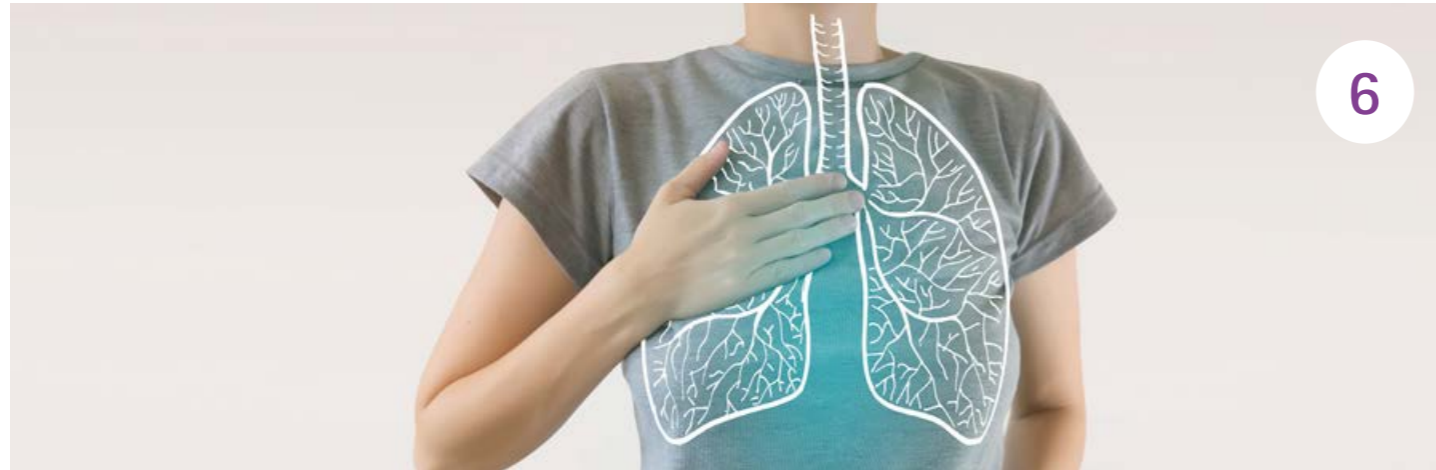




Die Lunge –

mehr als nur heiße Luft

- › Vom Baby zum Teenager – Eltern können die Entwicklung ihrer Kinder fördern
- › Gut versichert bei Ausbildungsbeginn



- 4 BKK-Auszubildende treffen sich in Tuttlingen
- 5 Versicherte benötigen neue eGK in 2024
- 6 – 7 Care-life: die Lunge – mehr als nur heiße Luft**
- 8 – 9 Deutschland legalisiert Cannabis-Konsum
- 10 – 11 Nie wieder Sonnenbrand

- 13 Vom Baby zum Teenager: Wie Eltern die Entwicklung ihrer Kinder optimal fördern können**
- 14 Aufnahmeantrag für Azubis
- 15 Gut versichert bei Ausbildungsbeginn**
- 16 · Mammografie-Screening
· Amalgam-Verbot ab 2025

IMPRESSUM · RECHTLICHES

HERAUSGEBER/BEZUGSQUELLE
BKK B. Braun Aesculap, Grüne Straße 1, 34212 Melsungen

VERANTWORTUNG
Mario Heußner, Christoph Armbruster

REDAKTION
Alice Heinemann

BILDNACHWEIS
istock.com/siehe einzelne Seiten

ANZEIGEN
bkkanzeige.de

GRAFISCHE GESTALTUNG/DRUCKVORSTUFE
DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn

PROJEKTIDEE
SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl

DRUCK UND VERTRIEB
KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting

AUFLAGE
18.000 Exemplare

ERSCHEINUNGSWEISE
dreimal jährlich

ALLGEMEINES
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.

Das Magazin dient der BKK B. Braun Aesculap dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Hinweis zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die Verwendung der geschlechterspezifischen Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen (m/w/d).

