

0,22%*

PREISSENKUNG FÜR ARBEITNEHMER/INNEN*

- › Testsieger bei Leistungen für Schwangere & Familien, S. 8
- › Weniger Beitrag & mehr Leistungen ab 2019, S. 10*
- › Neue Beitragsberechnung für Selbstständige, S. 17

Unser Leitbild

Gute Gründe für die BKK firmus

Mit einem Beitragssatz von nur 15,04 Prozent (Zusatzbeitrag 0,44 Prozent) liegt die BKK firmus 2019 sogar 0,46 Prozent unter dem durchschnittlichen Beitragssatz aller Krankenkassen. 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.

Inhalt

■ service	Nachrichten senden und empfangen im OnlineService Web	4
■ gesundheit	Raus aus der Bude! – Aktivurlaub im Winter	6
■ firmus kompakt	BKK firmus-Lexikon	7
■ firmus kompakt	BKK firmus Testsieger bei Leistungen für Schwangere & Familien	8
■ top thema	Weniger Beitrag bei mehr Leistungen ab 2019	10
■ gesundheit	Tipps für einen guten Schlaf	12
■ firmus kompakt	Kolumne	14
■ service	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	15
■ firmus kompakt	Neue Untergrenze für Pflege- und Krankenversicherungsbeiträge ab 2019	17
■ service	Wintermenü	19
■ reisen	Erlebe den Berg! Genussvoller Skiurlaub in der Silvretta-Region	20
■ gesundheit	Yoga für die Augen Impressum	22
■ rätselspaß		23



Liebe Leserin, lieber Leser,

kurz vor dem Jahreswechsel begrüße ich Sie zur letzten Ausgabe unserer „Gesundheit“ im Jahr 2018.

„Weihnachtszeit ist Geschenkezeit“. Nicht nur für Kinder, sondern auch für viele Erwachsene ist mit dem Weihnachtsfest das Verteilen von kleinen oder größeren Aufmerksamkeiten untrennbar verbunden. Auch wir möchten Ihnen zum Jahreswechsel eine Freude bereiten. Mit dem sogenannten Versichertenentlastungsgesetz (GKV-VEG) hat der Gesetzgeber beschlossen, dass die Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung ab dem 01.01.2019 wieder paritätisch zu gleichen Teilen von Arbeitnehmern und Arbeitgebern bzw. Rentnern und Rentenversicherung getragen werden – d.h. auch der kassenindividuelle Zusatzbeitrag. Dies würde für Mitglieder der BKK firmus ohnehin schon eine Entlastung bedeuten.

Wir gehen aber einen Schritt weiter und werden zusätzlich unseren individuellen Zusatzbeitrag der BKK firmus von 0,6 % auf 0,44 % senken. Statt bisher 0,6% zahlen Sie als Beschäftigter/Rentner demnächst also nur noch 0,22 % zusätzlich.

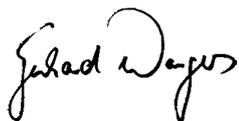
Und Sie haben noch einen Grund zur Freude, denn zusätzlich bauen wir unser Leistungsangebot kontinuierlich aus und erhöhen unsere Zuschüsse zur Osteopathie und Professionellen Zahnreinigung. Damit werden wir dem Wunsch vieler Versicherten gerecht, die großes Interesse an diesen zusätzlichen Leistungen haben. Weitere Details zur Entwicklung des Zusatzbeitrages und unserer Leistungen im kommenden Jahr lesen Sie auf den Seiten 10 und 11.

Auch Selbstständige und freiwillig Versicherte mit niedrigem Einkommen werden entlastet. Im Rahmen des Versichertenentlastungsgesetzes gibt es neue Untergrenzen, sodass die Beiträge zur freiwilligen Versicherung sinken. Mehr dazu auf den Seiten 17 und 18.

An dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen, mich stellvertretend für alle Mitarbeiter /-innen der BKK firmus bei Ihnen zu bedanken: Und zwar für Ihre Treue und das Vertrauen in unsere BKK firmus, das viele von Ihnen schon seit mehreren Jahrzehnten in uns setzen. Das machen mittlerweile über 90.000 andere Menschen auch – ein Meilenstein, der uns einerseits Stolz macht, aber andererseits auch Ansporn dafür ist, für Sie auch in Zukunft ein verlässlicher und „gesundum guter“ Partner für Ihre Gesundheit zu sein. Die zurückliegenden Monate und Jahre bestätigen uns darin, dass die Wege, die wir eingeschlagen haben, richtig waren und auf Ihre Zustimmung gestoßen sind.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien für die anstehenden Feiertage und das neue Jahr alles erdenklich Gute und vor allem viel Gesundheit. Genießen Sie das Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Liebsten und tanken Sie Kraft für ein erfolgreiches Jahr 2019. Ich freue mich darauf, Sie bald an dieser Stelle wieder begrüßen und über aktuelle Entwicklungen informieren zu dürfen.

Ihr



Gerhard Wargers

www.bkk-firmus.de

App geht's, Teil 4

Nachrichten senden und empfangen im OnlineService Web

Die BKK firmus OnlineServices Web und App erfreuen sich immer steigender Beliebtheit. Um die vielfältigen Möglichkeiten der beiden smarten Helfer vorzustellen, haben wir eine Serie gestartet, in denen wir Ihnen ausgewählte Funktionen und Vorteile näherbringen. In diesem vierten Teil der Serie zeigen wir Ihnen, wie schnell und einfach es geht, Nachrichten zu senden und zu lesen – ganz ohne Briefumschlag, Porto und Wartezeit zur Zustellung.

Sobald Sie sich mit Ihren individuellen Zugangsdaten Zutritt zum OnlineService, der digitalen Servicestelle der BKK firmus auf Ihrem Smartphone sowie in Ihrem Internetexplorer, verschafft haben, sehen Sie jeweils im linken Bereich des Hauptmenüs das „Nachrichtenpostfach“. Bereits ohne auf die Kachel zum Öffnen des Posteingangs zu klicken, sehen Sie, ob eine neue, ungelesene Nachricht auf Sie wartet. Sobald Sie Ihr Postfach geöffnet haben, sehen Sie in der Übersicht die bereits begonnenen Unterhaltungen zu unterschiedlichen Themen. So können Sie ganz einfach und bequem zu unterschiedlichen Punkten mit uns kommunizieren, ohne den Überblick zu verlieren.

Kinderleichter Versand von Dateianhängen

Wenn Sie eine der bereits begonnenen Unterhaltungen öffnen, sehen Sie den bisherigen Gesprächsverlauf, wie er Ihnen aus gängigen Chat-Anwendungen auf Ihrem Smartphone bekannt ist. Möchten Sie uns etwas zu einem neuen Thema mitteilen, können Sie in der Übersicht aus einer Liste von verschiedenen Themengebieten auswählen, um was es geht, damit Sie den Überblick behalten und unsere Kundenberater/-innen Ihr Anliegen noch schneller bearbeiten können. Durch Eingabe einer neuen Nachricht und einem Klick auf die Schaltfläche „Absenden“ können Sie Ihr Anliegen an uns übermitteln. Außerdem können Sie bei Bedarf Ihrer Nachricht Dateianhänge hinzufügen. Das bietet



sich an, wenn Sie z.B. Unterlagen von erfolgten Schutzimpfungen bei uns einreichen wollen: Einfach eingescannte oder abfotografierte Unterlagen an die Nachricht anhängen und per Knopfdruck an uns übermitteln. Nie war es leichter und ging es schneller, uns Ihre Anliegen mitzuteilen.

Kommunikation über geschützte Datenkanäle

Sobald wir uns um Ihr Ansinnen gekümmert haben, antworten unsere Kundenberater/-innen ebenfalls im OnlineService. Das schont zum Einen die Umwelt, da Papier, Toner und Transport der Post vermieden werden und zum Anderen ermöglicht uns die digitale Kommunikation eine noch schnellere Bearbeitung Ihrer Anliegen. Selbstverständlich werden sämtliche Nachrichten und Dateien über verschlüsselte Datenkanäle transportiert, damit nur Sie und unsere Kundenberater/-innen Einblick in Ihre Dokumente haben – der Schutz Ihrer Daten ist uns ein besonders hohes Anliegen!

