contact.

Das Versicherten-Magazin der WMF BKK | 2019.2

135 JAHRE
WMF BKK

SOMMERFIT
STATT WINTERFETT

heute. morgen. immer.

WMF BKK

INHALT
Sommer 2019

Inhalt, Impressum **2**

Vorwort **3**

135 Jahre WMF BKK **4**

Reiseschutz-Impfung **6**

Sommerfit statt Winterfett **8**

Betriebliche Gesundheitsförderung **9**

Für einen geldreichen Gesundheits-Wow-Moment
Der 3-GEWINNT-BONUSPASS für Azubis und Studenten **10**

Ferienjobs – was zu beachten ist **11**

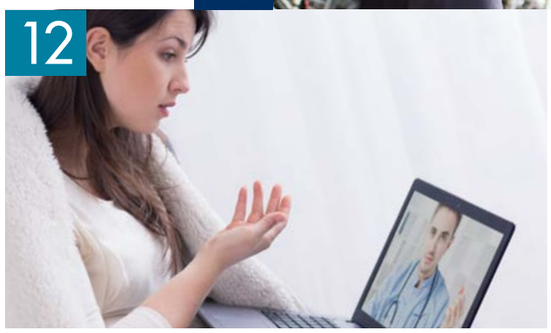
docdirect
kostenfreie Diagnose vom Online-Arzt **12**

Laufseminar – Null auf 21 **13**

Apfel-Birne-Tartes mit Tonkabohne **14**

Denksport **15**

Mitglieder werben Mitglieder **16**



LÖSUNGEN von Seite 15

Zahnräder:

- 2, 3, 4, 7 und 8 drehen sich im Uhrzeigersinn
- 6 und 9 drehen sich gegen den Uhrzeigersinn

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

Herausgeber WMF Betriebskrankenkasse · Eberhardstraße 73312 Geislingen (Steige) · T 07331 25-7371, F 07331 25-6371 · **Redaktion** Lisa Henkel (V.i.S.d.P.) · **Fotoquellen** siehe einzelne Seiten · **Gestaltung, Druckvorstufe** DSG 1 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 15.170 · **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.

Titel: istock.com/Oksana_Bondar

WMF BKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

die WMF Betriebskrankenkasse wurde im November 1884 von der WMF Aktiengesellschaft gegründet und deshalb feiern wir in diesem Jahr unser 135-jähriges Bestehen. Der Leistungskatalog umfasste im Wesentlichen die ärztliche Versorgung und die Zahlung von Krankengeld. Das Ändern von Bankverbindung, Adresse sowie die Kommunikation über eine Online-Geschäftsstelle waren zu diesem Zeitpunkt ebenso eine Utopie wie das umfassende (Zusatz-)Leistungsangebot der WMF Betriebskrankenkasse. Wir sind stolz darauf, dass wir eine lange Historie in der Sozialversicherung aufweisen und zugleich eine sehr gute Ausgangsposition im Wettbewerb haben, die uns sehr zuversichtlich in die Zukunft gehen lässt.

Wir weisen auch im Geschäftsjahr 2018 ein positives Ergebnis von rund 500.000 Euro aus. Die Senkung des Zusatzbeitragssatzes zum 1. Januar 2019 auf 0,9 Prozent wird durch unseren Einnahmenüberschuss sowie durch die solide Vermögenssituation von rund 9,5 Mio. Euro also bestätigt. Wir werden weiter intensiv daran arbeiten, durch unsere günstigen Verwaltungskosten auch zukünftig ein attraktives Angebot an Mehrleistungen zu sichern.

Weiter bleibt spannend, was der Gesundheitsminister Jens Spahn in atemberaubenden Tempo an Gesetzesinitiativen in den Bundestag bringt. Beeindruckend ist auch, dass Minister Spahn sich dabei nicht an den Koalitionsvertrag hält, sondern sich durchaus auch „mit dem Rest der Welt" anlegt. Zuletzt ist ihm dies mit dem „Faire Kassenwahl Gesetz" gelungen, das, wie der Name schon sagt, für einen fairen Wettbewerb sorgen soll.

Wir unterstützen dies nachdrücklich, weil wir bisher mit den von uns eingezogenen Beitragsgeldern (Orts-) Krankenkassen in Regionen alimentieren, die eine kostengünstige Versorgungsstruktur haben und (eigentlich) auf die Unterstützung nicht angewiesen sind. Subventionen sollten jedoch nicht zu Wettbewerbsasymmetrien führen, die den Zahler unter dem Strich schlechter stellen, als der Empfänger ist.

Wir berichten in dieser Ausgabe der contact noch über die Themen „Reiseschutz-Impfung", „Azubi-Bonusmodell" (oder die richtige Kassenwahl beim Start ins Berufsleben) und informieren über unsere Online-Geschäftsstelle bzw. die App. Für uns stehen weiterhin die persönlichen Anliegen unserer Versicherten im Fokus. Allerdings bedarf nicht jeder Kontakt mit uns einer umfassenden Beratung, so dass die digitalen Medien dort Zeit sparen können (und sollen), wo unsere Beratungskompetenz nicht erforderlich ist. Also, der (sichere) Zugang zu unserer Online-Geschäftsstelle ist über unsere Website möglich. Schauen Sie doch mal unter **www.wmf-bkk.de** vorbei.