Titelbild: istock.com: Ralf Franz

florianfunktoografie



„VERSICHERTE KÖNNEN SICH NOCH BESSER ALS BISHER INFORMIEREN, UM EINE SELBSTBESTIMMTE UND QUALITÄTSORIENTIERTE AUSWAHLENTSCHEIDUNG FÜR DIE GEWÜNSCHTE BEHANDLUNG ZU TREFFEN“

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Laufe der vergangenen Jahre sind die Ausgaben der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) massiv gestiegen. Im Jahr 2014 verzeichnete die GKV noch Ausgaben in Höhe von 193 Mrd. Euro, im Jahr 2024 ist mit Gesamtausgaben von knapp 314 Mrd. Euro zu rechnen. Das ist ein Anstieg der Gesamtausgaben in den vergangenen zehn Jahren um mehr als 60 Prozent und ein Gegensteuern ist dringend erforderlich.

Gesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach hat vielfältige Reformansätze seit Beginn der aktuellen Legislaturperiode vorgelegt. Doch die Politik muss realisieren – fast alle aktuell diskutierten Reformvorhaben führen zu weiteren, teils gravierenden Ausgabensteigerungen. Beitragszahler und Arbeitgeber müssen sich darauf verlassen können, dass die paritätisch finanzierten Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung nicht noch weiter steigen.

KRANKENHAUSREFORM

Reichlich Kritik und wenig Lob gibt es beispielsweise für die von Gesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach seit langem geplante Klinikreform; es geht um viel Geld und vor allem um Kompetenzen. Rund 300 Seiten umfasst sein aktueller Entwurf eines „Gesetzes zur Verbesserung der Versorgungsqualität im Krankenhaus und zur Reform der Vergütungsstrukturen (KHVG)“. Die meisten Beteiligten, Länder, Krankenhausträger, Verbände, Krankenkassen usw., sehen zwar die Notwendigkeit für grundlegende Veränderungen, wie so oft steckt aber der Teufel im Detail – die Umsetzung vor Ort ist das Problem.

STATIONÄRE VERSORGUNG: MEHR TRANSPARENZ FÜR VERSICHERTE

Ein erster Schritt wurde mit dem ebenfalls lange umstrittenen „Gesetz zur Förderung der Qualität der stationären Versorgung“ vollzogen. Versicherte können sich noch besser als bisher informieren, um eine selbstbestimmte und qualitätsorientierte Auswahlentscheidung für die gewünschte Behandlung zu treffen.

Wie kam es doch noch zu einer Einigung im Vermittlungsausschuss und nachfolgend im Bundesrat? Lauterbach versprach den Ländern nicht nur kurzfristige Liquiditätshilfen, sondern auch einen 50 Mrd. Euro umfassenden Transformationsfonds für die anstehende Krankenhausreform. Damit die einzelnen Bundesländer, für die Krankenhausplanung und Investitionen zuständig, die Strukturen dem tatsächlichen Bedarf anpassen, um Qualität und Wirtschaftlichkeit nachhaltig zu verbessern.

Der Wermutstropfen: Die Hälfte, also 25 Mrd. Euro sollen die Krankenkassen, das heißt ihre Beitragszahler, finanzieren. Fazit: Dauer und Ausgang des Verfahrens ist ungewiss, mit Gewissheit werden die Kosten und somit auch die Beiträge weiter steigen.

Herzlichst,
Ihre Vorstände

Mario Heußner und Christoph Armbruster

BKK-Auszubildende treffen sich in Tuttlingen

Gemeinsame Aktivitäten standen im Vordergrund

Die BKK B. Braun Aesculap bildet derzeit drei Sozialversicherungsfachangestellte aus. In Melsungen sind es Lilly Steffen (erstes Lehrjahr) und Fabio Rabini (zweites Lehrjahr) sowie am Standort Tuttlingen Kevin Hilser (erstes Lehrjahr). Die Melsunger Auszubildenden sind zusammen mit ihrem Ausbilder Thomas Berninger im März für drei Tage nach Tuttlingen gereist, um die **Geschäftsstelle in Tuttlingen** kennenzulernen, sich gemeinsam auf Klausuren vorzubereiten und den einmal jährlich stattfindenden Azubi-Abend zu erleben.