Probieren Sie doch schon heute aus, wie einfach der Nachrichtenversand funktioniert und schicken Sie uns das Lösungswort des Gewinnspiels dieser Ausgabe auf den Seiten 20 & 21 und gewinnen Sie mit ein wenig Glück eine tolle Reise! Falls Sie noch kein Nutzer der OnlineServices Web und App sind, können Sie sich einfach online registrieren: www.bkk-firmus.de/onlineservice. Die Apps für Ihr Smartphone erhalten Sie kostenlos im Google Play Store (Android) sowie dem Apple App Store (iOS).



Schnelle und einfache Passwort-Änderung

Nach erfolgter Registrierung erhalten Sie auf dem Postweg ein Passwort für Ihre erste Anmeldung in den OnlineServices. Wenn Sie zukünftig ein selbst gewähltes Passwort nutzen wollen, können Sie es individuell anpassen, indem Sie im OnlineService Web im Hauptmenü rechts oben auf das kleine Zahnrad klicken und im folgenden Einstellungs-Menü unten auf „Passwort ändern“ klicken und den Hinweisen auf dem Bildschirm folgen. Zur Anpassung des Passworts in der App für Android und iOS klicken Sie im Hauptmenü links oben einfach auf das Menü (drei Striche), wählen den Reiter Einstellungen und anschließend „Passwort ändern“.



Raus aus der Bude! Aktivurlaub im Winter



Sport gehört für viele einfach zum Leben dazu, auch im Winter. Doch auch wenn es draußen kalt und grau ist, muss man sich nicht mit dem Fitnessstudio begnügen. Bei Aktivreisen können sich Jung und Alt fit halten und die Natur im Winter erleben – hoch im Norden Europas oder in südlicheren Gefilden.

Hoch zu Ross durch die Winterlandschaft

Viele Reitbegeisterte träumen von einem Ritt durch den Schnee. Denn die Landschaft hoch zu Ross zu erleben, hat im Winter einen ganz besonderen Reiz. In Ländern wie Schweden, Finnland oder Island werden winterliche Reittouren und -urlaube angeboten, bei denen man die Natur vom Pferderücken aus genießen kann. Doch Schnee und Eis bergen auch Gefahren. Deshalb sollten sich nur Reiter mit einer gewissen Erfahrung an einen Ritt durch die Winterlandschaft wagen.

Auf zwei Beinen durch den Schnee

Wer im Skiurlaub nicht unbedingt steile Hänge und Buckelpisten braucht, kann es auch etwas ruhiger angehen lassen. Bei Skilanglauf- oder Schneeschuhreisen, die in vielen Skigebieten angeboten werden, erleben Winterurlauber nicht nur Natur pur, sondern werden auch richtig fit. Deshalb ist das Gleiten auf Skiern oder Schneeschuhen im Winter für viele eine Alternative zu Sommersportarten wie Jogging, Nordic Walking oder Mountainbiking.

Klettern und Wandern im milderen Süden

Während es in Mitteleuropa im Winter oft kalt und grau ist, herrschen im Süden Europas milde Temperaturen. Grund genug, seinen Wander- oder Kletterurlaub dorthin zu verlegen, wo ganzjährig beste Bedingungen herrschen. Gut ausgebaute Wanderwege gibt es zum Beispiel auf den Kanaren, in Portugal oder in der Türkei. Wer mehr Abenteuer sucht, kann beim Kletterurlaub Sport mit einzigartigen Naturerlebnissen verbinden. In ganz Europa gibt es sehr gut erschlossene und abgesicherte Gebiete, beispielsweise im französischen Fontainebleau, im griechischen Leonidio oder im spanischen Siurana.

Unterwegs im Paddelparadies

Paddeln im Kajak ist für viele ein echtes Urlaubsvergnügen. Bei Seekajak-Reisen können Urlauber auf dem Wasser reizvolle Natur- und Küstenlandschaften genießen – und zwar fernab von Stress, Hektik und Alltag. Im Süden Europas kann man dank milder Temperaturen auch gut im Winter paddeln. Und wem das noch zu kalt ist, der kann beispielsweise auch auf den Seychellen eine Seekajak-Tour unternehmen. Durch tiefblaues, badewarmes Wasser und entlang an weißen Sandstränden.

Mit dem Wohnmobil zum Wintersport

Wintercamping ist zwar keine Sportart, aber ein Trend, der sich immer mehr durchsetzt. Und man kann mit dem Wohnmobil seine ganz individuelle Aktivreise planen. Ob in die Alpen zum Skiurlaub, zum Surfen nach Spanien oder zum Hundeschlittenfahren nach Schweden: Winterreiseziele gibt es für Campingfans jede Menge. Und wer mit dem Wohnmobil anreist, spart sich die Kosten fürs Hotel. Nur sollte man sich vor Reiseantritt informieren, welche Campingplätze im Winter geöffnet sind.

Hätten Sie es gewusst?

BKK firmus-Lexikon

Im BKK firmus-Lexikon erklären wir regelmäßig Fachtermini aus dem Gesundheitswesen. In dieser Ausgabe Begriffe mit dem Buchstaben T.

Tachykardie

Als Tachykardie bezeichnet man eine Herzrhythmusstörung mit einem Pulsschlag in Ruhe von über 100 Schlägen pro Minute. Die Ursache hierfür kann vom herzeigenen Erregungsbildungszentrum ausgehen, dann bezeichnet man sie als „Sinustachykardie“ oder aber von den Herzhöfen und den Herzkammern selbst. Das Gegenteil einer Tachykardie ist die Bradykardie, eine Herzrhythmusstörung mit einem verlangsamten Pulsschlag von teils deutlich unter 60 Schlägen pro Minute. Bei sehr gut ausdauertrainierten Sportlern kann dies eine normale Anpassungserscheinung des vergrößerten Herzmuskels sein. Beide Formen des anormalen Herzschlages sollten in jedem Fall ärztlich untersucht werden.

Tennisbein

Beim sogenannten Tennisbein handelt es sich um einen Anriss des Wadenmuskels, der eher bei untrainierteren Tennisspielern durch ruckartiges Aufrichten der Zehenspitzen oder Rückwärtslaufen hervorgerufen wird.

Eher geläufig dürfte den meisten der Tennisarm bzw. Tennisellenbogen sein. Beim „Epicondylitis humeri“ handelt es sich um eine entzündliche Veränderung einer Oberarmsehne. Der Tennisarm entsteht durch eine Überanstrengung der Unterarmstreckmuskulatur und macht sich durch Druckschmerz im Bereich des Ellenbogengelenks bemerkbar. Die gängigste Therapie ist die Entlastung des betroffenen Gelenks mit einer Schiene und/oder der

Gabe von entzündungshemmenden und schmerzstillenden Medikamenten. In seltenen Fällen ist auch eine Operation notwendig.

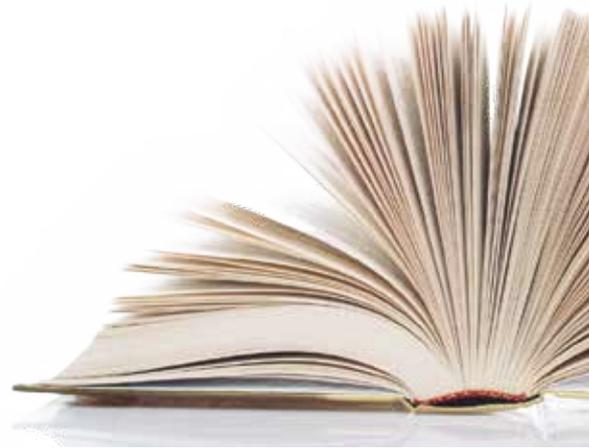
Thrombose

Hierbei handelt es sich um einen vollständigen oder teilweisen Verschluss eines Blutgefäßes verursacht durch einen sogenannten „Thrombus“, einem an den Gefäßwänden anhaftenden Gerinnsel aus Blutzellen. Dieses verursacht eine mehr oder weniger stark eingeschränkte Blutversorgung des betroffenen Areals. Die Gefahr einer Thrombose ist insbesondere nach Operationen erhöht, da zu diesem Zeitpunkt die Fließgeschwindigkeit des Blutes reduziert und somit die Entstehung eines Thrombus erhöht ist. Aber auch Schäden an den Gefäßinnenwänden, wie z. B. Entzündungen, begünstigen eine Thrombose. Darum sind Menschen mit (entzündeten) Krampfadern einem höheren Thrombose-Risiko ausgesetzt.

