. Verletzung ist somit ein ärztlicher Behandlungsfehler.

Hinzu kommt, dass der Patient die Beweislast dafür trägt, dass zum einen ein Behandlungsfehler vorliegt und zum anderen dieser ursächlich für den erlittenen (Verletzungs-) Schaden ist. Der Bundesgerichtshof sieht die Kausalität dann als gegeben an, wenn ein für „das praktische Leben brauchbarer Grad von Gewissheit vorliegt".

BEISPIELE FÜR BEHANDLUNGSFEHLER:

- ✓ Nach einem Unfall wird geröntgt, aber eine Fraktur wird nicht erkannt und deshalb lediglich ambulant behandelt. Es bestehen bei der ambulanten Behandlung und Heilung weiterhin erhebliche Schmerzen. Eine Fraktur wird erst durch erneutes Röntgen erkannt.
- ✓ Nach einer OP bestehen erhebliche Schmerzen, die nach Abheilung der OP-Wunde andauern. Beim Röntgen wird entdeckt, dass sich OP-Utensilien im Bauchraum befinden.
- ✓ Es kommt bei einem Unfall zu einer Fraktur, die ordnungsgemäß heilt. Im Anschluss wird der Nagel entfernt, ohne dass zuvor diagnostisch geprüft wurde, ob die Festigung des Knochens ausreicht, um das Material zu entfernen. Es kommt zu einer erneuten Fraktur.
- ✓ Bei einer erheblichen Handverletzung wird nicht ausreichend geprüft, ob Sehnen und Nerven verletzt sind. Dies stellt sich erst heraus, als nach Abheilung der äußeren Wunde die Finger nicht mehr bewegt werden können.

Wie und warum hilft Ihnen Ihre WMF BKK dabei?

Sowohl die medizinische als auch die rechtliche Beurteilung, ob ein Behandlungsfehler vorliegt, kann vom Patienten meist nicht verbindlich festgestellt werden.

Der Gesetzgeber hat seit 2013 in § 66 SGB V geregelt, dass die gesetzlichen Krankenkassen ihre Versicherten bei der Verfolgung von Ansprüchen, die aus der Inanspruchnahme von Kassenleistungen entstanden sind, unterstützen sollen.

Die WMF BKK hat bereits vor dieser Regelung ihre Versicherten aktiv bei der Verfolgung von Ansprüchen aus Behandlungsfehlern unterstützt. Neben der umfassenden Beratung kann die WMF BKK bei Verdachtsfällen beim Medizinischen Dienst der Krankenversicherung ein Gutachten in Auftrag geben, mit dem geprüft wird, ob ein Behandlungsfehler vorliegt. Beim Medizinischen Dienst der Krankenversicherung beurteilen Mediziner des jeweiligen Fachgebiets die konkrete ärztliche Behandlung, bei der ein Behandlungsfehler vermutet wird – unabhängig und objektiv nach Aktenlage.
Das erstellte Gutachten können die Versicherten dann zur Verfolgung ihrer begründeten Ansprüche verwenden. Ein Vorteil für die Versicherten ist, dass hierbei keine Kosten für sie entstehen.
Selbstverständlich unterstützen wir auch bei der selbständigen anwaltlichen Durchsetzung der Ansprüche. Wir stehen jederzeit zur Beratung und Kooperation mit den Anwälten zur Verfügung.

Die Ansprüche für Aufwendungen, die die WMF BKK aufgrund eines Behandlungsfehlers erbracht hat, gehen gemäß § 116 SGB X auf diese über und entlasten somit die Solidargemeinschaft der gesetzlichen Krankenversicherung. Sie sollten sich daher in jedem begründeten Verdacht auf einen Behandlungsfehler an die WMF BKK wenden. Sollten Sie in einem Sachverhalt bereits anwaltlich tätig geworden sein, informieren Sie bitte nachträglich die WMF BKK.

Was können Sie als Versicherter tun, wenn sie einen Behandlungsfehler vermuten?

Grundsätzlich ist es immer sinnvoll, mit dem behandelnden Arzt zu sprechen, wenn Sie vermuten, dass etwas nicht richtig abgelaufen ist. Sollten weiterhin Unklarheiten bestehen, können Sie sich jederzeit an die WMF BKK wenden.

Wichtig ist dabei, dass Sie in einem Gedächtnisprotokoll den Verlauf der Behandlung festhalten. In diesem sollten insbesondere folgende Punkte enthalten sein:

- ✓ Zeitpunkt und Ort der Behandlung
- ✓ Art der Behandlung
- ✓ Name des Behandlers
- ✓ detaillierter Beschwerdeverlauf
- ✓ Formulierung des konkreten Verdachts
- ✓ Bei einem Gelenkersatz wird auch der Prothesenpass benötigt

Mit diesen Informationen wird die WMF BKK aktiv und holt mithilfe einer Schweigepflichtentbindung sämtliche Krankenunterlagen ein und gibt ein Gutachten beim Medizinischen Dienst in Auftrag. Wie bereits erwähnt, ist dies mit keinerlei Kosten für Sie verbunden.

Zwar kann durch die Prüfung und Verfolgung von Ansprüchen aus Behandlungsfehlern der Gesundheitsschaden nicht rückgängig gemacht werden, dennoch hilft es den Patienten, Klarheit darüber zu bekommen und ggf. einen Ausgleich für den erlittenen Schaden zu erhalten, damit sie ihren Alltag mit dem Gesundheitsschaden besser gestalten können. Außerdem führt eine konsequente Fehlerprüfung langfristig auch zu einer Optimierung der Behandlungsqualität.

Die WMF BKK holt für Sie **kostenlos** sämtliche Krankenunterlagen ein und gibt ein **Gutachten** beim Medizinischen Dienst in Auftrag.

Nuray Madanoglu-Dogan
Ersatzleistungen
T 07331 25-7007
F 07331 25-6007
E nmadanoglu-dogan@wmf-bkk.de

iStock-kupicoo, monkeybusinessimages; WMF BKK

DAS LAUFSEMINAR
„NULL AUF 21“

Bereits zum 14. Mal bieten wir in Kooperation mit dem AST Süßen das Laufseminar „null auf 21“ an. Manche werden sich fragen, warum wir das machen und was genau an diesem Seminar so besonders ist. Wir können es Ihnen sagen: Wir sind nach wie vor davon überzeugt, dass dieses Seminar die perfekte Kombination zwischen anspruchsvollem Training und Spaß ist.

Und die Teilnehmer aus den Vorjahren teilen mit uns diese Meinung – denn über 90 % laufen immer noch und sie laufen regelmäßig. Und das Wichtigste: Es macht ihnen Spaß! Und genau das ist unser Ziel.

