Nr. 4 / 2020 • E 74026

aktuell

- HÖHERER ZUSCHUSS BEI ZAHNERSATZ
- AUF DIE NUSS GEKOMMEN
- SO BRINGEN SIE IHR BINDEGEWEBE IN BESTFORM

Zentrale Postanschrift für alle Geschäftsstellen der BKK RWE:

BKK RWE, 29217 Celle

BKK RWE

INHALT AUSGABE 4/2020

3 VORWORT

SERVICE & LEISTUNGEN

4 Höherer Zuschuss bei Zahnersatz

6 VION – so geht Gesundheit heute

8 So bringen Sie Ihr Bindegewebe in Bestform

10 Am Ende wissen, wie es geht

14 BKK RWE Service-App

7 QUICK-INFOS

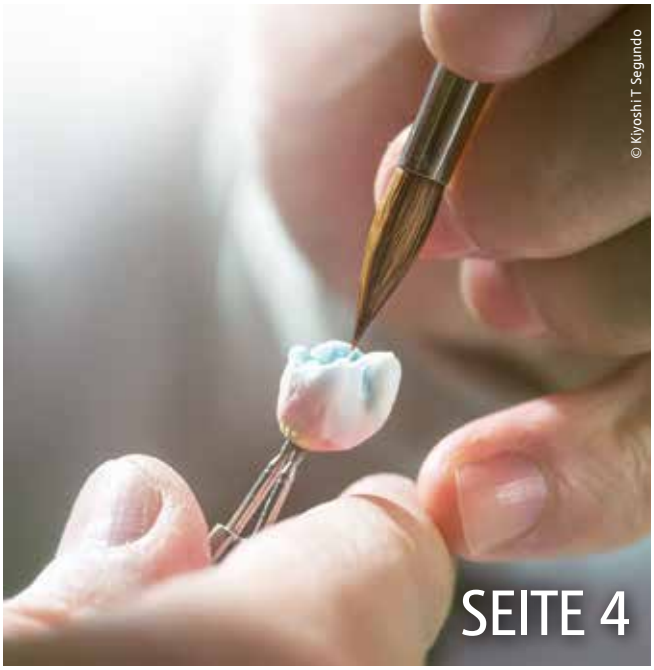
LEBENSFREUDE ESSEN

12 Auf die Nuss gekommen

15 RÄTSELSEITE

Zentrale Postanschrift für alle Geschäftsstellen der BKK RWE:

BKK RWE, 29217 Celle



BKK RWE-Servicenummer
0800 / 80 100 40 (kostenfrei)

IMPRESSUM

aktuell erscheint im 71. Jahrgang viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK RWE-Mitglieder erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge von der BKK RWE. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK RWE.

Redaktion BKK RWE:
Dipl.-Kff. Susanne Weisheit,
Dipl.-Ök. Hans-Joachim Strehlau
Telefon 0800 / 80 100 40 (kostenfrei)
Anschrift der BKK RWE:
Welfenallee 32, 29225 Celle
Zentrale Postanschrift: BKK RWE, 29217 Celle
www.bkkrwe.de, info@bkkrwe.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
Geschäftsleitung: Gregor Wick
Redaktion und Texte:
Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter,
Grafikdesign: Claudia Henkes
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Verlagsanschrift:
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
www.fkm-verlag.com
Druck: Druckerei Schaffrath
Bild Titel: © Printemps - stock.adobe.com

Hinweis: Aus Gründen der Übersichtlichkeit und besseren Lesbarkeit werden bei Personen nur die männlichen Formen verwendet, welche die weiblichen Personen selbstverständlich mit einschließen.

AUF EIN WORT

Liebe Leserinnen und Leser,

der Koalitionsausschuss hat am 3. Juni 2020 eine „Sozialgarantie 2021" beschlossen: „Durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie steigen die Ausgaben in allen Sozialversicherungen. Um eine dadurch bedingte Steigerung der Lohnnebenkosten zu verhindern, werden wir im Rahmen einer „Sozialgarantie 2021" die Sozialversicherungsbeiträge bei maximal 40 Prozent stabilisieren, indem wir darüber hinaus gehende Finanzbedarfe aus dem Bundeshaushalt jedenfalls bis zum Jahr 2021 decken."

Auf Basis einer gemeinsamen Finanzschätzung von Bundesgesundheitsministerium (BMG) und GKV-Spitzenverband von Anfang September ergibt sich für das Jahr 2021 – unter Beibehaltung des gegenwärtigen Beitragssatzniveaus – Corona-bedingt eine Finanzierungslücke der GKV von circa 16 Milliarden Euro. Ohne finanzielle Hilfen für die Krankenkassen ergäbe sich daraus eine Verdoppelung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes auf 2,2 Prozent.

Mitte September überraschte mich die Nachricht, dass sich Bundesgesundheitsminister Spahn und Bundesfinanzminister Scholz über einen zusätzlichen Bundeszuschuss in Höhe von 5 Milliarden Euro für das Jahr 2021 zugunsten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) geeinigt haben. Dieses Geld fließt in den Gesundheitsfonds. Zusätzlich sollen 8 Milliarden Euro durch Umverteilung der Finanzreserven der Krankenkassen gehoben werden. Dazu wird der Teil der Reserven herangezogen, der 0,4 Monatsausgaben übersteigt. Krankenkassen mit darüber hinausgehenden Finanzreserven überführen davon rund 66 Prozent an den Gesundheitsfonds. Außerdem wird der durchschnittliche Zusatzbeitragssatz für das Jahr 2021 um 0,2 Beitragssatzpunkte auf 1,3 Prozent erhöht.