Triggerpunkt

Bei einem Triggerpunkt handelt es sich um einen Reizpunkt, der bei Berührung oder Druck Schmerzen auslöst und umliegende Muskeln verhärtet. Die Behandlung von Triggerpunkten wird von speziell geschulten Fachleuten wie Ärzten, Physiotherapeuten, Masseuren etc. durchgeführt. Sie sind darin geschult, die Triggerpunkte in einem entsprechend betroffenen Gebiet einzugrenzen und im Rahmen der anschließenden Behandlung systematisch zu reduzieren. Der Effekt der Behandlung ist

dabei sofort wirksam und spürbar. Es wird angenommen, dass 80 – 90 % der Schmerzsymptome auf derartige Muskelverhärtungen zurückzuführen sind (z. B. Schulter-/Nackenverhärtungen).



tipp

Leistungen A-Z

Informationen zu den Leistungen der BKK firmus sowie Erklärungen zu weiteren Begriffen finden Sie im Lexikon auf unserer Webseite unter www.bkk-firmus.de/leistungen/lexikon/a-z.

Leistungsvergleich gesetzlicher Krankenkassen

BKK firmus Testsieger bei Leistungen für Schwangere & Familien

Neben dem Zusatzbeitrag unterscheiden sich Krankenkassen vor allem im Kundenservice sowie in der Ausgestaltung ihrer sogenannten Satzungsleistungen. Dabei handelt es sich um Angebote, die Krankenkassen vorhalten, die sie freiwillig ihren Versicherten anbieten und die Kosten dafür übernehmen. Verschiedene Portale und Anbieter testen die Krankenkassen in regelmäßigen Abständen auf diese Leistungen. In einer aktuellen Abfrage hat die BKK firmus nicht nur durchgängig „sehr gute“ Noten bekommen, sondern wurde bei Leistungen für Schwangere und Familien unter den 82 teilnehmenden Krankenkassen Testsieger!

Das Vergleichsportal krankenkasseninfo.de hat sich im September 2018 das Portfolio an Service- und Zusatzleistungen von 82 gesetzlichen Krankenkassen angeschaut und im Hinblick auf verschiedene Zielgruppen analysiert. Nachdem die BKK firmus auch in vorangegangenen Abfragen immer wieder erfolgreich abschneiden konnte (wir berichteten), gab es auch dieses Mal Grund zu Freude: In einer allgemeinen Abfrage, einem Test für Studen-

ten sowie für Azubis konnte die BKK firmus mit ihren unterschiedlichen Mehrwerten überzeugen und erhielt in allen drei Tests jeweils das Prädikat „Sehr gut“ mit Noten, die jeweils eine „1“ vor dem Komma aufweisen. Damit aber nicht genug: In einer gesonderten Abfrage zu Leistungen für Schwangere und junge Familien gab es die Bestnote 1,0 – gleichbedeutend mit der Marktführerschaft unter allen getesteten Krankenkassen.



Niedriger Zusatzbeitrag als Ausgangspunkt

Neben den umfangreichen Leistungen und Services für die unterschiedlichen Zielgruppen war in jedem Test unser attraktiver Zusatzbeitrag die Grundlage für das jeweilige erfolgreiche Abschneiden. Nur durch den umsichtigen Umgang mit den Versichertengeldern und einen effizienten Verwaltungsapparat ist es möglich, einerseits umfangreiche Mehrleistungen anzubieten und gleichzeitig für finanzielle Entlastung bei unseren Versicherten zu sorgen, indem sie Monat für Monat durch niedrigere Beiträge als den meisten anderen Krankenkassen bares Geld sparen.

Ausgezeichnete TOP-Leistungen

Verantwortlich für das erfolgreiche Abschneiden und den Status als Testsieger für Schwangere und junge Familien waren unter anderem die vielen Zusatzleistungen in Form von Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere wie z. B. das Ersttrimester-Screening, Triple- und Toxoplasmose-Test usw. Auch die Kostenübernahme des Geburtsvorbereitungskurses für den Mann ist eine besondere Leistung für werdende Eltern. Aber auch in den anderen Tests konnten wir u. a. mit Kostenzuschüssen zur sportmedizinischen Untersuchung, Hautkrebsuntersuchung und Check-Up bereits vor der gesetzlichen Altersgrenze sowie der Kostenübernahme für alle ärztlich verordneten Schutzimpfungen überzeugen und uns zum wiederholten Mal jeweils in der Spitzengruppe aller teilnehmenden Krankenkassen festsetzen.

Noch schneller dank OnlineServices Web und App

Diese ausgewählten und viele weitere Zusatzleistungen sind in diesem Test honoriert worden. In Kombination mit unseren OnlineServices Web und App, für die wir ebenfalls ausgezeichnet wurden, bedeuten sie für unsere Versicherten einen entscheidenden Mehrwert: Um die verschiedenen Rechnungen und Leistungsnachweise einzureichen, reicht es, die Belege mit dem Handy abzufotografieren oder einzuscannen und per OnlineService Web oder App an uns zu senden. Das spart nicht nur Porto, Papierverbrauch und umweltbelastenden Transport der Post, sondern bedeutet auch Zeitersparnis, da Ihre Unterlagen auf Knopfdruck bei uns sind und Sie noch schneller als bisher Ihre verauslagten Gelder erstattet bekommen. Probieren Sie es doch einfach mal aus – Infos und Möglichkeiten unserer smarten Helfer stellen wir Ihnen auch in dieser Ausgabe auf den Seiten 4 und 5 vor.

tipp

Übersicht aller Auszeichnungen online

Weitere Informationen zu diesem Test und allen weiteren Auszeichnungen finden Sie auch im Internet unter www.bkk-firmus.de



WWW.
krankenkasseninfo.de

BKK firmus

Stand 09/2018
Im Test:
82 gesetzliche
Krankenkassen

Testnote
1,2
Sehr Gut

Azubi Krankenkassentest



WWW.
krankenkasseninfo.de

BKK firmus

Stand 09/2018
Im Test: 82
gesetzliche
Krankenkassen

Testnote
1,0
Sehr Gut

Für Schwangere & junge Eltern

Zusatzbeitrag 2019

Weniger Beitrag bei mehr Leistungen ab 2019

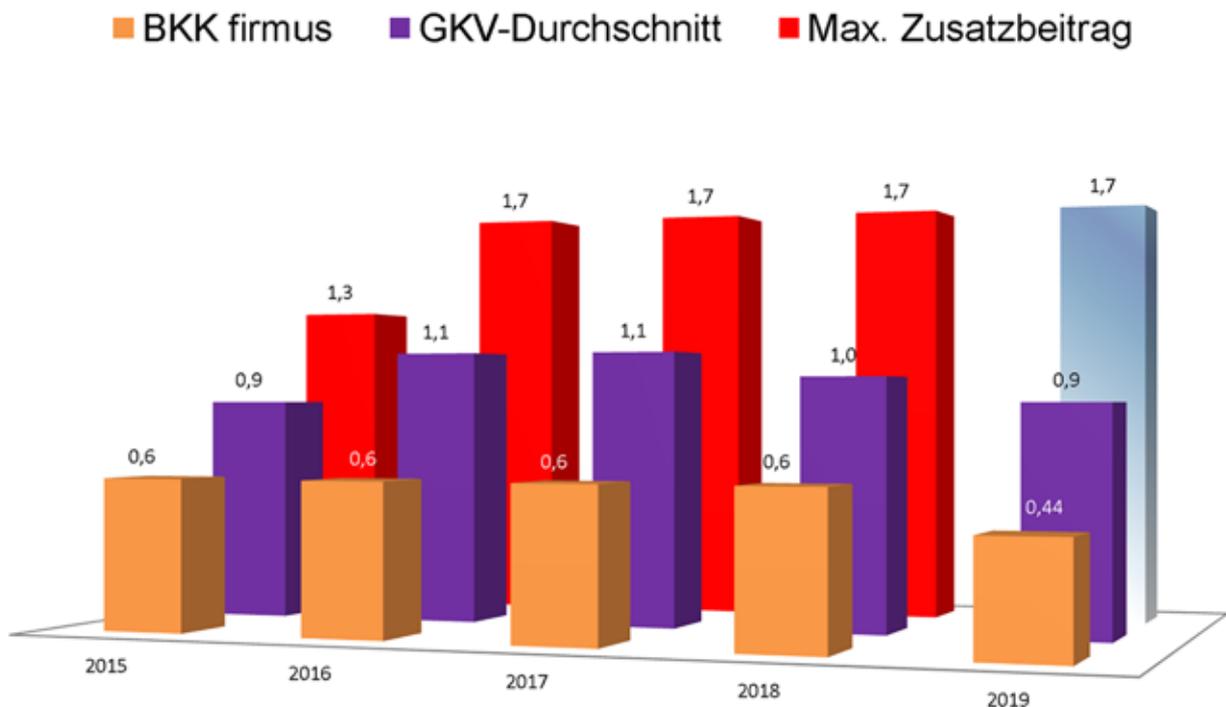
Alles bleibt besser! Unter diesem Motto steht auch das Jahr 2019 für Kunden der BKK firmus. Denn es gibt gleich mehrere Gründe zur Freude: Zum Einen profitieren Mitglieder der BKK firmus ab 2019 vom niedrigsten Zusatzbeitrag, den sie je erhoben hat. Zum Anderen weiten wir unsere ausgezeichneten Zusatzleistungen weiter aus. Wir geben einen Überblick über die Entwicklungen und Neuerungen im Jahr 2019.