Das Seminar ist auch deshalb so besonders, weil die Teilnehmer während der Trainingszeit und darüber hinaus zu einer richtigen Einheit zusammenwachsen und sich gegenseitig unterstützen und miteinander trainieren. Diese Gruppendynamik steigert die Motivation enorm und der Spaß wächst und wächst. Zu Beginn des Seminars werden alle Teilnehmer anhand eines Leistungstests auf drei Gruppen aufgeteilt: je nach Leistungs- und/oder Motivationsstand. Jede Laufgruppe wird bei jedem Training von Laufbetreuern begleitet, die sich um Sie kümmern und Ihnen mit Tipps und Tricks zur Seite stehen. Die Laufbetreuer sind alle vom AST Süßen und verfügen über jahrelange Erfahrung – eine optimale Betreuung also. Die Teilnehmer treffen sich zweimal die Woche zu festen Zeiten und trainieren gemeinsam in ihrer Gruppe. Das Trainingspensum steigert sich langsam, aber natürlich stetig. So wird Ihr Körper sanft und schonend an das Training herangeführt und kann sich langsam daran gewöhnen. Dies ist auch ein Grund, weshalb auch völlige Anfänger am Laufseminar teilnehmen können. Und Sie werden merken: Ihr Körper gewöhnt sich schnell an die neue Belastung. Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer einen individuellen Trainingsplan, mit dem er selbst außerhalb des zweimaligen Trainings pro Woche laufen kann. Das Laufseminar wird ergänzt durch Fachvorträge rund ums Laufen und um das Thema Ernährung. So lernen Sie nicht nur, wie man richtig läuft, sondern auch, was Ihr Körper für das Lauftraining an Nahrung benötigt.

Halbzeit des Laufseminars ist sozusagen beim Stadtlauf in Süßen Anfang Juli. Dort werden Sie zum ersten Mal „Wettkampfluft“ schnuppern und zehn Kilometer laufen. Dies soll einerseits dazu dienen, dass Sie Ihren Leistungsstand einschätzen können, und zweitens, dass Sie wissen wie es ist, an einem offiziellen Wettkampf teilzunehmen. Und schneller, als Sie ahnen können, wird der große Tag kommen und Sie stehen in Ulm beim Einstein-Halbmarathon an der Startlinie. Die Atmosphäre ist einzigartig und die vielen Zuschauer unterstützen Sie die ganze Strecke. Noch mehr Gänsehaut werden Sie jedoch beim Zieleinlauf bekommen. Der Münsterplatz platzt fast aus allen Nähten, und dieses einmalige Gefühl werden Sie nie wieder vergessen.

Also zögern Sie nicht und werden Sie Teil dieses tollen Laufseminars – wir freuen uns auf Sie.

HINWEIS

Für alle, die weiter weg wohnen oder aus anderen Gründen nicht teilnehmen können: Schauen Sie doch mal auf unserer Homepage https://goo.gl/NpBehC – hier finden Sie einen **Online-Lauf-Coach.**

FAKTEN

KOSTEN

TRAINING

Zielgruppe

Interessierte jeder Altersgruppe (ab Jahrgang 2002)

Training

Die Teilnehmer werden je nach Motivation und Trainingsmöglichkeiten in drei Gruppen – nach ihrem individuellen Fitnessstand – eingeteilt. Jeder Teilnehmer erhält für die gesamte Dauer des Seminars professionelle Trainingspläne von Marcus Büchler, Inhaber der C-Trainer-Lizenz Triathlon und mehrfacher Ironman-Finisher, der auch für die Gesamtleitung des Seminars verantwortlich ist.

Trainingszeiten und Ort

Jeden Montag und Freitag um 18.15 Uhr im Schlater Wald (Parkplatz „Große Eiche“)

Seminarkosten

Teilnehmer, die bei der WMF BKK versichert sind, bekommen 80 Prozent der Kosten erstattet. 220 Euro für Versicherte anderer Krankenkassen.

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist – aus organisatorischen Gründen – auf 60 Personen begrenzt.

Anmeldeschluss ist am Tag der Auftaktveranstaltung, 28. April 2018.

FOLGENDE LEISTUNGEN SIND IN DEN SEMINARKOSTEN BEREITS **INKLUSIVE**

- T-Shirt mit Namensdruck
- Trainingspläne und Trainingsbetreuung über fünf Monate
- Eingangstest zur Feststellung der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Gutschein für eine professionelle Laufanalyse bei Nonnengäßer & Tebbi (Orthopädietechnik GmbH, Donzdorf)
- Fachvorträge rund ums Laufen sowie zwei Informationsabende vor der Teilnahme am Stadtlauf Süßen und dem Einstein-Halbmarathon in Ulm/Neu-Ulm
- Teilnahme- und Startgebühren zu den Wettkämpfen (im Wert von über 50 Euro)
- persönliches Abschlussgeschenk
- persönlicher Login-Bereich auf der Homepage www.nullauf21.de

null auf 21
Mein erster Halbmarathon

SA 28.04.2018 14:30 Uhr	**Trainingsauftakt im Schlater Wald** (Parkplatz „Große Eiche“)
SA 07.07.2018	**Stadtlauf Süßen (10 Kilometer)**
SO 23.09.2018	**Einstein-Halbmarathon Ulm/Neu-Ulm**

Sie haben noch Fragen?
Ich berate Sie gerne.

Lisa Henkel
Vorstandsassistenz
T 07331 25-7371
F 07331 25-6371
E lhenkel@wmf-bkk.de

iStock-RyanJLane, vgajic, shapecharge, Ridofranz, nattul; WMF BKK

DIE **NIERE**

Was wissen Sie eigentlich über Ihre Nieren? Was machen die Nieren überhaupt genau?

Dieser Artikel ist der **Auftakt einer Serie** über

- ✓ Organe
- ✓ Funktionen Ihres Körpers
- ✓ Gesundheitsthemen

die Ihre Aufmerksamkeit auch auf weniger bekannte Themen lenken soll. Wenn Sie Wünsche, Anregungen oder Fragen haben, können Sie sich gerne bei uns melden.

Wir haben uns aufgrund des Nierentags im März mit dem Hochleistungsorgan Niere näher beschäftigt und möchten Sie über die oben genannten Fragen und über vieles Weitere aufklären. Denn eines ist klar: Ohne Nieren geht es nicht. Und oft schenkt man ihnen viel zu wenig Beachtung.

Die Nieren sind zwei paarig angelegte Organe, die sich beiderseits der Wirbelsäule etwa in Höhe der unteren Rippen befinden. Jede gesunde Niere ist, je nach Körpergröße des Menschen, etwa neun bis zwölf Zentimeter lang, etwa vier bis sechs Zentimeter breit und etwa drei bis knapp fünf Zentimeter dick. Zusammen wiegen die beiden Nieren nur circa 300 Gramm. Die Oberfläche der gesunden Nieren ist meist glatt.

Die Niere ist auch deshalb ein Hochleistungsorgan, weil ihre Funktionen 25 Prozent der Herzleistung beanspruchen. Folgende Funktionen hat die Niere:

✓ Giftige Substanzen ausscheiden

Die Niere entfernt giftige Stoffe aus dem Körper. Durch winzige Poren in den Blutgefäßen der Nierenkörperchen wird das Blut gefiltert. Die Niere filtert täglich aus 1.800 Litern Blut 180 Liter Primärharn.

