



180 Jahre
bkk firmus
Seite 4

› Digitales Mitgliedermagazin immer beliebter, S. 8

› Antworten auf Ihre Fragen zur ePA, S. 10

› Auftakt ins neue Jahr gelungen, S. 14

Gute Gründe für die BKK firmus

Mit einem Beitragssatz von nur 15,04 Prozent (Zusatzbeitrag 0,44 Prozent) liegt die BKK firmus 2021 sogar 0,86 Prozent unter dem durchschnittlichen Beitragssatz aller Krankenkassen. Damit gehört die BKK firmus auch weiterhin zu den günstigsten Krankenkassen Deutschlands. Grund dafür sind u. a. entsprechende Rücklagen und vergleichsweise niedrige Verwaltungskosten.



Einerseits geht Ihre BKK firmus verantwortlich und effizient mit Ihren Beiträgen um, andererseits legen Sie, die Kunden, Wert auf ein breites Leistungs- und Serviceangebot. So bieten wir:

MEHR SERVICE mit unserer zuverlässigen und schnellen Beratung

MEHR WERT durch einen günstigen Beitragssatz

MEHR LEISTUNG durch individuelle Lösungen und Alternativen und

MEHR NÄHE zu unseren Kunden durch eine persönliche Beratung vor Ort, aber auch telefonisch oder online.

Und all das bei einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis. Daran wollen wir auch zukünftig festhalten.

Seit 180 Jahren an der Seite unserer Versicherten	4
Kopfschmerz: Ist das normal?	5
Arthrose: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten	6
Digitales Mitgliedermagazin immer beliebter	8
So werden Sie zum Läufer	9
Start der elektronischen Patientenakte geglückt	10
Schon gewusst?	12
Kolumne	13
BKK firmus beliebt wie nie	14
Beipackzettel – Lesen lohnt sich!	16
Facebook, Instagram & Co	18
Rätsel	19
Frühlingsmenü	20



16

**Beipackzettel –
Lesen lohnt sich!**



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich Willkommen zu unserem ersten MitgliederMagazin in diesem Jahr. Ich hoffe, dass Ihnen der Start in das neue Jahr geglückt ist und Sie nach wie vor gesund und optimistisch durch diese Zeit kommen.

Seit mittlerweile einem Jahr hält uns die weltweite Corona-Pandemie in Atem. Wohl kaum jemand hätte es für möglich gehalten, dass uns über einen derart langen Zeitraum so viele Einschränkungen begleiten würden. Die begonnenen Impfungen geben uns allen berechtigterweise die Hoffnung, im Laufe dieses Jahres wieder zu alten Gewohnheiten zurückkehren zu können. Dank weitsichtiger und frühzeitig umgesetzter Hygienekonzepte konnten wir unsere selbst gesteckten Serviceansprüche zu jeder Zeit erfüllen und unsere hohen Standards aufrechterhalten.



Verlässlichkeit bieten wir nach wie vor insbesondere auch in puncto finanzieller Entlastung. Während sehr viele gesetzliche Krankenkassen zu Jahresbeginn ihre individuellen Zusatzbeitragsätze auf bis zu 1,6 % angehoben haben, erfolgte bei uns zum Jahreswechsel keine Anpassung. Bereits im dritten Jahr in Folge beträgt unser Zusatzbeitragsatz nur günstige 0,44 %. Je nach Einkommen sparen unsere Kunden derzeit bis zu 336 Euro jährlich. Und das allein über die Ersparnis beim Beitrag. Die finanziellen Vorteile über unsere beliebten und attraktiven Leistungen sind dabei noch nicht berücksichtigt.

Die coronabedingten Mehrausgaben und die sonstigen Kostensteigerungen wirken sich natürlich auch auf unsere Finanzsituation negativ aus. Dem werden auch wir sicherlich in der nächsten Zeit einmal Rechnung tragen müssen. Wir können Ihnen jedoch bereits heute für die Zukunft auch weiterhin einen unterdurchschnittlichen Zusatzbeitragsatz versprechen.

In den zurückliegenden Wochen konnten wir so viele Aufnahmeanträge verzeichnen und bearbeiten wie nie zuvor. Bereits über 65.000 Neukunden haben sich ebenfalls für unsere BKK firmus als ihren „gesundum guten“ Partner in Bezug auf ihre Krankenkasse entschieden.

Es ist übrigens exakt 180 Jahre her, dass im Bremer Norden die erste Betriebskrankenkasse entstand, die im Laufe der Zeit in unserer BKK firmus aufging. Anlässlich dieses Jubiläums geben wir Ihnen in dieser Ausgabe auf Seite 4 einen kleinen Einblick in unsere Entstehungsgeschichte.

Wir blicken also bereits auf einen äußerst ereignisreichen sowie erfolgreichen Beginn des neuen Jahres zurück und sind überzeugt davon, die richtigen Vorbereitungen und Entscheidungen dahingehend getroffen zu haben, Ihnen auch in Zukunft mit unseren nunmehr rund 200 Mitarbeitenden den gewohnt kompetenten und schnellen Service bieten zu können, für den wir immer wieder gelobt werden.

Ich würde mich freuen, Sie auch Ende Juni zu unserer Sommer-Ausgabe unserer „Gesundheit“ an dieser Stelle begrüßen zu dürfen und wünsche Ihnen bis dahin alles Gute und weiterhin viel Gesundheit.

Ihr

Gerhard Wargers

**Digitales
MitgliederMagazin
immer beliebter**

8



Wir feiern runden Geburtstag



Seit 180 Jahren an der Seite unserer Versicherten

Alles begann mit dem Bremer Vulkan, einer ehemaligen Werft aus der norddeutschen Hansestadt, die sich im Jahr 1841 dazu entschloss, ihre Mitarbeitenden in einer eigenen Krankenkasse zu betreuen. Durch nachfolgende Fusionen entstand in der Folge die heute bekannte BKK firmus, deren Bestehen sich nunmehr zum 180. Mal jährt. Für uns Anlass genug, Ihnen einen Einblick in unsere Entstehungsgeschichte zu geben.

Da es seit 1996 die bis dato geltende Zuweisung in eine Krankenkasse in Abhängigkeit des gewählten Arbeitgebers bzw. Berufs nicht mehr gibt¹ und Arbeitnehmer/-innen ihre Krankenkasse seitdem individuell wählen können, gab es in den Jahren 1996 und 1997 Zusammenschlüsse von jeweils mehreren Bremer sowie Osnabrücker Betriebskrankenkassen zur BKK Unterweser (7.400 Mitglieder) und BKK Osnabrück (17.000 Mitglieder). In den Jahren bis Ende 2002 hat die BKK Unterweser noch drei weitere BKK'n aufgenommen, die BKK Osnabrück noch die BKK Homann Feinkost, bevor die sie zum Jahresauftakt 2003 zur etwa 50.000 Mitglieder starken BKK firmus fusionierten, von denen der Bremer Ableger etwa 28.000 Mitglieder beisteuerte.

