



Großes  
Digital-Special  
&  
Gewinnspiel  
S. 6



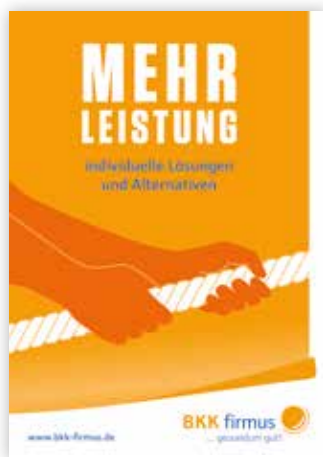
› Runder Geburtstag: Rückblick auf 180 Jahre BKK firmus, S. 4

› Krankenkassentest: Erneut Bestnoten, S. 5

› Ausbildung bei der BKK firmus, S. 10

# Gute Gründe für die BKK firmus

Mit einem Beitragssatz von nur 15,44 Prozent (Zusatzbeitrag 0,84 Prozent) liegt die BKK firmus 2021 sogar 0,46 Prozent unter dem durchschnittlichen Beitragssatz aller Krankenkassen. Damit gehört die BKK firmus auch weiterhin zu den günstigsten Krankenkassen Deutschlands. Grund dafür sind u. a. entsprechende Rücklagen und vergleichsweise niedrige Verwaltungskosten.



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

**MEHR SERVICE** mit unserer zuverlässigen und schnellen Beratung

**MEHR WERT** durch einen günstigen Beitragssatz

**MEHR LEISTUNG** durch individuelle Lösungen und Alternativen und

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

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

<b>180 Jahre BKK firmus</b>	<b>4</b>
<b>Testsieger und weitere Top-Platzierungen für die BKK firmus</b>	<b>5</b>
<b>OnlineService, ePA und Co: Digitalisierung schreitet mit großen Schritten voran</b>	<b>6</b>
<b>OnlineService und elektronische Patientenakte (ePA)</b>	<b>7</b>
<b>BKK firmus auf Facebook, Instagram und Co.</b>	<b>8</b>
<b>Digital-Magazin: Eher, informativer und schon die Umwelt</b>	<b>9</b>
<b>Erfahrungsberichte: Ausbildung bei der BKK firmus</b>	<b>10</b>
<b>Wohltuende Körperpflege im Sommer</b>	<b>12</b>
<b>Natürliche Vitamin-Booster</b>	<b>13</b>
<b>Zahnzusatzversicherung</b>	<b>14</b>
<b>Kolumne</b>	<b>15</b>
<b>Wald statt Fitnessstudio: Workout in der Natur</b>	<b>16</b>
<b>Vorstandsvergütung</b>	<b>18</b>
<b>Rätsel</b>	<b>19</b>
<b>Sommermenü</b>	<b>20</b>



# 16

**Wald statt Fitnessstudio: Workout in der Natur**



# Liebe Leserin, lieber Leser,

ich begrüße Sie herzlich zur diesjährigen Sommer-Ausgabe unseres Kundenmagazins. Nach nunmehr etwa anderthalb Jahren pandemiebedingtem Ausnahmezustand dürfen wir uns in Deutschland dank erhöhtem Impftempo auf der lang herbeigesehnten Zielgeraden dieses Marathons wähen. Ob Reisen, Essen im Restaurant, das Training im Sportverein bzw. Fitnessstudio oder Besuche von Freunden und Verwandten – Sie selbst werden Ihre eigenen Vorstellungen haben, welche Dinge Sie als Erstes angehen, wenn wir sämtliche Einschränkungen hinter uns lassen können. Das Wichtigste ist und bleibt aber, dass möglichst viele Menschen die Pandemie gesund und unbeschadet überstehen.



Die coronabedingten Mehrausgaben, finanzielle Folgen durch beschlossene Reformen im Gesundheitswesen und andere Kostensteigerungen gehen natürlich auch an unserer BKK firmus nicht spurlos vorbei. Nachdem wir nun drei Jahre in Folge unseren Zusatzbeitrag stabil bei nur 0,44% halten konnten, müssen wir den Zusatzbeitrag ab dem 01.07. auf 0,84% anheben. Für die meisten Kunden bedeutet dies einen Anstieg von 0,2%, die andere Hälfte zahlen Arbeitgeber oder die Rentenversicherung. Damit liegen wir aber immer noch deutlich unter dem bundesweiten Durchschnitt von 1,3% und gehören weiterhin zu den günstigsten gesetzlichen Krankenkassen Deutschlands.

Hinzu kommen Zuschüsse und Erstattungen für eine Vielzahl attraktiver Leistungen, die uns nach wie vor zu einer der gefragtesten Krankenkassen in Deutschland machen. Das wurde uns kürzlich einmal mehr von unabhängigen Fachleuten attestiert, die 76 Krankenkassen hinsichtlich ihrer Angebote für unterschiedliche Zielgruppen untersucht haben. Unsere BKK firmus erhielt dabei durchgängig ‚sehr gute‘ Ergebnisse und konnte sich in einem Test sogar an die Spitze des Rankings setzen. Die ausführlichen Ergebnisse lesen Sie auf Seite 5 dieser Ausgabe.

Während wir vor etwas mehr als einem Jahr den 100.000. Kunden begrüßen und uns über das Erreichen dieses Meilensteins in unserer 180-jährigen Unternehmensgeschichte freuen durften, ist die Anzahl unserer Kunden seitdem weiter stark gestiegen. Mit mittlerweile über 200.000 Kunden hat es nur etwas mehr als ein Jahr gedauert, unseren Kundenstamm nochmals zu verdoppeln. Eine bemerkenswerte Entwicklung, die wir unseren treuen Kunden ebenso verdanken, wie allen neuen Versicherten, die mit diesem Magazin eine der ersten Ausgaben unserer Mitgliederzeitschrift erhalten. Ihnen allen möchte ich für das ausgesprochene und entgegengebrachte Vertrauen danken.

Unser erfreuliches Kundenwachstum macht uns auch zu einem immer bedeutenderen und gefragteren Arbeitgeber, insbesondere in den Regionen Osnabrück und Bremen, wo wir eine Vielzahl unserer Servicestellen, sowie unsere beiden Servicezentren haben. Rund 200 Mitarbeitenden bieten wir bereits eine berufliche Heimat, Tendenz weiter steigend. Auch für junge Menschen bieten wir mit unseren Ausbildungsberufen „gesundum gute“ berufliche Perspektiven. Stellvertretend dafür berichten auf den Seiten 10 und 11 zwei unserer Auszubildenden aus ihrer Perspektive über ihre Ausbildung bei uns.

Außerdem haben wir in dieser Ausgabe ein umfangreiches Digital-Special für Sie vorbereitet. Darin informieren wir Sie über die vielfältigen Möglichkeiten und Services, die Sie als Kunde/-in der BKK firmus nutzen können. Freuen Sie sich in diesem Zusammenhang auch auf ein attraktives Gewinnspiel. Alles weitere dazu lesen Sie auf den Seiten 6 bis 9.