✓ Regulation des Wasser- und Elektrolythaushalts sowie des Säure-Basen-Gleichgewichts

Die Niere reguliert den Wasser- und Elektrolythaushalt und sorgt dafür, dass der Körper überschüssige Flüssigkeit oder Elektrolyte ausscheidet oder zurückhält. Sie kann über den Salz- und Wasserhaushalt auch den Blutdruck erhöhen oder senken. Außerdem reguliert sie den pH-Wert im Blut, damit das Blut nicht zu „sauer" oder zu „alkalisch" wird. Die Niere bestimmt also, wie viele Säuren und Basen im Körper vorhanden sind.

✓ Hormonproduktion

In der Niere entstehen lebenswichtige Signalstoffe. Sie produziert beispielsweise Erythropoetin, das die Bildung der roten Blutkörperchen im Knochenmark anregt. Darüber hinaus bilden bestimmte Zellen der Niere ein wichtiges Hormon für die Regulation des Blutdrucks, das Renin. Ein weiteres Hormon, das in der Niere entsteht, ist die „aktive Form" von Vitamin D3, das Calcitriol. Es bewirkt, dass im Darm mehr Kalzium und Phosphat aufgenommen wird, und ist außerdem wichtig für die Immunabwehr.

iStock-HYWARDS, Rasulovs, Nikada

Die Niere leistet täglich ganz schön viel und sollte deshalb gepflegt werden – und das ist nicht einmal besonders aufwendig. Auf folgende Dinge sollten Sie achten, damit Sie lange Freude an Ihren Nieren haben:

✓ Ernährung

Mit etwas mehr Aufmerksamkeit für die Ernährung erreichen Sie schon viel. Gesund zu essen heißt nicht langweilig – gesund zu essen, heißt bunt zu essen und vielfältig. Saisonale Obst- und Gemüsesorten bedeuten Abwechslung und Vielfalt und sorgen für viele verschiedene Nährstoffe, die Ihr Körper dankend annimmt. Fertigprodukte und -gerichte sollten Sie so gut es geht von der Einkaufsliste streichen.

✓ Bewegung

Sie müssen nicht zum Hochleistungssportler werden, um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Oft ist die Alltagsbequemlichkeit die große Falle: Steigen Sie eine Haltestelle früher aus und gehen noch zu Fuß, fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen oder parken Sie ein Stück weiter weg vom Büro – und schon können Sie im Alltag ohne viel Aufwand kleine Bewegungseinheiten einbauen. Oder fragen Sie Freunde und Familie, ob jemand Lust hat, eine neue Sportart auszuprobieren – gemeinsam macht es mehr Spaß und steigert auch die Verbindlichkeit.

✓ Entspannung

Ein weiterer wichtiger Punkt, der im Alltag oft vergessen wird und zu wenig Beachtung findet, ist die Entspannung. Und damit ist nicht die Zeit vor dem Fernseher oder Smartphone gemeint, sondern aktive Entspannung. Nehmen Sie sich Zeit für sich, z. B. bei einer Tasse Tee und lassen Sie Ihre Seele baumeln. Lernen Sie bewusst zu atmen – achten Sie ganz bewusst darauf: Schließen Sie Ihre Augen und legen eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Eine super Entspannungsmethode, die auch im Büro eingebaut werden kann. Falls Sie Yoga bereits praktizieren oder ausprobieren möchten: Es gibt spezielle Yoga-Übungen für die Niere, die diese stärken.

Sollten Sie unsicher sein, ob Probleme eventuell von den Nieren stammen könnten, oder wenn Sie bereits Probleme mit der Niere haben – zögern Sie nicht, einen Nephrologen aufzusuchen. Die Chronische Nierenerkrankung (CKD) ist die unbekannte deutsche Volkskrankheit und wird leider oft erst im fortgeschrittenen Stadium entdeckt.

BKK MEDPLUS-PROGRAMM

Die medizinische Versorgung in Deutschland nimmt im weltweiten Vergleich eine Spitzenposition ein. Auch wer chronisch krank ist, wird auf hohem Niveau versorgt.

Doch ist hier die Situation eine besondere: Chronisch Kranke bedürfen oft lebenslanger medizinischer Behandlung, die eine Zusammenarbeit verschiedener Spezialisten erfordert. Und dies ganz individuell: Während einige Patienten kaum Hilfe benötigen, sind andere auf die Unterstützung mehrerer Ärzte, Therapeuten und medizinischer Einrichtungen angewiesen. Was dabei zählt, ist die optimale Abstimmung aller Beteiligten. Damit alle nach dem aktuellen wissenschaftlichen Stand notwendigen Behandlungsschritte erfolgen, Ihnen aber unnötige und belastende Doppeluntersuchungen erspart bleiben.

BKK MedPlus als qualitätsgesichertes Behandlungsprogramm schafft den organisatorischen und praktischen Rahmen dafür, dass alle für Sie wichtigen Ärzte und Therapeuten mit Ihnen zusammen „an einem Strang" ziehen und optimal zusammenarbeiten. Grundlage von BKK MedPlus sind medizinische Empfehlungen, die den aktuellen Stand der Wissenschaft widerspiegeln und die Richtschnur für sämtliche Behandlungsschritte sind. Alle an dem Programm teilnehmenden Ärzte und Krankenhäuser verpflichten sich, Sie nach diesen Empfehlungen zu behandeln.

Die **Teilnahme** ist für Versicherte der WMF BKK **kostenlos**

Für welche Erkrankungen gibt es BKK MedPlus-Programme?

Derzeit gibt es BKK MedPlus für folgende chronische Erkrankungen:

- ✓ Diabetes mellitus Typ 1
- ✓ Diabetes mellitus Typ 2
- ✓ Brustkrebs
- ✓ koronare Herzkrankheit (mit einem Modul Herzinsuffizienz)
- ✓ Asthma bronchiale
- ✓ COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung)

Zu allen genannten Programmen gibt es ausführliches Informationsmaterial, das wir Ihnen gerne zur Verfügung stellen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Bei Fragen können Sie sich gerne an mich wenden.

Steffen Dangelmaier
Verträge
T 07331 25-7554
F 07331 25-6554
E sdangelmaier@wmf-bkk.de

WMF BKK

KRANKENVERSICHERUNG DER **STUDENTEN**

Wir sind da, wenn es darauf ankommt!

Studierende sind grundsätzlich sowohl in der Krankenversicherung als auch in der Pflegeversicherung versicherungspflichtig. Bei der WMF Betriebskrankenkasse sind Sie als Student perfekt abgesichert. Entweder im Rahmen der kostenfreien Familienversicherung bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres – als Ehegatte unbegrenzt – oder Sie nutzen den günstigen Studententarif.

