



*Sport im
Sommer*
Seite 4



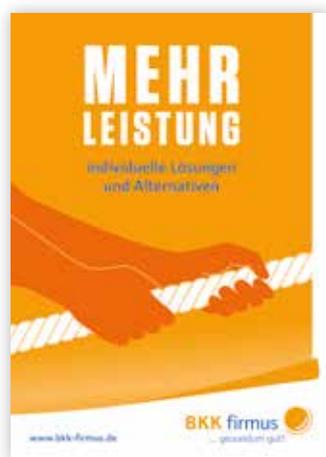
➤ BKK firmus erneut zum Testsieger gekürt, Seite 5

➤ Ausbildung: Blick hinter die Kulissen, Seite 11

➤ Neu: Digitales Mitgliedermagazin, Seite 12

Gute Gründe für die BKK firmus

Mit einem Beitragssatz von nur 15,04 Prozent (Zusatzbeitrag 0,44 Prozent) liegt die BKK firmus 2020 sogar 0,66 Prozent unter dem durchschnittlichen Beitragssatz aller Krankenkassen. Damit bleibt die BKK firmus auch weiterhin die günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse. 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.

Die besten Sportarten für den Sommer	4
BKK firmus erneut zum Testsieger gekürt	5
Zusatzversicherungen der INTER Versicherungsgruppe	6
Gesund im Job:	
Checkliste für eine gesunde Arbeitsumgebung	7
Servicestellen der BKK firmus im Überblick	8
Schon gewusst?	9
Der „... gesundum gute“ Arbeitgeber in der Region	10
Eine Ausbildung bei der BKK firmus: Wie kann ich mir das vorstellen?	11
Unser neues digitales Mitglieder magazin	12
Kolumne	13
Gesund abnehmen – die besten Tipps	14
Gewinnspiel: Das Herz im Harz	16
Vorstandsvergütung	18
Rätsel	19
Rezepte	20



6

Private Zusatzversicherungen: Von Alternativmedizin bis Zuzahlung



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich begrüße Sie zur aktuellen Ausgabe unseres Mitgliedermagazins in dieser so besonderen Zeit. Als ich mich Mitte März dieses Jahres zuletzt an dieser Stelle an Sie gewandt habe, befanden wir uns in Deutschland am Beginn der Corona-Pandemie und damit auch am Anfang unterschiedlicher Maßnahmen, die unser bis dahin gewohntes Leben an vielen Stellen auf den Kopf stellen sollten: Schul-, Kita- und Geschäftsschließungen, Kontaktsperrungen, Verbot von Großveranstaltungen, Maskenpflicht beim Einkaufen und Reiseverbote sind nur einige der Dinge, die viele von uns bis dahin als surreal eingestuft hätten, von dort an aber unseren Alltag mitbestimmt haben.

Das Virus hat insbesondere auch unser Gesundheitssystem einem enormen Stresstest unterzogen. Stand heute können wir sagen, dass es diesen Test bestanden hat. Und wir können uns glücklich schätzen, in Deutschland eine derart moderne und intakte medizinische Versorgung zu haben. Der Blick in andere Länder der Welt hat uns vor Augen geführt, welche Auswirkungen eine Pandemie auf Bevölkerungen haben kann, deren Gesundheitssysteme in einem deutlich schlechteren Zustand sind.

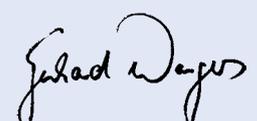
Wir haben bei unserer BKK firmus frühzeitig weitreichende Maßnahmen ergriffen und seither bedarfsgerecht angepasst, um einerseits unsere Versicherten, Arbeitgeber und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bestmöglich vor dem Virus zu schützen und andererseits den Geschäftsbetrieb aufrechterhalten zu können. Insbesondere unser BKK firmus OnlineService – die digitale Servicestelle für Smartphone und PC – erfreut sich, neben unserem schnellen Telefonservice, bei immer mehr Versicherten steigender Beliebtheit. Mit über 100.000 Versicherten und knapp 40.000 betreuten Arbeitgebern tragen auch wir unseren Beitrag zum Funktionieren des Gesundheitssystems bei.

Niemand weiß heute, wie lange uns die unterschiedlichen Maßnahmen begleiten werden und wie lange die Entwicklung eines Impfstoffs zur Bekämpfung des Virus noch dauern wird. Fest steht aber, dass Sie mit der BKK firmus auch in dieser herausfordernden Zeit einen verlässlichen Partner für Ihre Gesundheit haben. Mit unserem Zusatzbeitrag von nach wie vor nur 0,44 % entlasten wir unsere Versicherten und Arbeitgeber finanziell erheblich. Zum Vergleich: Im Durchschnitt beträgt der Zusatzbeitrag in diesem Jahr 1,1 % und liegt bei vielen Kassen sogar noch deutlich darüber.

In diesem Magazin haben wir übrigens bewusst auf einen Artikel zum Thema Corona verzichtet und verweisen in diesem Zusammenhang auf die täglich aktualisierten Informationen der Experten, zum Beispiel vom Robert Koch Institut.

Bis ich Sie Ende September an dieser Stelle zur nächsten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins willkommen heiße, wünsche ich alles Gute und viel Gesundheit.

Ihr



Gerhard Wargers



Großer Krankenkassentest 2020: BKK firmus erneut zum Testsieger gekürt

5



Die besten Sportarten für den Sommer

Sporttreiben bei hochsommerlichen Temperaturen? Im Sommer fällt vielen das Trainieren nicht gerade leicht. Schon die kleinste Bewegung ist anstrengend und schweißtreibend. Aber wer sich die richtigen Sportarten und Trainingsorte sucht, kann sich auch über den Sommer fit halten.

Yoga und Walken am Strand

Wenn Sie Ihren Urlaub am Meer verbringen oder sogar am Meer leben, verlegen Sie Ihre Yogaübungen doch einfach an den Strand. Vor allem in den frühen Morgenstunden oder am Abend können Sie dort meist ungestört an Ihrem Sonnengruß arbeiten – und dabei das Meeresrauschen genießen. Am Strand lässt es sich auch wunderbar walken oder Spazieren gehen. Ein flotter Spaziergang am Strand ist zwar deutlich anstrengender, aber auch gelenkschonender als auf hartem Asphalt. Und man verbrennt dabei bis zu 300 Kalorien pro Stunde.

Fitness oder Pilates in der Wohnung

In der Wohnung ist es im Sommer oft deutlich kühler als draußen. Deshalb packen Sie ruhig zu Hause Ihre Yoga-Matte aus oder nehmen die Hanteln zur Hand. Pilates und einfache Fitnessübungen eignen sich gut für die heimischen vier Wände. Am besten trainieren Sie im Sommer gleich in den frühen Morgenstunden, wenn es noch nicht so heiß ist.