Mitgliederzahl seit 2003 mehr als verdoppelt

Etwa ein Jahr später, zum 01.04.2003, kam in einer bis dato letzten Fusion die BKK der Bremer Straßenbahn AG (BSAG) hinzu und komplettierte damit die Stamm-Unternehmen unserer heutigen BKK firmus und zählte etwa 54.000 Mitglieder. Inklusiv der kostenfrei mitversicherten Familienangehörigen waren es zum damaligen Zeitpunkt 84.000 Versicherte. Diese Zahl konnten wir mittlerweile – insbesondere durch den großen Mitgliederzuwachs in den vergangenen 12 Monaten – auf mehr als 155.000 Mitglieder bzw. über 180.000 Versicherte erhöhen. Damit belegen wir einen Platz in der oberen Hälfte der etwas mehr als 100 verbliebenen Krankenkassen. Zum Vergleich: Im Jahr 1931 gab es noch knapp 7.000 Krankenkassen, 1995 etwa 1.000. Die Anzahl der gesetzlichen Krankenkassen nimmt aufgrund von Fusionen und Schließungen weiter ab. Unsere Versicherten profitieren trotz größer werdender Versichertengemeinschaft auch weiterhin von unserer hohen organisatorischen Flexibilität. Wir freuen uns darauf, auch weiterhin als ‚gesundum guter‘ Partner an Ihrer Seite zu sein.

¹ Ausnahme bildet die Landwirtschaftliche Krankenkasse, die den Landwirten vorbehalten ist.

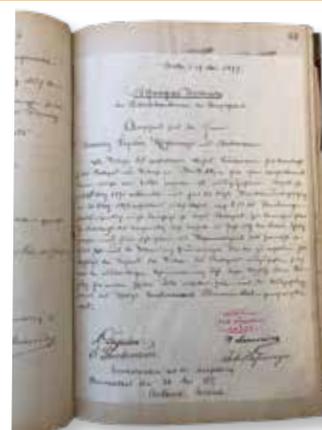
Reichs-Gesetzblatt von 1883



Sogenannte Krankenkassen-Statuten von 1898 (heute bekannt als Satzung einer Krankenkasse)



Sitzungsprotokoll der BKK Norddeutsche Steingutfabrik aus dem Jahr 1897



Kopfschmerz: Ist das normal?

Es hämmert, dröhnt oder zieht – schnell mal was einschmeißen, damit man konzentriert arbeiten kann. Die Rede ist vom Kopfschmerz, unter dem jeder Erwachsene mindestens einmal innerhalb von zwölf Monaten leidet (die meisten sogar häufiger). So vielfältig wie seine Erscheinungsformen sind, so einseitig ist für die meisten Betroffenen noch immer die Therapie: der Griff zur Schmerztablette.

Schmerzmittel kein Lifestyle-Medikament

Laut Statista wird der Umsatz im Bereich Schmerzmittel 2021 bei 540 Mio. Euro liegen – das sind 6,43 Euro pro Einwohner der Bundesrepublik. Diese Zahlen steigen seit Jahren kontinuierlich an. Ein deutliches Zeichen dafür, dass Schmerzen aller Art ein weit verbreitetes Phänomen sind. Und die meisten Betroffenen gehen damit erst zum Arzt, wenn die Schmerztabletten nicht mehr helfen oder sich die Wirkung gar ins Gegenteil verkehrt.

Dabei lohnt der Blick über den Tellerrand. Denn es muss nicht immer gleich die Schmerztablette sein. Im Gegenteil warnen Schmerztherapeuten vor einem unbeschwerten Dauerkonsum. Denn dieser kann nicht nur Nebenwirkungen im Bereich des Magen-Darm-Traktes haben. Was viele nicht bedenken: Zu viele Schmerztabletten können sogar Kopfschmerzen auslösen.

Trend: Alternative Behandlungsmethoden

Gerade im Bereich der sogenannten alternativen Behandlungsmethoden gibt es Beispiele, wie Sie Spannungskopfschmerzen auf sanfte Art loswerden können. Gute Erfolge verbucht dabei beispielsweise die Osteopathie oder die Chiropraktik, die durch manuelle Therapien körperlichen Fehllagen entgegenwirken und damit die zugrundeliegenden Verspannungen lösen.

So ist es nicht verwunderlich, dass es seit Jahren einen Trend zum Heilpraktiker gibt – Tendenz steigend. Die häufigsten Gründe für den Besuch:

- Kopfschmerzen oder Migräne
- Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Erkrankungen

Ein Trend, der sich jedoch auch ganz schnell im Geldbeutel bemerkbar macht. Denn die Kosten müssen Sie in der Regel selbst tragen. Und das heißt, dass bei einer Behandlungsserie (und in der Regel sind die Beschwerden nicht nach einer Behandlung weg) ein erheblicher Teil der Kosten für Sie übrig bleibt.

Zusatzversicherung für IGeL und Co

Der Abschluss einer ambulanten Zusatzversicherung trägt so ebenfalls zu mehr Entspannung bei, denn die INTER übernimmt beispielsweise Kosten bei Heilpraktiker, Chiropraktiker oder dem Osteopathen und ergänzt dadurch die Leistungen der BKK firmus.

Gerne steht Ihnen die INTER telefonisch unter **0621 - 427 3109** zur Verfügung.

Dort oder über das Kontaktformular unter **www.inter.de/bkk-firmus** können Sie auch gerne eine persönliche Beratung anfordern.



Arthrose gilt als weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Heilbar ist die Erkrankung nicht. Doch es gibt Möglichkeiten, vorzubeugen und ein Fortschreiten der Arthrose zu verhindern.

Das Alter hinterlässt seine Spuren – auch an den Gelenken. Fast die Hälfte aller Menschen, die älter als 45 Jahre alt sind, haben mit regelmäßigen Schmerzen zu kämpfen, zum Beispiel in den Kniegelenken, in den Schultern oder der Hüfte. Solche Gelenkschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben, am häufigsten aber ist die Arthrose.

Wie entsteht Arthrose?

Arthrose ist eine typische Alterserscheinung und entsteht, wenn der Knorpel eines Gelenks im Laufe der Jahre verschleißt und sich abnutzt. Denn der Knorpel dient als Schutzschicht und Stoßdämpfer der Gelenke und sorgt dafür, dass die Knochen nicht aneinanderreiben. Ist er zu stark abgenutzt, kann er seine Funktion nicht mehr richtig erfüllen und bei Bewegungen den Druck auf Knochen und Gelenk nicht mehr ausreichend abfedern. Das verursacht Schmerzen und lässt das Gelenk steifer und unbeweglicher werden.

Zu Beginn der Erkrankung haben Betroffene oft kaum Beschwerden. Dann entwickeln sich die typischen Arthrose-Schmerzen: Sie treten anfangs nur unter Belastung auf, später auch bei leichten Bewegungen und letztendlich sogar im Ruhezustand. Dadurch kann der Bewegungsradius stark eingeschränkt sein. Häufig sind auch so genannte Anlaufschmerzen, also Schmerzen zu Beginn einer körperlichen Aktivität. Außerdem kann es zu Schwellungen am betroffenen Gelenk kommen, wenn sich dieses entzündet. Bei Fingergelenkarthrose treten manchmal neben Schmerzen und einem Steifheitsgefühl an den Händen auch harte Verdickungen an den Gelenken auf.

Welche Gelenke sind betroffen?