Mit Beginn des Jahres 2015 wurde der Zusatzbeitrag eingeführt, den Krankenkassen zusätzlich zum allgemeinen Beitragssatz von 14,6 % des Bruttoeinkommens, welcher jeweils zur Hälfte durch Arbeitgeber-

und Arbeitnehmer finanziert wird, erheben. Der Zusatzbeitrag kann in seiner Höhe durch jede Krankenkasse individuell bestimmt werden und wurde bislang allein durch den Arbeitnehmer gezahlt. Diese Art der

Beitragsfinanzierung ändert sich zum 01.01.2019: Es gibt eine Rückkehr zur sogenannten paritätischen Beitragsfinanzierung, d.h., dass auch der Zusatzbeitrag in Zukunft zur Hälfte durch den Arbeitgeber gezahlt wird.

Zusatzbeiträge in %



Vergleich des Zusatzbeitrages der BKK firmus mit den jeweiligen Durchschnitts- und Höchstwerten. Da bei Redaktionsschluss noch nicht alle Zusatzbeiträge für 2019 vorlagen, ist der Höchstwert für das kommende Jahr eine Prognose.

Seit mehreren Jahren günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse

Die BKK firmus konnte in den vergangenen Jahren seit dessen Einführung ihren attraktiven Zusatzbeitrag von nur 0,6 % halten, gleichbedeutend mit dem Status der günstigsten bundesweit geöffneten Betriebskrankenkasse. Trotz massiv steigender Leistungsausgaben konnten wir dank umsichtigen Umgangs mit den Beitragsgeldern unserer Versicherten das konstant niedrige Niveau halten, während andere Krankenkassen ihre Beitragssätze zum Teil deutlich anheben mussten und auch in Zukunft weiter anheben werden. Die BKK firmus entzieht sich diesem Trend und geht sogar noch einen Schritt weiter: Zu Beginn des Jahres 2019 senken wir unseren Zusatzbeitrag noch weiter auf 0,44%.

Arbeitnehmer-Anteil der BKK firmus sinkt auf 0,22 %

Auch im Jahr 2019 wird die BKK firmus damit zu den günstigsten Krankenkassen in ganz Deutschland zählen. Aufgrund der eingangs beschriebenen Rückkehr zur gleichmäßigen Beitragszahlung durch Arbeitgeber und -nehmer halbiert sich der Zusatzbeitrag auf jeweils nur noch 0,22%. Damit profitieren Sie zukünftig noch mehr als bisher von unserem niedrigen Beitragssatz, was für Arbeitnehmer / -innen mit einem Einkommen von 3.000 Euro im Monat eine jährliche Ersparnis von ca. 135,- Euro im Vergleich zum bisherigen Zusatzbeitrag bedeutet. Im Vergleich zu Krankenkassen mit einem deutlich höheren Zusatzbeitrag beträgt die Ersparnis gleich mehrere hundert Euro im Jahr, wie nebenstehende Tabelle zeigt.

Beitragsersparnis bei der BKK firmus im Vergleich zu einer Krankenkasse mit einem Zusatzbeitrag von 1,7%

monatl. Bruttoeinkommen	monatl. Arbeitnehmeranteil Beispielkasse*	monatl. Arbeitnehmeranteil BKK firmus**	monatl. Ersparnis bei der BKK firmus	jährl. Ersparnis bei der BKK firmus
2.000,00 €	163,00 €	150,40 €	12,60 €	151,20 €
2.500,00 €	203,75 €	188,00 €	15,75 €	189,00 €
3.000,00 €	244,50 €	225,60 €	18,90 €	226,80 €
3.500,00 €	285,25 €	263,20 €	22,05 €	264,60 €
4.000,00 €	326,00 €	300,80 €	25,20 €	302,40 €
4537,50 € ***	369,81 €	341,22 €	28,59 €	343,08 €

* 8,15 % (7,3% Arbeitnehmeranteil + 0,85 % Zusatzbeitrag)
 ** 7,52 % (7,3% Arbeitnehmeranteil + 0,22 % Zusatzbeitrag)
 *** Beitragsbemessungsgrenze 2019

„Neue Highlights ab 2019“

Noch brandheiß sind die erst kürzlich beschlossenen neuen Leistungen und Services der BKK firmus zum Jahreswechsel.

Trotz des sinkenden Zusatzbeitrages baut die BKK firmus auch 2019 ihr Leistungsangebot weiter kontinuierlich aus. So wird es in Zukunft höhere Zuschüsse zur professionellen Zahnreinigung in Höhe von 40,- Euro und Osteopathie von 50,- Euro geben. Damit nehmen wir die Wünsche unserer Versicherten auf, die ein großes Interesse an diesen zusätzlichen Leistungen haben.

Darüber hinaus haben wir aufgrund der steigenden Beliebtheit unseres OnlineServices Web und der App das Einreichen und Erstellen vom Bonusheft, professioneller Zahnreinigung und weiterer Leistungen noch weiter vereinfacht. In Zukunft reicht es, die jeweiligen Dokumente abzufotografieren oder einzuscannen und einfach online hochzuladen. Damit sparen Sie nicht nur Porto, sondern auch die Wartezeit bis zum Geldeingang auf Ihrem Konto wird noch weiter verkürzt (s.a. Seite 4/5).

Zusatzbeitrag für Rentner ab 2019

Bei versicherungspflichtigen Rentnern wird der Zusatzbeitrag von der Rente einbehalten und vom Rentenversicherungsträger abgeführt. Auch für Rentner gilt ab dem 01.01.2019 die paritätische Finanzierung des Zusatzbeitrages, d.h. die Finanzierung jeweils zur Hälfte durch Rentner und Rentenversicherungsträger.

Die weitere Reduzierung des Zusatzbeitrages der BKK firmus auf 0,44% (jeweils 0,22%) wirkt sich bei Rentnern kraft Gesetzes aber erst mit einer zweimonatigen Verzögerung aus. Den Rentenversicherungsträgern wird hierdurch eine Vorlaufzeit für die technische Umsetzung eingeräumt.

Tipps für einen guten Schlaf

So richtig erholen kann sich der Mensch nur, wenn er tief und ausreichend schläft. Doch das Ein- und Durchschlafen bereitet vielen Probleme. Diese Tipps können helfen, leichter in den Schlaf zu finden und morgens erholt aufzustehen.

1. Am Tag auspowern

Wer müde ist, schläft besser ein. Und wer sich tagsüber bewegt und den Kopf anstrengt, wird abends auch schneller müde. Deshalb sollte man sich tagsüber auspowern, um die nötige Bettschwere für die Nacht zu erreichen. Aber Vorsicht: Bewegung und geistige Arbeit direkt vor dem Zubettgehen sind nicht gerade förderlich für den Schlaf. Dasselbe gilt für gruselige oder besonders spannende Filme und Bücher.

2. Das richtige Abendessen

Mit leerem oder zu vollem Magen schläft es sich schlecht. Deshalb sollte man die letzte Mahlzeit des Tages etwa drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen zu sich nehmen. Am besten isst man etwas leicht Verdauliches, zum Beispiel gegartes Gemüse, Reis oder mageres Fleisch. Wer Schlafprobleme hat, sollte außerdem nach 15 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee oder Cola trinken. Auch auf ein Glas Wein sollte man spät abends verzichten. Zwar kann Alkohol das Einschlafen erleichtern, aber sobald die Alkohol-Konzentration im Blut nachlässt, wird der Tiefschlaf auch wieder leichter unterbrochen. Dadurch wird die Nachtruhe weniger erholsam.