v.l.n.r.: Thomas Berninger, Fabio Rabini, Kevin Hilser, Lilly Steffen



Versicherte benötigen neue elektronische Gesundheitskarte (eGK) in 2024

Jetzt Lichtbild hochladen und neue eGK erhalten

Mit der Vereinigung der beiden betriebseigenen Krankenkassen zur BKK B. Braun Aesculap haben Ende 2019 alle zu diesem Zeitpunkt bei der BKK versicherten eine neue elektronische Gesundheitskarte erhalten. Die Karten haben eine Gültigkeit von fünf Jahren und laufen somit Ende 2024 ab.

WAS MUSS ICH TUN, UM RECHTZEITIG EINE NEUE EGK ZU ERHALTEN?

Für das Ausstellen einer neuen eGK ist das Hochladen eines aktuellen Lichtbilds notwendig, da auch die Bilder eine befristete Gültigkeit haben. Alle Personen ab 15 Jahren können hierfür den digitalen Lichtbildservice der BKK B. Braun Aesculap nutzen und ihr Bild ganz bequem online hochladen.

Sobald das Lichtbild bei der BKK BBA eingegangen ist, wird eine neue personalisierte eGK erstellt und automatisch per Post versandt, sobald diese verfügbar ist.

WER MUSS KEIN LICHTBILD HOCHLADEN?

Ausnahmen gibt es lediglich für Kinder und Jugendliche bis zum 15. Lebensjahr und für Versicherte, die bei der Erstellung des Lichtbilds nicht mitwirken können, wie zum Beispiel immobile, pflegebedürftige Personen.

WELCHE ANFORDERUNGEN MUSS DAS LICHTBILD ERFÜLLEN?

Benötigt wird ein aktuelles Foto vorzugsweise im Passbildformat. Es muss nicht biometrisch sein und kann auch mit dem Smartphone aufgenommen werden.

JEDOCH GIBT ES EIN PAAR VORAUSSETZUNGEN, DIE IHR PASSFOTO ERFÜLLEN SOLLTE:

- › Maße: circa 45 mal 35 Millimeter
- › Auflösung: Bildbreite sollte mind. 225 Pixel betragen
- › Dateiformate: JPEG, BMP, GIF und PNG (max. 5 MB)
- › Farbe: farbig oder schwarz-weiß
- › Hintergrund: möglichst neutral
- › Aufnahme: Gesicht muss klar erkennbar sein, von vorne fotografiert



JETZT LICHTBILD HOCHLADEN UND NEUE EGK ERHALTEN (am einfachsten per QR-Code)

Willkommen zum Lichtbildservice!

Bitte füllen Sie die untenstehenden Felder aus. Sollten Probleme beim Login oder beim Hochladen des Fotos auftreten, helfen wir Ihnen gerne weiter.

Nummer der Krankenkasse/Versicherung(9-stellig)

Versichertennummer

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

Die Versichertennummer finden Sie auf Ihrer aktuellen Gesundheitskarte.



www.bkk-lichtbildservice.de/app/bkk?ik=105530444



GEMEINSAME KLAUSURVORBEREITUNGEN

Im Hinblick auf die bevorstehenden Klausuren in der BKK Akademie war der Termin günstig, so dass alle Auszubildenden gemeinsam mit ihrem Ausbilder Thomas Berninger die Möglichkeit hatten, sich auf die anstehenden Klausur-Themen vorzubereiten. Da die Auszubildenden aus zwei verschiedenen Lehrjahren sind und sich somit auf unterschiedliche Themen vorbereitet wurde, konnten Lilly Steffen und Fabio Rabini in ihrer lernfreien Zeit die Abläufe in der Geschäftsstelle Tuttlingen kennenlernen und mitarbeiten.

AZUBI-ABEND MIT TOLLEN AKTIVITÄTEN

Bei der Gelegenheit bot es sich an, den jährlichen „Azubi-Abend“ zu planen. Kevin Hilser hatte sich um die Organisation gekümmert und in Absprache mit den beiden anderen Auszubildenden entschieden, welche Aktivitäten sie gerne machen möchten.