Ich hoffe, Sie auch Ende September an dieser Stelle wieder begrüßen zu dürfen, wenn die nächste Ausgabe unserer „Gesundheit“ erscheint.

Bis dahin wünsche ich Ihnen alles Gute.

Ihr

Gerhard Wargers

**Großes  
Digital-Special**

6-9



# 180 Jahre BKK firmus

## Als die Satzung noch zurückgegeben werden musste...

Bereits in der letzten Ausgabe unserer „Gesundheit“ haben wir im Zuge unseres nunmehr 180-jährigen Bestehens ein paar historische Dokumente veröffentlicht. Ihren positiven Zuspruch haben wir zum Anlass genommen, noch einmal ins Archiv zu gehen und nach weiteren „alten Schätzen“ zu suchen. Und wir sind fündig geworden.

Das Osnabrücker Kupfer- und Drahtwerk, aus dem das heute unter dem Namen KME bekannte Unternehmen hervorging, händigte seinen Mitarbeitenden einen Auszug der Satzung aus, in dem Teile der Leistungen der unternehmenseigenen Betriebskrankenkasse beschrieben wurden. Die Abbildungen 1 und 2 zeigen die ersten Seiten eines solchen Satzungsaus-zuges, welcher etwa im Jahr 1890 gedruckt wurde. Üblich zu damaligen Zeiten war es, mit dem Ausscheiden aus dem Unternehmen, und damit auch der angegliederten Betriebskrankenkasse, derartige Schriftstücke wieder zurückzugeben. Ein Vorgang, der heute so natürlich nicht mehr stattfindet, zumal die Satzungen der Krankenkassen in der Regel öffentlich verfügbar sind (z.B. zur Einsicht und Download auf der Homepage der jeweiligen Krankenkasse).

### 25 Pfennig Stillgeld je Tag

Auf Abbildung 3 sehen Sie die gewährten Satzungsleistungen rund um die Geburt im Rahmen der Familienversicherung sowie die Voraussetzungen zur Inanspruchnahme. Neben ärztlicher Behandlung („falls erforderlich“) und „Arznei- und kleineren Heilmitteln“ werden auch finanzielle Unterstützungen aufgeführt. So bekamen Mütter damals einen einmaligen Entbindungskostenzuschuss (25,- DM), sogenanntes Wochengeld (50 Pfennig je Tag für 10 Wochen) und Stillgeld (25 Pfennig je Tag für 12 Wochen), was in Summe einem Zuschuss von 81 Mark für einen Zeitraum von 12 Wochen entsprach. Zum Vergleich: Heute erhalten selbst versicherte Schwangere 6 Wochen vor und 8 Wochen nach der Geburt Entgeltfortzahlung des Arbeitgebers sowie Mutterschaftsgeld der Krankenkassen (entspricht zusammen der vollen Höhe des Netto-Einkommens). Familienversicherte Frauen ohne eigenes Einkommen oder einem 450 Euro-Job erhalten ein einmaliges Mutterschaftsgeld in Höhe von bis zu 210 Euro vom Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS).

Wenn Sie sich für die Entstehungsgeschichte der heutigen BKK firmus interessieren, schauen Sie doch mal auf unserer Homepage vorbei. Dort finden Sie unter anderem ein Schaubild mit den Zeitpunkten der vollzogenen Fusionen.

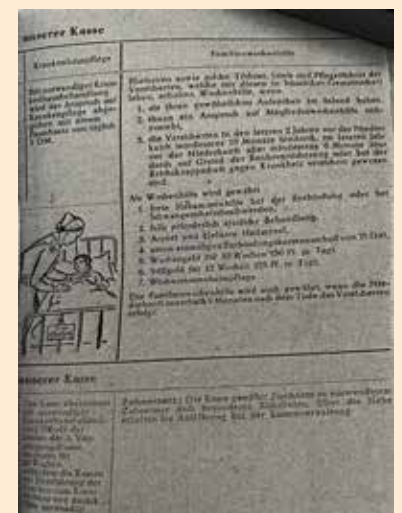
Titelblatt des Satzungsaus-zuges der BKK der Osnabrücker Kupfer- und Drahtwerke, ca. aus dem Jahr 1890



Schaubild und Einleitung zum Satzungsaus-zug



Leistungs-voraussetzungen und -beschreibungen der sog. „Familienwochenhilfe“



# Großer Krankenkassentest

## Testsieger und weitere Top-Platzierungen für die BKK firmus



Das Fachportal Krankenkasseninfo.de untersucht jedes Jahr im Frühling die gesetzlichen Krankenversicherer auf Herz und Nieren. Neben einem großen, globalen Test werden die Kassen hinsichtlich ihrer Attraktivität für unterschiedliche Zielgruppen getestet. Das Ergebnis war in diesem Jahr einmal mehr so eindeutig wie erfreulich: Mit durchgängig „sehr guten“ Ergebnissen durften wir uns erneut über Plätze in den Spitzengruppen der 76 teilnehmenden Kassen freuen. In einem Test führen wir das Ranking sogar an.

Dass Schwangere und junge Familien bei der Wahl der Krankenkasse andere Schwerpunkte setzen als Auszubildende und Studenten, andere Dinge wichtig sind als Selbständigen, liegt auf der Hand. Daher macht es Sinn, die vielfältigen Leistungen und Angebote der Krankenkassen aus der Perspektive unterschiedlicher Personenkreise zu analysieren. Die unabhängigen Fachleute vom Dienstleister Krankenkasseninfo.de haben auch in diesem Jahr den Aufwand nicht gescheut. Mit einer Durchschnitts-Schulnote von 1,1 zählt unsere BKK firmus auch in diesem Jahr zu den besten Krankenkassen Deutschlands. Für Selbständige durften wir uns gar über den Bestwert 1,0 und den damit verbundenen Platz an der Spitze der Rangliste freuen.

### Konstant ‚gesundum gute‘ Ergebnisse

Neben unserem unterdurchschnittlichen Zusatzbeitrag und umfassenden freiwilligen Zusatzleistungen gaben auch in diesem Jahr unsere (digitalen) Services den Ausschlag für das erneut gute Abschneiden. In der unten Tabelle sehen Sie, dass auch in den zurückliegenden fünf Jahren konstant hervorragende Ergebnisse erzielt wurden. Ein Beleg für unsere konsequente und langfristige Kundenorientierung, die Sie uns in Form von Treue sowie Zuspruch von neuen Mitgliedern zurückzahlen. Weitere Details zu diesen und allen weiteren Tests finden Sie im Internet auf [www.bkk-firmus.de](http://www.bkk-firmus.de).



Jahr	Global-Test	Studenten	Schwangere & Familien (ab 2018)	Azubis	Selbständige (ab 2019)	Durchschnitt
2017	2,1	1,0	-	1,4	-	1,5
2018	1,4	1,3	1,0	1,2	-	1,2
2019	1,2	1,2	1,0	1,1	1,1	1,1
2020	1,3	1,2	1,0	1,1	1,1	1,1
2021	1,3	1,1	1,2	1,1	1,0	1,1



# Großes Digital

## OnlineService, ePA und Co: Digitalisierung schreitet mit großen Schritten voran

Spätestens seit dem Beginn der Corona-Pandemie laufen in vielen Bereichen unserer Gesellschaft Digitalisierungsprojekte auf Hochtouren. BKK firmus-Versicherte können bereits seit geraumer Zeit von digitalen Angeboten wie dem BKK firmus-Online-Service profitieren. Aber auch darüber hinaus werden die Möglichkeiten vielfältiger. In einem Digital-Special geben wir Ihnen einen Überblick über bereits erhältliche und bald zur Verfügung stehende Services und Sie haben die Chance, eines von drei brandneuen Apple iPads® zu gewinnen.