Schwimmen – nicht nur im Freibad

Ob im Schwimmbad, im See oder im Meer – Schwimmen hält den Körper fit und gesund. Kaum einer anderen Sportart werden so positive Effekte auf die Gesundheit nachgesagt wie dem Schwimmen. Der Wassersport ist auch für Menschen mit Übergewicht oder mit Bewegungsbeschwerden geeignet, weil Knochen und Gelenke in der Schwerelosigkeit des Wassers nicht so stark belastet werden.

Fit dank Beachvolleyball

Auch mit Beachvolleyball kann man sich im Sommer fit halten. In einer Stunde verbrennt ein Beachvolleyballer zwischen 500 und 600 Kalorien. Dabei braucht man für den Sport längst keinen Strand mehr. Inzwischen gibt es in fast allen deutschen Großstädten Beachvolleyballfelder. Auch in vielen Freibädern oder Sportanlagen kann man Beachvolleyball spielen.

Joggen im Park oder Wald

Wer gerne joggen geht, sollte seinem Hobby im Sommer nicht in der prallen Sonne nachgehen. Besser ist ein sanftes Joggingprogramm im schattigen Wald oder Park. Generell sollten Sie bei hochsommerlichen Temperaturen nicht in den Mittagsstunden Laufen gehen, da die Sonneneinstrahlung dann besonders intensiv ist. Nutzen Sie lieber die kühleren Morgen- oder Abendstunden.

Sport auf dem Wasser

In den Sommermonaten hat der Wassersport Hochkonjunktur. An Seen, Flüssen oder am Meer kann man Kanufahrten unternehmen, Stand Up Paddling ausprobieren oder surfen gehen. Beim Stand up Paddling trainiert man die Rumpfmuskulatur und baut Körperspannung auf. Auch beim Paddeln, Kiten oder Wellenreiten werden die Muskeln gefordert und man verbrennt etliche Kalorien.



Großer Krankenkassentest 2020

BKK firmus erneut zum Testsieger gekürt

App, Beitragssatz, Bonusmodell, freiwillige Zusatzleistungen und Serviceangebot: Nicht nur Krankenversicherte, die sich auf dem Markt der Krankenkassen einen Überblick über eine mögliche neue Krankenversicherung verschaffen wollen, sind mit den vielfältigen Angeboten der Gesetzlichen Krankenkassen häufig überfordert. Auch Sie als BKK firmus-Versicherte/-r stellen sich vielleicht die Frage, ob Sie nach wie vor die richtige Wahl getroffen haben. Das unabhängige Fachportal krankenkasseninfo.de hat darauf eine eindeutige Antwort gegeben und einmal mehr bestätigt, dass unsere BKK firmus zu den besten Krankenkassen Deutschlands gehört.

Mindestens einmal im Jahr testet das Online-Portal krankenkasseninfo.de sämtliche gesetzliche Krankenkassen sprichwörtlich auf Herz und Nieren. Neben einer allgemeinen, groß angelegten Abfrage, in der neben dem Beitragssatz auch allgemeine Zusatzleistungen und Serviceangebote verglichen und bewertet werden, sind jeweils separate Tests für unterschiedliche Zielgruppen durchgeführt worden.

Tests für diverse Zielgruppen

Das ist für den Kunden durchaus von Vorteil, denn ein Azubi wird in den allermeisten Fällen andere Ansprüche an seine Krankenkasse stellen als beispielsweise ein Student. Sind hier (Azubi) vielleicht Merkmale wie die Möglichkeit des digitalen Uploads von Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigungen im Rahmen einer Online-Geschäftsstelle bzw. einer Smartphone-App von Interesse, ist es dort (Student) eine campusnahe Geschäftsstelle oder die Möglichkeit, die seitens der BKK firmus benötigte Immatrikulationsbescheinigung schnell und unkompliziert mit der Smartphone-App hochzuladen.

Gänzlich andere Anforderungen an die eigene Krankenversicherung stellen frisch gebackene oder werdende Mütter, die insbesondere auf zusätzliche Vorsorge-Untersuchungen während der Schwangerschaft und den ersten Lebensmonaten und -jahren ihres Nachwuchses achten. Durch diese detaillierte und differenzierte Herangehensweise wird es dem Verbraucher leicht gemacht, die für sich passende Krankenkasse zu finden und die Anbieter untereinander zu vergleichen.

Testsieger für junge Familien

Wie bei den vergangenen Untersuchungen hat unsere BKK firmus auch dieses Mal ein hervorragendes Ergebnis erzielt und bleibt eine der besten Krankenkassen Deutschlands. Besonders stolz sind wir darauf, dass wir zum mittlerweile fünften Mal in Folge mit der Note 1,0 den Bestwert in der Kategorie „Schwangere und junge Familien“ erzielt haben. Aber auch die anderen Ergebnisse sind beachtlich, wie Sie den nebenstehenden Noten entnehmen können. Alle Details sowie weitere Infos zu den einzelnen Tests finden Sie unter bkk-firmus.de





Von Alternativmedizin bis Zuzahlung

Gemäß dem Motto „Gemeinsam noch besser“ ergänzt die ambulante Krankenzusatzversicherung der INTER die Leistungen der BKK firmus perfekt.

Eine ambulante Zusatzversicherung lohnt sich für alle, die sich mehr individuelle Gesundheitsleistungen wünschen. Denn der Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung ist durch den Gesetzgeber begrenzt. Leistungen, die darüber hinausgehen, muss ein Arzt privat abrechnen und Sie die Rechnung aus eigener Tasche zahlen. Natürlich nur dann, wenn Sie die Zusatzversicherung INTER QualiMed Z[®] Ambulant noch nicht abgeschlossen haben.

Von Alternativmedizin bis Zuzahlung

Schon seit einigen Jahren vertrauen immer mehr Patienten auf die sanfte Art der Medizin – die Naturheilkunde oder Alternativmedizin. Zu den Ansätzen der Alternativmedizin zählen unter anderem die Chiropraktik oder die Therapie durch den Heilpraktiker. Doch diese Behandlungen können leider nicht zum Leistungsumfang der BKK firmus gehören. Hier kann der INTER QualiMed Z[®] Ambulant punkten, denn die Kosten werden bis zur vereinbarten Höhe erstattet. Auch Zuzahlungen zu Arznei-, Heil- und Hilfsmitteln (z. B. auch weitere Leistungen bei Brillen und Kontaktlinsen) können Sie mit der ambulanten Zusatzversicherung der INTER senken.

Mehr IGeL für Ihre Gesundheit

Bestimmte Vorsorgeuntersuchungen und Behandlungen gehören heute nicht mehr zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung. Sie werden vom Arzt als individuelle

Gesundheitsleistung (IGeL-Leistung) angeboten und dementsprechend privat abgerechnet. Wenn Sie sich diese individuelle Vorsorge und Behandlung dennoch leisten möchten, tragen Sie die Kosten selbst.

Mit INTER QualiMed Z[®] Ambulant müssen Sie sich keine Gedanken darüber machen, ob Sie sich die Vorsorge und zusätzlichen Behandlungen leisten können oder nicht. Denn auch Kosten für die sogenannten IGeL-Leistungen werden von der ambulanten Zusatzversicherung erstattet.