3-GEWINNT-BONUSPASS

Speziell für Azubis und Studenten bis einschließlich 24 Jahre gibt es bei der WMF BKK ein Bonusprogramm, mit dem sich bares Geld sparen lässt: Mit dem **3-GEWINNT-BONUSPASS** winken ganze **200 Euro** pro Kalenderjahr. Nähere Infos finden Sie auf www.wmf-bkk.de oder bei unseren Mitarbeitern unter Tel.: 07331 25-8264.

Sie möchten in naher Zukunft ein Studium beginnen?

Wir möchten Ihnen schon einige Fragen, die häufig zu diesem Thema aufkommen, im Voraus beantworten.

Zum Einschreiben an der Hochschule benötigen Sie einen Versicherungsnachweis, den Sie bei unseren Mitarbeitern unbürokratisch per Telefon oder E-Mail anfordern können.

Wenn Sie neben dem Studium einen Studentenjob (Werkstudententätigkeit) oder ein Praktikum beginnen, kann sich das auf Ihre Kranken- und Pflegeversicherung auswirken. Von einer Werkstudententätigkeit spricht man, wenn der Job nicht mehr als 20 Stunden in der Woche ausgeübt wird, das heißt, dass das Studium im Vordergrund steht.

In der Familienversicherung sind Sie weiterhin versichert, wenn Ihre Einnahmen aus der Tätigkeit eine bestimmte Grenze nicht übersteigen. 2018 liegt diese bei 435 Euro; üben Sie eine geringfügige Beschäftigung aus, ist die Grenze von 450 Euro maßgebend.

Was passiert, wenn der Anspruch auf Familienversicherung endet?

Sie können von dem günstigen Studententarif der WMF Betriebskrankenkasse profitieren. Selbstverständlich werden Sie rechtzeitig vor dem Ende der Familienversicherung informiert und erhalten einen Top Versicherungsschutz in der Kranken- und Pflegeversicherung von monatlich nur 91,64 Euro.
Damit Sie sich sicher sind, bieten wir Ihnen eine ausführliche Beratung an – rufen Sie die Experten unseres Teams an unter Telefon 07331 25-7367.

Auch der Anspruch, in der Krankenversicherung der Studenten versichert zu sein, endet zu einem bestimmten Zeitpunkt:

Mit Abschluss des 14. Fachsemester oder längstens bis Ende des Semesters, in dem das 30. Lebensjahres vollendet wird. Es gibt bestimmte Voraussetzungen, die eine Verlängerung bewirken können. Diese Information können Sie unserer Homepage entnehmen oder rufen Sie Ihren persönlichen Ansprechpartner an, er hilft Ihnen gerne weiter.

Wenn Sie vor Beginn des Studiums privat versichert sind, lohnt sich ein Vergleich – privat oder **gesetzlich** versichern? Was sich in der privaten Versicherung am Anfang als Schnäppchen zeigt, entpuppt sich ab einem bestimmten Alter als teure Krankenversicherung. Denn wer sich einmal für die private Versicherung entschieden hat, muss sich von der gesetzlichen Versicherungspflicht befreien lassen und dann gibt es kein Zurück mehr.

Wenn Sie jemanden kennen, der vor dieser Entscheidung steht, empfehlen Sie die WMF Betriebskrankenkasse. Wir belohnen Sie mit 25 Euro.

iStock-PeopleImages; WMF BKK

GERECHTERE BEITRAGS-BERECHNUNG

Für freiwillig Versicherte ab dem 1. Januar 2018

Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung werden aus der gesamten wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit des Mitglieds berechnet. Haben Sie Einkünfte aus einer selbstständigen Tätigkeit oder aus Vermietung und Verpachtung weisen Sie uns dies jährlich durch Ihren Einkommensteuerbescheid nach. Die hierbei festgesetzten Einkünfte wurden bisher nur für die Zukunft bei der Beitragsberechnung berücksichtigt. Ihre tatsächliche wirtschaftliche Leistungsfähigkeit blieb bei diesem Verfahren unberücksichtigt.

Ab dem 01.01.2018 hat sich das geändert! Überschreiten Ihre beitragspflichtigen Einnahmen nicht die Beitragsbemessungsgrenze (2018 = monatlich 4.425,00 Euro) werden Ihre Kranken- und Pflegeversicherung zunächst auf Grundlage des letzten Einkommensteuerbescheides vorläufig erhoben. Sobald die tatsächlichen Einkünfte für das betreffende Kalenderjahr durch das Finanzamt festgestellt wurden, werden die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung von uns neu berechnet. Sollte sich hierbei herausstellen, dass Sie zu viele Beiträge für ein Kalenderjahr an uns gezahlt haben, bekommen Sie diese umgehend erstattet. Zu wenig gezahlte Beiträge sind bis zum 15. des übernächsten Monats der Ausstellung des Einkommensteuerbescheides an uns nachzuzahlen.

Werden Ihre Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung bisher aus der Beitragsbemessungsgrenze berechnet und Sie können durch Ihren Einkommensteuerbescheid niedrigere Einnahmen nachweisen, dann können Sie ab dem Jahr 2018 einen Antrag auf Erstattung der zu viel gezahlten Beiträge stellen.

Wichtig: Senden Sie uns Ihre neuen Einkommensteuerbescheide immer umgehend zu! Nur dann ist auch gewährleistet, dass Ihre Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung aus Ihrer tatsächlichen wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit berechnet werden.

iStock-Nattapong Sirilappanich; WMF BKK

IHR PERSÖNLICHER ANSPRECHPARTNER IM ARBEITGEBERBEREICH

Seit dem Jahr 1884 ist die WMF Betriebskrankenkasse ein fester Bestandteil von Geislingen.

Als Ihr persönlicher Ansprechpartner kann ich Ihnen versichern, dass das auch in Zukunft so bleiben wird. Guter Service ist bei vielen Kassen zum Fremdwort geworden. Da möchten wir als WMF Betriebskrankenkasse dagegenhalten. Ein persönlicher Ansprechpartner wie Sie ihn bei uns haben, ist längst zur Seltenheit geworden.

Themen wie Erstattungsanträge nach dem Arbeitgeberaufwendungsgesetz (AAG) sind von anderen Krankenkassen oftmals ausgelagert worden. Dies ist bei uns aufgrund des Servicegedankens genauso wenig denkbar wie die Einführung eines Callcenters.

Große Nachfrage an unserem Jahreswechselseminar!

Am 11.01.2018 fand in den Räumlichkeiten der WMF Group GmbH unser Jahreswechselseminar statt. Die zahlreichen Änderungen, die sich zum Jahreswechsel immer ergeben, waren für einige Arbeitgeber genug Anlass, sich für unser Seminar anzumelden. Über die hohe Nachfrage haben wir uns sehr gefreut und wurden aufgrund von vielen positiven Rückmeldungen in unserem Tun bestätigt.

Das Thema Arbeitgeberseminare wird bei uns auch in Zukunft eine große Rolle spielen. So ist auf Mitte des Jahres ein zusätzliches Seminar zum Thema Studenten/Praktikanten geplant.

Die Seminare dienen vor allem dazu, dass wir als WMF Betriebskrankenkasse zum persönlichen Ansprechpartner der verschiedenen Arbeitgeber werden, um somit Fragen und Probleme gemeinsam lösen zu können.