Gerne weise ich auch in dieser Ausgabe darauf hin, dass wir uns über Ihre Rückmeldungen zur Versichertenzeitschrift contact und/oder zu anderen Fragestellungen, die Sie bewegen, sehr freuen. Scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre

Jürgen Matkovic
für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
der WMF Betriebskrankenkasse

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir haben unsere Empfänger-Listen der contact aktualisiert.

Dadurch kann es sein, dass Sie mehrere Ausgaben pro Haushalt erhalten haben. Sollten Sie diese abbestellen wollen oder unsere contact zukünftig online auf unserer Homepage lesen möchten, melden Sie sich bitte bei Lisa Henkel (Tel. 07331 25-7371, lhenkel@wmf-bkk.de). Dann erhalten Sie ab der dritten Ausgabe 2019 nur noch ein Exemplar pro Haushalt.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

135 Jahre WMF BKK!

Feiern Sie mit uns

Gründungs-protokoll

EIN BLICK ZURÜCK: VON DER KLEINEN „FABRIKKASSE“ ZUR **BUNDESWEITEN KRANKENVERSICHERUNG**

135 Jahre – ein Anlass, zu dem die WMF Betriebskrankenkasse mit Stolz in die Vergangenheit und optimistisch in die Zukunft blickt. **„Wer nicht manchmal stehenbleibt und zurückschaut, weiß gar nicht, wie weit er schon gekommen ist“**, resümiert Jürgen Matkovic, Vorstand der WMF Betriebskrankenkasse, zu diesem besonderen Anlass.

Die WMF Betriebskrankenkasse wurde bereits am 17. November 1884 von der Württembergischen Metallwarenfabrik AG gegründet. Die WMF AG war damit eines der ersten Unternehmen, das seine Mitarbeiter exklusiv durch eine eigene „Fabrikkasse“ gegen das Risiko Krankheit versicherte. Seit dem Jahr 1996 steht die WMF Betriebskrankenkasse allen Versicherten der gesetzlichen Krankenversicherung zur Verfügung. Von diesem Wahlrecht machen bundesweit immer mehr Menschen Gebrauch, seit der Öffnung hat sich die Anzahl der Versicherten mehr als verdreifacht.

Die Versicherten der WMF BKK werden aktuell von 41 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern betreut. Dabei legt sie besonderen Wert auf qualifizierte Ansprechpartner, einen optimierten Leistungszugang und einen persönlichen Service, der aber auch die Möglichkeiten der Digitalisierung voll ausschöpft.

Noch mehr Leistungen für unsere Versicherten

Wie bereits angekündigt, werden wir weitere Mehrwerte für unsere Versicherten schaffen. Dazu gehört beispielsweise die Erweiterung unserer Satzungsleistungen um die Sportvorsorgeuntersuchung. Damit schaffen wir in Kombination mit unserem Bonusmodell und den Präventionsleistungen ein bundesweit einzigartiges Leistungsportfolio, das unsere Versicherten bei einer gesunden Lebensführung unterstützt.

Service 2.0 mit 24/7 Betreuung

Um unseren Versicherten bundesweit einen optimalen Service bieten zu können, richten wir unsere Prozesse weiterhin konsequent auf die Versicherten aus. Neben der stetigen Qualifizierung der persönlichen Ansprechpartner in Geislingen werden die Funktionen unserer Online-Geschäftsstelle und der App sukzessive ausgebaut, damit stellen wir in einigen Bereichen eine 24/7-Betreuung sicher.

Herzlich willkommen – 24.000 Versicherte im Jubiläumsjahr
Wir freuen uns, im Jubiläumsjahr unseren 24.000sten Versicherten begrüßen zu dürfen. Mit unserem organischen Wachstum schaffen wir eine sehr gute Grundlage für eine erfolgreiche Zukunft der WMF BKK.

Große Präventionsveranstaltung im November

Den Gründungsmonat November werden wir mit einer großen Präventionsveranstaltung feiern, zu der wir in den nächsten Monaten noch gesondert einladen werden.

Verstärkung fürs betriebliche Gesundheitsmanagement

Um der stetig wachsenden Nachfrage im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements gerecht zu werden, werden wir uns hier zum 1. August 2019 mit Frau Griesinger (Gesundheits- und Tourismusmanagement B. A.) verstärken.

Damit steht Unternehmen ab sofort eine exklusive Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um das Thema Mitarbeitergesundheit zur Verfügung.