Ich begrüße, dass der Bundeszuschuss an den Gesundheitsfonds spürbar erhöht werden soll. Dies entspricht in der Tendenz dem Ergebnis der konstruktiven Gespräche zwischen den gesetzlichen Krankenkassen und dem BMG. Hier war man sich über einen absehbaren zusätzlichen Finanzbedarf von bis zu 16,6 Milliarden Euro einig. Aufgrund der Sozialgarantie 2021 hatte ich eine höhere Beteiligung des Bundes als die jetzt zugesagten 5 Milliarden Euro erwartet. Ich halte die Steuerfinanzierung der vollen Summe – angesichts der schon jetzt absehbaren wirtschaftlichen Folgen der Pandemie im Jahr 2020 sowie der grundsätzlichen Dynamik in der Ausgabenentwicklung – ausnahmsweise für geboten.

Sehr kritisch hingegen sehe ich den geplanten Eingriff in die Finanzreserven der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ist nichts weniger als eine Umverteilung eines Teils der Beiträge der gesetzlich Versicherten und ihrer Arbeitgeber in Deutschland. Die gesetzlichen Krankenkassen benötigen jedoch ausreichend Rücklagen, um für die absehbar anstehenden Herausforderungen und die Gestaltung einer pandemiefesten Struktur unseres Gesundheitssystems gewappnet zu sein. Es handelt sich um Ihre Beiträge – nach dem Stand zum Redaktionsschluss für die BKK RWE rund 2,6 Millionen Euro – die jetzt sozialisiert und damit nicht zur Stabilisierung unseres Zusatzbeitragssatzes eingesetzt werden können.

Bei Drucklegung war das Gesetzgebungsverfahren zur Umsetzung dieses Vorhabens noch nicht abgeschlossen – ich bin gespannt, was konkret am Ende umgesetzt wird.

Ihr

Torsten Dette
Vorstand der BKK RWE

WIR SIND FÜR SIE DA

BKK RWE-Vorstands-Forum
Sie haben Anregungen oder Kritik?
Dann schreiben Sie an
vorstand@bkkrwe.de

ZAHNERSATZVERSORGUNG

HÖHERER ZUSCHUSS BEI ZAHNERSATZ

Zahnersatz wie beispielsweise Kronen, Brücken oder Prothesen ist jetzt günstiger. Seit dem 1. Oktober 2020 haben sich unsere Zuschüsse zu Ihrem Zahnersatz erhöht. Die Festzuschüsse decken jetzt 60 Prozent der durchschnittlichen Kosten für eine Regelversorgung ab. Bisher waren es 50 Prozent. Gleichzeitig erhöht sich auch der Bonus bei einem lückenlos geführten Bonusheft.

WIR SIND FÜR SIE DA

Bei Fragen rund um Zahnersatz und zahnmedizinische Versorgung steht Ihnen das BKK RWE Serviceteam unter der Servicenummer 0800 80 100 40 (kostenfrei) gerne zur Verfügung.

© Kiyoshi T Segundo

Die Regelversorgung ist der Zahnersatz, der aus medizinischer Sicht erforderlich und ausreichend ist. Für jeden Befund, zum Beispiel „abgebrochener Zahn", ist die Regelversorgung mit Zahnersatz festgelegt. Seit dem 1. Oktober 2020 deckt der Zuschuss gemäß dem aktuellen Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG) nun 60 Prozent der Kosten einer medizinisch ausreichenden Regelversorgung ab. Dabei ist wichtig zu wissen, dass die BKK RWE diesen Betrag auch dann zahlt, wenn Sie sich als Versicherter für eine höherwertige Versorgung entschieden haben. Ihr Eigenanteil fällt dann allerdings höher aus.

Was müssen Sie tun?

Damit wir Ihnen mitteilen können, wie hoch der Zuschuss der BKK RWE für Ihren Zahnersatz ist, senden Sie uns bitte den Heil- und Kostenplan zu, den Ihnen Ihr Zahnarzt vor der Behandlung ausstellt. Diesen erhalten Sie nach unserer Genehmigung wieder zurück, um ihn dem Zahnarzt vorzulegen. Der Zahnarzt benötigt den Heil- und Kostenplan für die Abrechnung nach Abschluss der Behandlung, wobei er den Festzuschuss im Regelfall direkt mit der BKK RWE abrechnet. Sie erhalten dann nur eine Rechnung über Ihren Eigenanteil.

Handelt es sich um eine Versorgung, deren Umfang umfassend von einer Regelversorgung abweicht (zum Beispiel Zahnersatz auf Implantaten), stellt der Zahnarzt dem Patienten die gesamte Behandlung in Rechnung. In diesem Fall bekommen Sie den Festzuschuss bei Vorlage der Rechnung und des abgerechneten Heil- und Kostenplanes erstattet.

Lückenloses Bonusheft erhöht Zuschuss zusätzlich

Ihre Bemühungen zur Gesunderhaltung Ihrer Zähne sind dabei bares Geld wert. Ihr Zuschuss kann nämlich noch höher ausfallen. Sind im Bonusheft jährliche Vorsorgeuntersuchungen über fünf Jahre vermerkt, erhöht sich der Zuschuss von 60 auf 70 Prozent. Können Sie darüber hinaus regelmäßige Besuche in einer Zahnarztpraxis über zehn Jahre lückenlos nachweisen, steigt der Festzuschuss sogar auf 75 Prozent.

Sollte Ihnen also ein Bonusheft mit Nachweisen der jährlichen Untersuchungen vorliegen, so reichen Sie dieses bitte zusammen mit dem Heil- und Kostenplan zur Zuschussprüfung ein, damit wir den Bonus berücksichtigen können.