Individueller Schutz passend zu Ihren Bedürfnissen

Die ambulante Zusatzversicherung steht für individuellen und flexiblen Versicherungsschutz, den Sie auf Ihre Bedürfnisse abstimmen können. Und jetzt können Sie ihn auch noch einfach online abschließen. Sie entscheiden zwischen Basis-, Exklusiv- und Premiumschutz und die INTER erstattet Ihnen, je nach Tarif, von Alternativmedizin bis zur Zuzahlung die Kosten, die die BKK firmus nicht übernehmen darf.

Fragen zum INTER QualiMed Z[®] Ambulant? Tarif einfach und bequem online abschließen: www.inter.de/bkk-firmus Oder fordern Sie per Telefon 0621 427-3109 oder über das Kontaktformular auf der Seite inter.de/bkk-firmus Ihren persönlichen Vermittler an.

Gesund im Job: Checkliste für eine gesunde Arbeitsumgebung

Für Ihre Gesundheit können Sie nicht nur beim Sport oder beim Essen etwas tun. Auch der Arbeitsplatz im Büro sollte ein paar gesundheitsfördernde Kriterien erfüllen.

■ Stuhl:

Der Bürostuhl sollte ergonomisch und höhenverstellbar sein. Die Rückenlehne sollte sich ebenfalls verstellen lassen, so dass Sie Ihre Sitzposition variieren können.

■ Schreibtisch:

Der Schreibtisch sollte ausreichend Beinfreiheit unter der Tischplatte bieten. Im Idealfall lässt er sich sogar in der Höhe verstellen, sodass Sie einen Teil Ihrer Arbeit im Stehen verrichten können.

■ Sitzposition:

Im Sitzen sollten die Ober- und Unterarme einen Winkel von mindestens 90 Grad zur Schreibtischfläche bilden, die Schultern bleiben entspannt. Die Füße berühren vollständig den Boden, Ober- und Unterschenkel bilden ebenfalls einen Winkel von mindestens 90 Grad. Aber: Strecken Sie ruhig auch mal die Beine aus und wechseln Sie regelmäßig die Sitzposition. Auch Lümmeln im Stuhl ist ausdrücklich erlaubt.

■ Tastatur und Maus:

Die Tastatur platzieren Sie am besten etwa zehn Zentimeter von der Schreibtischkante entfernt, so dass Sie die Handballen bequem davor ablegen können. Empfehlenswert ist bei der Bildschirmarbeit auch eine ergonomische Computermaus.

■ Lärm:

Ständige Beschallung kann zu Ermüdung, Konzentrationsproblemen und Kopfschmerzen führen. Deshalb sollte in Büros besonders auf den Lärmschutz geachtet werden. Einen wichtigen Beitrag leisten beispielsweise leise Geräte, schallabsorbierende Wände oder Trennwände in Großraumbüros.

■ Licht:

Sorgen Sie im Büro für ausreichend Helligkeit und gute Lichtverhältnisse. Wenn es am Arbeitsplatz zu dunkel ist, ermüden die Augen schnell.

■ Monitor:

Wer am Bildschirm arbeitet, sollte den Monitor so ausrichten, dass er gerade über die obere Bildschirmkante hinwegsehen kann oder bis etwa 20 Grad nach unten schaut. Bei vielen steht der Bildschirm zu hoch. Das führt schnell zu Verspannungen an den Schultern oder im Nacken. Der Abstand zwischen Augen und Monitor beträgt idealerweise 50 bis 70 Zentimeter. Wichtig ist außerdem, dass man bei der Arbeit nicht durch Licht geblendet wird. Daher zeigen Bildschirm und Schulter am besten seitlich zum Fenster.

■ Lüften:

Gerade bei der Arbeit braucht das Gehirn viel Sauerstoff. Deshalb ist auch im Büro regelmäßiges Lüften wichtig. Das regt den Kreislauf an und hilft gegen trockene Augen.

■ Treppen:

Achten Sie auch im Job auf ausreichend Bewegung. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Und gehen Sie persönlich rüber ins Büro des Kollegen, statt ihm eine E-Mail zu schreiben.

■ Sport mit Kollegen/-innen:

In immer mehr Unternehmen finden sich nach Feierabend mehrere Mitarbeiter/-innen zusammen, die sich z. B. zu einer gemeinsamen Jogging-Runde verabreden. Wer sich zum Sport in der Gruppe verabredet, bleibt häufig motivierter und länger am Ball.

15 Mal in Ihrer Nähe



Servicestellen der BKK firmus im Überblick

Die BKK firmus ist persönlich für Sie da. Besuchen Sie uns doch einmal in einer unserer Servicestellen oder in einem unserer zwei Servicezentren in Bremen und Osnabrück.

Die Wegbeschreibung finden Sie im Internet unter www.bkk-firmus.de. Klicken Sie einfach mit der Maus auf eines unserer beiden Servicezentren bzw. auf die jeweilige Servicestelle.

**Servicezentrum****Bremen**

Gottlieb-Daimler-Str. 11
28237 Bremen

Servicezentrum**Osnabrück**

Knollstraße 16
49074 Osnabrück

Servicestelle**Bremen-Innenstadt
(Baumwollbörse)**

Wachtstraße 17-24
28195 Bremen

Servicestelle**Bremen-Vegesack**

Gerhard-Rohlf's-Straße 46
28757 Bremen

Servicestelle**Bremerhaven**

Friedrich-Ebert-Straße 80
27570 Bremerhaven

Servicestelle BSAG**(Bremen-Flughafendamm)**

Flughafendamm 12
28199 Bremen

Servicestelle**Dissen**

Große Straße 47
49201 Dissen

Servicestelle**Ibbenbüren-Laggenbeck**

Mettinger Straße 64
49479 Ibbenbüren-Laggenbeck

Servicestelle**Lengerich**

Münsterstraße 4
49525 Lengerich

Servicestelle**Melle-Mitte**

Mühlenstraße 18
49324 Melle

Servicestelle**Melle-Westerhausen
(Westland Gummiwerke)**

Westlandstraße 6
49324 Melle

Servicestelle**Menden**

Neumarkt 1
58706 Menden

Servicestelle**Osnabrück-Lüstringen
(Schoeller Technocell)**

Burg Gretesch
49086 Osnabrück

Servicestelle**Weißeborn
(Schoeller Technocell)**

Fabrikstraße 1
09600 Weißeborn

**Servicebüro im Hause der
ArcelorMittal Bremen GmbH**

Unsere Kundenberater/-innen erreichen Sie über die Servicenummern 0421 64343 oder 0541 331410.

Falls in Ihrer unmittelbaren Umgebung keine Servicestelle vor Ort sein sollte, so können Sie Dank unserer OnlineServices Web und App dennoch jederzeit mit uns in Kontakt treten und uns all Ihre Unterlagen zukommen lassen. Mehr zu unseren smarten Tools finden Sie unter www.bkk-firmus.de.

Schon gewusst?