Ob persönlich in der Servicestelle vor Ort bzw. am Telefon, unterwegs in der Straßenbahn zur Universität oder abends nach Feierabend auf der Couch: Die Anforderungen, mit der eigenen Krankenkasse in Kontakt treten und Informationen übermitteln und/oder abrufen zu können, werden vielfältiger und anspruchsvoller. Daher gibt es mittlerweile eine ganze Bandbreite an Möglichkeiten: Neben unserem bewährten OnlineService, der digitalen Servicestelle für Smartphone und PC, hat sich mittlerweile auch die elektronische Patientenakte (ePA) bewährt. Da uns durch entsprechende Rückmeldung unserer Kunden signalisiert wurde, dass noch nicht jeder/-m vollends klar ist, worin sich die beiden Anwendungen unterscheiden, möchten wir auf den folgenden Seiten die Vorteile und Unterschiede beider Tools deutlich machen.



### Digitales Mitgliedermagazin immer beliebter

Immer größer werdendem Zuspruch erfreut sich unser digitales Mitgliedermagazin. Es erscheint nicht nur vor der papiergebundenen Version, sondern macht sämtliche Inhalte durch Bildergalerien, Videos etc. attraktiver und erlebbarer. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie Sie ganz einfach auf die digitale Variante umstellen und durch die Verbindung zum OnlineService künftig immer erfahren, wann das neue Magazin erscheint.

Mit unseren Social Media-Auftritten auf Facebook und Instagram informieren wir unsere „Follower“ nicht nur immer über Neuigkeiten rund um die BKK firmus, sondern bieten insbesondere auch (Noch-)Nichtversicherten einen weiteren Kommunikationskanal, um mit uns in Kontakt zu treten und Informationen auszutauschen.

Good Luck!

## Großes Digitalisierungs- Gewinnspiel

Im Rahmen unseres Digitalisierungs-Specials verlost unser Kooperationspartner Sal.A drei Apple iPads®. Um an der Verlosung teilzunehmen, muss mindestens eine der folgenden Aktivitäten durchgeführt werden:

- Registrierung für den BKK firmus-OnlineService
- Umstellung auf das digitale Mitgliedermagazin
- Fan von mindestens einem unserer Social Media-Kanäle (Facebook / Instagram) werden

Berücksichtigt werden alle Registrierungen bzw. „Follower-Aktivitäten“ in den Monaten Juli und August. Die Gewinne werden von unserem Kooperationspartner Sal.A zur Verfügung gestellt und nicht aus Beitragsgeldern finanziert. Die Gewinner/-innen werden schriftlich informiert.

# gitar-Special -Special

## OnlineService und elektronische Patientenakte (ePA)

Wenn Sie den App Store Ihres Smartphones besuchen und nach der BKK firmus suchen, werden Sie zwei Apps finden und sich möglicherweise fragen: „Was genau ist nun der Unterschied?“ Die Antwort ist simpel: Für die Kommunikation mit der BKK firmus nutzen Sie den OnlineService, für die Kommunikation mit Ärzten und Leistungserbringern sowie der Verwahrung Ihrer Gesundheitsdaten ist die elektronische Patientenakte (ePA) gedacht.

Seit Anfang des Jahres ist die elektronische Patientenakte, kurz ePA, für alle Kunden der BKK firmus kostenlos verfügbar. Sie gilt als Meilenstein in der Digitalisierung des Gesundheitswesens und soll unter anderem unnötige Doppel-Untersuchungen vermeiden sowie den Ärzten mehr Zeit für ihre Patienten/-innen beschern und für weniger Bürokratie sorgen. Als Nutzer haben Sie die Möglichkeit, sämtliche Unterlagen wie Befunde, Röntgenbilder, Arztbriefe etc. in Ihrer Akte zu führen und damit zentral an einem Ort aufzubewahren. Die Hoheit über die Daten sowie die Entscheidung, wem Sie Zugriff auf den Inhalt Ihrer Akte geben, behalten stets Sie als Kunde. Nur die von Ihnen autorisierten Leistungserbringer bekommen Einblick in Ihre Akte – andere Akteure, wie beispielsweise Ihre Krankenkasse, haben keinen Zugriff auf Ihre Daten.

### OnlineService als digitale Geschäftsstelle

Von Versicherten, die unseren BKK firmus-OnlineService regelmäßig nutzen, bekommen wir immer wieder das erfreuliche Feedback, wie einfach die Handhabung ist und wie sehr er doch die Kommunikation mit der BKK firmus erleichtert: Krankmeldungen, Rechnungen zur professionellen Zahnreini-



gung oder das ausgefüllte Bonusheft können einfach abfotografiert und per Knopfdruck an uns übermittelt werden. Aber auch Adressänderungen (z.B. bei erfolgtem oder anstehendem Umzug), das benötigte Lichtbild für die Versichertenkarte oder neue Bankverbindungen können im Handumdrehen hinterlegt werden. Mit der Chatfunktion können Sie darüber hinaus völlig unproblematisch mit unseren Kundenberatern/-innen in Kontakt treten. Jederzeit. Von überall. Die ohnehin schon umfangreichen Funktionen werden in den kommenden Wochen und Monaten noch weiter ausgebaut. Auch eine umfangreiche Überarbeitung des Layouts ist bereits in der Vorbereitung.

Haben Sie Interesse an der ePA und/oder unserem OnlineService? Sie finden die Apps in den gängigen App Stores zum kostenlosen Download. Wenn Ihnen unsere digitalen Helfer gefallen, würden wir uns sehr über positive Bewertungen im Apple App Store bzw. Google Play Store freuen.

## Das eRezept kommt!

Mit der Einführung des elektronischen Rezeptes wird das bisherige Verfahren mit dem gedruckten und handschriftlich unterzeichneten Formular bald zum Auslaufmodell. Ab Juli 2021 können alle gesetzlich Versicherten die dazugehörige E-Rezept-App der gematik herunterladen. Schritt für Schritt werden Arztpraxen, Krankenhäuser und Apotheken für das elektronische Rezept startklar gemacht. Den Anfang macht ab Juli die Region Berlin-Brandenburg, im weiteren Jahresverlauf kommen weitere Regionen hinzu. Ab 2022 ist das eRezept dann bundesweit verfügbar. Weitere Infos unter [www.bundesgesundheitsministerium.de/e-rezept](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/e-rezept)

# Großes Digital



**BKK firmus auf Facebook,  
Instagram und  
Co.**



Soziale Medien sind mittlerweile weitaus mehr als nur Katzenvideos und dem Folgen der Profile des Lieblingsvereins. Häufig dienen sie als Kommunikationsmedium Nr. 1 zur Meinungsbildung sowie zur einfachen Kontaktmöglichkeit zu Unternehmen und Personen des öffentlichen Lebens. Kurzum: Soziale Medien gehören für viele mittlerweile zum täglichen Leben dazu. Auch wir nutzen ausgewählte Netzwerke für die Kommunikation mit Kunden und Interessenten.