Möchten auch Sie in Zukunft an unserem Jahreswechselseminar oder an Seminaren zu anderen speziellen Themen teilnehmen, notiere ich Sie gerne bei mir als Interessent.

Oder sollten Sie zum Thema Arbeitgeberseminare Fragen haben, bin ich gerne für Sie da.

Dennis Kock
Arbeitgeberservice

T 07331 25-7366
F 07331 25-6366
E dkock@wmf-bkk.de

TG Geislingen

INTERVIEW MIT DR.-ING. STEPHAN SCHWEIZER

Seit Jahren kooperiert die TG Geislingen mit der WMF Betriebskrankenkasse. Wir freuen uns, dass sich Dr.-Ing. Stephan Schweizer für dieses Interview bereit erklärt hat und die TG Geislingen in unserer Mitgliederzeitschrift etwas näher vorstellen wird.

Seit kurzem haben Sie das Amt des 1. Vorsitzenden des TG Geislingen übernommen. Was hat Sie zu diesem Schritt bewogen?

Ich bin seit fast 20 Jahren im TG-Vorstand, kenne alle Bereiche und Mitglieder. Nein, bei 1.500 Mitgliedern kenne ich natürlich nicht jeden, aber die Vorgänge und Prozesse sind mir wohlbekannt, manche Teilbereiche habe ich selbst aktiv mitgestaltet. Deshalb fiel die Wahl auf mich, als sich unser 1. Vorsitzender, Holger Scheible nach 40 Jahren (!) in den wohlverdienten Vereinsruhestand verabschiedet hat. Da ich mich nicht gewehrt habe, bin ich nun der 1. Vorsitzende.

Sie üben dieses anspruchsvolle Amt ehrenamtlich aus. Wie viel Zeit nimmt dies in Anspruch?

Das ist sehr schwer zu beziffern, aber ich würde einmal so sagen: Wenn Sie meine Frau fragen, dann sind das zehn Stunden in der Woche. Wenn Sie mich fragen, dann sind das zehn Minuten am Tag, weil das alles einfach in meinen Tagesablauf mit einfließt. Zudem braucht man jede Menge Ressourcen im Hintergrund wie Computer, unterschiedlichste Software, Farbdrucker, Scanner, Helfer und Beziehungen.

Wie lange gibt es denn schon die TG Geislingen und wie viele Mitglieder zählt der Verein?

Die TG Geislingen gibt es seit 1846 und wir haben circa 1.500 Mitglieder in 15 unterschiedlichen Abteilungen, Sparten, Sportarten.

Welche Pläne haben Sie mit der TG Geislingen in den kommenden Jahren?

Wir wollen natürlich unsere Mitgliederzahlen halten oder eventuell sogar noch steigern. Das ist ein sehr ambitioniertes Ziel, weil der Trend durch die ständige Individualisierung in eine andere Richtung geht und der demographische Wandel uns auch nicht gerade in die Karten spielt. Inhaltlich wollen wir diesen Veränderungen gerecht werden und unser Programm in Richtung Breiten- und Gesundheitssport auch für Ältere ausbauen. Ein weiteres, sehr ambitioniertes Ziel ist die Gewinnung von weiteren, ehrenamtlichen Mitarbeitern. Es ist ja allgemein bekannt, dass dies heutzutage in vielen Vereinen und der ganzen Gesellschaft ein Problem ist. Genauso betrifft das natürlich auch uns.

Was erwartet Interessenten, die gerne etwas sportlich aktiv sein wollen, bei der TG?

Wir haben ein breites Programm von Wettkampfsportarten wie Handball, Schwimmen, Wettkampfgymnastik, Leichtathletik oder Volleyball. Auch unser Gesundheits- und Rehaprogramm wird zurzeit von Hunderten von Mitgliedern genutzt. Freizeitgruppen bieten Volleyball, Fußball, Turnen, Handball, Leichtathletik oder Skigymnastik an. Im Stadion und Fitnessraum kann man sich ebenfalls austoben. Sie sehen, bei uns findet wahrscheinlich jeder etwas für sich.

Welche Vorteile ergeben sich für die Mitglieder durch die Kooperation mit der WMF BKK?

Wir haben Angebote, bei denen die Versicherten einen Bonus von bis zu 400 Euro von der WMF BKK erhalten können. Wir arbeiten mit zahlreichen qualifizierten Übungsleitern, die dies ermöglichen. Außerdem können Azubis und Studenten am Bonusmodell der WMF BKK teilnehmen und so bares Geld sparen. Wir stellen dies unseren Jugendlichen in einem Infoabend vor.

Neben Ihrer Funktion als TG-Vorsitzender sind Sie mit Ihrer Firma Gromed ein bekannter Leistungserbringer in der Region. Können Sie uns kurz beschreiben, wie Sie die WMF BKK aus dieser Sicht erleben?

Die WMF BKK ist eine überschaubare, gut strukturierte Krankenkasse, mit der wir sehr gut auf allen Ebenen zusammenarbeiten, weil wir kurze Kommunikationswege haben. Die Erreichbarkeit ist super und alle notwendigen Dinge werden schnell geklärt. Die Regionalität der WMF BKK hat zur Folge, dass wir viele Versicherte versorgen, die mit ihrer Krankenkasse und unserem Service sehr zufrieden sind. Sagen wir einmal so: Wir sprechen die gleiche Sprache, und dies auch noch gleich schnell.

Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Philipp Schneider.

Dr.-Ing. Stephan Schweizer; TG Geislingen

DIE **PRÄVENTIONSDATENBANK**

Prävention ist ein gängiger Begriff – man könnte fast schon sagen ein „Mode-Begriff“. Doch was bedeutet Prävention eigentlich?

Als Synonym kann auch der Begriff Vorbeugung verwendet werden. Das heißt, dass durch gezielte (vorbeugende) Maßnahmen versucht wird, einen unerwünschten Zustand, der voraussichtlich eintreffen würde, wenn nichts unternommen würde, abzuwenden. Prävention wird immer wichtiger, weil Schlimmeres verhindert werden kann. Ein Beispiel: Wenn Sie schon längere Zeit leichte Beschwerden mit dem Rücken haben und nichts dagegen unternehmen, ist es relativ wahrscheinlich, dass sich die Symptome und Ihre Beschwerden vergrößern und Sie eventuell sogar länger krankheitsbedingt ausfallen – im schlimmsten Fall kann es auch zu einem Bandscheibenvorfall kommen. Durch gezielte Rückengymnastik und Übungen können Sie Ihren Rücken stärken und somit verhindern, dass sich Ihr Zustand verschlechtert.

Hierbei unterstützen wir Sie!

Wir stellen Ihnen auf unserer Homepage unter wmf-bkk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/ eine Präventionsdatenbank zur Verfügung.

In dieser Präventionsdatenbank können Sie Ihren Postleitzahlenbereich eingeben und sehen dann auf einen Blick, welche Kurse es bei Ihnen in der Umgebung gibt.