3. Das richtige Raumklima

Die einen mögen es mollig warm, die anderen lieber kühl. Als ideal gilt im Schlafzimmer eine Temperatur von 16 bis 18 Grad. Entscheidend ist aber, dass einem im Bett weder zu warm noch zu kalt ist. Auch ausreichend Sauerstoff ist wichtig. Deshalb empfiehlt es sich, abends vor dem Schlafengehen etwa 15 Minuten zu lüften. Außerdem sollte es im Schlafzimmer

leise und dunkel sein. Wer Lärmquellen nicht ganz abschalten kann, dem ist möglicherweise mit Ohrstöpseln geholfen.

4. Füße warmhalten

Wer im Bett schnell kalte Füße bekommt, sollte nachts Socken tragen. Denn mit warmen Füßen schläft es sich einfach besser. Auch ein warmes Fußbad oder eine Wärmflasche können gegen kalte Füße helfen.

5. Rituale entwickeln

Wer abends nicht abschalten kann, schläft auch häufig schlecht. Hier können Rituale vor dem Zubettgehen helfen. Ein kurzer Spaziergang, Yoga, ein entspannendes Buch oder Handarbeit erleichtern das Abschalten. Auch eine feste abendliche Routine, die etwa aus duschen, Zähne putzen und Hörbuch hören besteht, hilft dabei, besser in den Schlaf zu finden. Wer kann, sollte außerdem versuchen, immer etwa zur selben Zeit aufzustehen und schlafen zu gehen.

6. Das passende Bettzeug

In einem unbequemen Bett schläft es sich nicht besonders. Deshalb sollte man eine für sich passende Matratze und geeignetes Bettzeug verwenden. Beim Matratzenkauf sollte man unbedingt Probeliegen und die Matratze alle fünf bis zehn Jahre gegen eine neue tauschen. Für Hausstaub-Allergiker sind waschbare Matratzenüberzüge sowie waschbare Bettdecken und Kopfkissen zu empfehlen. Und damit man weder schwitzt noch friert, sollte man eine dünne Sommer- und eine dicke Winterdecke parat haben. Der Stoff des Bettzeugs sollte angenehm auf der Haut sein, nicht kratzen oder dazu führen, dass





man schwitzt. Auch die Form und Füllung des Kopfkissens kann den Schlaf beeinflussen. Wer gerne auf dem Rücken schläft, kann ein herkömmliches, dickeres Kopfkissen verwenden. Für Bauchschläfer ist ein flacheres Kissen zu empfehlen, das weniger Füllung hat. Wer lieber auf der Seite schläft, der sollte sich für ein etwas härteres Kissen entscheiden, das die Schlafposition stabil hält. Der Lattenrost sollte sich der Wirbelsäule anpassen, deshalb bietet sich auch hier ein Probeliegen an. Im Fachhandel können verschiedene Modelle getestet werden.

8. Kein Smartphone am Bett

Elektronische Geräte sollte man aus dem Schlafzimmer verbannen. Und am besten geht man mindestens eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen offline. Studien haben nämlich gezeigt, dass das blaue Licht von elektronischen Geräten wie Handy, Laptop oder E-Book-Reader die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verzögert. Und das wiederum stört den Tag-Nacht-Rhythmus. Das Licht einer Nachttischlampe gilt als weniger schlafstörend.

7. Getrennt schlafen als Option

Wenn im Schlafzimmer einer schnarcht, kann der andere oft nicht schlafen. Dasselbe gilt, wenn nur einer der Schläfer die Raumtemperatur als angenehm empfindet, der andere aber schwitzt oder friert. In diesen Fällen sollte man über getrennte Schlafzimmer nachdenken. Im gemeinsamen Bett sollten Paare zwei separate Matratzen verwenden, denn je nach Körpergröße und Gewicht sind die individuellen Ansprüche an die Matratze unterschiedlich. Zwei getrennte Lattenroste verhindern zudem, dass man jede Bewegung des Partners spürt und sich gegenseitig aufweckt. Und wer zwei separate Bettdecken benutzt, muss auch nicht damit rechnen, dass ihm die Decke nachts geklaut wird.

9. Bei Schlaflosigkeit ruhig bleiben

Wer nachts oft aufwacht oder partout nicht einschlafen kann, wälzt sich im Bett häufig unruhig hin und her. Denn leider lässt sich Schlaf nicht erzwingen. Klappt das Einschlafen nach einer guten Viertelstunde noch immer nicht, sollte man das Licht anmachen und zu einem Buch greifen oder Musik hören, bis die Augen schwer werden. Auch bügeln macht schläfrig. Sollten die Schlafstörungen allerdings über einen langen Zeitraum anhalten, sollte man einen Arzt konsultieren.

10. Besser schlafen mit Schlaftabletten?

Viele Menschen mit Schlafstörungen greifen zu Tabletten, um endlich die ersehnte Ruhe zu finden. Doch Schlaftabletten sollten Sie nur in Absprache mit dem Arzt einnehmen. Im Übrigen gibt es gegen Schlafprobleme auch schonendere Mittel wie etwa Baldrian-Präparate.



Kolumne



Wichtige Informationen für alle Kunden der BKK firmus

Wenn Sie nicht persönlich eine Servicestelle oder ein Servicezentrum der BKK firmus aufsuchen, sondern telefonisch, per Fax oder E-Mail mit uns in Verbindung treten möchten, dann wenden Sie sich bitte an unsere Servicezentren in Osnabrück oder Bremen:

Servicezentrum Bremen

Gottlieb-Daimler-Straße 11
28237 Bremen
Tel. 0421 64343
Fax: 0421 6434-451
info@bkk-firmus.de

Servicezentrum Osnabrück

Knollstraße 16
49074 Osnabrück
Tel. 0541 331410
Fax: 0541 33141-250
info@bkk-firmus.de

Zentraler Posteingang

Für alle Servicestellen gilt bundesweit die einheitliche Anschrift:

BKK firmus 28192 Bremen

Wir freuen uns natürlich weiterhin auch auf einen Besuch in einer unserer Servicestellen vor Ort oder im Internet unter www.bkk-firmus.de

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.

Fit & gesund durch den Winter

Die Nase läuft, der Hals kratzt, der Kopf tut weh – dies sind häufig die ersten Anzeichen einer angehenden Erkältung. Doch nicht immer sind gleich umfangreiche Medikamente von Nöten. Genauso wie früher, helfen auch heute mitunter einige altbewährte Hausmittel, einer schlimmeren Erkrankung vorzubeugen. Sie sind in der Regel ganz einfach und haben keine Nebenwirkungen. Wie wär es einfach mal damit:

- Kräutertee in verschiedenen Varianten wirkt beruhigend, schleimlösend oder entzündungshemmend. Er wärmt von innen und ist wohltuend. Darüber hinaus ist es generell wichtig, viel zu trinken – nicht nur im Sommer bzw. wenn man Durst hat.
- Hühnersuppe gilt als der „Klassiker“ bei Erkältungskrankheiten, sie liefert Energie und weckt die Lebensgeister in uns.
- Erkältungsbad hilft vor allem bei ersten Anzeichen einer Erkältung. Im Anschluss sind Ruhe und ausreichend Schlaf hilfreich.

Um Erkältungen vorzubeugen, gilt u. a.:

- Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten 1 x täglich an der frischen Luft, auch im Winter. Frische Luft tut gut, daher gehört auch gerade im Winter regelmäßiges Lüften zum Programm, um verbrauchte Luft auszutauschen.
- Ziehen Sie sich passend an, d. h. Mütze, Schal und Handschuhe gehören im Winter nun mal dazu. Aber auch nicht zu warm, sondern vielmehr atmungsaktive Kleidung tragen, damit Sie nicht zu sehr ins Schwitzen geraten.

Beachten Sie: Wenn Beschwerden wie Fieber, Husten oder Schmerzen länger andauern oder besonders ausgeprägt sind, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Er weiß nach wie vor am besten, was gut für Sie ist.

Haben Sie weiteres Interesse an Gesundheitstipps? Besuchen Sie die BKK firmus Online. Unter www.gesundheitonline-bkk-firmus.de finden Sie umfassende Ratschläge.

Im Namen des gesamten Verwaltungsrates der BKK firmus wünsche ich Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit und ein „gesundum gutes“ neues Jahr 2019.