Grundsätzlich kann sich eine Arthrose an jedem Gelenk des menschlichen Körpers entwickeln. Besonders oft treten Knorpelschäden aber an Gelenken auf, die häufig stark beansprucht werden und große Lasten zu tragen haben. Das gilt für Knie-, Fuß- und Hüftgelenke, für die Gelenke an den Händen und an der Lendenwirbelsäule. Tritt der Knorpelverschleiß nur an einem Gelenk auf, sprechen Mediziner von einer Monarthrose. Bei mehreren betroffenen Gelenken handelt es sich um eine Polyarthrose.

Wie erkennt man eine Arthrose?

Bei wiederkehrenden Gelenkschmerzen sollte unbedingt der Arzt zu Rate gezogen werden. Er kann leicht feststellen, ob eine Arthrose vorliegt oder nicht. Dabei ist die genaue Be-

Arthrose: Ursachen und Behand- lungsmög- lichkeiten

schreibung der Schmerzen durch den Patienten besonders wichtig. Der Arzt wird fragen, in welchen Situationen die Schmerzen auftreten. Er untersucht die Gelenke, Bänder und Muskeln und kann mit Röntgenaufnahmen, einer Computer- oder Magnetresonanztomografie oder per Ultraschall herausfinden, ob der Knorpel des Gelenks geschädigt ist oder ob die Schmerzen eine andere Ursache haben. Mögliche Erkrankungen lassen sich beispielsweise auch mit Hilfe von Blut-, Urin- oder Stuhltests diagnostizieren.





Was kann man selbst gegen Arthrose tun?

Neben dem Alter gilt Übergewicht als Hauptrisikofaktor für frühzeitigen Gelenkverschleiß. Denn jedes überflüssige Kilo belastet die Gelenke. Auch zur Vorbeugung von Arthrose sollte man daher auf sein Gewicht achten, sich regelmäßig bewegen und ausgewogen ernähren.

Außerdem können diese Tipps bei einer Arthrose helfen:

- Wärmewickel oder Fangopackungen wirken entspannend und lindern den Schmerz in den Gelenken. Das gilt auch für durchblutungsfördernde Salben. Ist das Gelenk bei einer Arthrose entzündet, ist Kälte aber besser zur Behandlung geeignet.
- Im Alltag sollten sich Belastung und Entspannung des Gelenks abwechseln. Wer also viel sitzt, sollte öfter mal aufstehen und herumlaufen. Wer einer körperlich anstrengenden Tätigkeit nachgeht, achtet am besten auf ausreichende Erholungspausen. Wichtig ist auch, die Gelenke nicht zu stark zu belasten, denn das kann den Gelenkknorpel schädigen.
- Verletzungen am Gelenk erhöhen das Risiko einer Arthrose. Betroffene sollten deshalb im Alltag ihr Unfall- und Verletzungsrisiko so weit wie möglich reduzieren, um beispielsweise Stürze zu vermeiden.
- Schuhe mit weichen Sohlen reduzieren den Druck auf die Kniegelenke und sorgen für eine schonendere Belastung.

Sollten Sie selbst an Arthrose erkrankt sein oder entsprechende Symptome haben, fragen Sie Ihren Arzt um Rat. Er wird mit Ihnen besprechen, welche Behandlungsmöglichkeiten für Sie in Frage kommen und Ihnen erklären, wie Sie Ihre Gelenke am besten schützen können – damit Sie noch lange schmerzfrei durchs Leben gehen können.

Wie wird eine Arthrose behandelt?

Ein bereits geschädigter Knorpel lässt sich leider nicht einfach so reparieren. Deshalb geht es bei der Behandlung der Arthrose vor allem darum, ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und die Beschwerden zu lindern. Bewegung spielt hier eine wichtige Rolle. Denn nur, wenn die Gelenke regelmäßig im Einsatz sind und dabei nicht zu sehr belastet werden, bleiben sie beweglich und der Knorpel wird besser mit Nährstoffen versorgt. Als ideale Sportarten gelten Fahrradfahren oder Schwimmen, weil dabei die Muskulatur gestärkt und die Gelenke geschont werden. Helfen kann bei Arthrose auch Krankengymnastik, bei der die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke verbessert wird. Gegen die Schmerzen gibt es schmerzstillende Medikamente oder Gelenkinjektionen. Ist die Arthrose bereits weit fortgeschritten, kommt auch eine Operation in Frage, bei der das erkrankte Gelenk durch ein künstliches ersetzt wird.

Videos, Bildergalerien und mehr Digitales Mitglieder magazin immer beliebter



Seit einem Jahr bieten wir unseren Versicherten neben dem gedruckten Mitglieder magazin auch eine digital aufbereitete Version an. Diese schont nicht nur die Umwelt (kein Druck und Versand), sondern bietet auch über die eigentlichen Texte hinausgehende Inhalte. Wir stellen die beliebtesten Inhalte vor und zeigen Ihnen, wie Sie künftig das Digital-Magazin lesen können.

Mit unserer „Online-Gesundheit“ schonen Sie nicht nur wertvolle Ressourcen, sondern haben unser beliebtes Kunden magazin auch jederzeit zur Hand: Dank optimierter Darstellung für alle gängigen Endgeräte (PC, Tablet & Smartphone) können Sie sämtliche Inhalte jederzeit lesen und anschauen. Und viele unserer Artikel gehen über das eigentliche Ende im Magazin hinaus. Dort, wo wir mehr Informationen als Platz zur Verfügung haben, verweisen wir auf weiterführende Links. Mit einem Klick sind Sie sofort an der entsprechenden Stelle und können die jeweiligen Themen weiter vertiefen.

Bilder und Videos besonders gefragt

Besonders positives Feedback bekommen wir von unseren Versicherten für die Bild- und Video-Inhalte, die wir in unserem Online-Magazin zur Verfügung stellen. Bilder-Serien, YouTube-Videos und Tonspuren machen so jeden Artikel lebendiger und greifbarer. Im Online-Magazin zu dieser Ausgabe finden Sie z. B. im Artikel zur elektronischen Patientenakte (Seiten 10 & 11) erklärende Videos zur ‚ePA‘ und Bildergalerien mit den einzelnen Seitenansichten dieser „Gesundheit“ auf dieser Seite. Aber auch auf den anderen Seiten haben wir Extra-Inhalte für Sie vorbereitet. Sie erkennen die weiterführenden Inhalte jeweils an einer animierten Grafik, einem pulsierenden Mauszeiger – stöbern Sie doch mal durch: Das jeweils aktuelle Online-Magazin finden Sie auf www.bkk-firmus.de/magazin.

Umstellung auf Digitalmagazin

Wenn Sie die Vorzüge des Online-Magazins überzeugt haben, können Sie ganz einfach auf die digitale Variante umstellen. Scannen Sie einfach den nebenstehenden QR-Code mit dem Handy oder gehen Sie auf <https://www.bkk-firmus.de/beratung-und-service/magazin-gesundheit/online-lesen.html> und füllen Sie das dort hinterlegte Formular aus. Wir werden Ihnen dann künftig kein gedrucktes Exemplar mehr zusenden. Die Nutzer des BKK firmus-OnlineServices erhalten in Zukunft eine Nachricht, sobald das aktuelle Digital-Magazin verfügbar ist. So sind Sie immer als Erster informiert und verpassen keine Neuigkeiten rund um die Gesetzliche Krankenversicherung und Ihre BKK firmus.