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



Kinderkriegen ist ansteckend

Kaum hat die eine Freundin ihre Schwangerschaft verkündet, ist auch schon die nächste in anderen Umständen. Manchmal könnte der Eindruck entstehen, dass Schwangerschaften „ansteckend“ sind. Forscher aus Deutschland und den Niederlanden haben jetzt herausgefunden, dass dieser Eindruck gar nicht so verkehrt ist. Eine neue Studie der Wissenschaftler zeigt, dass es tatsächlich wahrscheinlicher ist, ein Kind zu bekommen, wenn Bruder, Schwester, Kollege oder Kollegin ebenfalls eines bekommen. Auch ob Freunde und Bekannte Eltern werden, beeinflusst offenbar die eigene Familienplanung. Für ihre Studie haben die Forscher Daten von Millionen Einwohnern der Niederlande ausgewertet, darunter Angaben über Geschwister und Arbeitgeber. So konnten sie den äußeren Einfluss auf das Fortpflanzungsverhalten untersuchen.

Graue Haare durch Stress

Nicht nur das Alter lässt die Haare grau werden, sondern auch Stress. Bisher ging man davon aus, dass Stresshormone für diesen Effekt verantwortlich sind. Doch jetzt haben amerikanische Wissenschaftler in Versuchen gezeigt, dass die Ursache für das stressbedingte Ergrauen im vegetativen Nervensystem zu finden ist: Bei psychischem oder körperlichem Stress setzen Nervenzellen im so genannten sympathischen Nervensystem den Botenstoff Noradrenalin in der Haut frei. Dadurch gehen bestimmte Stammzellen im Bereich der Haarwurzel verloren und das wachsende Haar wird nicht mehr mit dem Farbstoff Melanin versorgt. Die Folge: Das Haar wird grau.

Gesunde Ernährung erhöht die Spermienzahl

Männer, die oft Fast Food, Pizza, Fleisch und Süßigkeiten essen, sind weniger fruchtbar als Männer, die sich gesund ernähren. In einer Studie aus Dänemark mit rund 3000 männlichen Teilnehmern hatten diejenigen, die vorwiegend Gemüse, Obst, Huhn und Fisch aßen, eine höhere Spermienzahl als diejenigen, die sich häufig von verarbeitetem und rotem Fleisch, Pommes, Pizza, zuckerhaltigen Getränken und Süßem ernährten. Auch einige Sexualhormone waren bei den Männern, die ungesünder essen, in geringerer Menge vorhanden. Die Studie zeigt also: „Echte“ Männer dürfen ruhig öfter zu Salat, Obst und Co. greifen.

Masernschutz nachweisen!

Masern zählen zu den ansteckendsten Infektionskrankheiten, die einen schweren Krankheitsverlauf nehmen, zu (lebenslangen) Folgeschäden führen und sogar tödlich enden können. Erst 93 Prozent der Schulanfänger verfügen über einen ausreichenden Impfschutz – mindestens 95 Prozent müsste als Impfquote erreicht werden. Warum so hoch? Nicht geimpft bedeutet auch ein erhebliches Risiko für Personen, die aufgrund ihres Alters oder aus gesundheitlichen Gründen nicht geimpft werden können.

Das „Masernschutzgesetz“ sieht ab März 2020 vor, dass dieser Impfschutz nachgewiesen werden muss zum Beispiel durch einen Impfausweis. Dies gilt nicht nur für Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr in Kindertageseinrichtungen, Kinderhorten und Schulen, sondern auch für Erzieher, Lehrer und das medizinische Personal in Gesundheitseinrichtungen. Geldbußen sollen für die nötige Konsequenz sorgen. Eine Übergangsfrist bis Juli 2021 ist vorgesehen für bereits laufende Fälle.

Masernimpfungen sind – meistens mit einem Kombinationsimpfstoff – vorgesehen für Kleinkinder im Alter von 11 bis 14 und 15 bis 23 Monaten, Nachholimpfungen bis zum 18. Lebensjahr; danach für alle nach 1970 geborenen Personen mit nicht ausreichendem Impfschutz als einmalige Impfung.

Weitere Informationen, den Gesetzestext sowie Info- und Merkblätter gibt es im Internet unter www.masernschutz.de



Der „...gesundum gute“ Arbeitgeber in der Region

Umfassende Weiterbildung & Chancen zur Mitgestaltung

Auch vor dem Hintergrund der zunehmenden Digitalisierung können wir heute so vielen unterschiedlichen Berufsgruppen wie nie zuvor eine Beschäftigung ermöglichen. Aufgrund unserer erfolgreichen Entwicklung steigen nicht nur unsere Versicherungszahlen, sondern auch die Anzahl unserer Kolleginnen und Kollegen. Wer sich für eine Mitarbeit bei einer Krankenkasse interessiert oder auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz ist, dem geben wir gern einen Überblick über berufliche Möglichkeiten bei uns.

Im Mittelpunkt unserer Tätigkeiten steht die Unterstützung und Betreuung unserer Kunden (Versicherte, Arbeitgeber, Vertragspartner). Die Beachtung und Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben für die Gewährung und Bewilligung von Leistungen liegt für uns als Körperschaft des öffentlichen Rechts in der Natur der Sache. Im Rahmen dessen dafür zu sorgen, dass unsere Kunden immer wieder von unseren Serviceleistungen begeistert sind und ein ‚gesundum‘ gutes Gefühl in Bezug auf ihre Krankenkasse haben, ist die Aufgabe und tägliche Herausforderung unserer Mitarbeiter/-innen der unterschiedlichen Bereiche.

Viele Jobs im „Front- und Backoffice“

Neben der Kundenberatung in unterschiedlichen Leistungsbe-
reichen (ärztliche Behandlung, Krankengeld, Pflege, Krankenhaus etc.) gibt es Tätigkeiten im Rahmen der Sachbearbeitung und Digitalisierung (Papierberge und -akten waren gestern!), dem Finanzwesen (Haushaltsplanung, Buch- und Rechnungswesen), im Internen Service und der Betreuung unserer mehr als 35.000 Arbeitgeber. Aber auch in ganz „klassischen“ Bereichen, die auch abseits von Krankenkassen bekannt sind, beschäftigen wir eine Reihe von Kollegen/-innen: Personal, Controlling, Marketing und Juristen arbeiten ebenfalls hinter den Kulissen mit, damit ein Rädchen in’s Andere greift.

Die Erfolgsformel der BKK firmus ist ganz einfach:

Für uns spiegeln sich zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in zufriedenen Kunden wider!

Seit vielen Jahren bilden wir darüber hinaus unsere Nachwuchskräfte nicht nur selber aus, sondern binden diese auch langfristig an unser Unternehmen und bieten die Möglichkeit, sich beruflich weiterzuentwickeln: Vom Azubi über den Kundenberater und Prozesskoordinator bis hin zur Führungskraft ist keine seltene Karriere bei der BKK firmus. Möglich macht das unser hauseigenes Bildungs- und Talentmanagement, für das wir unter anderem bereits mehrfach den Deutschen Bildungspreis gewonnen haben.