Aber das war noch nicht alles: Wir bezuschussen diese Präventionskurse mit bis zu 400 Euro pro Jahr!

Vielleicht nehmen Sie auch schon an solch einem Kurs teil und wissen gar nicht, dass Sie von uns 80 Prozent der Kurskosten erstattet bekommen. Wenn das kein Grund ist, gleich heute nach einem passenden Kurs zu suchen.

wmf-bkk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/

Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

iStock-alvarez; WMF BKK

ONLINE-NICHTRAUCHERCOACH
NICHTRAUCHERHELDEN.DE

Sie möchten endlich mit dem Rauchen aufhören? Dann ist unser Online-Nichtraucher-Coach genau das Richtige für Sie. Schritt für Schritt werden Sie auf den Rauchstopp vorbereitet. In zehn Tagen können Sie zum NichtraucherHelden werden. Ein erfahrener Tabakentwöhner, der früher selbst Raucher war, begleitet Sie durch das Programm.

1. Tag – 2. Tag – 3. Tag – 4. Tag – 5. Tag – 6. Tag – 7. Tag – 8. Tag – Rauchstopp – 9. Tag – 10. Tag

Coaching und professionelle Begleitung beim Rauchausstieg

Sie erhalten tägliche motivierende Coaching-Videos und hilfreiche Übungen. So bekommen Sie alles Werkzeug an die Hand, um erfolgreich Nichtraucher zu werden. Zudem können Sie sich in der aktiven Community mit den anderen Aufhörern austauschen und gegenseitig motivieren.

Wir übernehmen 80 Prozent der Kosten für Sie

Wir unterstützen Sie bei Ihrem Rauchausstieg und bezahlen 80 Prozent der Kurskosten (71,20 Euro). Das NichtraucherHelden-Programm kostet einmalig 89 Euro, so dass Ihr Eigenanteil bei nur 17,80 Euro liegt.

Auf was warten Sie also noch?

So werden Sie zum NichtraucherHelden:

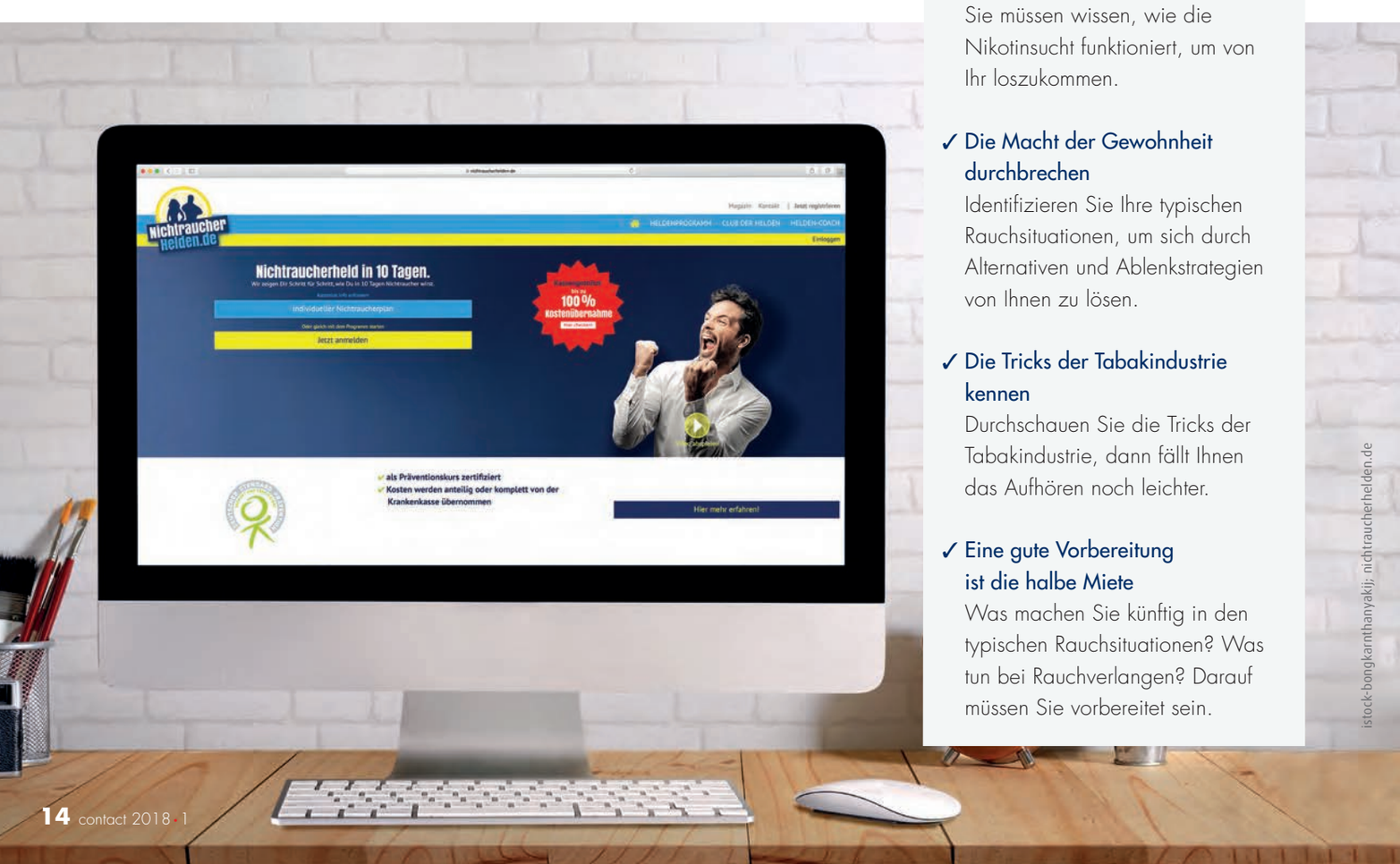
✓ **Motivation, Ängste und Sorgen kennen**
Sie sollten wissen, warum Sie aufhören möchten. Diese „Warums" sind Ihre Motivatoren.

✓ **Verstehen, dass Rauchen eine Sucht ist**
Sie müssen wissen, wie die Nikotinsucht funktioniert, um von Ihr loszukommen.

✓ **Die Macht der Gewohnheit durchbrechen**
Identifizieren Sie Ihre typischen Rauchsituationen, um sich durch Alternativen und Ablenkstrategien von Ihnen zu lösen.

✓ **Die Tricks der Tabakindustrie kennen**
Durchschauen Sie die Tricks der Tabakindustrie, dann fällt Ihnen das Aufhören noch leichter.

✓ **Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete**
Was machen Sie künftig in den typischen Rauchsituationen? Was tun bei Rauchverlangen? Darauf müssen Sie vorbereitet sein.



istock-bongkarnthanyakij; nichtraucherhelden.de

Anzeige

ExtraPlus
Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a. G.