Wohlfühl-Atmosphäre fürs Beratungsgespräch

Mit unserem aktualisierten Außenauftritt in der Geschäftsstelle werden wir dem Jubiläumsjahr optisch gerecht, außerdem haben wir ein neues modernes Beratungszimmer eingerichtet, das Beratungsgespräche in ruhiger und diskreter Atmosphäre garantiert.

istock.com/nattul/jxfzsy/WMF BKK

REISESCHUTZ-**IMPFUNG**

Viele Länder in Afrika, Asien und Südamerika haben sich zu beliebten Reisezielen entwickelt, die Jahr für Jahr Millionen Touristen anlocken. Oft wird den Reiselustigen erst kurz vor dem exotischen Trip klar, dass in diesen Regionen unerwartete gesundheitliche Gefahren lauern. Folgende Impfungen werden für Fernreisen grundsätzlich empfohlen:

TYPHUS

Die lebensbedrohliche Erkrankung Typhus wird durch Salmonellen in nicht richtig durchgegarten Lebensmitteln oder durch kontaminiertes Trinkwasser übertragen. Als Symptome zeigen sich Fieber, Bauchschmerzen und schwacher Puls. Unbehandelt kann Typhus einen tödlichen Verlauf nehmen. Zwar kommt die Erkrankung weltweit vor, doch das Risiko ist in Latein- und Südamerika, in Südostasien und in Afrika überdurchschnittlich hoch. Die unkomplizierte Schluckimpfung gegen Typhus sollte man daher immer in Erwägung ziehen.

Die Impfung sollte **mindestens zehn Tage vor Antritt** der Reise abgeschlossen sein. Alternativ kann auch eine Injektionsimpfung durchgeführt werden.

HEPATITIS A UND HEPATITIS B

Zu den wichtigen Basisimpfungen zählt in den meisten Fernreiseländern auch die Immunisierung gegen Hepatitis A und Hepatitis B. Hepatitis-A-Viren werden über kontaminiertes Trinkwasser bzw. Lebensmittel übertragen und führen zu einer Entzündung der Leber. Die Krankheitserreger können sich auf Meeresfrüchten wie etwa Muscheln oder auf Gemüse verstecken. Die dadurch verursachte Lebererkrankung heilt zwar meist vollständig aus, setzt den Patienten aber für zwei bis drei Wochen außer Gefecht. Mitunter ist sogar ein stationärer Krankenhausaufenthalt nötig.

Eine **Hepatitis A** Impfung ist auch kurz vor Reiseantritt noch möglich, sollte aber im Idealfall rund **zwei Wochen vor dem Start** der Reise erfolgen.

Fernreisenden wird zudem dringend die Impfung gegen Hepatitis B empfohlen. Das Virus wird in erster Linie durch Geschlechtsverkehr übertragen sowie beim Kontakt mit Blut oder anderen Körperflüssigkeiten. Eine durch Hepatitis B verursachte Infektion der Leber verläuft weit schwerer als bei einer Hepatitis A. Sie kann zu einer chronischen Leberentzündung mit Spätfolgen wie Leberkrebs oder Leberzirrhose führen.

Die **Hepatitis B** Impfung sollte **spätestens fünf Wochen vor Abreise** begonnen werden und besteht dann aus drei Injektionen.

TOLLWUT

Tollwut ist zwar weit seltener als etwa eine Hepatitis, wird aber dennoch gerade Reisenden, die längere Zeit in ländlichen Regionen unterwegs sind, empfohlen. Die Virusinfektion löst eine akute Gehirnhautentzündung (Enzephalitis) aus, die – wenn nicht sofort geimpft wird – immer tödlich verläuft.

Die Immunisierung erfolgt in **drei Teilimpfungen** im Abstand von einer und von zwei Wochen. Man sollte daher mindestens **fünf Wochen vor Reiseantritt** mit dem Impfprogramm beginnen. Für Kurzentschlossene gibt es ein Schnellschema, das innerhalb einer Woche absolviert werden kann.

Weitere Impfungen, die oft unterschätzt werden, die Sie aber nicht außer Acht lassen sollten:
- ✓ Japanische Enzephalitis
- ✓ Gelbfieber

Aktuelle Informationen aus erster Hand

Ob für Ihre Reise eine bestimmte Impfempfehlung besteht, können Sie auf unserer Homepage oder auch direkt unter www.crm.de erfahren.

Als Versicherter der WMF Betriebskrankenkasse bekommen Sie nicht nur den gesetzlich vorgeschriebenen Impfschutz, sondern ein kostenloses Rundum-sorglos-Paket mit allen weiteren Impfungen, die Sie benötigen.

» Kostenloses Rundum-sorglos-Paket mit allen Impfungen, die Sie benötigen «

Wir erstatten Ihnen die Kosten für den Impfstoff für jede Schutzimpfung, die Ihr Arzt für Ihren individuellen Impfschutz für medizinisch notwendig erachtet – selbstverständlich auch für Ihre Auslandsaufenthalte und Ihre Urlaubsreisen.