Wie kann ich mein ausgefülltes Bonusheft im OnlineService hochladen? Was macht die BKK firmus als Arbeitgeber attraktiv? Und was unterscheidet die BKK firmus eigentlich von anderen Krankenkassen? Die Antworten zu diesen und anderen Fragen schreiben wir natürlich auch gern auf (z. B. in Form von Artikeln im Mitgliedermagazin), aber da Bilder bekanntlich mehr als tausend Worte sagen, lassen auch wir solche gern für uns sprechen.

Auf unserem Youtube-Kanal halten wir beispielsweise diverse Erklärvideos zur elektronischen Patientenakte und unserem OnlineService vor. Die dort hinterlegten Videos spielen wir unter anderem über unseren Instagram- und Facebook-Auftritt aus. Neben regelmäßigen Infos zu Leistungs- und Serviceangeboten werden wir dort auch für die unproblematische Kontaktmöglichkeit geschätzt. Im Rahmen der Datenschutz-Vorgaben stehen wir Kunden und Interessenten auch dort mit Rat und Tat zur Seite.

### Arbeitgeber-Infos auf Xing und kununu

Über die arbeitgebernahen Portale Xing und kununu informieren wir regelmäßig über offene Stellen bei der BKK firmus und bieten potentiellen Bewerbern/-innen die Möglichkeit, offene und ehrliche Erfahrungsberichte von Mitarbeitenden zu lesen, um sich bereits vor einer möglichen Bewerbung ein Bild von der Arbeit bei der BKK firmus zu machen.

Sie sehen: Es gibt viele gute Gründe, uns auf dem einen und/oder anderen Kanal zu folgen – je nachdem, welche Perspektive Sie besonders interessiert. Wir würden uns freuen, Sie zeitnah auch als digitalen Fan der BKK firmus begrüßen zu dürfen.



# gitar-special -Special

## Digital-Magazin: Eher, informativer und schont die Umwelt



Die „Gesundheit“ erscheint vier Mal im Jahr und erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Mit Artikeln zu Leistungen, Services und Informationen rund um die gesetzliche Krankenversicherung bieten wir unseren Kunden umfangreiche Informationen. Seit etwas über einem Jahr bieten wir Ihnen mit einer digital aufgewerteten Version einerseits mehr Informationen als in der gedruckten Variante und andererseits die Chance, einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten.

Auf den Seiten 10 und 11 in dieser Ausgabe berichtet unsere Kollegin Annika aus Ihrer Sicht über Ihre Ausbildung bei uns. Wäre es da nicht großartig, mit einem Klick auch Berichte anderer Mitarbeitenden lesen oder einen Video-clip über die Arbeit bei der BKK firmus sehen zu können? Mit unserem Digitalmagazin kein Problem. Darin finden Sie an vielen Stellen über den reinen Text hinausgehende Infos wie Links, um die Inhalte an weiterführenden Stellen zu vertiefen, Bildergalerien, Tonspuren und Videos. Alles gebündelt an einem Ort und mit nur einem Klick verfügbar.

### Im OnlineService über neue Ausgabe informiert werden

Neben dem „Mehr“ an Informationen schützen Nutzer des Digitalmagazins ganz nebenbei auch noch die Umwelt: Durch nicht bedrucktes Papier und unterbliebenen Versand werden wertvolle Ressourcen geschont. Für jeden Einzelnen ist es nur ein kleiner Beitrag, je größer aber die Gesamtzahl unserer Versicherten wird, die diesen Service nutzt, desto größer auch der Nutzen für die Umwelt.

Wenn Sie Nutzer unseres OnlineServices sind, müssen Sie sich darüber hinaus auch keine Sorge machen, eine Ausgabe der „Gesundheit“ zu verpassen: Sobald das jeweils neue Magazin verfügbar ist, schreiben wir Ihnen dort eine Nachricht, sodass Sie jederzeit ‚gesundum gut‘ informiert sind. Schauen Sie doch mal rein: Das digitale Magazin finden Sie unter [bkk-firmus.de/magazin](http://bkk-firmus.de/magazin).

## Auf Online-Magazin umstellen

Wenn Sie die Vorteile des digitalen Magazins für sich nutzen wollen, müssen Sie die Umstellung von der papiergebundenen Version auf das Digitalmagazin beantragen. Scannen Sie nebenstehenden QR-Code oder gehen Sie auf <https://www.bkk-firmus.de/beratung-und-service/magazin-gesundheit/online-lesen.html>. Dort finden Sie das entsprechende Formular, was in wenigen Sekunden ausgefüllt und an uns übermittelt werden kann. Wir beenden daraufhin den Bezug des Papiermagazins für Sie und informieren Sie fortan, sobald das aktuelle Online-Magazin zur Verfügung steht (sofern Sie Nutzer unseres OnlineServices sind).



SCAN ME



Seit vielen Jahren ist die BKK firmus ein erfolgreicher und angesehener Ausbildungsbetrieb. Für unser erfolgreiches Talentmanagement werden wir regelmäßig von unterschiedlichen Seiten ausgezeichnet (z. B. „TopJob-Arbeitgeber“, „Deutscher Bildungspreis“, IHK-zertifizierter Ausbildungsbetrieb etc.). Da aber nichts so authentisch wirkt, wie das Feedback der eigenen Kolleginnen und Kollegen, lassen wir an dieser Stelle zwei Auszubildende zu Wort kommen, die aus ihrer Sicht von ihrer Ausbildung berichten und was die Arbeit bei der BKK firmus aus ihrer Sicht attraktiv macht. Wir würden uns freuen, wenn auch Sie sich für die Ausbildung oder Mitarbeit in unserem Unternehmen interessieren. Schauen Sie doch einfach mal im Internet auf [www.bkk-firmus.de/ausbildung](http://www.bkk-firmus.de/ausbildung) vorbei. Ihre Bewerbungsunterlagen können Sie uns gerne per E-Mail an [ausbildung@bkk-firmus.de](mailto:ausbildung@bkk-firmus.de) senden.



Moin,

ich heiße Annika und habe im August 2020 meine Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten, kurz „Sofa“, bei der BKK firmus begonnen.

Die Entscheidung, meine Ausbildung bei der BKK firmus anzufangen, stand bereits unmittelbar nach dem Vorstellungsgespräch (und der Zusage der BKK firmus) fest. Denn bereits im Vorstellungsgespräch war die Atmosphäre einfach super. Alle waren so nett und man stand unter keinerlei Druck, „perfekt“ sein zu müssen.