Werden Sie Teil des Teams

Konnten wir Sie neugierig auf die Arbeit bei der BKK firmus machen? Wir würden uns freuen, schon bald von Ihnen zu hören, damit auch Sie künftig an der erfolgreichen Gestaltung unserer Zukunft sowie der Betreuung unserer mehr als 100.000 Versicherten mitwirken können.

BKK firmus 
... gesundum gut!

Tel.: 0421 64343 und 0541 331410
www.bkk-firmus.de/karriere



Eine Ausbildung bei der BKK firmus: Wie kann ich mir das vorstellen?



Hallo,

mein Name ist Marisa Bücker, ich bin 20 Jahre alt und mache meine Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen. Inzwischen bin ich schon am Ende meines ersten Ausbildungsjahres angekommen. Die Zeit verging unfassbar schnell. Doch trotzdem durfte ich in dieser Zeit viel Neues kennenlernen und habe mich super bei der BKK firmus eingelebt.

Nach meinem Abitur habe ich schnell bemerkt, dass ich gut mit Menschen umgehen kann und gerne in dem Bereich der Kundenberatung arbeiten würde. Da diese ein großer Bestandteil der Tätigkeiten bei einer Krankenkasse ist, habe ich mich für die Ausbildung interessiert. Aufgrund dessen habe ich mehrere Bewerbungen geschrieben, unter anderem an die BKK firmus. Ich hatte das Glück, dass ich direkt angerufen und zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen wurde. Ich war total nervös, doch die Nervosität legte sich schnell und kurz darauf habe ich die Zusage zum Ausbildungsplatz erhalten.

VORAB-KENNELERN MIT ALLEN NEUEN AUSZUBILDENDEN

Da wir ein mittelständisches Unternehmen sind, das mit ca. 150 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sehr familiär ist, hatte mich die Ausbildung sehr angesprochen. Außerdem fand ich es super sympathisch, dass ich vor meinem ersten Tag, dem 01.08.2019, zu einem Vortreffen eingeladen wurde, um die anderen Azubis kennenzulernen. Wir haben gegrillt und hatten von Anfang an eine tolle Stimmung untereinander, wodurch man sich noch mehr auf den ersten Arbeitstag freuen konnte und die Aufregung nicht mehr all zu groß war.

WAS GEFÄLLT MIR AN DER AUSBILDUNG? WARUM GERADE DIE BKK FIRMUS?

Alle Auszubildende bekommen von vornherein ihren eigenen Arbeitsplatz und lernen zunächst alles kennen: Systeme, Programme, Grundwissen über die gesetzliche Krankenversicherung sowie die BKK firmus und vieles mehr.

Die Kollegen/-innen waren alle von Beginn an sehr nett und haben mich super eingearbeitet. Dies ermöglichte mir eine eigenständige Arbeitsweise. Das ist ein Punkt, den ich sehr schätze und super finde. Natürlich kann ich immer alles nachfragen und bekomme eine super Hilfestellung, doch das eigenständige Arbeiten macht sehr viel Spaß und bringt einem auch viel Selbstständigkeit bei. Wir Azubis werden von allen Seiten gefördert und immer durch die Personalabteilung unterstützt. Sie haben immer ein offenes Ohr für uns.

Ein absolutes Highlight im Laufe des ersten Ausbildungsjahres war für mich das Mitarbeiterevent, welches jedes Jahr organisiert wird, bei dem es neben fachlichen Schulungen auch um das Miteinander mit den Kollegen/-innen geht, die man im Alltag nicht so häufig sieht.

Allen Interessierten, die auch Lust haben, ihre Ausbildung bei einem modernen und attraktiven Arbeitgeber zu absolvieren, rate ich, sich möglichst noch heute bei der BKK firmus zu bewerben. Kleiner Tipp zum Abschluss: Man sollte sich in einem Bewerbungsgespräch nicht verstellen, sondern immer offen und ehrlich auf die Fragen antworten.

Vielleicht bis bald,

Marisa Bücker

Videos,
Bildergalerien und
mehr



Unser neues digitales Mitgliedermagazin

Es erscheint vor der Print-Ausgabe, enthält mehr Informationen, ist mit Videos und Bilder-Galerien ausgestattet und schon die Umwelt: Unser beliebtes Mitgliedermagazin erscheint ab sofort auch als aufgewertete Online-Variante, mit der wir Ihnen noch mehr Informationen zur Verfügung stellen als in der gedruckten Version.

Vier Mal im Jahr informieren wir Sie mit unserer „Gesundheit“ über aktuelle gesundheitspolitische Themen und aktuelle Ereignisse rund um unsere BKK firmus. Dass unser Magazin bei unseren Versicherten gut ankommt, haben Sie uns im Rahmen unserer letzten Kundenbefragung bestätigt: Mehr als zwei Drittel aller Befragten gaben an, jede unserer Ausgaben mit großem Interesse zu lesen. Darüber sind wir natürlich sehr glücklich, sehen dieses Ergebnis aber auch als Ansporn an, das Magazin noch weiter zu verbessern.

Nachhaltig & noch mehr Infos

Unter www.bkk-firmus.de/magazin finden Sie ab sofort die jeweils aktuelle Ausgabe erweitert um weiterführende Informationen und digitale Inhalte. In dieser Ausgabe finden Sie unter anderem ein Video, in dem wir die BKK firmus als Arbeitgeber vorstellen (Seite 10) sowie weiterführende Informationen zu den Leistungen der INTER Versicherung, unserem Kooperationspartner für private Zusatzversicherungen (Seite 6). Die Online-Ausgabe erscheint jeweils mindestens eine Woche vor der gedruckten Variante. Sie sind damit also nicht nur noch eher über die neuesten Entwicklungen informiert, sondern leisten auch einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz, wenn Sie zukünftig auf die gedruckte Ausgabe verzichten: Durch die Nutzung des digitalen Kundenmagazins werden Ressourcen für Produktion und Versand des Magazins eingespart.

„Ganz einfach auf Online-Magazin umstellen“

Wenn Sie fortan ausschließlich unser neues digitales Mitgliedermagazin nutzen wollen, können Sie die Umstellung ganz einfach online beantragen. Füllen Sie auf bkk-firmus.de/beratung-und-service/magazin-gesundheit/online-lesen.html das entsprechende Formular aus und schon erhalten Sie in Zukunft kein gedrucktes Exemplar mehr. Wenn Sie Nutzer unseres OnlineServices (z.B. App) sind, informieren wir Sie dort, sobald das aktuelle Online-Magazin zur Verfügung steht. Scannen Sie mit Ihrem Smartphone einfach nebenstehenden QR-Code, um zum Umstellungs-Antrag auf das Online-Magazin zu gelangen.



Kolumne

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.



Reiner Ahlert,
alternierender Verwaltungsratsvorsitzender
der BKK firmus



Fit



bleiben trotz Corona

Home-Office, Home-Schooling, Home-Training...mit aktualisierten und teilweise neuen Ideen haben wir uns in den letzten Wochen und Monaten die Zeit zu Hause überbrückt.