Claudia Wittmann
Sachleistungen
T 07331 25-7498
E cwittmann@wmf-bkk.de

istock.com/WLDavies/WMF BKK

Exklusiv für BKK-Mitglieder

Anzeige

Unsere Auslandsreise-Krankenversicherung

Kostenerstattung im Ausland bei Akutbehandlungen für:
– Arzt-, Zahnarzt- und Krankenhausbesuche
– Mehrkosten für einen Rettungsflug
– Mehrkosten für einen Rücktransport in die Heimat

100 % Reiseschutz – Weltweit

Für ein Jahr ab 5,16 €!*

Einfach online abschließen:
www.extra-plus.de/reise
Oder anrufen: 0202 438-3560

*So günstig können Sie sich absichern:

Eintrittsalter:	0–17	18–59	60–69	Ab 70
Jahresbeitrag:	4,32 €	5,16 €	16,08 €	25,20 €

ExtraPlus
Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a. G.

SOMMERFIT STATT WINTERFETT

Kurz, luftig, bequem – so ist die Kleidung für die warme Jahreszeit. Ob beim Sport oder im Freibad, viel kaschiert wird der Körper dabei nicht mehr. Wer deshalb ein paar Winterpfunde purzeln lassen will, muss aber nicht zur Jo- Jo-Crash-Diät greifen. Wir geben Ihnen sechs Tipps, wie Sie sich im Frühjahr nachhaltig sommerfit machen.

Der Frühling ist der perfekte Zeitpunkt, um wieder gesünder zu leben und die überschüssigen Winterpfunde bis zum Sommer loszuwerden. Wenn Sie jetzt damit beginnen, Ihre Gewohnheiten zu ändern, haben Sie nicht nur mehr Zeit, sondern profitieren auch von jeder Menge anderer Vorteile.

1. Bewegen Sie sich mehrmals die Woche

Wenn Sie sich im Winter ein wenig haben gehen lassen, müssen Sie neue Kräfte sammeln. Fangen Sie langsam an, Ihre Kondition wieder auf Vordermann zu bringen. Beginnen Sie dabei mit leichtem Cardio-Training auf dem Fahrrad, Laufband, im Wald oder auf dem Hometrainer. Zudem schadet es nicht, Gewichte in Ihr Training zu integrieren.

2. Holen Sie Grünes auf Ihren Speiseplan

Der Frühling bietet nicht nur die perfekten Voraussetzungen, um sportlich wieder in Form zu kommen, sondern erfrischt auch unseren Speiseplan. Greifen Sie zu saisonalen Spezialitäten wie Grünkohl, Spinat, Spargel oder Artischocken und versorgen Sie so Ihren Körper mit einer gehörigen Portion an Eisen und Eiweiß.

3. Entdecken Sie eine neue Fitness-Routine

Haben Sie es satt, Jahr für Jahr dieselben Übungen oder das gleiche Krafttraining durchzuführen? Der Frühling ist eine großartige Zeit, um neue Programme wie Yoga, Tai-Chi oder Pilates in der Gruppe zu erkunden.

4. Setzen Sie sich feste Ziele

Die meisten Marathons, Triathlons und großen Hindernislaufrennen finden im Sommer und zu Beginn des Herbstes statt. Mit einem Ziel in Sichtweite – wie der Teilnahme an einem (Halb-)Marathon – steigt die Motivation, Ihren Trainingsplan durchzuhalten. Ebenfalls Gold wert: Mit einem Freund / Freundin oder dem Partner zu trainieren. Es fällt dem inneren Schweinehund nämlich sehr viel schwerer, Sie zurückzuhalten, wenn Sie sich mit jemandem zum Training verabredet haben.

5. Investieren Sie in ein gutes Paar Laufschuhe

Durch den Kauf eines brandneuen Paars Laufschuhe werden Sie motivierter, verschiedene Parks und Wanderwege zu erkunden. Abwechslung in Ihrem Training ist damit garantiert.

6. Stellen Sie sich neuen Herausforderungen

Wenn Sie mit Ihrer langfristigen Routine Schritt halten, kann dies ein wenig eintönig werden. Stellen Sie sich deshalb regelmäßig neuen, kleinen Herausforderungen, wenn Ihre Motivation nachlässt.

iStock.com/Vesnaandjic

BETRIEBLICHE GESUNDHEITS-FÖRDERUNG

Eine 14 Jahre andauernde Studie mit 123.000 Teilnehmern zeigte, dass es bei zu langen Sitzzeiten egal ist, ob Menschen 45 bis 60 Minuten pro Tag Sport machen. Personen, die täglich mehr als sechs Stunden im Sitzen verbrachten, hatten trotzdem im Schnitt eine 25 Prozent höhere Sterberate als diejenigen, die weniger als vier Stunden pro Tag saßen.

Wir, die WMF Betriebskrankenkasse, haben uns diesem Thema deshalb angenommen und das Programm **„BEST-IMPULS“** bei uns eingeführt. Mit gezielten Entspannungsübungen, wie zum Beispiel für den Nacken- oder Rückenbereich, fühlt man sich direkt besser und bekommt zusätzlich den Kopf frei.

Wer sinnvolle Pausen in den Arbeitsalltag einbaut, tut nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern verbessert auch seine Leistungsfähigkeit im Job.

Gesundheitsprobleme am Arbeitsplatz sind eine schwerwiegende Belastung für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Ohne gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen können sie in allen Bereichen eines Unternehmens auftreten.