Zahnmedizinische Extraleistungen der BKK RWE – exklusiv für BKK RWE-Versicherte: Zahnersatz zum Nulltarif

Als Versicherter der BKK RWE haben Sie sogar Aussicht auf eine kostenlose Versorgung mit Zahnersatz – nämlich dann, wenn Sie sich für eine Regelversorgung bei einem unserer DENT-NET®-Vertragszahnärzte, dem Netzwerk aus über 1000 ausgesuchten Zahnärzten, entscheiden. Die Voraussetzung: Einschreibung in das Programm „Zahnersatz" beim teilnehmenden DENT-NET®-Vertragszahnarzt und Nachweis der zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung der letzten zehn Jahre im Bonusheft. Die Versorgung erfolgt als Komplettleistung mit fortschrittlichem Zahnersatz, der ausschließlich mit den in Deutschland üblichen Materialien unter hohen Qualitätsansprüchen hergestellt wird: deutlich wirtschaftlicher, aber mit Augenmerk auf maximale Sicherheit, lange Haltbarkeit, Verträglichkeit und natürliche Ästhetik – inklusive einer Garantieverlängerung von zwei auf fünf Jahre. Entscheiden Sie sich für eine individuelle Lösung, die über die Regelversorgung hinausgeht, tragen Sie die zusätzlichen Kosten selbst. Doch bei unserem Partner DENT-NET® erhalten Sie nicht nur hochwertigen Zahnersatz zum Nulltarif. Auch bei individuellem Qualitätszahnersatz können Sie bei Ihrem Eigenanteil sparen. Mehr dazu unter www.bkkrwe.de/zahnersatz-zum-nulltarif

Zweite Zahnarztmeinung bei Zahnersatz

Die Kosten für Zahnersatz können sehr hoch ausfallen, und die BKK RWE darf nicht alle Leistungen übernehmen. Aber wir helfen Ihnen, Geld zu sparen: Unter www.2te-zahnarztmeinung.de können BKK RWE-Versicherte kostenlos ihren Heil- und Kostenplan für Zahnersatz einstellen. Zahnärzte aus der jeweiligen Region machen Ihnen Vergleichsangebote. Ihre Ersparnis resultiert aus dem Wettbewerb der Zahnärzte vor Ort, die bei gleicher Leistung ihre Honorare reduzieren und mit ihren Dentallaboren niedrigere Preise vereinbaren. So lassen sich schnell einige Hundert oder Tausend Euro sparen, ohne auf die gewohnte Qualitätsarbeit aus Deutschland verzichten zu müssen. Im Schnitt sparen Versicherte 56 Prozent ihres Eigenanteils beim Zahnersatz, in etwa 1.350 Euro. Bei Implantatbehandlungen sind die Ersparnisse deutlich höher.

BKK RWE ZAHNERSATZ-TELEFON

Hier beraten Sie Experten rund um das Thema Zahnmedizin: Wenn Sie Zahnersatz benötigen, erstellt Ihr Zahnarzt einen sogenannten Heil- und Kostenplan (HKP), der dokumentiert, wie die Behandlung aussehen soll und welche Kosten voraussichtlich entstehen. Er bildet die Grundlage für die Berechnung des Zuschusses der BKK RWE. Wenn Sie aber nicht sicher sind, ob die vorgeschlagene Versorgung sinnvoll, preislich angemessen oder die für Sie passende ist, können Sie das BKK RWE Zahnersatz-Telefon unseres Kooperationspartners Indento nutzen. Die Experten des BKK RWE Zahnersatz-Telefons sind montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr unter der Rufnummer 0201/74999-555 für Sie erreichbar.

© themorningglory - stock.adobe.com

AB SOFORT ONLINE

VION – SO GEHT GESUNDHEIT HEUTE

VION ist das neue digitale Gesundheitsmagazin der BKK RWE, das Wissen, Tipps und Trends für einen gesundheitsbewussten Alltag, ein gesundes Berufsleben und Lebenshilfen in Krankheits- und Notfällen miteinander vereint.

DAS SIND DIE VION-BAUSTEINE:

- **Gesund leben**
  Welche Ernährungs-, Fitness- und Entspannungstrends wirken sich nachhaltig und langfristig auf meine Gesundheit aus? Inspiration, Tipps und Trends finden Sie im Baustein „Gesund leben". Aktuelle Schwerpunktthemen werden in den vierteljährlichen Gesundheitsdossiers intensiv beleuchtet.
- **Gesund bleiben**
  Von der persönlichen Gesundheitsvorsorge bis hin zum Überwinden einer schwierigen Situation: Im Baustein „Gesund bleiben" gibt es konkrete Hilfestellung und wertvolle Tipps für verschiedene Lebenslagen. Was kann ich bei Beschwerden tun und wie schnell wieder gesund werden? Was ist im Notfall zu tun?
- **Gesund arbeiten**
  Arbeiten und gesund bleiben: Wie kann ich Belastungen im Job erkennen und das eigene Arbeitsumfeld positiv gestalten? Im Baustein „Gesund arbeiten" finden Sie Impulse für eine gesunde Work-Life-Balance, weniger Stress im Job und sportlichen Ausgleich.

Sich wohlfühlen, körperlich fit und seelisch ausgeglichen sein: Was braucht es dafür? Mit VION steht Interessierten ab sofort ein persönlicher Ratgeber zur Seite, der Ihnen dabei hilft, Ihre Gesundheit nachhaltig zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht das Interesse vieler Menschen, mehr für Körper und Psyche zu tun.