Auch wenn das öffentliche Leben zum Zeitpunkt des Erscheinens dieses Magazins hoffentlich wieder etwas an Normalität gewonnen hat, bleiben einige Erkenntnisse und Anregungen auch über die Corona-Zeit hinaus lebendig.

Viele Sportvereine und Gesundheitseinrichtungen haben ihre Online-Angebote ausgeweitet, ob über Videochats oder die sozialen Medien, fast täglich gab es neue Angebote, sich während der Corona-Krise fit zu halten oder wieder fit zu werden.

Online-Kurse

Im Rahmen der Präventionsangebote von Krankenkassen gibt es mittlerweile auch zahlreiche Online-Angebote, die erstattet oder bezuschusst werden. Die Möglichkeiten und Voraussetzungen dazu sind sehr unterschiedlich und vielfältig. Die BKK firmus unterstützt Sie gerne bei entsprechenden Gesundheitsleistungen.

Aber manchmal reicht ja auch das einfache Jogging, bewusstere Ernährung und etwas mehr Entspannung für ein größeres Wohlbefinden.

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.

Herzliche Grüße

Reiner Ahlert



Gesund abnehmen - die besten Tipps

Pünktlich bevor der Sommer beginnt, wollen viele ihren Körper in Form bringen und der Bikinifigur ein wenig auf die Sprünge helfen. Wenn auch Sie auf gesunde Art ein paar Kilo abnehmen möchten, dann versuchen Sie's doch mal mit diesen Tipps.

Tipp 1: Nur bei Hunger essen

Wann wir essen, richtet sich häufig nicht nach unserem Hungergefühl, sondern eher nach der Uhrzeit: Um 7 Uhr gibt's Frühstück, um 12 Uhr Mittagessen und um 18 Uhr Abendessen. Wer schlank bleiben will, sollte aber lieber auf die Signale seines Körpers hören und nur essen, wenn er oder sie wirklich hungrig ist. Das sollte aber nicht nur einmal am Tag sein!

Tipp 2: Regelmäßig essen

Wer abnehmen will, sollte regelmäßig essen, also morgens, mittags und abends eine ausreichend große Mahlzeit zu sich nehmen. Denn unregelmäßige Mahlzeiten können schnell zu Heißhungerattacken führen. Wer morgens keinen Hunger hat, sollte zumindest einen Saft oder ein Glas Milch trinken und später richtig frühstücken. Ob Sie vormittags oder nachmittags noch einen Snack zu sich nehmen, können Sie von Ihrem Hungergefühl abhängig machen. Snacks sind grundsätzlich erlaubt. Nur sollten es dann eben nicht unbedingt Schokolade, Chips oder ein fettiges Wurstbrötchen sein, sondern lieber ein Vollkornbrot mit fettarmem Aufstrich und Salatgarnitur oder ein Naturjoghurt mit frischen Früchten.

Tipp 3: Ernährung langsam umstellen

Von heute auf morgen auf alles Ungesunde zu verzichten und die Ernährung radikal umzustellen, ist meist keine gute Idee. Denn zu viel Druck und zu hoch gesetzte

Ziele lassen viele beim Abnehmen scheitern. Experten raten, die Ernährungsgewohnheiten langsam und Schritt für Schritt zu ändern: Erst eine Mahlzeit durch eine gesunde ersetzen, dann die zweite und irgendwann schafft man es auch, zwischendurch zu gesunder Rohkost statt zum Schokoriegel zu greifen. Wichtig ist bei einer Ernährungsumstellung aber auch, dass man sich gut damit fühlt. Wer auf Kohlenhydrate verzichtet, dadurch aber schlechte Laune bekommt, sollte lieber auf eine andere Abnehm-Strategie setzen. Ansonsten ist der Frust vorprogrammiert und das Risiko, in alte Muster zu verfallen, groß.

Tipp 4: Die richtigen Lebensmittel

Beim Abnehmen dürfen Obst und Gemüse auf dem Speiseplan nicht fehlen. Denn die vielen Sorten enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, sind also sehr gesund. Außerdem bestehen die meisten Obst- und Gemüsesorten zum größten Teil aus Wasser und haben daher



nur wenige Kalorien. So kann man sich beim Abnehmen mit Gemüse und Obst ruhig satt essen. Aber auch Hülsenfrüchte, magere Milchprodukte, Vollkornprodukte, magerer Fisch und mageres Fleisch unterstützen Sie beim Abnehmen.

Tipp 5: Ballaststoffe machen satt

Auch Ballaststoffe können beim Abnehmen helfen. Sie binden viel Wasser, quellen dadurch auf und sorgen so für ein schnelles und langanhaltendes Sättigungsgefühl. Für einen ballaststoffhaltigen Snack zwischendurch können Sie beispielsweise einfach einen Löffel Getreidekleie mit Joghurt vermischen. Aber Achtung: Eine große Menge an Ballaststoffen kann zu Verdauungsbeschwerden führen. Deshalb sollten Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen, am besten stilles Wasser oder ungesüßten Tee.

Tipp 6: Keine zu strengen Regeln aufstellen

Wer abnehmen will, versucht häufig komplett auf Schokolade, Kuchen, Pizza und Co. zu verzichten. Grundsätzlich ist es auch nicht schlecht, Ungesundes vom Speiseplan zu streichen. Aber wenn Sie doch mal Lust auf einen Schokoriegel verspüren, seien Sie nicht zu streng mit sich. Denn wenn wir uns strikt alle Lebensmittel verbieten, die zu viel Fett, Zucker und unnötige Kalorien enthalten, kommen schnell Frust und Heißhunger auf. Und beides ist beim Abnehmen eher kontraproduktiv.

Tipp 7: Viel Bewegung

Wer sein Gewicht reduzieren und dauerhaft halten möchte, kommt um Bewegung nicht herum. Regelmäßiger Ausdauer- und Kraftsport lässt die Pfunde purzeln und trainiert die Muskeln. Wichtig ist, sich eine Sportart zu suchen, die man gerne ausübt. Sonst lässt die Motivation schnell wieder nach. Aber auch in den Alltag lässt sich Bewegung gut integrieren – indem man sich nach dem Mittagessen einen Verdauungsspaziergang gönnt, Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad erledigt oder die

Treppe statt des Aufzugs benutzt. Auf diese Weise bewegen Sie sich gut und gerne eine halbe Stunde mehr am Tag.

Tipp 8: Weniger Alkohol trinken

Mit sieben Kilokalorien pro Gramm ist Alkohol ein ziemlich kalorienreiches Nahrungsmittel. Ein farbenfroher Cocktail kann schnell um die 800 oder mehr Kalorien enthalten, was einer vollen Mahlzeit entspricht. Außerdem hemmt Alkohol die Fettverbrennung und den Muskelaufbau im Körper. Hinzu kommt: Bier, Wein und Co. steigern den Appetit. Deshalb gilt Alkohol beim Abnehmen nicht gerade als Mittel der Wahl. Komplette darauf verzichten müssen Sie trotzdem nicht – sofern sich Ihr Alkoholkonsum in Maßen bewegt. Wenn Sie häufig etwas trinken, versuchen Sie, Ihren Konsum ein wenig zu reduzieren. Und trinken Sie zum Abnehmen statt Bier oder Wein lieber Weinschorle.