Mit Hilfe der Pulsuhr können Sie Ihr Lauftempo verbessern. Sie können Ihre Herzfrequenz kontrollieren und so die Belastung fürs Herz mildern.



So werden Sie zum Läufer

Bei den ersten Sonnenstrahlen des Jahres zieht es viele raus in die Natur zum Laufen. Denn Joggen hält nicht nur fit, es ist auch gut für Herz, Kreislauf und Gefäße und hilft dabei, unerwünschte Pfunde loszuwerden. Anfänger sollten beim Laufen aber ein paar Dinge beachten:

- Wer älter als 35 Jahre alt ist und lange keinen Sport mehr getrieben hat, sollte sich vor dem ersten Joggen am besten ärztlich durchchecken lassen, um eine mögliche Überlastung beim Sport zu vermeiden. Zwingend notwendig ist ein solcher Gesundheitscheck, wenn Sie orthopädische Probleme oder chronische Erkrankungen wie Diabetes haben oder schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten. Auch bei Übergewicht sollten Sie vor dem ersten Lauf Ihren Arzt konsultieren. Gibt er grünes Licht, können Sie gleich Ihre erste Joggingrunde planen.
- Suchen Sie sich eine geeignete Joggingstrecke, zum Beispiel im Park, im Wald oder am Flussufer entlang, oder fragen Sie Bekannte oder Fachleute im Sportgeschäft, ob sie Ihnen eine gute Laufroute in Ihrer Nähe empfehlen können.
- Die Muskeln vor dem Laufen aufwärmen? Das können Sie sich getrost sparen. Denn Laufen ist Aufwärmen. Also, Turnschuhe und Jogginghose an – und los geht's. Aber bitte in gemäßigttem Tempo, damit die Muskeln langsam auf Betriebstemperatur kommen. Zwischendurch oder nach dem Joggen können Sie aber ruhig ein Stretching einplanen. Denn das verbessert das Wohlbefinden, das Körpergefühl und macht uns beweglicher.
- Wenn Sie mit dem Joggen beginnen, fangen Sie langsam an und laufen Sie zunächst in kleinen Etappen: Wechseln Sie zweiminütige Joggingphasen mit zweiminütigen Gehphasen ab. Bei jeder Trainingseinheit können Sie die Joggingphase um eine Minute steigern, bis Sie die komplette Strecke ohne Pause durchlaufen können. Wer beispielsweise übergewichtig ist und sich mit dem Joggen noch schwertut, kann auch zunächst Walkingphasen mit Gehphasen kombinieren und erst später zum Laufen übergehen.
- Auch wenn Sie zu Beginn des Trainings hochmotiviert sind und glauben, dass Sie auch die ganze Strecke auf einmal durchlaufen können – tun Sie es nicht! Viele Anfänger laufen zu schnell los und nehmen sich zu viel vor. Und das führt nicht nur zu Überlastung, Schmerzen und möglicherweise zu Verletzungen. Auch der Frust lässt nicht lange auf sich warten und die Motivation ist schnell wieder dahin. Laufen Sie deshalb zunächst in moderatem Tempo, so dass Sie sich dabei noch unterhalten können und machen Sie hin und wieder Gehphasen. Wer möchte, kann sich auch eine Pulsuhr besorgen, die bei zu hoher Belastung ein Warnsignal gibt.
- Wenn Sie Ihre erste Laufeinheit absolviert haben, gönnen Sie sich anschließend einen Tag Pause. Denn Ihre Muskeln und Knochen müssen sich, ebenso wie das Herz-Kreislauf-System, erst an die neue Belastung gewöhnen. Anfänger planen Ihr Training daher am besten so, dass sich Lauf- und Ruhetage abwechseln. Laufen Sie dreimal die Woche jeweils 30 Minuten lang. So erzielen Sie einen guten Trainingseffekt und schützen Ihren Körper vor Überlastungen.

Start der elektronischen Patientenakte geglückt

Antworten auf die wichtigsten Fragen

Zu Beginn dieses Jahres ist mit dem Start der elektronischen Patientenakte (kurz ‚ePA‘) ein Meilenstein in der Digitalisierung des Gesundheitswesens erreicht worden. Um Ihnen die Nutzung weiter zu vereinfachen, geben wir Ihnen an dieser Stelle Antworten auf die häufigsten Fragen, die uns seit Veröffentlichung unserer ePA erreicht haben.

1. Welche Vorteile bringt die ePA?

Durch Einführung der elektronischen Patientenakte sollen unnötige Doppeluntersuchungen vermieden werden, da Ärzte Einblick in die Befunde ihrer Kollegen/-innen erhalten können. Durch Einsicht in bereits verordnete Medikamente sollen darüber hinaus unerwünschte Nebenwirkungen verhindert werden. Ärzte sollen durch Entbürokratisierung mehr Zeit für das Wesentliche haben: die Untersuchung, Betreuung und Beratung des Patienten.

2. Ist die Nutzung einer ePA verpflichtend?

Nein, Sie können frei entscheiden, ob sie eine ePA nutzen oder nicht. Sollten Sie sich für die Eröffnung einer Akte entscheiden, können Sie darüber hinaus festlegen, welche Dokumente darin abgelegt werden sollen und wer Einsicht erhalten soll. Grundsätzlich gilt: Es passiert nichts ohne Ihre Einwilligung und Zustimmung!

3. Wo stehen die Server, auf denen die Daten gespeichert sind?

Ausschließlich in Deutschland.

4. Welche weiteren Funktionen werden zukünftig zur Verfügung stehen?

Ab 2022 wird es möglich sein, den Impfpass sowie das Bonusheft der zahnärztlichen Vorsorge in der ePA aufzubewahren. werdende Mütter werden darüber hinaus die Chance haben, den Mutterpass und das Untersuchungsheft der Kinder zu integrieren. Auch der Transfer der hinterlegten Dokumente beim Krankenkassenwechsel wird ab dem kommenden Jahr möglich sein. Darüber hinaus wird es weitere Verbesserungen bei der Vergabe der Berechtigungen auf die einzelnen Dateien für Leistungserbringer geben.

5. Muss ich für die Nutzung einer ePA ein Smartphone nutzen?

Nein. Wenn Sie eine ePA ohne Smartphone eröffnen, haben Sie allerdings keinen Ein- und Überblick über die darin enthaltenen Dokumente. In solchen Fällen können Sie z. B. Ihren Arzt in der Praxis vor Ort berechtigen, Befunde und weitere Dokumente in Ihre ePA zu übertragen bzw. vorhandene Dokumente einzusehen. Dies funktioniert über das Einlesen Ihrer Gesundheitskarte inkl. dazugehöriger PIN. Wenn Sie eine ePA ohne Smartphone nutzen wollen, sprechen Sie uns zwecks Registrierung und Identifizierung an. Wir leiten den Prozess dann für Sie in die Wege.