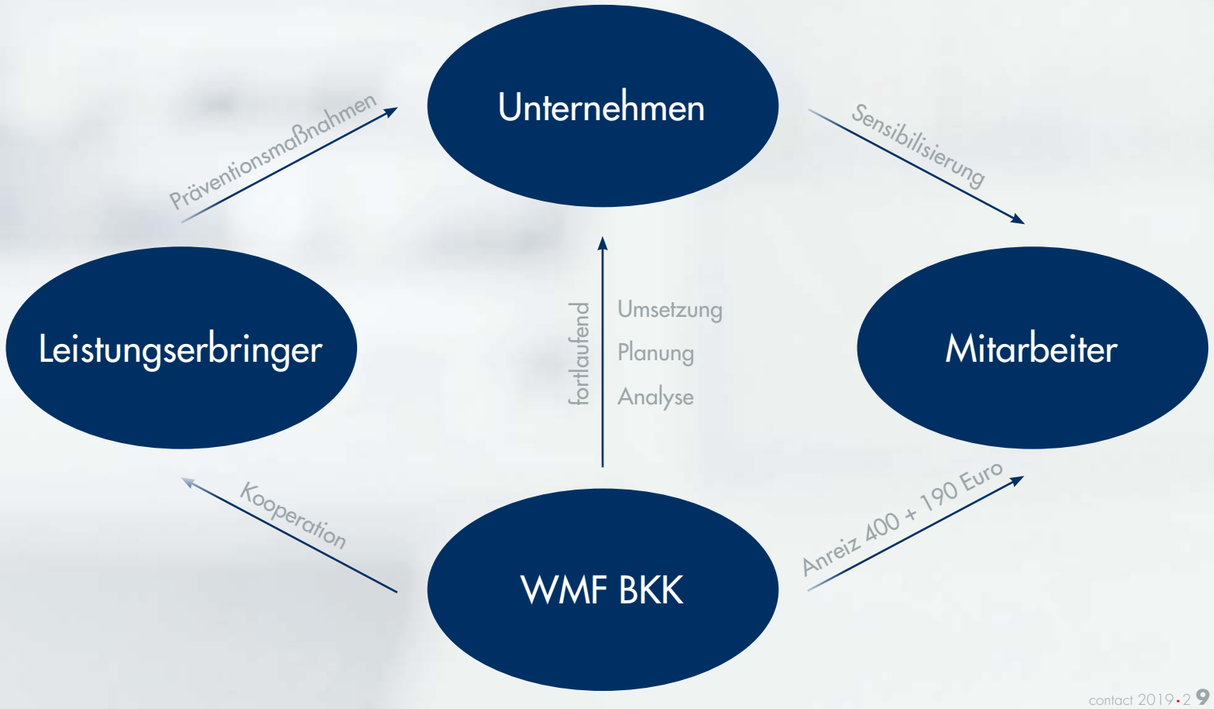
Gerne erstellen wir exklusiv auf Ihren Bedarf zugeschnittene Programme in den Bereichen:

- ✓ Entspannung
- ✓ Ernährung
- ✓ Bewegung
- ✓ Sucht & Entzug

Unser Ziel ist es, Ihre Mitarbeiter fitter, motivierter und leistungsfähiger zu machen. Aus Erfahrung werden Produktivitäts- und Qualitätssteigerung die Folge daraus sein.

Scheuen Sie sich nicht, uns zu kontaktieren!

Dennis Kock
Arbeitgeberservice
T 07331 25-7366
E dkock@wmf-bkk.de



iStock.com/Bojan89/WMF BKK

Für einen geldreichen GESUNDHEITS-WOW-MOMENT

Der 3-GEWINNT-BONUSPASS für Azubis und Studenten

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.

Wie erhält man den Bonus?

Wer sich gesundheitsbewusst verhält, wird bei uns belohnt – und das ohne großen Aufwand. Azubis und Studenten müssen lediglich drei der vier folgenden Bonusmaßnahmen im Zeitraum eines Kalenderjahres in Anspruch nehmen:

✓ **Sportliche Aktivität**
Training im Fitnessstudio/Sportverein, der Nachweis des Wanderabzeichens, Teilnahme an Bewegungsangeboten oder das Sportabzeichen tun nicht nur der Gesundheit gut, sondern dank des Bonuspasses auch dem Geldbeutel.

✓ **Aktueller Impfschutz**
Impfungen sind bei der WMF BKK kostenlos. Bei Vorlage des Impfausweises beim Hausarzt kann dieser den Impfstatus prüfen und wenn nötig auffrischen. Wenn Ihr Impfschutz auf dem aktuellen Stand ist, sind Sie Ihrer Belohnung schon einen Schritt näher.

✓ **Zahnvorsorge- oder Früherkennungsuntersuchung**
Gesundheit beginnt im Mund. Die regelmäßigen Zahnarztbesuche und Ihre Früherkennungsuntersuchung können Sie sich auf den Bonus anrechnen lassen.

✓ **Teilnahme an einem Präventionskurs**
Vorbeugen ist besser als nachsorgen. Deshalb unterstützen wir Ihre Teilnahme an zertifizierten Gesundheitskursen in den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung, Entspannung und Raucherentwöhnung.