Ob ausgewogene Ernährung, gesundes Bewegungsverhalten, individuelle Vorsorge und Prävention oder Tipps für den Krankheits- und Notfall: Wenn es um Gesundheitsinformationen geht, ist eine verlässliche Qualität ganz wichtig. VION bündelt praktisches Gesundheitswissen mit medizinisch abgesicherten und serviceorientierten Informationen. Spannende Kampagnen zu diversen Gesundheitsthemen versorgen Sie mit Wissen und halten Rat und Handlungshilfen für Ihren Alltag bereit. Zugleich möchte VION zeigen, wie viel Spaß es macht, bewusst mit sich selbst und seiner Umwelt umzugehen.

Die Bandbreite an Themen und Formaten ist vielseitig. Über 180 Fachartikel von „Abnehmen" bis „Zuckerkrankheit (Diabetes)" informieren kompetent und unabhängig. Regelmäßig werden in den Gesundheitsdossiers ausgewählte Schwerpunktthemen besonders intensiv beleuchtet. Interaktive Tests, Videos und Checklisten zum Themenschwerpunkt laden zur aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgestaltung ein und machen Gesundheit anschaulich.

Nehmen Sie sich die Zeit und lernen Sie VION unter www.bkkrwe.de/gesundheit-online kennen. Es lohnt sich!

MUNDSPÜLUNG ALS SCHUTZ

Viele Zahnärzte lassen ihre Patienten jetzt vor der Behandlung eine Mundspülung gurgeln. Hintergrund ist, dass sich die handelsüblichen Präparate zwar nicht eignen, um eine Covid-19-Infektion zu behandeln. Aber bisherige Studien belegen, dass sie die Virusmenge im Mund-Rachen-Raum zumindest kurzzeitig extrem verringern und so das Risiko einer Infektion erheblich mindern können.

„MASKE 19" ...

... ist ein Codewort. Wenn es Frauen, die Opfer häuslicher Gewalt sind, in entsprechend gekennzeichneten Apotheken, Arztpraxen und Kliniken sagen, erhalten sie diskrete Unterstützung, ohne dass der Täter es merkt. Die Aktion wird vom Frauennetzwerk Zonta initiiert. Ein weiterer Kontakt ist das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen unter der 08000 116 016.

© koti - stock.adobe.com

O-BEINE UND ÜBERGEWICHT FÖRDERN ARTHROSE

Eine Kniearthrose kann starke Schmerzen verursachen. Besonders Menschen, die an Übergewicht und O-Beinen oder einer anderen Fehlstellung leiden, sind betroffen. Denn das Gewicht drückt einseitig auf die Gelenke und nutzt den schützenden Knorpel ab. Das fanden jetzt Forscher der Universität des Saarlandes heraus und empfehlen zur Behandlung der Arthrose auch eine Regulierung von Fehlstellungen.

© Malia - stock.adobe.com

VERBLÜFFENDER LOW-CARB-TRICK

Wollen Sie Kohlenhydrate in Ihren Speisen reduzieren? Dann kochen Sie Kartoffeln, Reis oder Nudeln einfach am Vorabend ab. Denn: Kühlen stärkehaltige Nahrungsmittel nach dem Garen ab und werden dann wieder erwärmt, verändern sich rund zehn Prozent der Stärke, also der Kohlenhydrate, so, dass der Körper sie nicht mehr aufnehmen kann. Gut für unsere Hüften und den Blutzuckerspiegel.

MEHR AKTUELLE NACHRICHTEN

... lesen Sie auf der Startseite von www.bkkrwe.de – oder in unserem Newsletter. Einfach anmelden: www.bkkrwe.de/newsletter

© 4zevar, Fotolia

© Madeleine Steinbach - stock.adobe.com

FELDSALAT BERUHIGT DIE NERVEN

Haben Sie Einschlafprobleme? Dann könnte Feldsalat zum Abendessen helfen! Er gehört zur Familie der Baldriangewächse und enthält neben vielen gesunden Vitaminen auch ätherische Baldrianöle. So haben die Blättchen einen nervenberuhigenden Effekt. Zusatztipp: Um den ungünstigen Nitratgehalt des Salats zu reduzieren, einfach die Wurzeln während des Putzens abschneiden.

FASZIENTRAINING

SO BRINGEN SIE IHR BINDEGEWEBE IN BESTFORM

Ob bunt gesprenkelt, einfarbig oder in Schwarz: Ein ganzes Team an Rollen und Kugeln hat Einzug in die Fitnesswelt gehalten. Durch das Massieren und Trainieren mit den ganz verschiedenen Tools sollen die Faszien trainiert werden: Aber was sind eigentlich Faszien? Und warum sollten wir sie trainieren? Wir erklären es!

Faszien klingt faszinierend

Erst seit einigen Jahren wird den Faszien aus medizinischer Sicht großes Interesse geschenkt. So werden in der Sportbranche beispielsweise ganze Kurse um das heilsbringende Wort ergänzt: Faszienfitness, Faszien & Ernährung oder Faszienrolle. Aber woher kommt der Begriff eigentlich? „Faszie" stammt vom lateinischen „fascia" und bedeutet so viel wie „Band" oder „Bandage". In unserem Körper sorgt ein umhüllendes und verbindendes Gewebegeflecht an Faszien dafür, dass unsere gesamte Anatomie überhaupt erst zusammengehalten wird. Muskeln, Gelenke und Sehnen werden durch die Faszien miteinander verbunden. Ohne diese etwa 0,3 bis 3,0 Millimeter dicke und derbe Hüllschicht aus Bindegewebe (Kollagenfasern und Elastin) würde man sozusagen in seine Einzelteile zerfallen. So wird auch ganz schnell klar: Bewegen Sie einen Teil, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. Faszien sind eine Art sechstes Sinnesorgan, denn sie besitzen viele sensible Fühler, die uns Feedback zu Lage, Position oder Spannung der Muskeln liefern. Faszien sind bedeutsam für unsere Eigenwahrnehmung!