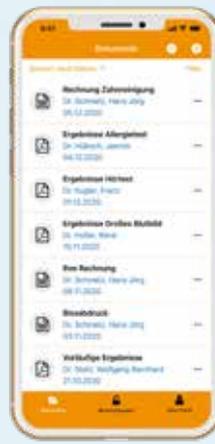
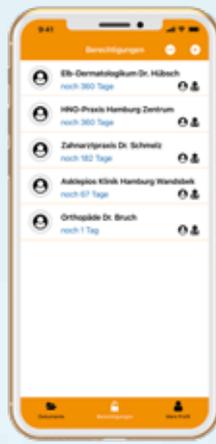
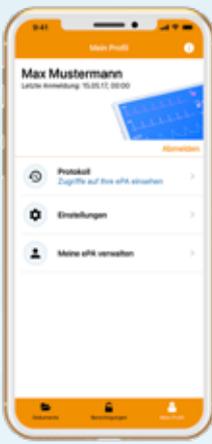
6. Warum sehe ich in der Übersicht der hinterlegten Leistungserbringer nicht den Arzt, nach dem ich suche?

Seit der bundesweit einheitlichen Veröffentlichung der elektronischen Patientenakte durch alle Krankenkassen zu Jahresbeginn ist lediglich ein kleiner Teil aller Leistungserbringer (Ärzte, Physiotherapeuten etc.) an die ePA angeschlossen. Nach und nach werden weitere Praxen angeschlossen. Über die entsprechende Suchfunktion in der App können Sie sehen, ob die von Ihnen gesuchte Praxis an die ePA angeschlossen ist.

7. Warum funktionieren meine Zugangsdaten vom BKK firmus-OnlineService nicht für die ePA?

Da es sich beim OnlineService und der ePA um zwei getrennte Anwendungen handelt, benötigen Sie unterschiedliche Zugangsdaten. Die Anforderungen hinsichtlich des Datenschutzes machen es unabdingbar, dass Sie für die ePA einen eigenen Registrierungs- und Identifizierungsprozess durchlaufen und im Zuge dessen auch eigene Zugangsdaten erhalten, die ausschließlich für Ihre Patientenakte gedacht sind.

War Ihre Frage noch nicht dabei? Dann zögern Sie nicht und nehmen Sie gerne Kontakt mit unseren Kollegen/-innen vom Support-Team auf. Dies steht Ihnen von Montag bis Freitag jeweils von 7-20 Uhr unter **0421 6434-455** oder per E-Mail unter epa-support@bkk-firmus.de zur Verfügung. Weitere Informationen und Videos zur ePA finden Sie unter www.bkk-firmus.de/epa



8. Warum muss im Zuge der Registrierung die Identität nachgewiesen werden (vor Ort, per Videoident etc.)?

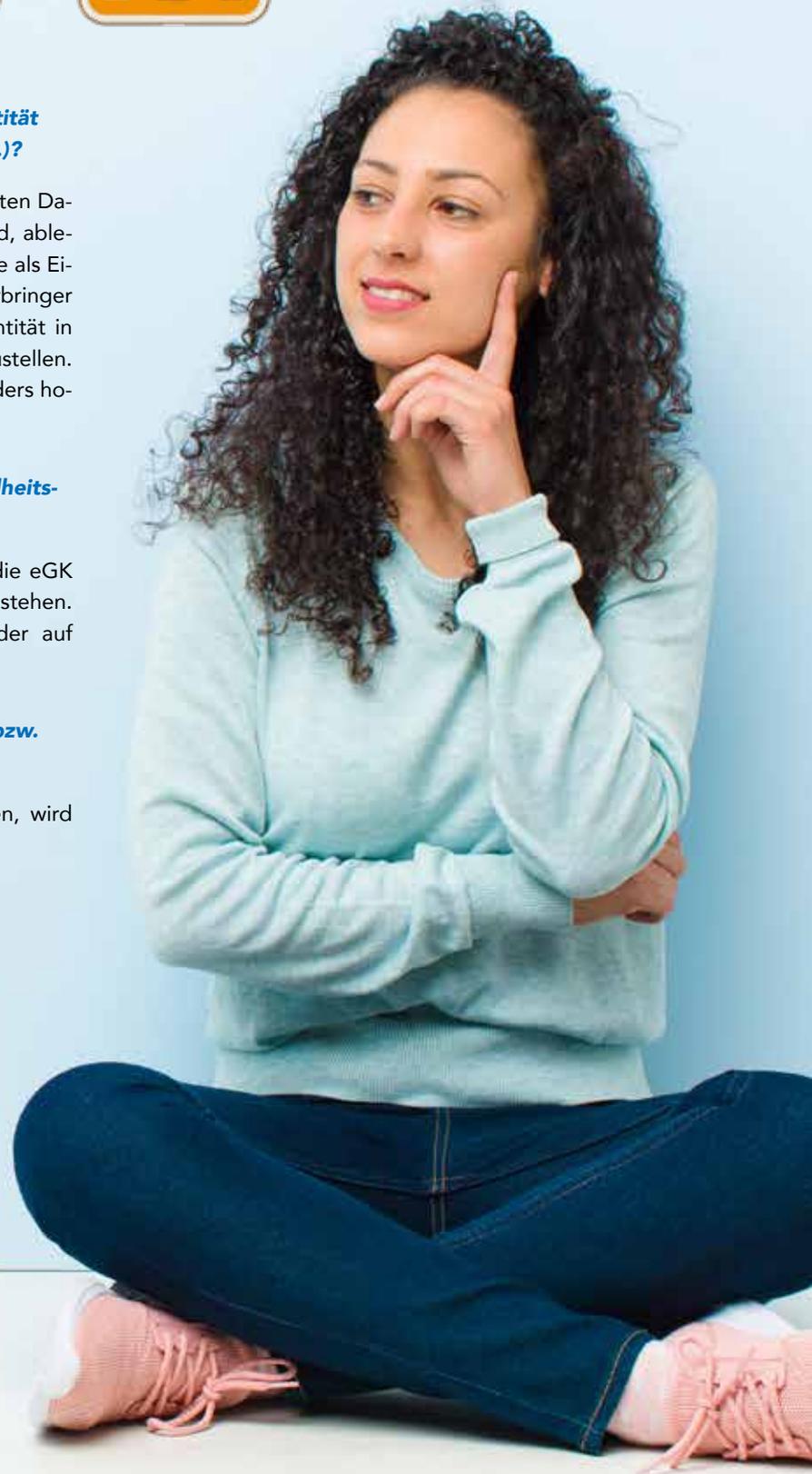
Die ePA ist der Ort, an dem Sie Teile Ihrer persönlichsten Daten, nämlich Dokumente zu Ihrem Gesundheitszustand, ablegen und aufbewahren. Um sicherzustellen, dass nur Sie als Eigentümer und ggf. die von Ihnen befugten Leistungserbringer Zugriff auf die Daten haben, ist es wichtig, Ihre Identität in einem dafür zugelassenen Verfahren zweifelsfrei festzustellen. Dies dient dem Schutz Ihrer Daten, der uns ein besonders hohes Anliegen ist.

9. Was passiert, wenn ich Smartphone oder Gesundheitskarte verliere?

In diesem Fall ist es möglich, das Smartphone bzw. die eGK zu sperren. Die Patientenakte bleibt in diesem Fall bestehen. Nach erneut durchlaufener Registrierung kann wieder auf sämtliche Inhalte zugegriffen werden.

10. Kann ich eine eröffnete Akte wieder schließen bzw. löschen?

Ja, nachdem Sie Ihre Patientenakte gekündigt haben, wird diese inklusive aller Inhalt gelöscht.