Diesmal ging es für die Auszubildenden und ihren Ausbilder in den **Escape Room in Rottweil**. Bei dem Spiel „Prisoners“ befand man sich in einem mittelalterlichen Hochsicherheitsgefängnis. Genauer gesagt, begann das Spiel in vier verschlossenen Einzelzellen, eine Hand an die Wand gekettet und es war dunkel. Die Frage war nun: Wie kommt man hier raus? Wo gibt es Hinweise und wie sind diese zu deuten? Gemeinsam haben sie es geschafft, sich aus der unerfreulichen Lage zu befreien. Danach gingen sie gemeinsam im „Kings Palast“ in Rottweil essen.

Am letzten Tag fahren die BKK-Kollegen aus Melsungen nach dem Frühstück wieder nach Hause. Alle waren sich einig, dass es interessante Tage mit viel Lernstoff, aber auch viel Spaß waren.

Für Thomas Berninger war es ein besonderer „Azubi-Abend“ – der letzte vor seinem Ruhestand – nach mehr als drei Jahrzehnten.

BESUCH IM CHIRURGIE-MUSEUM TUTTLINGEN

Am zweiten Tag besuchten die Auszubildenden nachmittags gemeinsam mit ihrem Ausbilder das **Chirurgie Museum Asklepios**. Es ist in drei Bereiche gegliedert. Im Erdgeschoss gilt das Augenmerk der allgemeinen Geschichte der Chirurgie. Im ersten Obergeschoss wird die Bedeutung von Aesculap als Hersteller von medizintechnischen Produkten anhand einer umfangreichen Instrumentensammlung gezeigt und seit 2010 wird im zweiten Obergeschoss die Geschichte des Unternehmens seit dessen Gründung im Jahr 1867 dargestellt.



(v. l. n. r.) Lilly Steffen, Kevin Hilser, Fabio Rabini, Thomas Berninger



BKK BBA

istock.com: photosvif/photique/Petaref

Beratung und Kontakt
 Sabrina Wenzler · Telefon 07461 7036-175 · sabrina.wenzler@bkk-bba.de
 Sabrina Schlegel · Telefon 07461 7036-174 · sabrina.schlegel@bkk-bba.de



Die Lunge – mehr als nur heiße Luft

Tief durchatmen!



Mit der Kampagne „care-life“ macht die BKK B. Braun Aesculap auf die Einzigartigkeit von Haut, Brust, Darm, Lunge, Hoden und Prostata aufmerksam. Welche Aufgaben erfüllen sie in unserem Körper? Wie sind sie aufgebaut? Wie gehen wir mit ihnen um, dass wir das Krebsrisiko minimieren oder die Krankheit frühzeitig erkennen? Diesmal geht es um das Thema Lunge, ein atemberaubendes Organ in unserem Körper.

Einatmen, ausatmen ... solange die Lunge und unsere Atemwege funktionieren, ist Atmen eine Selbstverständlichkeit. Wir tun es rund 20.000 Mal am Tag – ein lebenswichtiger Reflex. Erkrankungen der Lunge bedeuten starke Einschränkungen für den ganzen

Körper, weil dieser nicht optimal mit Sauerstoff versorgt werden kann. Zum Glück kann jeder aktiv etwas für eine gesunde Lunge tun und damit auch das Risiko für Lungenkrebs senken.