Tragen Sie drei der vier in Anspruch genommenen Bonusmaßnahmen in den 3-GEWINNT-BONUSPASS ein und lassen Sie ihn ordnungsgemäß abstempeln und unterschreiben.

Schicken Sie den ausgefüllten Bonuspass bis spätestens 31. März des Folgejahres an uns – und freuen Sie sich auf Ihren Gesundheits-WOW-Moment: eine satte Prämie in Höhe von **200 Euro**.

Mit dem 3-GEWINNT BONUSPASS

für Azubis und Studenten jährlich das Sparschwein füllen

Drei der nachfolgenden Voraussetzungen erfüllen und Bonus in Höhe von 200 Euro erhalten.

KALENDERJAHR: _____

Sportliche Aktivität:
✓ aktive Mitgliedschaft Sportverein/Fitnessstudio
✓ Deutsches Sport-, Wanderabzeichen,
✓ Bewegungsangebot im Sportverein

Impfschutz auf dem aktuellen Stand
Impfstatus überprüfen lassen durch Vorlage des Impfausweises beim Hausarzt

Aktives Mitglied (Fitnessstudio, Sportverein)	
1 Datum, Stempel, Unterschrift der Einrichtung	2 Abzustempeln vom Arzt Datum, Stempel, Unterschrift

Zahnvorsorge- oder Früherkennungsuntersuchung
nach § 22 SGB V (Individualprophylaxe)
alternativ: ärztliche Früherkennungsuntersuchung

Teilnahme an einem Präventionskurs
nach § 20 SGB V
(Primäre Prävention und Gesundheitsförderung)

3 Abzustempeln vom Arzt Datum, Stempel, Unterschrift	4 Datum, Stempel, Unterschrift des Kursanbieters

FERIENJOBS – WAS ZU BEACHTEN IST

Die Sommerferien sind für viele Schülerinnen und Schüler die ideale Zeit, um mit Ferienjobs ihr Taschengeld aufzubessern. Hier bietet sich vor allem eine kurzfristige Beschäftigung an, da diese in der Sozialversicherung versicherungsfrei ist und somit grundsätzlich keine Beiträge zu entrichten sind.

Für die Beurteilung einer kurzfristigen Beschäftigung ist allein die Dauer der Beschäftigung maßgebend, die Höhe des Arbeitsentgelts spielt hierbei keine Rolle. Versicherungsfreiheit liegt vor, wenn die Beschäftigung drei Monate bzw. 70 Arbeitstage innerhalb eines Kalenderjahres nicht überschreitet. Hierbei ist zu beachten, dass alle seit Jahresbeginn ausgeübten Ferienjobs, die den Status einer kurzfristigen Beschäftigung hatten, angerechnet werden. Die sogenannten Minijobs (Arbeitsentgelt bis 450 Euro) werden hierbei nicht mitberücksichtigt.

Eine weitere Voraussetzung ist, dass die Beschäftigung nicht berufsmäßig ausgeübt werden darf. Liegt bei Schülerinnen und Schülern grundsätzlich keine Berufsmäßigkeit vor, ist die Beurteilung bei Schulentlassenen schon etwas schwieriger. Ist beabsichtigt nach Schulabschluss eine Fachschulausbildung bzw. ein Studium aufzunehmen, liegt weiterhin keine Berufsmäßigkeit vor. Möchte man jedoch nach Abschluss seiner Schulausbildung eine Berufsausbildung, ein duales Studium, ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr oder einen freiwilligen Wehrdienst beginnen, ist der Ferienjob als berufsmäßig anzusehen und somit versicherungspflichtig. Dies hätte zur Folge, dass der Anspruch auf die kostenlose Familienversicherung endet und Beiträge aus der Beschäftigung zur Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung sowie zur Arbeitsförderung gezahlt werden müssen.

Handelt es sich bei dem Ferienjob um eine kurzfristige Beschäftigung, ist das Arbeitsentgelt für die Beurteilung des Anspruches auf die kostenlose Familienversicherung als unregelmäßig anzusehen und somit unschädlich.

Steffen Krause
Bereichsleiter
T 07331 25-7217
E skrause@wmf-bkk.de

KRANKMELDUNG ONLINE HOCHLADEN

Registrieren Sie sich jetzt in unserer Online-Geschäftsstelle und laden Sie die App runter – dann können Sie z. B. ganz schnell und einfach Ihre Krankmeldung hochladen und uns schicken – der Postweg ist nicht mehr nötig.

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

iStock.com/DeanDrobot/nuttal

iStock.com/Sturti/Todor Tsvetkov/WMF BKK

DOCDIRECT
KOSTENFREIE DIAGNOSE VOM ONLINE-ARZT

Wir möchten Ihnen als besonderen Service das Programm „docdirect" vorstellen. Sie können sich ohne Terminvereinbarung von einem kompetenten Arzt beraten lassen: komfortabel und absolut diskret von zu Hause aus via App, Telefon oder Chat.