Des Weiteren gefiel mir die Vorstellung, in einem Unternehmen zu arbeiten, in dem sich jeder kennt. Eine Vorstellung, die im Übrigen glücklicherweise nicht enttäuscht wurde. Man ist hier nicht nur Irgendjemand, sondern wird als Person wahrgenommen, ein Faktor, von dem man des Öfteren hört, dass dies großen Betrieben leider oft untergeht.

Die Arbeit bei der Krankenkasse ist deshalb so besonders, weil es einfach so viele unterschiedliche Bereiche gibt, in denen man arbeiten kann. Kein Tag ist wie der Andere. Es ist immer wieder etwas Neues und total vielseitig. Es gibt beispielsweise den Bereich Versichertenzeiten, der sich rund um das Thema Mitgliedschaft der Kunden kümmert. Oder den Leistungsbereich, indem sich alles, wie der Name schon sagt, um das Thema Leistungen dreht, z. B. wenn Sie als Versicherter Ihre Rechnung zur professionellen Zahnreinigung zur Erstattung einreichen. Aber auch die Arbeit in den vielen anderen Bereichen ist vielseitiger, als man als Außenstehender denkt.

Besonders viel Spaß macht mir der Umgang mit den Kunden. Es ist einfach schön, wenn man diesen bei Ihren Problemen und Fragen weiterhelfen kann und auch einmal ein Gesicht oder eine Stimme hinter dem Namen kennenlernt.

Die BKK firmus ist meiner Meinung nach ein besonderer Arbeitgeber, er bemüht sich um jeden einzelnen Mitarbeitenden und versucht, sowohl für ihn als auch für unsere Versicherten, stets das Beste herauszuholen.

Wer sich für die Mitarbeit bzw. Ausbildung bei einer Krankenkasse interessiert, dem kann ich die BKK firmus als Arbeitgeber absolut empfehlen.

Vielleicht bis bald und herzliche Grüße,

Annika

**GREAT  
JOB!**



Hallo,

mein Name ist Malina und ich mache eine Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen, kurz ‚KiG‘, bei der BKK firmus. Zurzeit bin ich am Ende meines ersten Ausbildungsjahres. Zusätzlich zu meiner betrieblichen Ausbildung im Servicezentrum in Bremen besuche ich 2-mal in der Woche die Berufsschule. Wenn du dich für die Ausbildung bei einer Krankenkasse interessierst, helfen dir vielleicht meine Eindrücke von meiner Ausbildung bzw. die Gründe, warum ich mich für die BKK firmus entschieden habe.

### Warum eine Ausbildung bei einer Krankenkasse?

Während meiner Abiturzeit habe ich für mich feststellen können, dass ich später gerne im Gesundheitswesen arbeiten möchte. Da ich schon immer eher Interesse an kaufmännischen Berufen hatte, war der Ausbildungsberuf „Kaufrau im Gesundheitswesen“ für mich eine perfekte Kombination aus beiden Berufsfeldern.

### Warum die BKK firmus?

Die BKK firmus hat mich hierbei aufgrund Ihres besonders attraktiven Ausbildungsangebotes und den vielen Auszeichnungen als „Top-Arbeitgeber“ angesprochen. Während der Ausbildung lernt man die verschiedenen Abteilungen einer Krankenkasse umfassend kennen und erhält so einen Überblick über die wirklich umfangreiche Arbeit. Des Weiteren bietet die BKK firmus viele Möglichkeiten für interne und externe Schulungen an, sowie eine 35-Stunden-Woche und eine überdurchschnittlich gute Ausbildungsvergütung.

Zusätzlich legt die BKK firmus sehr viel Wert auf die Zufriedenheit ihrer Mitarbeiter. Als Azubi steht man in wöchentlichen Austausch mit den Ausbildern, um zum Beispiel Fragen oder Probleme zu klären.

### Was gefällt mir besonders?

Mir gefällt an meiner Ausbildung besonders das selbstständige Arbeiten in den verschiedenen Abteilungen. Durch ausführliche Einarbeitungen und Betreuung in den einzelnen Bereichen bekommen wir früh Verantwortung übertragen und können eigenständig Fälle bearbeiten. Des Weiteren fühlt man sich als Azubi sehr gut von den Kollegen/-innen in den Abteilungen aufgenommen und wird stets als ein Teil des Teams gesehen, was die Arbeit und das Klima sehr wertschätzend macht.

Mein persönlicher Tipp zum Schluss: Wenn du zuverlässig, kommunikativ und teamfähig bist und Interesse an einer Ausbildung in einer Krankenkasse hast, solltest du auf keinen Fall damit zögern, dich bei der BKK firmus zu bewerben!

Vielleicht ja schon bis ganz bald,

Malina



# Wohltuende Körperpflege im Sommer

Hitze und Sonne machen der Haut im Sommer oft zu schaffen. Deshalb braucht sie die passende Pflege – und wohltuende Erfrischung.

## Frischekick aus der Dusche

Duschen ist nicht nur belebend, sondern befreit die Haut auch von Schmutz und Schweiß. Und starkes Schwitzen kann zu Hautirritationen führen. Wer besonders stark schwitzt, kann sich deshalb im Sommer auch mehrmals am Tag unter die Dusche stellen. Damit die Haut vom Wasser nicht austrocknet, verwendet man am besten pH-neutrale Seife.

Mit Wechselduschen lässt sich der Kreislauf zusätzlich in Schwung bringen. Dazu beginnen Sie mit einer angenehm warmen Dusche. Dann brausen Sie zunächst den rechten Fuß und dann die Außenseite des rechten Beins mit kaltem Wasser ab und führen den Wasserstrahl anschließend an der Innenseite des Beins wieder nach unten. Dasselbe wiederholen Sie auf der linken Seite. Danach sind Arme, Brust, Bauch, Nacken und Gesicht an der Reihe. Duschen Sie sich zweimal warm und zweimal kalt ab und hören Sie mit einer kalten Dusche auf. Schwangere Frauen sowie Menschen mit chronischen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten aber erst mit ihrem Arzt besprechen, ob Wechselduschen für sie empfehlenswert sind.

## Körperlotion und Sonnencreme

Damit die Haut durch das Duschen nicht zu sehr austrocknet, sollte man den Körper hinterher gut eincremen, im Sommer am besten mit einer feuchtigkeitsspendenden Körperlotion. Auch für das Gesicht ist eine leichte Feuchtigkeitscreme oder ein fettarmes Gel im Sommer meist ausreichend. Und bevor es in die Sonne geht, gilt natürlich: Eine Sonnencreme mit einem geeigneten Lichtschutzfaktor (LSF) auftragen, die vor UVA- und UVB-Strahlen und damit vor Sonnenbrand und Hautirritationen schützt.

## Erfrischung von innen

Gerade im Sommer braucht der Körper viel Flüssigkeit. Deshalb ist es wichtig, ausreichend viel zu trinken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, etwa 1,5 Liter Wasser oder andere kalorienfreie Getränke täglich zu sich zu nehmen. Übrigens tut Trinken auch der Haut gut: Schon das Trinken eines halben Liters Wasser verbessert nachweislich ihre Durchblutung.