*Reiner Ahlert,
alternierender Verwaltungsrats-
vorsitzender der BKK firmus*

Herzliche Grüße
Reiner Ahlert

Gut vorbereitet in die letzte Lebensphase

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Es dürfte ein Wunsch von jedem von uns sein: aktiv, gesund und selbstbestimmt bis ins hohe Alter das eigene Leben gestalten können. Dennoch können Krankheit, schwere Unfälle oder andere Umstände dazu führen, dass wir Entscheidungen nicht mehr selber treffen können. Für solche Situationen gibt es unterschiedliche Instrumente, die der Gesetzgeber zur Verfügung stellt: Über Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung möchten wir Sie an dieser Stelle aufklären und dazu ermutigen, Ihre Entscheidungen rechtzeitig zu treffen.

Tritt der Zeitpunkt der Entscheidungsunfähigkeit ein, so dient die gesetzlich geregelte Patientenverfügung dazu, vorab schriftlich festzulegen, ob bestimmte medizinische Maßnahmen gewollt oder abgelehnt werden. Stellen Arzt oder Ärztin fest, dass die aktuelle Lebens- und Gesundheitssituation auf die definierte Festlegung zutreffen, so sind die Entscheidungen der Patientenverfügung unmittelbar umzusetzen. Die Patientenverfügung ist geregelt im § 1901a des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB).

Wer unsicher ist, wie eine Patientenverfügung aussieht und wie man sie formulieren soll, erhält Hilfe beim Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV). In der Aufklärungsbroschüre zum Thema werden Formulierungshilfen angeboten, die einer ersten Orientierung dienen soll, aufgrund der komplexen Thematik aber keinesfalls eine qualifizierte, individuelle Beratung ersetzen kann.



Die Vorsorgevollmacht

Eine Vorsorgevollmacht überträgt die Verantwortung zur Übernahme bestimmter Handlungen auf eine andere Person. Auf welche Bereiche sich das übertragene Recht beschränkt, kann dabei individuell bestimmt werden. So ist es möglich, die übertragene Vollmacht auf einzelne Aufgabenbereiche wie z. B. Postangelegenheiten, Gesundheits- und Pflegeversorgung, Wohnungsangelegenheiten,

Bankgeschäfte etc. zu beschränken oder generell auf alle Lebensbereiche auszustellen.

Darüber hinaus kann in einer Vorsorgevollmacht festgehalten werden, ab welchem Zeitpunkt sie in Kraft tritt: In den meisten Fällen greift sie dann, wenn der eigene Gesundheitszustand eine Erledigung der entsprechenden Aufgaben nicht mehr zulässt. Liegt zu diesem Zeitpunkt keine Vorsorgevollmacht vor, kann es zur Bestellung ei-

nes Betreuers oder einer Betreuerin durch ein Betreuungsgericht kommen. Dabei besteht unter Umständen das Risiko, dass eine Person ernannt wird, der man selber nicht uneingeschränkt die Erledigung der persönlichen Anliegen anvertraut. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, sich selber rechtzeitig Gedanken über eine Vertrauensperson zu machen.

Da es sich bei der Patientenverfügung um eine sehr weitreichende Vollmacht handelt, empfiehlt es sich, diese notariell beurkunden zu lassen, da sonst ihre Echtheit und damit ihre Wirksamkeit nicht garantiert werden kann.

Die Betreuungsverfügung

Mit der Betreuungsverfügung kann im Voraus festgelegt werden, wen das Gericht im Bedarfsfall als rechtlichen Betreuer oder rechtliche Betreuerin bestellen soll. Das Gericht ist an diese Wahl gebunden, wenn sie dem Wohl der zu betreuenden Person nicht zuwiderläuft. Genauso kann bestimmt werden, wer auf keinen Fall als Betreuer oder Betreuerin in Frage kommt. Möglich sind auch inhaltliche Vorgaben für den Betreuer bzw. die Betreuerin, etwa welche Wünsche und Gewohnheiten respektiert werden sollen oder ob im Pflegefall eine Betreuung zu Hause oder im Pflegeheim gewünscht wird.

Die Betreuungsverfügung kann auch mit einer Vorsorgevollmacht verbunden werden und würde dann zur Geltung kommen, wenn die Vorsorgevollmacht – aus welchen Gründen auch immer – nicht wirksam ist.

Qualifizierte Beratung empfehlenswert

Bevor eine Vorsorgevollmacht, Patienten- und / oder Betreuungsverfügung ausgestellt wird, sollte eine ärztliche Beratung erfolgen. Neben Ratschlägen zu inhaltlichen Formulierungen kann auch ärztlich attestiert werden, dass zum Zeitpunkt der Erstellung keine gesundheitliche Einschränkung vorliegt, die später Grundlage einer juristischen Anfechtbarkeit sein könnte.

Das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) hält eine Reihe von Broschüren, Musterformularen und Formulierungshilfen vor, die den Einstieg in dieses komplexe Thema erleichtern. Diese und alle weiteren Informationen erhalten Sie auf der Homepage www.bmjv.de.



Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Die UPD hat den gesetzlichen Auftrag, zu gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen qualitätsgesichert und kostenfrei zu informieren. Hierzu zählt auch das Thema „Patientenrechte“, einschließlich Fragen zum Selbstbestimmungsrecht am Ende des Lebens und zu den Unterschieden der Vorsorgedokumente. Neben einer Online-Beratung gibt es auch telefonische Unterstützung in verschiedenen Sprachen:

Kostenlose Hotline

Beratung Deutsch: 0800 011 77 22

Montag bis Freitag von 08:00 bis 22:00 Uhr und Samstag von 08:00 bis 18:00 Uhr

Beratung Türkisch: 0800 011 77 23

Montag bis Samstag von 08:00 bis 18:00 Uhr

Beratung Russisch: 0800 011 77 24

Montag bis Samstag von 08:00 bis 18:00 Uhr

Beratung Arabisch: 0800 33 22 12 25

Dienstags von 11:00 bis 13:00 Uhr und donnerstags von 17:00 bis 19:00 Uhr

Alle Telefonate sind gebührenfrei aus allen Netzen.

Versichertenentlastungsgesetz

Neue Untergrenze für Pflege- und Krankenversicherungsbeiträge ab 2019

Für Selbstständige gilt ab 2019 eine neue, niedrigere Untergrenze für die Berechnung der Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge. Alle Selbstständigen, bei denen die Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aktuell aus der sogenannten Mindestbemessungsgrundlage berechnet werden, zahlen daher ab 2019 niedrigere Beiträge als bisher. Wir geben Ihnen einen Überblick über die neuen Regelungen.



Die bisherige Regelung sieht vor, dass Selbstständige ihre monatlichen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung bis zur Beitragsbemessungsgrenze (BBG) zahlen. Diese liegt im Jahr 2018 bei 4.425,- € monatlich. Dies gilt auch dann, wenn die tatsächlich erzielten Einkünfte darüber liegen. Niedrigere Beiträge sind dann möglich, wenn uns geringere Einkünfte aus der selbstständigen Tätigkeit nachgewiesen werden. Hierbei gilt allerdings eine sogenannte gesetzlich vorge-

schriebene Mindestbemessungsgrundlage, die für das Jahr 2018 bei 2.283,75 € pro Monat festgesetzt wurde. Bei darunter liegenden Einkünften und für Existenzgründer gibt es eine weitere, noch niedrigere Mindestbemessungsgrundlage. Diese liegt in diesem Jahr bei 1.522,50 €.

Auch wenn die tatsächlichen Einkünfte des Selbstständigen unter den genannten 2.283,75 € bzw. 1.522,50 € liegen, werden

die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung bis dato auf Grundlage der jeweiligen Mindestbemessungsgrundlagen berechnet. Dies konnte vor allem bei Kleinselbstständigen zu Problemen führen.

Niedrigere Beiträge ab 2019

Zum 01.01.2019 werden die beiden beschriebenen Grenzwerte durch eine neue Mindestbemessungsgrundlage ersetzt. Diese neue Untergrenze liegt für das Jahr 2019 bei 1.038,33 € und entspricht der allgemeinen Mindestbemessungsgrundlage für freiwillig Versicherte. Damit ist sie wesentlich niedriger als die bisherigen Grenzwerte. Zukünftig gilt nur noch diese einheitliche Untergrenze für die Berechnung der Kranken- und Pflegever-

sicherungsbeiträge. Alle Selbstständigen, bei denen der Beitrag aktuell aus der Mindestbemessungsgrundlage berechnet wird, zahlen ab dem 01.01.2019 niedrigere Beiträge.

Umstellung erfolgt automatisch

Wichtig für Sie: Sie brauchen nichts weiter zu tun – wir nehmen die Umstellung automatisch vor und informieren Sie schriftlich über Ihre neuen Beiträge ab 01.01.2019. Weitere Informationen erhalten Sie auch auf unserer Internetseite www.bkk-firmus.de.