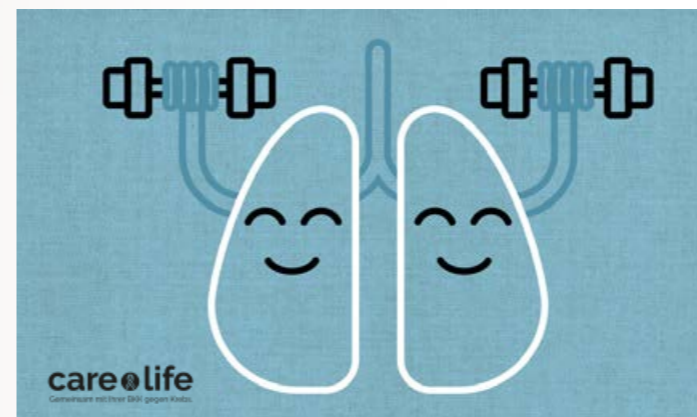
DIE LUNGE – SO EMPFINDLICH WIE ROBUST

Mit jedem Atemzug strömt etwa ein halber Liter Luft durch unsere Atemwege, die sich stark verästeln und in mikroskopisch kleine Lungenbläschen münden. Dort findet der lebenswichtige Gasaustausch statt. Sauerstoff gelangt in die Blutbahn und Kohlenstoffdioxid gelangt zum Ausatmen aus der Blutbahn wieder in die Lunge.

Dabei verfügen die Atmungsorgane über eine erstaunliche Fähigkeit zur Selbstreinigung. Grobe Schmutzpartikel, aber auch Krankheitserreger werden schon im Mund- und Nasenraum herausgefiltert. In den Bronchien fangen winzige Flimmerhärchen weitere Partikel ab, um sie anschließend zum Abhusten in die Luftröhre zurückzuführen.

FIT UND LEISTUNGSFÄHIG BLEIBEN

Im Alltag können wir unsere Lunge bei der Erfüllung ihrer Aufgaben aktiv unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren stärkt die Abwehrkräfte des gesamten Körpers – auch die der Lunge. Viel Bewegung regt die Durchblutung an und vereinfacht somit den Gasaustausch.



SO FÖRDERN SIE DIE GESUNDHEIT IHRER LUNGE REGELMÄSSIG:

- › Mindestens **30 Minuten Bewegung pro Tag** wie zügiges Spaziergehen oder entspanntes Radfahren fördert die Durchblutung und trainiert die Atemmuskulatur. So gelangt mehr Sauerstoff in Muskeln, Hirn und andere Organe.
- › Regelmäßige **Ausflüge ins Grüne** – egal ob Wald oder Park – fördern die Selbstreinigung der Atemwege. Pflanzen filtern die Luft, können Ihr Immunsystem anregen und sogar den Stresspegel senken
- › **Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit**. So werden die Schleimhäute der Atemwege ausreichend befeuchtet und Fremdkörper bleiben besser an ihnen haften. Wer mehr machen will, kann regelmäßig inhalieren oder in die Sauna gehen.
- › Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Fisch oder Fette wie Rapsöl – **eine ausgewogene Ernährung** mit Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren stärkt die Abwehr- und Selbstheilungskräfte der Lunge.

SAUBERE LUFT – SAUBERE LUNGE

Indem wir auf saubere Atemluft achten, geben wir der Lunge die Möglichkeit, sich selbst zu reinigen. Außerdem atmen wir weniger Feinstaub ein. Der kommt insbesondere an viel befahrenen Straßen, Industrieanlagen und Flughäfen in hoher Konzentration vor. Doch die mit Abstand größte Quelle ist die Zigarette.

Der Schutzmechanismus der Atemwege ist den winzigen Schmutz- und Schadstoffteilchen des Feinstaubes nicht gewachsen. Diese können tief in unsere Lunge vordringen. Eingeatmete Giftstoffe gelangen sogar bis in den Blutkreislauf. Dadurch erhöht sich das Risiko für Entzündungen und dafür, an Krebs zu erkranken.

MÖGLICHKEITEN ZUR FRÜHERKENNUNG

In Deutschland gibt es für Lungenkrebs bisher kein wirksames Früherkennungsprogramm. Oft lassen sich erste Anzeichen und Beschwerden nicht eindeutig zuordnen. Deshalb ist es schwer, die Krankheit frühzeitig zu erkennen.

Umso wichtiger ist es, mögliche Anzeichen ernst zu nehmen. Dazu zählen unter anderem Atembeschwerden, anhaltende Heiserkeit oder wochenlang, sich stark verändernder Husten. Aber auch Fieberschübe, Konzentrations- oder Leistungsverlust können Warnsignale sein. Wenn Sie andauernde und starke Beschwerden haben, lassen Sie sich lieber einmal zu viel als einmal zu wenig ärztlich untersuchen. Ihre Lunge wird es Ihnen danken.