Superfood Blaubeeren

Blaubeeren enthalten zahlreiche Vitamine: Vitamin K, C, E, B-Vitamine wie B1, B2, B3, B6 und B9.

Neben den Vitaminen sind auch Kalium, Eisen, Zink, Magnesium und Phosphor enthalten.

Pro Tag sollten nicht mehr als 75 bis 100 Gramm verzehrt werden. Sonst können Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen die Folge sein.

Gesunder Eiweiß-Shake nach dem Sport gefällig?

So geht's:

- 250 g Magerquark
- 2 TL Honig
- 2 EL Haferflocken
- 100 g Blaubeeren
- 450 g Wasser

Alle Zutaten in den Mixer geben und ca. 1 Minute mixen.





DAS HERZ IM Harz

Gönnen Sie sich mal wieder einen Tapetenwechsel. Der Sommer ist da und im Reiseland Deutschland ist in diesem Jahr das Fernweh groß. Aber warum immer in die Ferne blicken, wenn es auch hierzulande fantastische Urlaubsziele zu entdecken gibt? Im relexa hotel Harz-Wald in Braunlage erwartet Sie ein „Urlaub auf Harzer Art“ – und der hat viele Facetten. Ob zum Radeln oder Wandern, Entdecken oder süßem Nichtstun – das Freizeit-, Wellness und Tagungshotel ist auf alle Ansprüche vorbereitet. Genussreisende finden ein wunderbares „Zuhause auf Zeit“ und ideale Bedingungen zum Erholen, Relaxen und Schlemmen inmitten der herrlichen Natur im nördlichsten Mittelgebirge Deutschlands. Idyllisch am Ortsrand des beliebten Sport- und Luftkurortes gelegen, am Fuße des Wurmbergs und nur wenige Gehminuten vom Zentrum entfernt, bietet das Hotel 120 gemütliche Wohlfühlzimmer, darunter drei rollstuhlgerechte Zimmer und barrierefreie Bewegungsmöglichkeit im gesamten Haus. Tolle Ideen für Ihren Harzurlaub liefern die vielfältigen Angebote, so profitieren zum Beispiel e-Bike-Fahrer von einem speziellen Programm zur Erkundung der malerischen Urlaubsregion auf zwei Rädern. Wer sich lieber auf dem Mountainbike austobt, hat mit dem Bikepark Braunlage die passende Spielwiese direkt vor der Haustür. Dazu ist das Hotel der perfekte Ausgangspunkt für Ausflüge in den West- und Ostharz mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten. Machen Sie eine Fahrt mit der Harzer Schmalspurbahn, erleben Sie am Brocken die magischen Einflüsse der Hexen oder wandern Sie auf Goethes Spuren. Und auch, wenn es Sie einmal nicht in die faszinierende Natur zieht, kommt dank Fitnessraum, Ke-

5 TAGE MIDWEEK SPECIAL!

- 4 x Übernachtung im Wohlfühlzimmer mit Balkon
- 4 x reichhaltiges relexa-Frühstück
- 1 Prosecco zur Begrüßung an der Bar
- 4 x Abendessen im Rahmen der Halbpension
- inklusive 1 Getränk (Bier, Wein, alkoholfrei)
- Leihbademantel und Badelaken auf dem Zimmer
- Nutzung von Schwimmbad, Saunen und Fitnessraum*
- Kostenfreie Tiefgarage

ab 361,50 € pro Person im Doppelzimmer

*je nach behördlichen Bestimmungen

gelbahn und Billardraum keine Langeweile auf. Nachhaltige Entspannungsmomente erwarten Sie im Badeareal mit drei verschiedenen Saunen und Schwimmbad sowie dem Angebot wohlthuender physiotherapeutischer und kosmetischer Anwendungen. Für das leibliche Wohl erholen Sie sich bei Köstlichkeiten aus Küche und Keller im Restaurant „Harz-Wald“, der

stilvollen Lobbybar oder auf der Caféterrasse. Der gesamte Wellnessbereich, Restaurant, Zimmer, Lobby, Bar und Empfang wurden übrigens kürzlich rundum modernisiert und noch für Sie verschönert. Urlaub im Harz wird nie langweilig und Urlaub im relexa hotel Harz-Wald ist wie Urlaub bei Freunden: „Natürlich. Anders.“



GEWINNSPIEL

Das relexa hotel Harz-Wald verlost unter allen Einsendungen einen Gutschein über **fünf Übernachtungen** im Doppelzimmer inklusive Halbpension für 2 Personen. Der Gutschein ist einlösbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

Die Frage: An welchem Berg liegt das Hotel?

Antwort _____

Bitte teilen Sie uns Ihre Antwort zur Teilnahme am Gewinnspiel bis zum 16.08.2020 über unsere OnlineServices Web und App als Nachricht unter dem Stichwort „Gewinnspiel“ mit (alternativ per Post oder Fax). 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.



relexa hotels

Die feine Art
Braunlage

Natürlich. Anders.



Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV										
Bezeichnung der BKK/ des Verbands	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtaufwand
		Grundvergütung	variable Bestandteile							
		gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährliche Leasingkosten	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
GKV-Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000,00 €	-	50.290,00 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	312.290,00 €
GKV-Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	01.01. bis 30.06. 128.500,00 € 01.07. bis 31.12. 124.952,00 €	-	20.463,00 € 36.038,00 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	309.953,00 €
GKV-Spitzenverband	Vorstandsmitglied	01.01. bis 30.06. 127.000,00 € 01.07. bis 31.12. 125.000,00 €	-	36.775,00 € 15.422,00 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	304.197,00 €
BKK Landesverband Mitte	Vorstand	153.088,00 €	nein	Tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK zzgl. 6.000,- €	nein	nein	nein	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtsenthebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11	153.088,00 €
BKK firmus	Vorstand	174.850,00 €	nein	20.275,59 €	nein	4.668,60 €	nein	6 Monatein-kommen	Angemessene Vereinbarung bei Entbindung, keine Abfindung bei Enthebung	199.794,19 €

BKK firmus auf Facebook und Instagram


Ihre gesundum gute Krankenkasse ist auch in den sozialen Netzwerken vertreten. Dort berichten wir regelmäßig über Neuigkeiten, geben nützliche Gesundheitstipps und vermitteln Ihnen Eindrücke von Veranstaltungen, auf denen wir vertreten sind.


Sind Sie neugierig geworden? Dann verlieren Sie keine Zeit und folgen noch heute unserer BKK firmus auf Facebook und Instagram!