In der nachfolgenden Tabelle zeigen wir Ihnen eine beispielhafte Veränderung der monatlichen Beiträge bei einem Einkommen von 1.000,- € aus selbstständiger Tätigkeit.

	2018 Mindestbemessungsgrundlage: 2.283,75 €		2019 Mindestbemessungsgrundlage: 1.038,33 €
Krankenversicherungsbeitrag (14,0 %)	319,73 €	Krankenversicherungsbeitrag (14,0 %)	145,37 €
Zusatzbeitrag (0,6 %)	13,70 €	Zusatzbeitrag (0,44 %)	4,57 €
Pflegeversicherungsbeitrag (2,55 %)	58,24 €	Pflegeversicherungsbeitrag (3,05 %)	31,67 €
Gesamtbeitrag	391,67 €	Gesamtbeitrag	181,61 €

Vergleich der Zusammensetzung der Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge mit alter und neuer Mindestbemessungsgrundlage bei einem angenommenen Einkommen aus selbstständiger Tätigkeit in Höhe von 1.000,- € pro Monat



Online-Tool zur Beitragsberechnung

Wenn Sie sich online über Ihren künftig zu zahlenden Beitrag informieren möchten, so können Sie das ganz einfach online erledigen: Auf unserer Internetseite www.bkk-firmus.de finden Sie auf der Seite „Online-Tools“ einen Beitragsrechner für Selbstständige und freiwillig Versicherte. Geben Sie einfach Ihre persönlichen Einkommensverhältnisse und Voraussetzungen ein und schon erhalten Sie einen Überblick über Ihre künftig zu entrichtenden Beiträge.

Wintermenü

Gurkenlachsspieße



60 g	Doppelrahm-Frischkäse
	Salz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL	kleine Kapern
1 TL	Meerrettich aus dem Glas
3	Scheiben geräucherter Lachs
1/2	Salatgurke

Zubereitung:

Frischkäse, Salz, Pfeffer, Kapern und Meerrettich verrühren. Jeden Lachsstreifen auf je eine Frischhaltefolie legen und mit der Frischkäsemasse gleichmäßig bestreichen und aufrollen. Zugedeckt ca. 1 Stunde in ein Gefrierfach legen, anschließend die Rollen in Scheiben schneiden und mit den in Dreiecke geschnittenen Salatgurken auf Spießen servieren.

Gefüllte Gans mit Dörrzwetschgen und Nüssen



1	Gans
800 g	gem. Hackfleisch
100 g	Sultaninen oder Rosinen
150 g	geschälte Nüsse
250 g	Dörrzwetschgen
10 cl	Weinbrand
40 g	Butter
1/4 l	Wein
1/4 l	Weichsel, Sauerkirschen

Zubereitung:

Die Gans ausnehmen, Federkiele entfernen, innen und außen salzen und pfeffern. Rosinen in Weinbrand marinieren, gemeinsam mit den Nüssen und Zwetschgen zum Hackfleisch geben. Die Gans mit der Masse füllen und die Öffnung zunähen. Bei 200 °C im vorgeheizten Backrohr 25 Minuten pro Kilogramm Gesamtgewicht braten. Dann die Gans ruhen lassen und den Bratensatz mit Weißwein ablöschen. Sauerkirschen und etwas Saft dazugeben und die Soße 5 Minuten lang reduzieren lassen. Die Gans mit der Sauce nappieren und sofort servieren.

Grüne Erfrischung



2	Zweige Minze
1/2	Gurke
5 cl	Limettensaft
8 cl	Zuckersirup
70 cl	stilles Mineralwasser
	Crushed-Eis

Zubereitung:

Gurke, Minzzweig, Limettensaft und Wasser in einem Mixer fein pürieren, anschließend das Püree in die Gläser geben und mit jeweils 2 cl Zuckersirup verrühren. Das Crushed-Eis dazugeben und ordentlich durchrühren.

Erlebe den Berg!

Genussvoller Skiurlaub in der Silvretta-Region



Info & Buchung

Alpenhotel Tirol ****
A-6563 Galtür
Tel. 0043 5443 8206

info@alpenhotel-tirol.com
www.alpenhotel-tirol.com

Spektakuläre Kulisse, gesundes Höhenklima, zahlreiche Dreitausender, Schneesicherheit von Anfang Dezember bis Ende April – kaum ein Ort in den Alpen eignet sich besser für den Wintersport als das Winterwunderland Galtür im Paznauntal – im Herzen der Silvretta-Gebirgsgruppe.

Über Österreichs Grenzen hinaus bekannt geworden ist der auf 1.600 Meter Höhe gelegene Tiroler Luftkurort Galtür wegen seiner tollen Pisten und Loipen. Skifahrer, Snowboarder und Langläufer schätzen die hohe Schneesicherheit dieses besonders familienfreundlichen und schneesicheren Wintersportortes von Anfang Dezember bis Ende April. In Galtür beginnt die Saison früh und endet spät. Variantenreiche Pisten, Tiefschneeabfahrten zwischen 1.600 und 2400 Meter Höhe und kaum Wartezeiten an den beiden modernen Bergbahnen der Alpkogelbahn und der Breitspitzbahn sowie den Sesselbahnen und Schleppliften des Sil-

vaparks Galtür sind die Highlights in der für die meisten Gäste attraktivsten Jahreszeit in dem Luftkurort, der in der Nachbarschaft des international sicherlich etwas schillernderen Wintersport-Hotspots Ischgl liegt. Die 43 Pistenkilometer vom Skigebiet in Galtür, darunter 5 km blau, 26 km rot und 12 km schwarz, im höchst gelegenen Skigebiet des Paznauntals im Westen Tirols, sorgen dafür, dass die immer wiederkehrenden Winterurlauber immer unter den besten Bedingungen Skifahren können. Ein außergewöhnliches Schmankerl dabei ist das Nachtskifahren auf der Piste der Birkhahnbahn, die auf 2,2 Kilometern Länge taghell beleuchtet ist und somit einmal wöchentlich zum Treffpunkt für Jung und Alt wird. Wenn Ihr Herz allerdings mehr für den Ski-Langlauf schlägt, finden Sie in diesem Wintersportparadies alle Varianten und Strecken von 1.377 bis auf 2.036 Meter Höhe, teilweise reichen die 73 Loipenkilometer sogar bis ins Montafon im benachbarten Vorarlberg. Natürlich steht dabei



Anzeige

neben der klassischen Loipe auch ein breiter Platz zum Skaten bereit. Als Region der „Tiroler Langlaufspezialisten“ dürfen Sie das Beste von Galtür erwarten, funkelnde Schneekristalle inklusive! Überzeugen Sie sich, dass hier alles vom Besten ist. Eine komfortable Infrastruktur, Langlaufkurse für alle Erfahrungsstufen und ein ausgezeichnete Service gehören ebenfalls dazu! Unser Langlauf-Tipp ist die Höhenloipe zum Silvretta-Stausee auf 2.040 Meter. Am Stausee angekommen sind die beeindruckenden Bergriesen der mächtigen Silvretta-Gruppe zum Greifen nah.

Auch die Hotellerie ist alpiner Hochgenuss

Am Ortseingang gelegen, mit beeindruckender Aussicht auf das Dorf und die 2.671 Meter hohe Ballunspitze, den Hausberg von Galtür, verwöhnt das 4-Sterne-Alpenhotel Tirol seine im Winter vorwiegend deutschen Gäste mit behaglichem Komfort, gemütlichen Zimmern und einer ebenso leckeren wie gesunden, alpinen Wellnessküche. Produkte aus der Region, Kräuter und alpine Aromen bilden hier eine Symbiose aus Gaumenfreuden & Natur und sorgen somit für Entspannung in der guten Stube. Das Küchenteam verwöhnt den anspruchsvollen Gast mit heimischen Spezialitäten wie Milchkalb, Berglamm oder aber auch mit Bodenseefisch und bleibt dabei immer dem Motto Regionalität, Tradition und Nachhaltigkeit treu. Dazu gehört natürlich auch ein guter Tropfen Wein, den Ihnen Gastgeber und Diplom-Sommelier Peter Lorenz kredenzt. Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Vitalecke, köstliche österreichische Mehlspeisen und Kuchen am Nachmittag und ein 4-gängiges Genießer-Wahlmenü mit seinem vitaminreichen Salatbuffet gehören selbstverständlich zu den Inklusivleistungen des Hotels. Für beste Erholung steht zudem der moderne Wellnessbereich, der vor allem von Wasser und Wärme bestimmt wird. Während die Finnische Sauna das Wechselbad zwischen kräftigen und kurzen Wärme- und Kältereizen erst ab 60 °C erlaubt, lässt es sich im Eukalyptus-Dampfbad bereits bei 45 °C ganz angenehm schwitzen. Nach einem schönen Skitag die perfekte Wohltat für Knochen und Gelenke. Zurück zu Gastgeber Peter Lorenz: Im Sommer begleitet der erfahrene Bergsport-Wanderführer übrigens seine Gäste bei geführten Wanderungen in der Silvretta- und Verwallgruppe.