Im Optimalzustand ist das Fasziengewebe elastisch und stabil. Wir sind in der Lage, uns locker und federnd zu bewegen, fühlen uns stark und beweglich.

© Miljan Živković - stock.adobe.com

Doch mit zunehmendem Alter nimmt die Elastizität der Faszien ab.

Faszien mögen keine Sitzplatz-Dauerkarte

Wir sitzen heutzutage zu viel und verbringen beim Arbeiten viel Zeit vor dem Computer. Das ist es, was unser Muskel-Faszien-System hochgradig „verärgert". Lange Sitzphasen bringen den Körper in Haltungen, die Gift für ihn sind. Auf Dauer verkürzt sich das funktionale Netzwerk aus Muskeln und Faszien dabei von Kopf bis Fuß. Muskeln neigen bei mangelnder Bewegung dazu abzuschwächen. Im Bindegewebe befinden sich Nerven, die äußerst schmerzempfindlich sind und ihre Struktur bei Inaktivität ändern: Die Faszien verfilzen oder versteifen und verlieren damit ihre wichtige Elastizität. Viele unserer Alltagswehwehchen sind somit auch auf „ungesunde" Faszien zurückzuführen. Aber ob die Schmerzen nun in Hüfte, Rücken, Schulter oder im Brustbereich auftreten: Gegen versteifte Faszien lässt sich zum Glück etwas unternehmen!

Faszientraining: So geht's

Unser Vorbild sollte ein Gummiband sein. Das heißt, wir wollen elastische Faszien, die Energie speichern und wieder freigeben. Faszientraining kann vielseitig erfolgen und besteht aus mehr als nur einer Faszienrolle: Yoga, Pilates und Osteopathie sind nur eine kleine Auswahl. Ein Kernelement des Faszientrainings sind rückfedernde Übungen wie beim Springen. So profitiert zum Beispiel ein Läufer davon, wenn er Seilspringen in den Bewegungsalltag miteinbaut. Aber auch ein gelegentliches Lauf-ABC mit Übungen wie Hopser- und Kniehebelauf ist absolut vorteilhaft. Federndes Faszientraining ist eine wunderbare Ergänzung zu Ihrem bisherigen Sportprogramm. Regelmäßig ja, aber bitte auch nicht zu viel: 2 x 10 Minuten wöchentlich sind praktikabel und ratsam.

Eine weitere Methode des Faszientrainings ist das dreidimensionale Stretchen über mehrgelenkige Muskelketten mit wippenden Bewegungen. Faszien haben eine Vorliebe für dynamische Dehnungen in mehrere Richtungen. Vielleicht kennen Sie aus dem Yoga den „Katzenbuckel" im Vierfüßlerstand, bei dem Sie versuchen, die Übung gleichmäßig und wellenförmig in kleinen Bewegungen vom Becken zum Kopf zu durchlaufen.

Training mit der Faszienrolle

Das Übungsgerät ist meist etwa 30 Zentimeter lang, besteht aus Hartschaumstoff und ist in verschiedenen Härtegraden verfügbar. Die kleinen Verwandten sind Faszienbälle, die sich für bestimmte Körperregionen besser eignen. Das fasziale Rollen ist als Körperpflege zu verstehen und wird in regeneratives sowie funktionelles Training unterschieden. Die regenerativen Übungen haben einen ähnlichen Effekt wie eine Sportmassage: Verspannungen durch langes Sitzen, einseitige Belastung oder sportliche Anstrengung können gelöst werden. Durch langsames Abrollen werden die schmerzhaften Stellen (verklebtes Gewebe) „bearbeitet" und die Durchblutung gesteigert. Für ein geschmeidigeres Bindegewebe ist die tägliche, kurze Anwendung erforderlich. Das funktionelle Training mit der Rolle geht über die Massagewirkung hinaus: Durch die gleichzeitige Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen werden komplexe Bewegungsabläufe geschult. Sie trainieren nicht nur Ihre Muskelkraft, sondern zum Beispiel auch Ihre Balance. Nach dem Sport profitieren Sie durch eine schnellere Erholung, weniger Muskelkater und eine bessere Beweglichkeit.

Fazit

Zahlreiche Sportarten wie Trampolinspringen (federnde Übungen) oder Yoga (mehrgelenkige Dehnung) haben bereits einen hohen Anteil an faszialen Inhalten. Allgemein ist regelmäßiger Sport mit vielseitigen Bewegungen immer auch gut für die Elastizität unserer Faszien. Ein gezieltes Faszientraining kann als willkommene Ergänzung zu unseren gewohnten Sportarten betrachtet werden. Wer seinen spröden und rostigen „Federn" wieder mehr Speicherkapazität und Elastizität durch Faszientraining verleihen möchte, sollte sich in jedem Fall auch Zeit hierfür nehmen. Denn Körperstrukturen zu verändern, dauert eine gewisse Zeit.

WIR SIND FÜR SIE DA

Die BKK RWE Motion App motiviert zu einem Mehr an Bewegung. Dabei lohnt sich jede sportliche Aktivität für Sie jetzt richtig. Ob Work-out im Fitnessstudio, Fußweg zur Arbeit, Radtour mit Freunden oder Rasenmähen: Für jede Ihrer Aktivitäten sammeln Sie Punkte auf Ihrem Fitnesskonto, die Sie in attraktive Preise umwandeln können. Als BKK RWE-Versicherter können Sie sich darüber hinaus exklusiv ganz besonderen gesundheitsfördernden „Motion-Challenges" stellen. Neben einem gesteigerten persönlichen Wohlbefinden profitieren Sie dabei von vielen weiteren sportlichen Verlosungen, Prämien und Gutscheinen. Mehr Informationen zur App und einen direkten Link zu den App Stores finden Sie auf www.bkkrwe.de/motion-app

Mit dem Vouchercode „motionmotiviert" können Sie sich **150 Extrapunkte** sichern! Einfach in der Motion App einlösen.