Erklärvideo zur ePA



Schon gewusst?

Die Wissenschaft bringt immer wieder interessante und überraschende Erkenntnisse hervor. Zum Beispiel diese...

Neues Organ im Rachen entdeckt

Wissenschaftler aus den Niederlanden haben weit hinten im Nasenrachenraum des Menschen ein neues Organ entdeckt. Mit Hilfe eines Bildgebungsverfahrens, das normalerweise für die Diagnose von Prostata-Krebs eingesetzt wird, konnten die Forscher des Nationalen Krebsforschungsinstituts in Amsterdam zwei paarig angeordnete Speicheldrüsen sichtbar machen, die bisher in keinem Lehrbuch erwähnt wurden. Da die neu entdeckten Drüsen an der Rückseite des Nasenrachenraums aus mehr als einem Gewebetyp bestehen und verschiedene, spezielle Zellen enthalten, wurden sie als eigenständiges Organ klassifiziert. Die Wissenschaftler vermuten, dass die „Tubarius-Drüsen“ dazu dienen, den Nasenrachenraum feucht zu halten.



Stress kann Krebszellen reaktivieren

Selbst wenn eine Krebserkrankung erfolgreich behandelt wurde, bedeutet das nicht, dass der Krebs auch dauerhaft geheilt ist. Wie Studien einer amerikanischen Forschergruppe zeigen, kann beispielsweise Stress dazu beitragen, ruhende Tumorzellen zu reaktivieren. Ein Forscherteam des Wistar Institute in Philadelphia hat in Versuchen an Mäusen untersucht, welchen Einfluss stressbedingte Immunreaktionen auf das Wachstum von Tumoren haben. Dabei zeigte sich, dass bestimmte weiße Blutkörperchen unter dem Einfluss von Stresshormonen vermehrt Proteine ausschütten, die die Tumorzellen reaktivieren. Dies scheint beim Menschen ähnlich zu funktionieren. Denn auch bei der Analyse der Daten von Lungenkrebspatienten wurde deutlich, dass Patienten mit einem hohen Spiegel dieser Stress-Proteine häufiger erneut an Krebs erkrankten. Die Wissenschaftler vermuten, dass Betablocker gegen diese Reaktion helfen und die Wirkung der Stresshormone reduzieren könnten.



Pferdemist für frierende Pandas

Auch Pandabären frieren nicht gern. Und deshalb haben sich die Tiere eine besondere Methode zum Warmhalten ausgedacht: Forscher der chinesischen Akademie der Wissenschaften in Peking konnten mehrfach beobachten, dass sich wildlebende Große Pandas mit Pferdemist einreiben und sich darin wälzen. Das tun sie aber offenbar nicht aus purem Vergnügen. Wie die Forscher herausfanden, nehmen Pandas ihr „Bad“ im Pferdemist erst bei Temperaturen unter 15 Grad. Und je kälter es ist, desto häufiger kommt diese Methode zum Einsatz. Die Wissenschaftler vermuten, dass eine Substanz im Pferdemist für einen Kälteschutzeffekt auf dem Fell der Pandas sorgt.



An dieser Stelle berichten wir regelmäßig über aktuelle gesellschaftspolitische Themen und geben wertvolle Tipps. Mit Hintergrundinformationen, Meinungen und Entwicklungen möchten wir Ihnen die Sozialversicherung ein wenig näher bringen und Diskussionen anregen.

Kolumne

Was regelmäßiger Sport mit unserem Körper macht

Mit dem neuen Jahr sind für viele Menschen traditionell auch gute Vorsätze verbunden, gewisse Dinge besser oder konsequenter zu machen als in den abgelaufenen zwölf Monaten. Bei einer Vielzahl sind diese Vorhaben verknüpft mit mehr Bewegung bzw. Sport. Oft werden unmittelbar physische Ziele verfolgt, wie z. B. das Bekämpfen von Rücken- oder Gelenkschmerzen, Reduzieren von Gewicht oder Verbessern der Kondition, sei es für einen anstehenden Volkslauf (z. B. 10 Kilometer-Lauf, Halbmarathon) oder schlicht, um beim Toben mit den eigenen Enkelkindern länger mithalten zu können.

Dass regelmäßig und dauerhaft betriebener Sport dabei ganz nebenbei vor langfristigen gesundheitlichen Schäden schützt, ist vielen gar nicht bewusst. Dabei kann schon eine tägliche Runde mit dem Fahrrad oder ein ausgiebiger Spaziergang im Park das Auftreten von Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Diabetes vom Typ 2 oder Herzkreislauf-Erkrankungen deutlich reduzieren. Experten gehen sogar davon aus, dass das Risiko einer Altersdemenz durch regelmäßige Bewegung deutlich gesenkt werden kann.

Als Grund dafür führen die Wissenschaftler an, dass über Jahre hinweg betriebener Sport Veränderungen im Zellstoffwechsel hervorruft, der die Probanden im wahrsten Sinne des Wortes jung hält. Dabei konnten sogar Veränderungen an mehreren Abschnitten des Erbguts festgestellt werden, die mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit durch regelmäßigen Sport hervorgerufen wurden. Denn in Vergleichsgruppen mit Menschen, die seit je her Bewegungsmuffel sind, waren an diesen Stellen des Erbguts keine Veränderungen erkennbar. Der veränderte Stoffwechsel lässt den Organismus weniger schnell altern, was ihn vor Stoffwechsel- und Zivilisationskrankheiten schützt.



Sie sehen also: Ganz gleich, ob Sie mit Ihren Sport-Vorsätzen in diesem Jahr Ihre selbst gesteckten Ziele erreichen oder nicht, Ihr Körper wird es Ihnen in jedem Fall damit danken, dass Sie länger jung bleiben.

Fragen Sie unsere Experten

Haben Sie weitere Fragen rund um Ihre Gesundheit? Sprechen Sie uns an. Die Kundenberater der BKK firmus stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.



Reiner Ahlert,
alternierender Verwaltungsratsvorsitzender
der BKK firmus

Versichertengemeinschaft wächst weiter

BKK firmus beliebt wie nie

Zum 1. Januar dieses Jahres musste eine Vielzahl aller gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland ihre individuellen Zusatzbeiträge anheben. Unsere BKK firmus gehörte zu den wenigen Ausnahmen, die auf eine Anhebung verzichten konnte. Damit gehören wir auch in Zukunft zu den günstigsten Krankenkassen Deutschlands und dürfen uns über einen anhaltend hohen Zuspruch von Neukunden freuen.

Viele Millionen gesetzlich Krankenversicherte bekamen rund um Weihnachten 2020 die Nachricht, dass ihre Krankenkasse den Zusatzbeitrag im neuen Jahr anheben muss. Während der durchschnittliche Zusatzbeitrag aller Krankenkassen von 1,1 % auf 1,3 % gestiegen ist, erheben ihn einige Krankenkassen sogar in einer Höhe von bis zu 1,6 %. Abhängig vom jeweiligen Einkommen, können Versicherte so bis zu 336 Euro im Jahr sparen.