Ergänzungsversicherungen der Barmenia

Ihr Plus an Leistungen im Überblick:

PFLEGE+
Optimale Versorgung im Pflegefall

VORSORGE+
Umfassende Vorsorge für Ihre Gesundheit

ZAHN+
Der Zusatzschutz für Ihre Zähne

REISE+
Der Zusatzschutz für Ihren Urlaub

KLINIK+
Alles Gute für Sie im Krankenhaus

Mehr Schutz für die Gesundheit – für Sie und für Ihre Familie.

Schließen Sie jetzt die Lücken in Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung: mit den maßgeschneiderten Krankenzusatzversicherungen der Barmenia Krankenversicherung a. G., die sich jeder leisten kann. Als BKK-Mitglied profitieren Sie automatisch von **exklusiven Vorteilen**. Sie bekommen zum Beispiel unseren Zusatzschutz zu besonders **günstigen Konditionen**. Das rechnet sich besonders für Familien, denn auch Kinder kommen vergünstigt an unsere umfassenden Leistungen. Sichern Sie sich am besten gleich Ihren verbesserten Gesundheitsschutz.

Weitere Informationen finden Sie hier

www.extra-plus.de

0202 438 - 3560

DIE TOP 5 DER **KEIMSCHLEUDERN**

Hygiene in der Küche

Die Küche hygienisch rein zu halten, ist für die meisten eine Selbstverständlichkeit. Wenn man jedoch nicht weiß, an welchen Orten sich Bakterien gern verstecken, nützt die beste Gründlichkeit nichts. Wir stellen Ihnen die Top 5 der größten Keimschleudern in der Küche vor und wie Sie sie vermeiden können.

1. Herdregler

Wie oft vergessen wir während des Kochens, die Hände zu waschen und abzutrocknen. Kein Wunder also, dass sich auf dem Regler am Herd besonders viele Keime ansammeln. Schrauben Sie deshalb den Regler von Zeit zu Zeit ab und waschen Sie ihn in heißem Spülwasser.

2. Spülbecken

In der Küchenspüle landen täglich Essensreste. Außerdem waschen wir darin Haushaltsgeräte ab. Damit das Spülbecken nicht zur Brutstätte für Bakterien wird, empfiehlt sich das Auswischen mit einem Desinfektionsreiniger einmal pro Woche. Um auch das Abflussrohr rein zu halten, können Sie einen Teelöffel Bleichmittel mit Wasser verdünnt in den Abfluss geben.

3. Schneidbrett

Wir schneiden alles auf ihnen: Gemüse, Fisch und Fleisch. So können sich nach und nach Keime wie Kolibakterien und Salmonellen auf ihnen festsetzen. Nutzen Sie deshalb für rohes Fleisch ein gesondertes Brett, idealerweise aus Hartholz. Reinigen Sie nach der Verwendung die Schneidbrettchen mit heißem Spülwasser oder in der Spülmaschine.

4. Kaffeemaschine

Das Problematische an der Kaffeemaschine ist der Wassertank, in dem sich gerne Schimmelpilze tummeln. Deshalb empfiehlt es sich, den Tank einmal pro Woche mit verdünntem Essigwasser für 30 Minuten einzuweichen und gründlich auszuspülen.

5. Küchenschwamm

Mit ihm wischen wir alles auf und reinigen ihn nicht immer – der Küchenschwamm ist die größte Keimschleuder im Haushalt. Kleiner Reinigungstipp: Legen Sie den Schwamm täglich für zwei Minuten in die Mikrowelle. Die Hitze tötet alle Bakterien ab.

iStock-alvarez

VERÖFFENTLICHUNG DER HÖHE DER VORSTANDSVERGÜTUNG

Einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

		Vorjahresvergütung			Wesentliche Versorgungsregelungen						
Bezeichnung der BKK/ des Verbands	Funktion	Grund-vergütung	variable Bestandteile	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Übergangs-regelung nach Ablauf der Amtszeit	in der gesetzl. Rentenvers. versichert	vergleichbar mit beamtenrechtl. Rege-lungen	Zusatzversorgung/ Betriebsrente	Zuschuss zur priv. Versorgung	vertragl. Sonder-regelungen der Versorgung	Regelungen für den Fall der Amts-enthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen
		gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	ja/nein	Höhe/ Laufzeit	jährlich auf-zuwendender Betrag	vergleichbare Besoldungsgruppe und jährlich aufzu-wendender Betrag	jährlich aufzuwen-dender Betrag	jährlich aufzuwen-dender Betrag	Inhalt der Rege-lung und jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung
BKK Landesverband Süd	Vorsitzen-der des Vorstands	167.000 Euro	41.750 Euro	ja	-	-	B10 56.905,57 Euro	-	-	-	-
BKK Landesverband Süd	Vorstand	135.000 Euro	28.750 Euro	ja	-	7.124,76 Euro	-	16.200 Euro	-	-	-
WMF BKK	Vorstand	117.348 Euro	-	ja	-	6.956 Euro	-	5.633 Euro analog BKK-Tarifvertrag			Amtsenthebung = Vertragsbeendigung; Amtsentbindung: Weiterzahlung der Vergütung bis Ablauf Vertrag; Fusion: Einvernehmliche Lösung wird getroffen

kids.

MALWETTBEWERB

Liebe Kinder und Eltern,
wir haben dieses hübsche Bild für euch zum Ausmalen – passend zu Ostern. Wir würden uns freuen, wenn ihr das Bild ausmalt und uns schickt. Unter allen Einsendungen verlosen wir unseren Fämili-Bär und veröffentlichen das Bild in der dritten Ausgabe der contact 2018 – also ran an die Stifte!

Sende dein fertiges Bild an: WMF Betriebskrankenkasse, z. H. Lisa Henkel, Eberhardstraße, 73312 Geislingen (Steige)

Wir freuen uns auf viele tolle, bunte Bilder!

iStock-kav777, bugbug

LACHS-SPINAT-RÖLLCHEN

Am besten verwenden Sie Gemüse natürlich frisch vom Markt. Aber hier kann man es sich auch einmal leicht machen und Tiefkühl-Spinat verwenden. Das Ergebnis ist auf jeden Fall sehr lecker!

Zutaten für eine Rolle (ca. 20 Stück)

- 1 kg frischer Spinat oder 1 Pck. TK-Spinat
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Eier
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 EL Butter (bei Bedarf)
- 4 getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Bio-Limette

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den TK-Spinat in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen, ganz fein hacken, unterrühren. Alternativ den frischen Spinat verlesen, kalt waschen. Knoblauch- und Zwiebelstückchen mit dem frischen Spinat in einen großen Topf geben, abgedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze zerfallen lassen, dann ohne Deckel noch so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist und Knoblauch und Zwiebeln gar sind.

2. Gegarten Spinat bei Bedarf ausdrücken, mit Muskatnuss und Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Eier mit Parmesan und Spinat verrühren, im Standmixer glatt pürieren. Bei Bedarf nachwürzen.

4. Eine rechteckige Auflaufform (30 x 40 cm) mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen. Die Spinatmasse dünn ausstreichen. Etwa 20 Minuten backen, bis sie fest ist. Auskühlen lassen, dann auf ein großes Stück Frischhaltefolie legen.