Das Programm können Versicherte aus ganz Baden-Württemberg nutzen

✔ Kostenfrei

Docdirect ist ein kostenfreies Angebot der gesetzlichen Krankenkassen für Kassenpatienten. Privatversicherte können den Service nicht nutzen.

✔ Kompetent

Um höchste Beratungsqualität sicherzustellen, sind die erfahrenen Ärzte intensiv für die telemedizinische Diagnose geschult.

✔ Komfortabel

Mit docdirect vermeiden Sie volle Praxen und lange Terminvorläufe. Konsultieren Sie einen Arzt ohne Wartezeit bequem von zu Hause.

UND SO FUNKTIONIERT ES:

1. Patient meldet sich per Video / Telefon / Chat
Bei akuten Erkrankungen können Sie sich, sofern Sie Ihren behandelnden Arzt nicht erreichen, montags bis freitags zwischen 9 und 19 Uhr online oder per Telefon bei docdirect melden (zum Beispiel über die docdirect-App).

2. Medizinische Fachangestellte (MFA) nimmt Patientendaten auf
Eine speziell geschulte Medizinische Fachangestellte (MFA) erfasst Personalien, Krankheitssymptome und klärt die Dringlichkeit. Am besten halten Sie – wenn möglich – Ihre Gesundheits-/Versichertenkarte der Krankenkasse bereit.

3. Patientendaten werden übermittelt
Handelt es sich um einen lebensbedrohlichen Notfall, wird Ihr Anruf an die Rettungsleitstelle weitergeleitet. Andernfalls vereinbart die MFA mit Ihnen einen Termin für den Rückruf des Tele-Arztes.

4. Tele-Arzt meldet sich beim Patienten
Der Tele-Arzt ruft zurück, spricht mit Ihnen über Ihre Beschwerden und gibt eine Empfehlung für die Behandlung.

5. Persönlicher Arztkontakt notwendig?
Im Idealfall kann Sie der Tele-Arzt abschließend telemedizinisch beraten. Ist eine persönliche Vorstellung bei einem Arzt notwendig, vermittelt Ihnen docdirect einen Termin bei einer Arztpraxis.

6. MFA führt stichprobenartig Check-up-Calls beim Patienten durch
Um die Qualität der ärztlichen Behandlung zu sichern, werden regelmäßige Nachgespräche mit den Patienten geführt. Dafür rufen die Medizinischen Fachangestellten stichprobenartig Patienten an.

iStock.com/KatarzynaBialasiewicz

LAUFSEMINAR NULL AUF 21

null auf 21
Mein erster Halbmarathon

Unglaublich, wie das diesjährige Laufseminar bereits begonnen hat: Mitte April, noch vor der Auftaktveranstaltung, war das Laufseminar ausgebucht. Wir freuen uns sehr über diese Entwicklung, die auch zeigt, wie positiv das Laufseminar in der Region aufgenommen wird. Das ist für uns ein großer Ansporn.

Ende April fand die Auftaktveranstaltung statt und Anfang Mai wurden die Teilnehmer in Gruppen aufgeteilt, so dass sich die Läufer weder unter- noch überfordert fühlten. Mittlerweile sind schon gute zwei Monate vergangen, in denen die Teilnehmer fleißig trainiert haben. Zweimal in der Woche finden die Lauftreffs für die Gruppen im Schlater Wald statt und neben den Lauftreffs können die Teilnehmer mit dem individuellen Trainingsplan arbeiten.

Was wir jedes Mal immer besonders toll finden, ist, dass sich die Laufgruppen sehr schnell „zusammenraufen" und die Lauftrainings, trotz der Anstrengung, immer witzig sind und allen Spaß machen. Es bilden sich nicht nur Fahrgemeinschaften, sondern auch kleinere Laufgruppen, die zusätzlich zu den Lauftreffs gemeinsam trainieren.

Das Laufseminar bietet nicht nur das Lauftraining an, sondern diverse Vorträge rund ums Laufen, die das theoretische Wissen „aufpolieren". Somit ist jeder gut gewappnet in Theorie und Praxis. Mit großen Schritten geht es jetzt schon in Richtung erster größerer Wettkampf: der Stadtlauf in Süßen am **13. Juli 2019**, bei dem die Teilnehmer bei einem offiziellen Wettkampf die 10-Kilometer-Strecke laufen.

Viele fragen sich schon bange, ob sie das wohl schaffen. Aber die Erfahrung zeigt: Das fleißige Training macht sich bereits dort bezahlt und beim Wettkampf sammelt man viele wichtige Erfahrungen für den Halbmarathon in Ulm: Was esse ich vorher? Wie viel? Wie viel soll/muss ich trinken? Welche Kleidung ist mir angenehm?

> »Was esse ich vorher? Wie viel? Wie viel soll/muss ich trinken? Welche Kleidung ist mir angenehm?«

Was sich am Anfang immer noch surreal anhört, rückt so langsam in die Köpfe: Denn bis zum Halbmarathon in Ulm am **29. September 2019** ist es auch nicht mehr sehr lange. Aber bis dahin stehen noch viele Trainingseinheiten an und mit jedem Training gewinnt man an Erfahrung dazu, lernt seinen Körper besser kennen und letztendlich wird man natürlich auch fitter.