© Alex from the Rock - stock.adobe.com

LETZTE-HILFE-KURSE

AM ENDE WISSEN, WIE ES GEHT

Das Umsorgen und Begleiten von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende ist nicht einfach. Die BKK RWE unterstützt ihre Versicherten mit Kursen in „Letzter Hilfe“.

„DIE NATÜRLICHE ART, MIT DEM THEMA STERBEN UMZUGEHEN.“

„DIE LETZTE HILFE, DIE EINEM MENSCHEN IN SEINEM LEBEN ZUTEIL WIRD, DARF KEINE SEIN, DIE IHN TÖTET. DER ABSCHIED VOM LEBEN IST DER SCHWERSTE, DEN DIE LEBENSREISE FÜR EINEN MENSCHEN BEREITHÄLT. DESHALB BRAUCHT ES, WIE AUF ALLEN SCHWEREN WEGEN, JEMANDEN, DER DEM STERBENDEN DIE HAND REICHT. DIESE HAND ZU REICHEN ERFORDERT NUR EIN BISSCHEN MUT UND WISSEN. IN DEN LETZTE HILFE KURSEN WIRD BEIDES VERMITTELT.“

„LEBENDIG UND LEICHT TROTZ SCHWEREM THEMA.“

„KLARE STRUKTURIERUNG.“

(Einige Eindrücke von Kursteilnehmern)

© Halfpoint - stock.adobe.com

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, zu Hause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung dennoch in Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Die BKK RWE bietet gemeinsam mit Letzte Hilfe Deutschland einen Basiskurs zur Letzten Hilfe an, in dem unsere Versicherten lernen, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Diese Kurse richten sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen, schaffen Grundlagen und helfen so mit, Ängste und Unsicherheiten zu beseitigen und die ambulante Palliativversorgung zu verbessern.

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Letzte-Hilfe-Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Die Kurse möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Das sind die Kursinhalte

Der Kurs besteht aus vier Unterrichtseinheiten (Modulen) zu jeweils 45 Minuten. In der Regel wird der Kurs an einem Nachmittag oder Abend durchgeführt. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleiter mit Erfahrung in der Hospiz- und Palliativversorgung.
Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens
Modul 2: Vorsorgen und entscheiden
Modul 3: Leiden lindern
Modul 4: Abschied nehmen.

Im Kurs wird über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens gesprochen, und Sie erfahren, was genau im Sterbeprozess eines Menschen geschieht. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht als Instrumente der Autonomie werden dargestellt. Sie erhalten Einblick in das Umsorgungsnetzwerk für Schwerkranke, Sterbende und deren Zugehörige in Deutschland und erfahren auch ganz konkret, wer bei Ihnen lokal zuständig ist.

Mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, werden thematisiert. Sie hören, was Sie tun können und wie die Unterstützung durch Fachleute aussehen kann. Die Gruppe bespricht, wie man Abschied nehmen kann, wirft einen Blick auf Trauermodelle, um auch die emotionalen Vorgänge besser zu verstehen, und thematisiert persönliche Möglichkeiten und Grenzen.

Mehr Informationen zu den Kursinhalten unter www.letztehilfe.info

WIR SIND FÜR SIE DA

Die BKK RWE bietet ihren Versicherten die unten stehenden Kurse in „Letzter Hilfe“ kostenfrei an. Gern können Sie auch einen Verwandten oder einen Freund mitnehmen. Mehr zu den einzelnen Kursen (zum Beispiel zur Barrierefreiheit der Örtlichkeiten) unter www.bkkrwe.de/letztehilfe

- **Dortmund:** 20.01.2021, 10–14 Uhr oder 17.02.2021, 15–19 Uhr, Zentrum gezeiten für Hospiz- Palliativ- und Trauerbegleitung, Arndtstr. 16, 44135 Dortmund
- **Essen Nord:** 19.06.2021, 10–14 Uhr oder 13.11.2021, 10–14 Uhr, Immelmannstr. 12, 45309 Essen
- **Essen:** 20.02.2021, 10–14 Uhr oder 04.09.2021 10–14 Uhr, Hospiz Essen Steele, Akademie am Steeler Berg, Hellweg 94, 45276 Essen
- **Oberhausen:** 22.04.2021, 17–21 Uhr oder 02.10.2021, 10–14 Uhr, Gemeindehaus St. Joseph Styrum, Kaplan-Küppers-Weg 7, 46045 Oberhausen
- **Frankfurt:** 26.01.2021, 20.04.2021, 13.07.2021 oder 02.11.2021, jeweils 16–20 Uhr, Würdezentrum Frankfurt, Geleitstr. 14, 60599 Frankfurt
- **Königsbrunn:** 20.03.2021, 14–18 Uhr, Informationspavillon 955, Alter Postweg 1, 86343 Königsbrunn
- **Osnabrück:** 04.02.2021, 13:30–17:30 Uhr, Westnetz GmbH, Goethering 23-29, 49074 Osnabrück
- **Hamburg:** 11.03.2021, 17–21 Uhr; 14.07.2021, 10–14:30 Uhr oder 06.09.2021, 17–21 Uhr, Kirchsaal Diakonie Alten Eichen, Wördemanns Weg 19-23, 22527 Hamburg
- **Hamburg:** 15.06.2021, 16–20 Uhr oder 11.11.2021, 10–14:30 Uhr, Ev. Luth. Kirchengemeinde Wellingsbüttel, Up de Worth 25, 22391 Hamburg

Bei erneuten oder anhaltenden Pandemiebeschränkungen können einige der Kurse auch online abgehalten werden. Die Teilnehmer werden entsprechend informiert.