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

Bildrechte Seite 16/17: Tourismusverband Harz

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

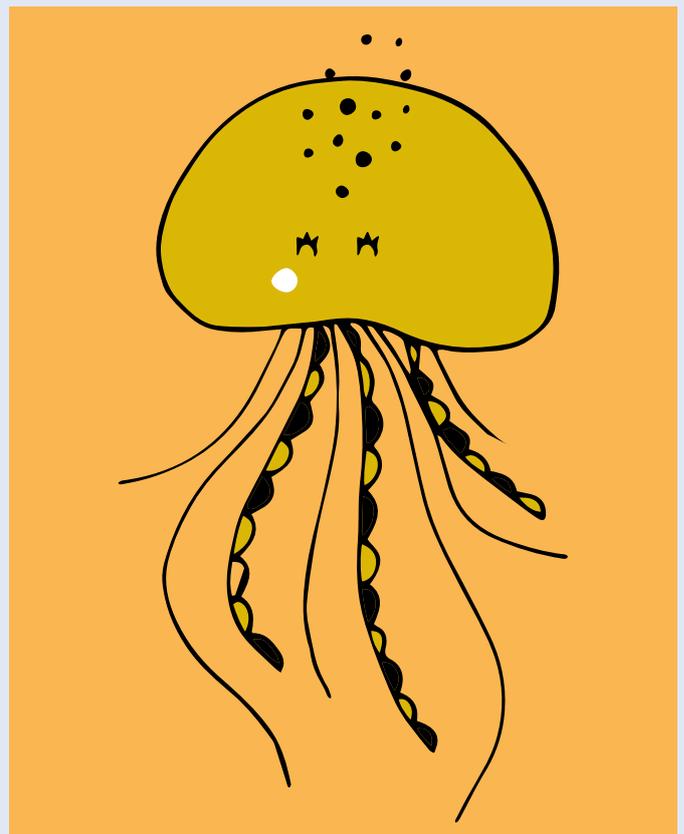
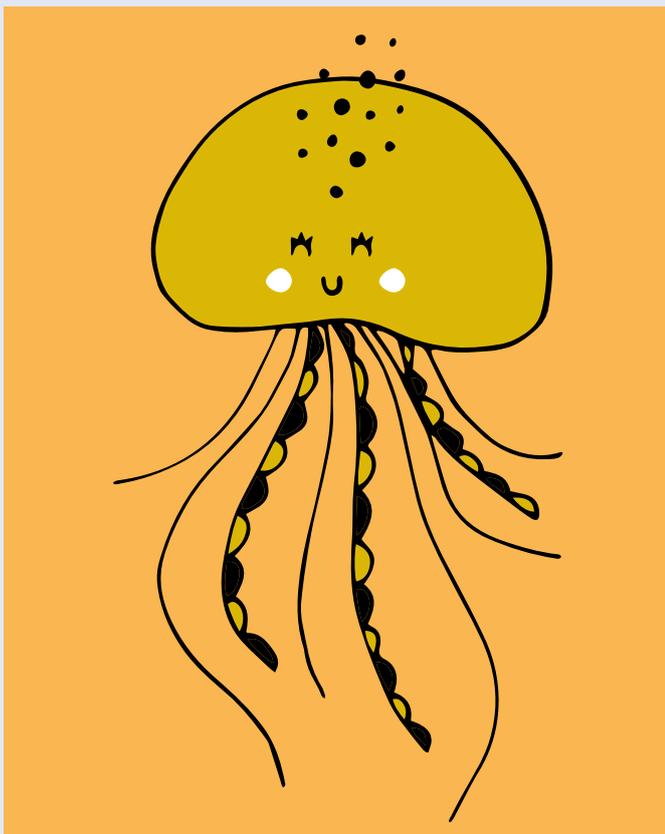
Verbrennungsrückstand	salziges Kleinbäck (engl.)	auf sich zu	feuchten Dunst entwickeln	rumän. Währungseinheit	Flachland	Abk. für Anti-blockiersystem	Gesichtspunkt	Durchschnittsbild (Kzw.)	nörgeln, kleinlich tadeln	keine Bedeutung beimessen	TV-, Radio-sender (Abk.)	großer Behälter für Flüssigkeiten	fort; verschwunden
Stadtteil von Gelsenkirchen			6			Vorleger an der Wanne				9			unbestimmter Artikel
Hautsalbe				bayer.: Kuss (ugs.)					Registrierung		5		
Walfanggerät			8			verschieden	Postsendung				griechischer Buchstabe		Stadt in den Niederlanden
		Schwermetall		Sohn Abrahams im A. T.	Fluss zum Rhein			die Wasertiefe bestimmen	Junges der Henne		2		
Einheitenzeichen f. Sekunde	Art der Swingmusik; ein Tanz	Opernsolo-gesang					Auftraggeber, Mandant					Begriff aus Jazz und Popmusik	norddeutsch für Ried, Schiff
Baumwollhose	1				Fluss zur Wolga	gleichfalls, ebenso (lat.)			ein Europäer	jedoch, hingegen		3	
wie von Sinnen; unsicher			Affodillgewächs, Heilpflanze				chemisches Zeichen für Arsen	Rock-sängerin: ... Turner				Kloster-vorsteher	Kfz-Zeichen Karlsruhe
die dort	Elektronikmesse in Berlin	4			Vulkanöffnung				7	engl. Dichter u. Maler (William)			
			besonders extrem					Brutstätte				Aktion, Handlung	

Lösung: Jubiläum



Suchbild

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



Rezepte für 4 Personen

Grillvergnügen ★★★★★

Salat mit roter Bete, Radicchio und Feta



Zutaten: 500 g ungekochte Rote Bete (geschält, in Würfel geschnitten), 250 g Radicchio, 1 EL Rotweinessig, 2 EL Olivenöl, 1 Bund Petersilie (fein gehackt), Meersalz und Pfeffer, 200 g Fetakäse

Zubereitung: Rote Bete in die Grillschale geben und ca. 4-5 Minuten grillen. Radicchio waschen, Wurzelansatz entfernen und achteln, anschließend grillen bis die Salatblätter weich sind. Essig, Olivenöl und Persilie vermischen und über die rote Bete und Radicchio geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Salatschüssel mit Fetakäse verteilen.

Gegrillter Seeteufel im Lauch-Parmesan-Mantel



Zutaten: 1 Lauchstange, 130 g Parmesan gerieben, 750 g Seeteufelfilets (ca. 2 cm dicke Stücke), 1 Eiweiß, Meersalz und Pfeffer, Zitronenscheiben zum Garnieren

Zubereitung: Fein geschnittenen Lauch mit Parmesan vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischstücke waschen, trockentupfen, in das Eiweiß tauchen und anschließend im Lauch und Parmesan wenden. Seeteufelstücke auf dem Rost auf beiden Seiten 3-4 Minuten braten. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Gegrillte Aprikosen und Nektarinen mit Honig und Joghurt



Zutaten: 4 Nektarinen (halbiert und entkernt), 8 Aprikosen (halbiert und entkernt), 150 g griechischer Joghurt, 4 TL Honig

Zubereitung: Nektarinen und Aprikosen in eine Grillschale geben und auf beiden Seiten 2-3 Minuten garen. Die Teller mit Honig verzieren, die gegrillten Früchte und den Joghurt dazugeben anschließend lauwarm servieren.