## Minze und Thermalwasser

Bei sommerlichen Temperaturen sind die meisten Menschen für ein wenig Erfrischung dankbar – vor allem dann, wenn keine Dusche und kein Schwimmbad in der Nähe sind. Ein paar Tropfen Pfefferminzöl im Nacken, an den Schläfen oder am Handgelenk können Abhilfe schaffen. Denn das enthaltene Menthol wirkt angenehm kühlend. Auch ein Spray mit Thermalwasser sorgt für einen wohltuenden Frischekick zwischendurch. Und: Anders als Leitungswasser trocknet es die Haut nicht aus.

# Natürliche Vitamin-Booster

Wer sich gesund ernähren will, greift gern zu Obst und Gemüse. Einige Gemüse- und Obstsorten haben besonders viele Vitamine und Nährstoffe.

WIR VERRATEN IHNEN, WELCHE.



## Grünkohl



Grünkohl gehört zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Er enthält viel Vitamin C – mit 105 Milligramm pro 100 Gramm sogar doppelt so viel wie eine Zitrone. Vitamin C ist wichtig für das Immunsystem und für verschiedene Stoffwechselforgänge, zum Beispiel wird es benötigt, um Bindegewebe neu aufzubauen oder Hormone zu bilden. Außerdem liefert Grünkohl viele Mineralstoffe wie Kalium oder Kalzium. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe (Flavonoide) wirken blutdrucksenkend und entzündungshemmend und haben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System.

## Karotten



Karotten enthalten viel Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandeln kann – ein Vitamin, das beispielsweise für das Hell-Dunkel-Sehen benötigt wird. Gleichzeitig versorgen Möhren den Körper mit Nährstoffen wie Kalium, Vitamin K oder Folsäure und mit wertvollen Carotinoiden, die dabei helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und altersbedingten Augenkrankheiten vorzubeugen.

## Brokkoli



Brokkoli ist besonders reich an wertvollen Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium, Eisen, Zink und Magnesium. Außerdem liefert Brokkoli dem Körper viel Vitamin C, Vitamin A sowie die Vitamine B1, B2, B6 und E. Vitamine der B-Gruppe werden unter anderem für die Hormonbildung benötigt und sind wichtig für die Durchblutung und den Stoffwechsel. Vitamin E schützt die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen. Außerdem enthält Brokkoli spezielle Pflanzenstoffe, die als gesundheitsfördernd gelten und dabei helfen sollen, Krebskrankungen vorzubeugen.

## Paprika



Mit 140 Milligramm pro 100 Gramm liefert auch die rote Paprika viel Vitamin C. Außerdem enthält Paprika wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Zink sowie Folsäure, die für das Wachstum und die Zellteilung im Körper benötigt wird. In Paprika sind außerdem Flavonoide und Carotine enthalten, die entzündungshemmend und zellschützend wirken. Die meisten Nährstoffe liefert Paprika im rohen Zustand.

## Sanddorn



Auch Sanddorn ist eine echte Vitaminbombe. Er enthält rund zehnmal so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte und versorgt den Organismus außerdem mit Provitamin A, verschiedenen B-Vitaminen und Vitamin E. Sanddorn gibt es beispielsweise in Form von Direktsaft, den man einem Smoothie beimischen kann. Mit dem Mark der Früchte lassen sich auch Joghurt und Quark gesund aufpeppen.



# Au Backe - So teuer kann Zahnersatz werden

**Zahnärzte sind im Regelfall nette Menschen. Leider besuchen ihre Patienten sie nicht wirklich gern. Und leider auch nicht so oft, wie sie es vielleicht sollten. Das Ergebnis eines jahrelangen Wegignorerens kann am Ende nicht nur ein nervtötender Zahnschmerz sein, wie Claudia M. auch in finanzieller Hinsicht schmerzhaft feststellen musste.**

## Zahnvorsorge: Gepflastert mit guten Vorsätzen

Schwupps wieder ein Jahr vorbei und wieder der gute Vorsatz: „Im nächsten Jahr wird das anders. Gleich am Montag mache ich den Termin für eine Vorsorge und professionelle Zahnreinigung aus“. Doch wie das Leben so spielt, die Arbeit, die Kinder, der Haushalt. Und dazu noch, die seit jungen Jahren bestehende Angst vorm Zahnarzt – schon ist der gute Vorsatz gekippt und der Termin gerät in Vergessenheit. Bis zum Mai 2020, als die bestehenden Zahnschmerzen sich trotz Einsatz von Schmerzmitteln nicht vertreiben lassen wollten.

## Zahnersatz im Wert einer Mittelklasse

Ihr Zahnarzt freute sich zwar sehr, mal wieder von ihr zu hören, doch das Ergebnis der Untersuchung war für alle Beteiligten ein kleiner Schock: Ausgedehnte Bereiche ihres Ober- und Unterkiefers benötigten Zahnersatz. Bis auf die Eckzähne im Oberkiefer und zwei Zähne im Unterkiefer empfahl der Zahnarzt Teilkronen. Für einen weiteren Zahn im Unterkiefer sogar eine Vollkrone. Der abgegebene Kostenvoranschlag lautete über sage und schreibe rund 49.800 Euro. Eine Summe, bei der Sie sicher zweimal hinschauen, weil Sie einen Rechenfehler vermuten. Aber solche Summen sind heute kein Einzelfall mehr.

## Medizinischer Fortschritt mit Biss

Laut Statistik beliefen sich die Ausgaben für zahnärztliche Leistungen (inklusive Zahnersatz) der gesetzlichen Krankenversicherungen im Jahr 2020 auf insgesamt 14,86 Mrd. Euro. Im Jahr 2010 lagen die Kosten noch bei 11,42 Mrd. und damit ungefähr gleich hoch wie im Jahr 2000. Ein zugegeben rasanter Anstieg, der aber auch der Tatsache geschuldet ist, dass dank medizinischem Fortschritt ein heute Achtzigjähriger gute Chancen hat, noch mit seinen eigenen Zähnen zu kauen. Denn der beste Zahnersatz kann niemals so gut sein wie die eigenen Zähne.

## Zahnezusatzversicherung: Gut investiertes Geld

In weiser Voraussicht hatte auch Claudia M. seit 2014 eine private Absicherung in Form einer Zahnezusatzversicherung abgeschlossen. Sie erhielt nach Abzug des gesetzlichen Anteils eine Erstattung von weiteren 75% der angefallenen Zahnarztkosten. Hätte sie ihrem Zahnarzt öfter mal Hallo gesagt, wären es in ihrem Tarif (Premium Z90) sogar 90% gewesen.

### In Zahlen ausgedrückt:

Tarif	Premium
INTER Tarif	Z90
Rechnungsbetrag Zahnarzt	50.434,59 €
%-Leistung INTER	<b>75 %</b>
Leistungsgrundlage	37.825,94 €
Abzüglich Zuschuss der GKV	6.113,47 €
<b>Erstattungsbetrag INTER</b>	<b>31.712,47 €</b>
Restkosten Claudia M.	<b>12.608,65 €</b>

Die verbliebenen Restkosten von 12.608,65 Euro musste die Familie aus ihren Ersparnissen finanzieren. Doch das Beispiel zeigt nicht nur, dass regelmäßige Besuche beim Zahnarzt sehr sinnvoll sind. Auch der Abschluss einer Zahnezusatzversicherung bleibt auch im höheren Lebensalter eine gute Investition. Denn trotz Mängel bei ihrer Vorsorge konnte Claudia M. gut zwei Drittel der Kosten über ihre Zusatzversicherung abdecken und das für einen Beitrag von nur 44,65 Euro im Monat.