Auf unserer Kampagnen-Homepage care-life erwarten Sie ab Juni 2024 wertvolle Tipps, Podcasts und Webcasts zum Thema Lunge. <https://bba.bkk-care-life.de>

care-life
Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs



RAUCHSTOPP – NICHT NUR FÜR EINE GESUNDE LUNGE. EIN BESONDERES ANGEBOT FÜR BKK-VERSICHERTE

In der Lunge findet der lebensnotwendige Gasaustausch statt. In den winzigen Lungenbläschen am Ende der Atemwege gelangt Sauerstoff durch hauchdünne Wände in die Blutbahn und Kohlendioxid zurück in die Atemwege.

Beim Rauchen atmen Sie mit jedem Zug viel Feinstaub ein. Dessen Bestandteile können so klein sein, dass sie bis in die Lungenbläschen vordringen und den Gasaustausch behindern. Der Qualm enthält außerdem Giftstoffe, die sich über den Blutkreislauf im ganzen Körper verteilen – ein Risikofaktor für Krebs, nicht nur in der Lunge.

Für einen Rauchstopp ist es nie zu spät! Schon einige Stunden nach der letzten Zigarette kann Ihr Blut wieder die volle Menge Sauerstoff transportieren. Nach etwa neun Monaten hat sich die Lunge weitgehend gereinigt. Nach rund 15 Jahren hat sich Ihr Körper vollständig erholt. Und jeder Zug weniger verringert das Risiko, an Krebs zu erkranken.

ONLINE-NICHTRAUCHERPROGRAMM

Sie möchten endlich mit dem Rauchen aufhören? Nutzen Sie das Angebot von „NichtraucherHelden.de“, unserem Kooperationspartner, um rauchfrei zu werden.

Weitere Informationen zum Präventionskurs finden Sie unter www.bkk-bba.de/praevention

Deutschland legalisiert Cannabis-Konsum



Ein Blick auf Risiken und Potenziale: Mit der jüngsten Legalisierung des Cannabis-Konsums betritt Deutschland Neuland in seiner Drogenpolitik. Diese Entscheidung markiert einen signifikanten Wendepunkt und wirft Fragen bezüglich der gesundheitlichen Auswirkungen auf. Laut einer Umfrage im Jahr 2021 haben mehr als vier Millionen Menschen zwischen 18 und 64 Jahren in Deutschland innerhalb der vergangenen zwölf Monate Cannabis konsumiert, was die Wichtigkeit einer fundierten Auseinandersetzung mit dem Thema unterstreicht.

KURZFRISTIGE FOLGEN DES CANNABIS-KONSUMS

Der sofortige Effekt des Cannabis-Konsums variiert je nach Individuum, Konsummethode und Dosierung. Während einige Konsumenten von einem Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens berichten, erleben andere negative psychische Effekte wie Angstzustände, Panik und Paranoia. Auf physischer Ebene können kurzfristige Auswirkungen eine erhöhte Herzrate, Mundtrockenheit und Augenrötungen einschließen. Diese Effekte sind üblicherweise temporär, doch können sie besonders bei Neukonsumenten oder bei hohen Dosen zu ernsthaften Ängsten oder sogar zu Notaufnahmebesuchen führen.

MITTELFRISTIGE FOLGEN

Bei regelmäßigem Gebrauch kann Cannabis zu psychischer Abhängigkeit führen. Hierbei gibt es zwar keine körperlichen Entzugserscheinungen, aber ein ständiges Verlangen nach dem Konsum, um Entspannung zu erreichen oder negative Gefühle zu vermeiden. Obwohl Cannabis oft als weniger

süchtig machend im Vergleich zu anderen Substanzen wie Alkohol oder Tabak betrachtet wird, besteht dennoch ein signifikantes Risiko für die Entwicklung einer Abhängigkeit. Diese kann insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, deren Gehirne sich noch in der Entwicklung befinden, langfristige Auswirkungen haben.