Wir sind uns sicher, dass kein Teilnehmer gewusst hat, was alles in seinem Körper steckt und was man alles erreichen kann, wenn man den Willen aufbringt und bei den Trainings mitmacht.

Wir freuen uns, dass wir die Teilnehmer während des Laufseminars begleiten dürfen und dass wir auch die Fortschritte sehen, die jeder einzelne macht. Wir sind beim Stadtlauf in Süßen dabei und betreuen die Läufer an unserem Stand mit Getränken und Obst.

Liebe Teilnehmer, wir wünschen euch jetzt schon viel Erfolg in Süßen und weiterhin viel Spaß beim Laufseminar!

iStock.com/TommL/appleuzr/WMF BKK

APFEL-BIRNE-TARTE

Mit Tonkabohne

Zutaten für 6 – 8 Personen:

Für den Mürbeteig 15 Minuten
Kühlzeit 2 Stunden

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb
- 3 EL Eiswasser
- 80 g Zucker
- 1/2 geriebene Tonkabohne

Für die Füllung 20 Minuten
Ruhezeit 20 Minuten – Backzeit 30 Minuten

- 2 Äpfel
- 3 Birnen
- 40 g Zucker
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 40 g gemahlene Mandeln
- 1 Eigelb zum Bestreichen, etwas Rohrzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Für den Mürbeteig das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und die geriebene Tonkabohne einarbeiten. Butterstücke und Salz dazugeben. Mit den Fingerspitzen rasch zu einer krümeligen Masse vermengen. Eine Mulde in die Mitte drücken. Das Eigelb, das Wasser und den Zucker hineingeben. Sämtliche Zutaten, ohne zu kneten, grob vermischen. Dabei die Zutaten eher mit dem Handballen zerdrücken als kneten. Eine Kugel formen, in Frischhaltefolie einschlagen und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank legen.

2. Äpfel und Birnen schälen, die Kerngehäuse entfernen und die Früchte in Spalten schneiden. Äpfel, Birnen, Zucker, Speisestärke, Zitronensaft und Salz mischen. 20 Minuten durchziehen lassen.

3. Backofen auf 180 °Celsius vorheizen. Den Mürbeteig auf einem Stück Backpapier rund ausrollen. Mit gemahlenen Mandeln bestreuen. Dabei einen Rand von 4 cm frei lassen. Mit den Birnen- und Apfelspalten belegen und anschließend den Rand rundherum über das Obst klappen.

4. Mit einem Backpinsel den Teigrand mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit etwas Rohrzucker bestreuen. Die Tarte mit dem Backpapier auf ein Backblech gleiten lassen und 30 Minuten in den Ofen schieben. Warm oder kalt verzehren.

45 MIN | 140 MIN | 30 MIN

BUCHTIPP

Tartes rustiques – süße und salzige Tartes ohne Backform von Emilie Franzo und Émilie Guelpa

Verlag: Jan Thorbecke Verlag;
ISBN 978-3-7995-1333-3, 72 Seiten; Preis 9,99 Euro

denksport

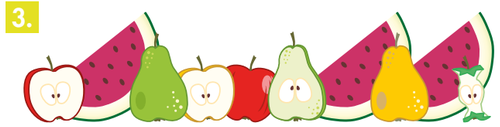
FAULES OBST

Finde maximal vier Fehler pro Reihe!

Originalbild

1.

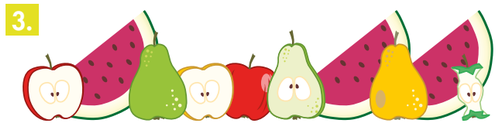
2.

3.


Fehlerbild

1.

2.

3.


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.

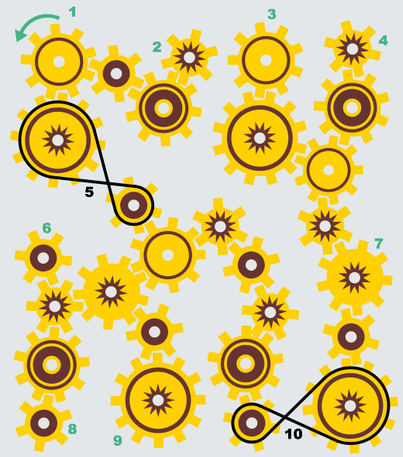
Schwierigkeitsgrad: mittel

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

ZUM ZÄHNE AUSBEISSEN

Kannst du herausfinden, in welche Richtung sich die Zahnräder mit den Nummern 2, 3, 4, 6, 7, 8 und 9 drehen?

Zahnrad 1 dreht sich gegen den Uhrzeigersinn!



LÖSUNGEN auf Seite 2

iStock.com/ratselmeister/bartonia/ozerina; Rückseite: iStock.com/LeManna

iStock.com/Iliio/Émelie Guelpa (c) 2019 Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern

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!
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

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 25-7489
F 07331 25-7539

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

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