Bei ihrem Zahnarzt wird sie künftig sicher öfter mal vorbeischauen und vielleicht schauen Sie mal bei uns vorbei? Im Basistarif Z70 können Sie sich schon ab 4,47 Euro monatlich absichern. Einfach Online-Rechner starten und dann auf Grundlage Ihrer Daten unverbindlich den Beitrag berechnen. Bei Fragen steht Ihnen die INTER gern telefonisch unter 0621 427 3109 zur Verfügung.



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

# Kolumne

## Impfstatus regelmäßig auffrischen

Mit der Sommerzeit steht auch die Urlaubszeit vor der Tür – eigentlich! Denn die anhaltende Corona-Pandemie macht vielen unter Fernweh Leidenden möglicherweise auch in diesem Jahr einen Strich durch den lang ersehnten Erholungsurlaub.

Nicht wenige nutzen die jährliche Auszeit fernab der eigenen vier Wände dazu, ihren Impfstatus überprüfen und ggf. auffrischen zu lassen, da z. B. am ausgewählten Urlaubsort eine oder mehrere Impfungen empfohlen werden.

Aber auch unabhängig von einem möglichen Urlaub in diesem Jahr sollten Sie es nicht versäumen, einen Blick in Ihr Impfbuch zu werfen bzw. (durch Ihren Arzt) werfen zu lassen. Das kleine gelbe Heftchen wird ab dem kommenden Jahr übrigens ein Bestandteil der elektronischen Patientenakte. Wer sich für eine digitale Akte seiner Gesundheitsdaten entscheidet, hat sein Impfbuch in Zukunft somit jederzeit bei sich.

### Impf-Empfehlungen der Experten/-innen beachten

Wenn Sie sich fragen, welche Impfungen für Sie persönlich relevant sind, können Sie sich an die Empfehlungen der ständigen Impfkommission (STIKO) und/oder des Robert Koch Instituts (RKI) halten.

Unerlässlich ist auch das auf- und erklärende Gespräch mit Ihrem Arzt, der Sie neben möglichen Risiken und Nebenwirkungen auch zu den Zeitabständen berät, nach denen eine vorhandene Impfung wieder aufgefrischt werden muss.

### Fragen Sie unsere Experten

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



Reiner Ahlert,  
alternierender  
Verwaltungsratsvorsitzender  
der BKK firmus

**KONTAKT ZUR BKK FIRMUS**

BEI FRAGEN ZUM INHALT DES MAGAZINS ODER UNSEREN  
LEISTUNGEN STEHEN WIR IHNEN GERN ZUR VERFÜGUNG:

TEL. 0421 64343

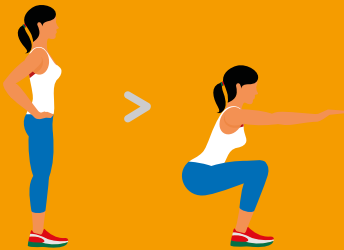


# Wald statt Fitnessstudio: Workout in der Natur

**Im Park oder im Wald lässt es sich nicht nur gut joggen, walken oder Fahrrad fahren. Auch seine Fitness kann man wunderbar im Freien trainieren. Und für diese fünf Übungen braucht man nur den eigenen Körper.**

## 1. Kniebeugen

Kniebeugen sind das perfekte Training für die Bein- und Po-Muskulatur – und sie lassen sich praktisch überall durchführen. Stellen Sie einfach Ihre Füße hüftbreit nebeneinander und achten Sie darauf, dass Knie und Zehenspitzen nach vorne zeigen. Heben Sie die Arme waagrecht vor den Körper und beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorn. Dann gehen Sie mit angespanntem Körper und geradem Rücken langsam in die Knie. Dabei sollten die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Dann gehen Sie wieder langsam zurück in die Ausgangsposition und wiederholen die Übung.



## 2. Unterarmstütz

Der Unterarmstütz gilt als Multitalent unter den Fitnessübungen. Denn dabei wird gleichzeitig die Muskulatur in Rumpf, Rücken, Schultern, Brust, Beinen und Gesäß gestärkt. Dazu begibt man sich in eine Art Liegestützposition. Nur sind die Arme hier nicht ausgestreckt, sondern die Unterarme werden parallel zueinander auf dem Boden abgelegt, die Hände zeigen nach vorn. Die Beine werden nach hinten ausgestreckt, so dass Beine, Becken und Oberkörper eine gerade Linie bilden, mit den Zehen stützt man sich am Boden ab. Diese Position hält man für 30 bis 90 Sekunden. Wichtig ist, den Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule zu betrachten und den Kopf nicht in den Nacken zu legen. Angespannte Bauch- und Gesäßmuskeln verhindern, dass man bei der Übung ins Hohlkreuz fällt.





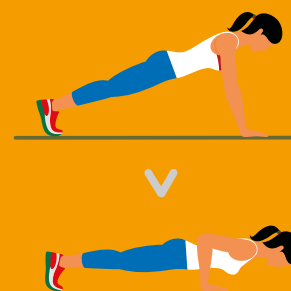
### 3. Ausfallschritte

Mit großen Ausfallschritten lassen sich Oberschenkel- und Gesäßmuskeln stärken. Dazu stellt man sich zunächst hüftbreit mit beiden Füßen auf den Boden und macht dann abwechselnd links und rechts einen großen Schritt nach vorn. Die Schritte sollten so groß sein, dass die Kniekehle des jeweils vorderen Beins in der Endposition ungefähr einen rechten Winkel bildet. Außerdem sollte das vordere Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen.