Online-Kurse

16.01.2021, 14–18 Uhr, 26.03.2021, 15–19 Uhr und 17.04.2021, 14–18 Uhr,
Kursleitung: Miriam Ohl und Doris Kellermann
05.03.2021, 21.06.2021 und 26.11.2021, jeweils 17–21 Uhr,
Kursleitung: Kirsti Gräf und Team
09.01.2021, 20.02.2021 und 20.03.2021, jeweils 14–18 Uhr,
Kursleitung: Lydia Röder und Team
20.01.2021, 17–20:30 Uhr und 27.01.2021, 9:30–13 Uhr,
Kursleitung: Monika Müller Herrmann und Gerlinde Coch

Bitte melden Sie sich mindestens vier Wochen vor Kursbeginn mit dem Stichwort „BKK RWE“ an: per Mail unter kontakt@letztehilfe.info oder telefonisch unter 04621 / 944 86 76 (Mo–Fr, 10–14 Uhr).

HARTE SCHALE, GESUNDER KERN

AUF DIE NUSS GEKOMMEN

Mit manchen Lebensmitteln können Sie Ihrer Gesundheit viel Gutes tun, allen voran mit der Nuss. Denn Walnuss, Pekannuss und Pinienkern haben zwar nicht wenige Kalorien, aber auch so viele Vitalstoffe und Antioxidantien, dass damit sogar das Herzinfarktrisiko gemindert werden kann! Lecker sind die knackigen Powerpakete obendrein.

PILZTARTE MIT PINIENKERNEN

1. Für den Teig 100 g gemahlene Pinienkerne, 100 g Mehl, etwas Salz, 1 Ei und 50 g zerlassene Butter miteinander vermengen. Teig in eine 3 cm hohe Tarteform verteilen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. 30 Minuten kalt stellen.
2. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze aufheizen. Teig circa 10 Minuten backen. Für die Füllung 1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen, fein hacken. 1 Stange Lauch abbrausen und in Scheiben schneiden. Alles in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. 500 g Pilze (Austernpilze, braune Champignons oder Pfifferlinge) putzen, nach Bedarf in Scheiben schneiden. Zusammen mit 2 EL Pinienkernen in die Pfanne geben und mitrösten. Kurz abkühlen lassen, dann auf dem Teigboden verteilen.
3. 3 Eier, 150 g Sahne und 75 g Crème fraîche verrühren. Salzen, pfeffern und über die Pilze geben. 75 g Ziegenfrischkäse in Flöckchen darüber verteilen.
4. Tarte wieder bei 180 Grad in den Ofen geben und 35-40 Minuten backen. Nach Wunsch mit Kräutern garnieren.

© Inna_Shepulova - stock.adobe.com

Auf vielen Wochenmärkten lachen sie uns jetzt wieder frisch entgegen: die knackigen Mandeln, Wal- und Haselnüsse aus der Region, die sich im Müsli genauso gut machen wie auf dem Salat oder in einem duftenden Nusskuchen. Lust bekommen? Dann greifen Sie ruhig zu – die Vielfalt ist groß: Auch Cashewkerne, Pistazien, Para- oder Pekannüsse enthalten hochwertiges Eiweiß, langkettige Kohlenhydrate und Spurenelemente. Sie versorgen den Körper mit Ballaststoffen, wichtigen Mineralstoffen, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren. Experten empfehlen, täglich rund 20 g zu essen. Mehr sollte es aber wegen des hohen Fettgehalts nicht sein.

Was bewirken Nüsse im Körper?

- Schutz der Blutgefäße: Nüsse wirken entzündungshemmend, was zum einem für Patienten mit chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma von Nutzen ist. Zum anderen spielt dies aber auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Rolle: Nüsse helfen, Arteriosklerose zu verhindern, fördern die Elastizität der Adern und wirken so Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall entgegen. Übrigens: Dieser Effekt lässt sich bei nahezu jeder Nusssorte beobachten.
- Stärkung des Gehirns: Täglicher Nusskonsum (vor allem naturbelassene Erdnüsse) stärkt die neuronalen Funktionen, das heißt, die Merkfähigkeit wird verbessert, und möglicherweise kann sogar Demenz vorgebeugt werden.
- Senkung des Cholesterins: Gesunde Fette, Proteine und Ballaststoffe, wie sie zum Beispiel in der Macadamianuss stecken, wirken sich günstig auf die Blutfettwerte aus und senken durch die ungesättigten Fettsäuren das Cholesterin.
- Vorbeugend gegen Krebs: Mehrere Studien belegen, dass Nüsse das Wachstum von Krebszellen hemmen können und den körpereigenen Zellschutz anregen, zum Beispiel konkret bei Darmkrebs.

Das rät der Verbraucherschutz

- Essen Sie vor allem unverarbeitete pure Nüsse. Ideal ist Bioware.
- Nüsse in der Schale sind zu empfehlen, da sie mit Hülle am längsten frisch bleiben.
- Allerdings gilt für alle Nüsse und Kerne: Da sie einen hohen Fettgehalt besitzen, werden sie schnell ranzig und alt. Nussschimmel kann Aflatoxine entwickeln, das sind besonders starke Giftstoffe. Sie können das Risiko für Leber- und Nierenkrebs erhöhen.
- Daher immer erst an den Nüssen riechen und sie genau auf Verfärbungen oder sichtbar schimmlige Stellen untersuchen. Allerdings: Die dunklere Färbung von Öko-Walnüssen ist kein Anzeichen für Schimmelbefall!
- Schütteltest: Beim Kauf von Haselnüssen erkennt man frische Ware daran, dass sie beim Schütteln kein Geräusch ergibt. Alte Nüsse dagegen sind schon geschrumpft und klappern.