Hoher Zuwachs an Neukunden

Da unsere Kunden aber nicht nur vom niedrigen Beitrag, sondern auch von attraktiven Leistungen profitieren, haben sich in den vergangenen Wochen eine Vielzahl von Neukunden für unsere BKK firmus als ihren „gesundum guten“ Partner in Sachen Krankenkasse entschieden. So durften wir allein in den ersten Monaten rund 65.000 Neukunden begrüßen, sodass wir aktuell insgesamt mehr als 180.000 Versicherte zählen. Das entspricht einem Wachstum von über 50 %. Die Zahl der von uns betreuten Arbeitgeber liegt mittlerweile bei 65.000. Tendenz weiter steigend.

www.krankenkasseninfo.de

BKK firmus

Stand 03/2020

Im Test: 78 gesetzliche Krankenkassen

Testnote **1,1**
Sehr Gut

Selbständigen Krankenkassentest



www.krankenkasseninfo.de

BKK firmus

Stand 03/2020

Im Test: 78 gesetzliche Krankenkassen

Testnote **1,0**
Sehr Gut

Für Schwangere & junge Eltern



www.krankenkasseninfo.de

BKK firmus

Note **1,3**
Sehr Gut

Stand 03/2020

Im Test: 78 gesetzliche Krankenkassen





BKK firmus als Arbeitgeber

Team-Verstärkung gesucht



Der anhaltend hohe Zuwachs an Kunden und Arbeitgebern bedeutet zeitgleich, dass wir zu einem immer größeren und gefragteren Arbeitgeber werden. In den vergangenen Monaten ist die Zahl der Mitarbeitenden auf rund 200 angewachsen. Aufgrund des weiter anhaltenden Zulaufs neuer Versicherter sind wir nach wie vor auf der Suche nach neuen Kollegen/-innen. Auch Quereinsteiger haben dabei die Chance, ihre berufliche Heimat bei unserer BKK firmus zu finden. Falls Sie Interesse an einer Beschäftigung haben, schauen Sie doch mal auf www.bkk-firmus.de/karriere – dort finden Sie unsere unterschiedlichen Stellenausschreibungen sowie weitere Informationen zum Bewerbungsverfahren.

www.krankenkasseninfo.de

BKK firmus

Stand 03/2020
Im Test:
78 gesetzliche Krankenkassen

1,2
Sehr Gut

Studenten Krankenkassentest

www.krankenkasseninfo.de

BKK firmus

Stand 03/2020
Im Test:
78 gesetzliche Krankenkassen

Testnote
1,1
Sehr Gut

Azubi Krankenkassentest

Beipackzettel – Lesen lohnt sich!

Für den Verbraucher sind Packungsbeilagen von Medikamenten nicht unbedingt leicht zu verstehen. Doch sie enthalten wichtige Informationen, zum Beispiel zu Dosierung oder Nebenwirkungen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie trotz Fachbegriffen den Überblick behalten.

Er ist meist klein zusammengefaltet, eng beschrieben, voller Fachbegriffe und ihn nach dem Auseinanderfalten wieder in seine ursprüngliche Form zu bringen, lässt so manchen verzweifeln: Der Beipackzettel muss jedem in Deutschland zugelassenen Medikament beiliegen. Viele lesen ihn erst gar nicht. Doch der Beipackzettel enthält wichtige Informationen, die ein Patient kennen sollte. Und es ist gar nicht so schwer, den Beipackzettel zu verstehen – auch wenn es auf den ersten Blick nicht so scheinen mag.

Arzneimittelhersteller müssen bei den Angaben in der Packungsbeilage strikte gesetzliche Vorgaben beachten. So muss der Beipackzettel unter anderem Informationen zum Medikament, zu Zusammensetzung, Dosierung, Wirkung, Anwendungsgebieten und Nebenwirkungen enthalten.

Name, Zusammensetzung und Darreichungsform

Im Beipackzettel steht immer der Name des Medikaments. Dieser kann durch einen Zusatz ergänzt sein, wie beispielsweise „forte“, was für ein stark wirkendes Arzneimittel steht, oder „retard“, was bedeutet, dass der Wirkstoff des Medikaments langsam freigesetzt wird. Welche Stoffe in einem Medikament enthalten sind, wird im Abschnitt „Zusammensetzung“ der Packungsbeilage erklärt. Diese Informationen sind vor allem dann wichtig, wenn Sie unter Allergien oder Unverträglichkeiten leiden. Auch die Menge des Wirkstoffs wird in der Packungsbeilage angegeben, ebenso wie die Darreichungsform, die zeigt, wie ein Medikament eingenommen wird – etwa in Form von Tabletten, Zäpfchen, Kapseln oder Tinkturen.

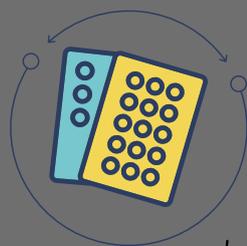
Anwendungsgebiete

Der Abschnitt zu den Anwendungsgebieten im Beipackzettel zeigt, bei welchen Erkrankungen und Beschwerden ein Medikament eingesetzt werden darf. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie an einer der genannten Krankheiten leiden und das Medikament auch wirklich für Sie geeignet ist, fragen Sie am besten Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Dosierung und Art der Anwendung

Wie, wann und wie oft Sie ein Medikament einnehmen sollten, steht in der Dosierungsanleitung. Halten Sie sich stets an diese Vorgaben – es sei denn, Ihr Arzt hat Ihnen eine andere Dosierung verschrieben – und beachten Sie die tägliche Höchstdosis des Medikaments.





Beipackzettel verloren? Kein Problem!

Wenn Sie den Beipackzettel verlegt oder verloren haben oder es Ihnen schwerfällt, den kleingedruckten Text zu lesen, finden Sie im Internet Hilfe: Unter www.patienteninfo-service.de können Sie jeden beliebigen Beipackzettel suchen und kostenlos herunterladen – als normales PDF-Dokument, in extra-großer Schrift, barrierefrei oder als navigierbares Hörbuch für blinde Menschen.



Warnhinweise, Gegenanzeigen und Wechselwirkungen

Warnhinweise in Medikamenten zeigen Ihnen, worauf Sie vor der Einnahme achten müssen. Zum Beispiel dürfen Sie unter dem Einfluss mancher Medikamente nicht Auto fahren oder schwere Maschinen bedienen. Und einige Arzneimittel sind für Schwangere und Stillende nicht geeignet. Unter den Gegenanzeigen, die auch Kontraindikationen genannt werden, sind Krankheiten oder Beschwerden aufgelistet, bei denen das Medikament nicht angewendet werden darf. Wichtig ist auch, mögliche Wechselwirkungen des Medikaments zu kennen. Denn manche Arzneimittel vertragen sich nicht mit anderen Medikamenten oder bestimmten Lebensmitteln. Dadurch kann ihre Wirkung verstärkt, vermindert oder sogar ganz aufgehoben werden.

Nebenwirkungen

Unter den Nebenwirkungen versteht man unerwünschte Auswirkungen eines Medikaments, die trotz korrekter Einnahme auftreten können. Diese müssen im Beipackzettel aufgelistet sein. Dort steht auch, wie häufig es zu den jeweiligen Nebenwirkungen kommt.