5. Die Tomaten fein hacken, die Schale der Limette fein reiben, den Graved Lachs fein hacken. Alles mit dem Frischkäse verrühren und würzen. Auf dem Spinat verstreichen. Mit der Frischhaltefolie zu einer Rolle drehen. Über Nacht durchkühlen, dann in der Folie dünn aufschneiden. Vor dem Servieren die Folie abziehen. Röllchen mit Zitronenzesten bestreuen, mit Zitronenspalten servieren.

BUCHTIPP

Gefüllt, gewickelt, gerollt – Sommerrollen, Ravioli, Dim Sum, Wraps, Tacos & Co. – von Karin Stöttinger

Gefülltes, Gewickeltes und Gerolltes verbindet jede Länderküche der Welt. Von Asien über Europa bis Mexiko: Karin Stöttinger hat die besten Rezepte gesammelt und mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen um die Wette gefüllt, gewickelt und gerollt.

Brandstätter Verlag
ISBN: 978-3-7106-0181-1
192 Seiten, 21,90 Euro

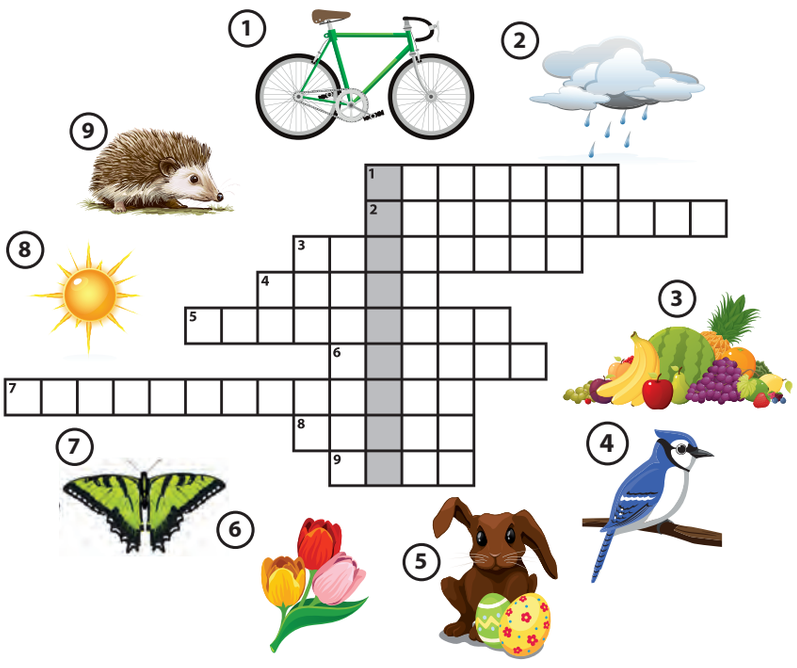
TIPP

Die fertige Rolle in Folie muss über Nacht gut durchkühlen – daher ideal zum **Osterbrunch** geeignet.

iStock-katerinabelaya; JuliaStix_Brandstaetter Verlag

denksport.

MINI-JAHRESZEITEN-RÄTSEL



SUDOKU

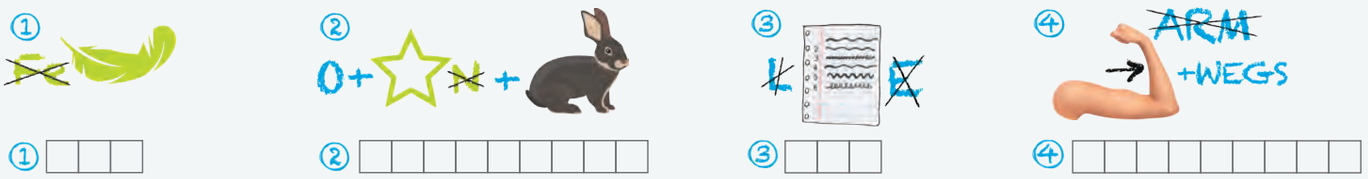
Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Schwierigkeitsgrad: sehr schwer

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

REBUS FÜR KINDER

Findest du die passenden Begriffe zu den Bildern? Trage die Wörter unten in die Kästchen ein und ersetze, streiche oder füge die angegebenen Buchstaben hinzu.



1 ☐☐☐

2 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐

3 ☐☐☐

4 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

LÖSUNGEN auf Seite 2

MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

„Mehr-Wert"-Vorteile sichern – ganz einfach

Wer als Mitglied Familienangehörige, Freunde und Bekannte oder auch Kolleginnen und Kollegen von der WMF Betriebskrankenkasse überzeugt, erhält von uns **25 Euro für eine erfolgreiche Empfehlung.**

Füllen Sie gemeinsam mit dem Interessenten alle Felder auf der Rückseite aus und senden Sie den Coupon per Post, Fax oder E-Mail an uns zurück.

Haben Sie noch Fragen?
Wenden Sie sich bitte an unser Team in Geislingen vor Ort!
T 07331 25-8264
F 07331 25-7539
E service@wmf-bkk.de

heute. morgen. immer.

WMF Betriebskrankenkasse

www.dsg1.de

Das Porto zahlt Ihre WMF BKK

Deutsche Post
ANTWORT

WMF Betriebskrankenkasse
Eberhardstraße
73312 Geislingen

iStock-bullet_chained, horned_rat, naddiya, skalapendra, stevezmina1, tomacco, yayasya, zaricm, zelimirz, kbeis
iStock-Denis08131, ulimi, 4ndrej, JFalcetti, voinSveta, calvindexter

contact.

Hauptgeschäftsstelle Geislingen

Eberhardstraße, 73312 Geislingen
Öffnungszeit 7:30 bis 17:00 Uhr

Kontakt

Leistungen
T 07331 25-8264
F 07331 25-7539

Beiträge
T 07331 25-7367
F 07331 25-8050

Pflegeversicherung
T 07331 25-8264
F 07331 25-7539

Online
E service@wmf-bkk.de
W www.wmf-bkk.de

Einfach Mitglied werben!

mwm.wmf-bkk.de

istock-Gebert86

WMF Betriebskrankenkasse
MITGLIEDER **WERBEN** MITGLIEDER

Ja, ich interessiere mich für eine Mitgliedschaft bei der WMF BKK.
Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass der Werber mit mir darüber gesprochen hat.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

E-Mail-Adresse

Telefonnummer (mobil/privat)

✘ Datum, Unterschrift

Angaben des Mitglieds (Werber)

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich mit dem Interessenten vorab über meine Empfehlungsabgabe und eine Mitgliedschaft bei der WMF BKK gesprochen habe. Die **25 Euro** sollen nach dem Beginn der Mitgliedschaft meines Interessenten auf mein Konto überwiesen werden.
Datenschutzhinweis und Einwilligung. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass die WMF BKK meine Daten für interne Zwecke verarbeitet und nutzt. Die Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

IBAN

✘ Datum, Unterschrift