NÜSSE ODER KERNE – WAS IST DER UNTERSCHIED?

Paranuss, aber Pistazienkern: Die Unterscheidung liegt allein in der botanischen Definition und bezieht sich auf die Anzahl der Fruchtwände und deren Vorholzung. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht spielen diese Unterschiede aber keine Rolle. Sowohl Nüsse wie Kerne sind beide gleichermaßen gesund.

© znkt - stock.adobe.com

BROWNIES MIT WALNÜSSEN

1. 250 g Butter in einem Topf erwärmen und 400 g Zartbitterkuvertüre darin schmelzen (Vorsicht: brennt schnell an!). Dann abkühlen lassen. 250 g Walnusskerne hacken.
2. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech (circa 30 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.
3. 175 g Mehl, ½ TL Salz und 1 TL Backpulver mischen. 4 Eier, 150 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker mehrere Minuten zu einer cremigen Masse aufschlagen. Nach und nach die Schokobutter unterrühren. Mehlmischung und Walnüsse portionsweise langsam unterheben. Masse in die Backform füllen und auf der untersten Schiene circa 25 Minuten backen.
4. 125 g Zartbitterschokolade nach Packungsanweisung schmelzen lassen. Auf den Kuchen streichen und mit Walnusshälften dekorieren.

JETZT NOCH MEHR SERVICE

BKK RWE SERVICE-APP

Die BKK RWE hat ihre Service-App weiter ausgebaut. Seit September stehen Ihnen weitere Funktionen zur Verfügung. Das macht die Kommunikation zwischen Ihnen und uns jetzt noch einfacher. Mit unserer mobilen Online-Geschäftsstelle können Versicherte schnell, sicher und umfangreich ihre Angelegenheiten mit der BKK RWE erledigen.

© JenkoAtaman - stock.adobe.com

DAS GENAU IST NEU

- Über den Menüpunkt „Rechnungen einreichen/Alternative Arzneimittel" können Sie uns die quittierte Verordnung/das Rezept über das verschreibungsfreie, aber apothekenpflichtige Arzneimittel der Homöopathie, Phytotherapie oder Anthroposophie schicken. Einfach abfotografieren und hochladen.
- Über den Menüpunkt „Rechnungen einreichen/Privatärztliche-/zahnärztliche Rechnung" ist es Ihnen jetzt möglich, die Rechnung sowie gegebenenfalls die ärztliche Verordnung und begleitende Unterlagen hochzuladen.
- Über den Menüpunkt „Dokumente anfordern bzw. übermitteln/Bonusprogramm Clever und Fit" können Sie nun sämtliche Unterlagen zum Bonusprogramm hochladen. Dazu gehören Teilnahmeerklärung, Bonusheft und Rechnungen/Belege für das Bonuskonto.
- Und sollten wir – zum Beispiel für eine Familienversicherung oder zur Berechnung Ihrer Beiträge – ergänzende Dokumente angefordert haben, so können Sie uns diese mit der Funktion „Nachweise übermitteln" ganz einfach per App zusenden.

Die BKK RWE Service-App jetzt downloaden.

INFO

Den persönlichen Zugangsschlüssel für die Registrierung und Nutzung der Online-Geschäftsstelle können Nutzer über die App anfordern. Sie erhalten den Code anschließend per Brief.

Die BKK RWE Service-App zur Nutzung der mobilen Online-Geschäftsstelle ist im App Store und bei Google Play erhältlich – natürlich kostenlos.

Mehr Informationen zur App:
www.bkkrwe.de/serviceapp

Attraktive Preise – exklusiv
für Versicherte der BKK RWE

SUDOKU

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

LÖSUNG

1	2	3	4

JETZT MITMACHEN UND 4 X 50 EURO IN BAR GEWINNEN.

© Happypictures

Senden Sie bis 15.02.2021 (Einsendeschluss) die Lösung des Sudokus und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM VERLAG GMBH, BKK RWE, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: aktuell@fkm-verlag.com.

Teilnehmen können nur Versicherte der BKK RWE. Mitarbeiter der BKK RWE und der FKM VERLAG GMBH sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Gewinner werden durch Losverfahren der BKK ermittelt, innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt. Die Überweisung erfolgt auf die bei uns gespeicherte Bankverbindung. Ihre Daten werden ausschließlich für dieses Gewinnspiel genutzt und unmittelbar nach der Gewinnauslosung vernichtet.

Lösung aus aktuell 3/2020: Entspannung. Je ein PICTURES Spiel des Jahres haben gewonnen: Guido Bader aus Bochum, Rebecca Göwe aus Eschweiler, Kirsten Hellmann aus Soest, Luzie Hellwig aus Brühl, Heidemarie Lipinski aus Essen und Matthias Roels aus Düren.

FEHLERSUCHE

© Jemastock - stock.adobe.com

Im rechten Bild sind 10 Fehler versteckt. Viel Spaß beim Suchen und Finden.

STARTEN SIE RICHTIG DURCH – MIT UNSERER NEUEN MOTION APP!

Unsere App „BKK RWE Motion" spornt Sie täglich an, sich mehr zu bewegen. Egal ob Couchpotatoe, Freizeitsportler oder Selbstoptimierer: Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Lust an Bewegung! Dabei haben Sie Ihren persönlichen Trainer immer an der Hand!

Jetzt per APP registrieren!
Mehr dazu auf www.bkkrwe.de/motion-app

Erhältlich im App Store

JETZT BEI Google play

STARKE GESUNDHEIT
BRAUCHT EXPERTEN.

BKK® RWE