Top Winter Angebot

vom 5.1. – 24.2. und vom 10.3. – 22.04.2019

Übernachtung im Doppelbettzimmer inklusive

- Frühstückbuffet – österreichische Blechkuchen & Mehlspeisen am Nachmittag
- 4 – Gang Wahl Abendmenü mit großem Salatbuffet
- Nutzung des Wellnessbereichs
- WLAN unlimited

Buchbar **ab 76 Euro** pro Person im Doppelbettzimmer

Buchungscode: BKK firmus

Das Winterjournal mit vielen Top Winter Pauschalen 2019 sendet das Alpenhotel Tirol Ihnen gerne zu.



GEWINNSPIEL

Das Alpenhotel Tirol verlost unter allen Einsendungen einen Gutschein für fünf Übernachtungen im Doppelzimmer für zwei Personen inklusive Halbpension. Einzulösen innerhalb eines Jahres nach Absprache mit dem Hotel bei eigener Anreise.

Gewinnfrage:

Was ist Peter Lorenz neben seiner Rolle als Gastgeber und Wanderführer außerdem?

- Diplom-Sommelier
- Hubschrauberpilot
- Busfahrer

Die Antwort: _____

Bitte teilen Sie uns Ihre Antwort zur Teilnahme am Gewinnspiel bis zum 17.02.2019 über unsere OnlineServices Web und App als Nachricht unter dem Stichwort „Gewinnspiel“ mit. Infos, Registrierung und Download auf www.bkk-firmus.de

Mitarbeiter der BKK firmus und deren Angehörige sind von der Gewinnspielteilnahme ausgeschlossen. Der Gewinn wurde zur Verfügung gestellt und nicht aus Beitragsgeldern finanziert. Die Daten werden ausschließlich zum Zwecke des Gewinnspiels verwendet.

Yoga für die Augen



Ob wir Nachrichten auf dem Smartphone schreiben, viel am Bildschirm arbeiten oder Auto fahren – unsere Augen werden bei all dem stark beansprucht. Ein spezielles Training soll dabei helfen, die Augen zu entlasten. Und so mancher Brillenträger soll dank Augenyoga sogar auf seine Sehhilfe verzichten können.

Viele Aktivitäten, die unseren Alltag bestimmen, sind alles andere als gut für unsere Augen. Dazu zählen aber nicht nur die intensive Beschäftigung mit dem Smartphone oder das häufige Arbeiten am Computer. Auch ungünstige Lichtverhältnisse, Stress und eine schlechte Ernährung tragen zur Entstehung von Augenleiden bei. Der japanische Augenarzt Dr. Kazuhiro Nakagawa hat in seinem Buch „Augen-Yoga: Die Nakagawa-Methode für ein Leben ohne Brille“ ein Trainingsprogramm zusammengestellt, das helfen soll, die Sehkraft zu erhalten oder sogar zu verbessern. Beispiele dafür sind die folgenden Übungen:

1. Für beweglichere Augen

Halten Sie Ihren Daumen in Augenhöhe vor Ihr Gesicht und fixieren den Nagel. Dann ziehen Sie den Daumen weg, blicken aber weiterhin an die Stelle, an der er eben noch war. Fixieren Sie diese Stelle für zehn Sekunden. Dann suchen Sie sich eine andere Position in Ihrem Gesichtsfeld aus und wiederholen die Übung. Wenn es Ihnen gelingt, verschiedene Positionen zu fixieren und klar im Blick zu behalten, fördert das die Beweglichkeit der Augen und trainiert die Augenmuskeln.

2. Für eine bessere Nah- und Fernsicht

Stellen Sie sich wenige Meter entfernt vor ein Bild an der Wand. Halten Sie eine Hand im Abstand von etwa 30 bis 40 Zentimetern vor Ihr Gesicht. Fixieren Sie jetzt mit den Augen abwechselnd das Bild und die Hand für jeweils drei Sekunden. Bewegen Sie dann den Blick immer schneller hin und her, bis Sie zwanzigmal das Bild und zwanzigmal Ihre Hand fixiert haben. Die

Übung trainiert die Augen und verbessert den Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht.

3. Für entspanntere Bildschirmarbeit

Schließen Sie Ihre Augen für zehn Sekunden. Dann öffnen Sie sie und blicken für zehn Sekunden nach oben, ohne dabei den Kopf zu bewegen. Schließen Sie die Augen erneut für zehn Sekunden und blicken dann für zehn Sekunden nach unten. Dasselbe Spiel wiederholen Sie mit Blicken nach links und nach rechts. Die komplette Übung führen Sie zweimal durch. Dadurch werden Augen- und Gesichtsmuskulatur trainiert, die Blutgefäße gekräftigt und die Durchblutung gefördert.

4. Für trockene Augen

Diese Übung ist denkbar einfach, denn Sie müssen nur gähnen. Ausgiebiges Gähnen übt einen leichten Druck auf die Tränenrüsen und die Gesichtsmuskulatur aus. Dadurch werden trockene Augen besser mit Tränenflüssigkeit versorgt.

Ihre Meinung ist gefragt!

Berichten Sie uns über Ihre Erfahrungen mit Leistungserbringern, Gesundheitsanbietern, Ärzten, Therapeuten, Krankenhäusern oder anderen Kooperationspartnern im Gesundheitswesen. Denn: ob positive oder negative Erfahrungen, wir möchten Ihr erster Ansprechpartner sein, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Und deshalb interessieren wir uns auch für Ihre Erfahrungen, wenn wir als Kasse nicht direkt beteiligt sind.

Schreiben Sie uns!

Digital: Als Nachricht via OnlineService Web oder App

Per Post: BKK firmus
Redaktion „Gesundheit“
28192 Bremen

Wir freuen uns auf Ihre Nachrichten!

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: Fotolia.com, shutterstock.com
Alpenhotel Tirol, Bildrechte Seite 20, 21

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

Stil, Eleganz (französisch)		Tiefen-, Höhenmessgerät	bayerisch: Almhirt	Fahrbahn neben Straßen	kleines Krestier	Situation	Stadt in den Niederlanden	Edelgas	lieber, wahrscheinlicher	Verein, Zweckverband	Wagenkolonne; Flüchtlingszug
Wildhüter		8			schmiedbare Eisenlegierung			11	ausgeruht, entspannt		
Minderwertiges			sehr feucht			6	Wunde, Verwundung	Anzahl, Masse		13	Kurzhalsgiraffe
		3			Flachland			Titulierung	Abendkleid		14
Lobrede	Muse der Liebesdichtung		griechischer Buchstabe	Erdaufschüttung			Violine	Begrenzung einer Fläche	10	Vorraum, Flur	Verbrennungsrückstand
chemisches Element					deutscher Fußballtrainer (Joachim)	jemandem selbst gehörend			Sohn Abrahams im A. T.		
	9		Trinkgefäß				1	Hochschule (Kzw.)	Segelbefehl	Klostervorsteher	Hornschuh des Pferdes
Lebensrauch		15		irgendjemand	Zimmerflucht im Hotel		12		Eier von Wasser-tieren		2
russ. Herrscherhaus	Abzweigung (Weg, Fluss)							Mensch, der etwas stiehlt			Abk. für Hauptuntersuchung
					4	Schließvorrichtung, Sperre			5	Schlechtwetterzone	7

Lösung: Schweslernlebe



Suchbild, 7 Fehler haben sich auf dem rechten bild eingeschlichen, wo sind sie?





WIR WÜNSCHEN IHNEN
 FROHE WEIHNACHTEN & EINEN GUTEN
 RUTSCH INS JAHR

2019

MEHR SERVICE. MEHR NÄHE. MEHR WERT.
 MEHR LEISTUNG. BKK-firmus.de

BKK firmus 
 ... gesundum gut!