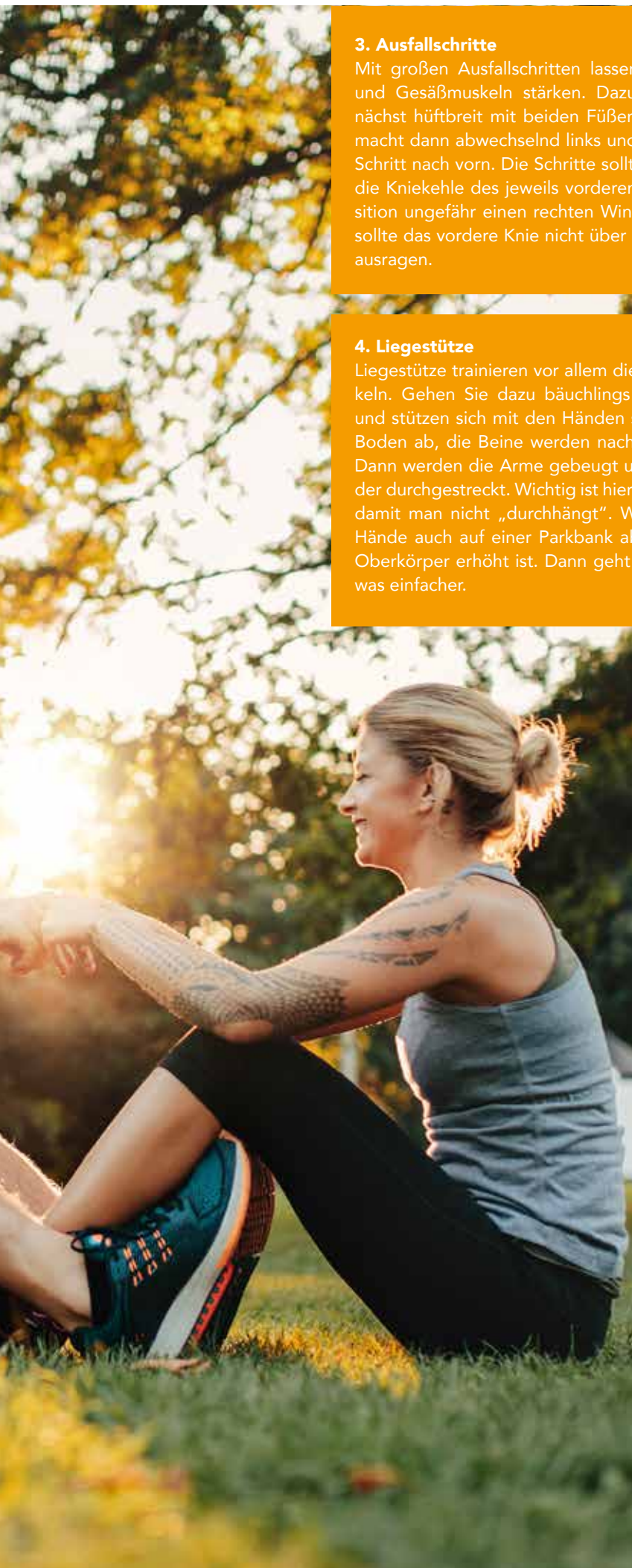
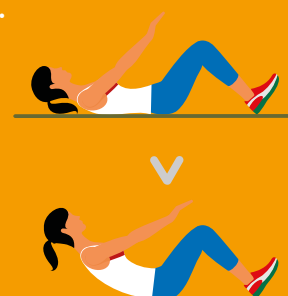
### 4. Liegestütze

Liegestütze trainieren vor allem die Arm- und Brustmuskeln. Gehen Sie dazu bäuchlings in die Liegeposition und stützen sich mit den Händen schulterbreit auf dem Boden ab, die Beine werden nach hinten ausgestreckt. Dann werden die Arme gebeugt und anschließend wieder durchgestreckt. Wichtig ist hier die Körperspannung, damit man nicht „durchhängt“. Wer möchte, kann die Hände auch auf einer Parkbank abstützen, so dass der Oberkörper erhöht ist. Dann geht die Übung gleich etwas einfacher.



### 5. Sit-ups

Sit-ups sind der Klassiker unter den Bauchmuskelübungen. Legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Beine etwa schulterbreit auf, die Beine sollten dabei etwa im 90-Grad-Winkel gebeugt sein. Nehmen Sie die Hände an die Schläfen oder kreuzen sie vor der Brust. Dann spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und **heben** den Oberkörper langsam an, so dass sich Schultern und Rücken vom Boden lösen. Achten Sie dabei darauf, dass **Ihr Rücken gerade bleibt**.



Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütungen 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 €	-	49.728,00 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.728,00 €
GKV-Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000,00 €	-	72.679,00 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	326.679,00 €
GKV-Spitzenverband	Vorstandsmitglied	250.000,00 €	-	30.484,00 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.484,00 €
BKK Landesverband Mitte	Vorstand	158.340,00 €	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	164.340,00 €
BKK firmus	Vorstand	181.850,00 €	nein	20.275,59 €	nein	4.553,61 €	nein	6 Monateinkommen	Angemessene Vereinbarung bei Entbindung, keine Abfindung bei Enthebung	206.409,20 €

Folgen Sie uns auf Social Media und freuen Sie sich auf Gesundheitstipps und Neuigkeiten rund um die BKK firmus!



## 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 · telefonischer Kontakt zur BKK firmus (z. B. bei Fragen zu Inhalten des Magazins): Tel. 0421 64343

Redaktion und Lektorat: KKF-Verlag

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

Bildnachweis: BKK firmus (eigene), shutterstock.com

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

Geschäftsleitung: Matthias Manghofer

Druck: Druckerei Gebr. Geiselberger GmbH, Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

BKK firmus-Mitglieder erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.





Rezepte für 4 Personen

## Sommermenü ★★★★★

### Wraps mit Salat

Zutaten: 40 g Feldsalat, 8 kleine Tomaten, 2 Gemüsezwiebeln, 40 g Cheddar-Käse, 200 g körniger Frischkäse (8 EL), Salz, Pfeffer, 4 Vollkorn-Tortillafladen

Zubereitung: Feldsalat und Tomaten waschen. Zwiebel und Tomaten klein schneiden. Cheddar reiben. Frischkäse mit Salz und Pfeffer verrühren. Tortillas mit je 2 EL Frischkäse bestreichen. Cheddar, Feldsalat, Tomaten und Zwiebel auf die Tortillas verteilen. Die beiden kurzen Seiten der Tortilla auf die Füllung klappen, dann die lange Seite einschlagen und zur offenen Seite hin zu Wraps aufrollen. Tortillas in einer heißen Pfanne von beiden Seiten ca. 4 Minuten bis zum gewünschten Bräunungsgrad rösten und sofort servieren.



### Garnelen mit Zitronensauce

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200 g Pinienkerne, 1 Bio-Zitrone, 2 El Öl, 200 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 140 g Garnelen (tiefgekühlt), 30 g Petersilie

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Zitrone heiß waschen, trocknen und 2 TL Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Pinienkerne darin anrösten. Zwiebeln, Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten, anschließend mit 4 El Zitronensaft ablöschen. Crème fraîche unterrühren und die Sauce mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer würzen. Petersilie waschen und trockenschleudern. Garnelen in der Sauce erwärmen. Mit der Petersilie anrichten und sofort servieren.



### Granatapfeltörtchen

Zutaten: 500 g Mascarpone, 2 Granatäpfel, 1 TL Honig, 1 Prise Salz, Löffelbiskuit, gehackte Walnüsse, 100 g Butter, 2 Blatt, Gelatine aus 2 Eiweiß Eischnee herstellen, Dessertförmchen

Zubereitung: Granatäpfel auspressen, in einem Topf erhitzen und reduzieren lassen. Gelatine, Mascarpone, eine Prise Salz und den Honig einrühren. Anschließend den Eischnee unterheben. Die Creme in den Kühlschrank stellen. Biskuit klein zerbröseln, mit den gehackten Nüssen und der zerlassenen Butter gut vermischen. Die Förmchen erst mit dem Biskuitteig zu einem Drittel, dann mit der Creme ganz auffüllen und kalt stellen. Die Törtchen können auch mit anderen Früchten zubereitet werden, z. B. Erdbeeren, Himbeeren usw.