- „Sehr selten“ bedeutet, dass eine Nebenwirkung bei weniger als einem von 10.000 Behandelten auftritt.
- „Selten“ heißt, dass die Nebenwirkung einen bis 10 Behandelte von 10.000 betrifft.
- „Gelegentlich“ steht für den Bereich zwischen einem und zehn Fällen pro 1.000 Behandelten.
- „Häufig“ sind Nebenwirkungen, die sich bei mehr als einem von 100 Patienten zeigen.
- „Sehr häufig“ sind sie, wenn sie bei mehr als einem von zehn Behandelten auftreten.
- Wenn Sie Angst vor möglichen Neben- oder Wechselwirkungen eines Medikaments haben oder nicht genau wissen, ob ein Arzneimittel das passende ist, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Facebook, Instagram & Co BKK firmus auf Social Media? Gefällt mir!



Welche Neuigkeiten gibt es eigentlich im Augenblick bei der BKK firmus? Und wie funktioniert nochmal die Anmeldung zur elektronischen Patientenakte (ePA)? Längst sind Social Media-Plattformen zu selbstverständlichen Informationskanälen geworden. Mit regelmäßigen Beiträgen und unterstützenden Videos stehen wir auch unseren Versicherten helfend zur Seite.

Video-Anleitungen, wie eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung mit Hilfe unserer BKK firmus-App übermittelt werden kann, Informationen zum Datenschutz in der ePA oder Informationen rund um Leistungen, Beiträge und Services der BKK firmus gehören zu den Informationen, die wir über unsere verschiedenen Social Media-Auftritte zur Verfügung stellen.

Aber auch die Chatfunktion (z. B. auf Facebook oder Google), um „mal eben“ kurze Informationen mit uns auszutauschen, erfreuen sich steigender Beliebtheit und runden unseren „gesundum guten“ Service ab.

Sie kennen unsere Social Media-Kanäle noch nicht? Dann suchen Sie doch mal auf Facebook, Instagram und YouTube nach der BKK firmus und folgen Sie uns am besten noch heute, um ab sofort keine Neuigkeit mehr zu verpassen.



Impressum

Gesundheit – Das Magazin der BKK firmus erscheint vierteljährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Herausgeber: BKK firmus

Redaktion und Lektorat: KKF-Verlag

Layout: Geiselberger Mediengesellschaft mbH
84503 Altötting · www.gmg.de

Bildnachweis: BKK firmus (eigene), shutterstock.com

Verlag und Vertrieb: © KKF-Verlag
Martin-Moser-Str. 23 · 84503 Altötting
Tel. 08671 5065-10 · Fax 08671 5065-35
mail@kkf-verlag.de · www.kkf-verlag.de

Geschäftsleitung: Matthias Manghofer

Druck: Druckerei Gebr. Geiselberger GmbH, Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

BKK firmus-Mitglieder erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. 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. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.



Kreuzworträtsel

bayer. Benediktiner- abtei	↘	Vorfahrin	aus- führen, verrich- ten	Bundes- staat der USA	↘	russi- sche Stadt an der Oka	Pampas- strauß	Kartei- karten- kenn- zeichen	↘	Bewoh- ner einer dt. Han- sestadt	weib- liches Haustier	Gatte	ital. Schau- spielerin (Sophia)	Name zweier Rhein- zuflüsse	↘	dt. Maler: ... Nolde	↘	franz. unbe- stimmter Artikel	
Ange- hörige e. Türk- volkes	→							ein Gerät aus- schalten	→								5	Platz- deckchen (engl.)	
sagenhaf- te Insel im hohen Norden	→			10	kostbarer Duftstoff tierischer Herkunft					7	Detek- tivfigur bei Doyle								
Jahr- bücher	→	2						kleiner Rhodo- dendron	→		tieri- sches Milch- organ			1	Gebirge in Marokko			Platz, Stelle	
↖			Spiel- karten- farbe	↖	Fluss zur Mosel	Teil des Verdau- ungs- traktes					Frau Jakobs im A. T.	Reb- sorte (Rot- wein)							
Fußball- mann- schaft	↖	Aristo- kratie	↖	Pferd	↖				↖	Oper von Verdi				11	Götter- vater der alt nord. Sage			Sohn des letzten österreich. Kaisers	
Stadt in der Schweiz	→				8	Europ. Weltraum- organisa- tion (Abk.)	mensch- liche Aus- strahlung					eng- lisches Bier			Licht- bild (Kzw.)			3	
Gesangs- paar	→			da, zumal	→				chem. Zeichen für Iridium	öl-, Faser- pflanze	6						Spaß, Ver- gnügen (ugs.)	jap. Autor (Kenza- buro)	
Atem- luft- fontäne der Wale	→		ägypti- sche Hafen- stadt	→			deuts- ches Mittel- gebirge						amerik.- engl. Dichter (T. S.)						
↖				9	schneller Auto- fahrer					poe- tisch: Frühling		4					Fremd- wort- teil: neu (griech.)		

Lösungswort: ENTENHÄUSEN



Suchbild

10 Fehler haben sich auf dem rechten Bild eingeschlichen, wo sind sie?



Rezepte für 4 Personen

Frühlingsmenü



Rucolasuppe mit Parmesan

Zutaten: 170 g Kartoffeln, 240 g Rucola, 1 Knoblauchzehe, 2 Gemüsezwiebeln, 1 EL Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe, 50 ml Buttermilch, 100 ml Kochsahne, 20 g Parmesan (1 Stück), Salz, Pfeffer



Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Reibe grob raspeln. Gemüsezwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüsezwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. Brühe und Sahne hinzufügen, aufkochen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Rucola waschen, putzen und mit einem großen Messer fein hacken, zur Suppe geben und einmal aufkochen lassen. Buttermilch zufügen und mit einem Mixer fein pürieren. Salzen und pfeffern. Den Parmesan fein reiben und evtl. mit gerösteten Pinienkernen servieren.

Hähnchenbrust mit Zitronenspargel

Zutaten: 4 Hähnchenbrustfilets, 1 kg grüner Spargel, ½ Bund frische Kräuter, 2 EL Vollkornmehl, 4 EL Olivenöl, 2 Zitronen (Bio), 4 Knoblauchzehen, 2 TL Senf, 200 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver



Zitrone waschen und halbieren. Den Saft einer Hälfte auspressen und die Schale abreiben. Andere Hälfte in Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und im Mehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten braten. Währenddessen die Zitronenscheiben dazugeben. Hähnchen und Zitrone herausnehmen und beiseite legen. Spargel waschen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in derselben Pfanne erhitzen. Knoblauch und Spargelstücke darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf und Brühe zugeben, gut verrühren und einmal kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Hähnchenbrustfilet und Zitronenscheiben zurück in die Pfanne geben und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter waschen, trocken schütteln und klein hacken. Vor dem Servieren über das Zitronen-Spargel-Hähnchen streuen.

Erdbeertraum

Zutaten: 600 g Erdbeeren, 1 Zitrone, 4 EL Joghurt, 2 EL Puderzucker, 4 Blatt Minze, Vanillezucker



Zubereitung: Erdbeeren waschen, halbieren. Die Hälfte der Erdbeeren beiseite legen. Zitrone auspressen anschließend alles in einem Mixer geben und mit Zitronensaft, Vanille- und Puderzucker fein pürieren. Die Hälfte der Erdbeeren mit dem Mousse vermischen und auf 4 Gläser verteilen und je einem Minzblatt garnieren.