LANGZEITFOLGEN DES KONSUMS

Langfristiger Cannabis-Konsum wurde mit verschiedenen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht. Dazu gehören unter anderem:

- › Erkrankungen der Atemwege
- › Herz-Kreislauf-Probleme
- › psychische Störungen wie Depressionen und Angstzustände
- › kognitive Beeinträchtigungen

Die Forschung in diesem Bereich ist aktiv und entwickelt sich ständig weiter, doch ist es klar, dass der langfristige Konsum von Cannabis nicht risikofrei ist.



Der Besitz von drei Cannabispflanzen zum Eigenkonsum (je volljähriger Person eines Haushalts) ist nun erlaubt.

EIN BALANCEAKT ZWISCHEN CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN

Die Legalisierung von Cannabis bietet Deutschland nicht nur Herausforderungen, sondern auch Chancen. Eines der Hauptargumente für die Legalisierung ist die Chance, den Schwarzmarkt für Cannabis zu schwächen und die damit verbundene Kriminalität zu reduzieren. Durch staatlich regulierte Verkaufsstellen können Qualität, Reinheit und der THC-Gehalt des verkauften Cannabis kontrolliert werden, was den Konsum sicherer macht und Gesundheitsrisiken minimiert.

Darüber hinaus bietet die Legalisierung die Möglichkeit, Erforschung und medizinische Nutzung von Cannabis zu erleichtern und zu erweitern. Das könnte neue Therapieansätze für Patienten mit chronischen Schmerzen oder anderen Erkrankungen ermöglichen.



AUSWIRKUNGEN AUF MINDERJÄHRIGE

Der Konsum von Cannabis unter Minderjährigen ist besonders problematisch. Studien haben gezeigt, dass Jugendliche, die regelmäßig Cannabis konsumieren, ein höheres Risiko für Entwicklungsstörungen haben, einschließlich Beeinträchtigungen im Lernen, im Gedächtnis und in der Aufmerksamkeit. Diese Effekte können dauerhaft sein und die akademische sowie berufliche Zukunft der betroffenen Individuen erheblich beeinträchtigen. Da die Auswirkungen von Cannabis auf junge Menschen gravierend sein können, verlangen sie nach einer sorgfältigen Regulierung des Zugangs und nach Aufklärung. Effektive Präventionsprogramme, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren, sind entscheidend, um Jugendliche zu erreichen und zu informieren. Durch diese Maßnahmen kann ein bewusster Umgang mit Cannabis in der Gesellschaft gefördert und der Schutz junger Menschen gewährleistet werden.



Jede erwachsene Person darf bis zu 25 Gramm Cannabis (die abgebildete Menge ist unverbindlich) besitzen und mitführen.

AUF DIE HANDHABUNG KOMMT ES AN

Die Legalisierung von Cannabis in Deutschland ist ein Schritt, der sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich bringt. Eine kontinuierliche Forschung, Überwachung und Anpassung der politischen Maßnahmen werden entscheidend sein, um die positiven Auswirkungen der Legalisierung zu maximieren und negative zu minimieren.



Frage und Antworten zum Themenkomplex finden Sie auf der Website des Bundesgesundheitsministeriums.
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/infos-cannabis.html>

Nie wieder Sonnenbrand

Mit dieser Formel* gehen Sie schmerzfrei durch den Sommer



Hautschutz im Sommer ist wichtig – aber was hilft gegen Sonnenbrand? Wir erklären Ihnen die ultimative Formel, mit der Sie nie wieder einen Sonnenbrand bekommen werden.

WELCHE SONNENCREME IST DIE RICHTIGE?

Die Auswahl der richtigen Sonnencreme ist entscheidend für einen effektiven Hautschutz. Dabei spielen Markenbekanntheit und Preis eine untergeordnete Rolle, denn die Qualität und Zuverlässigkeit von Sonnenschutzprodukten wird durch unabhängige Produkttests, wie die der Stiftung Warentest, aufgedeckt. Ein wichtiger Aspekt ist das Verfallsdatum der Sonnencreme; abgelaufene Produkte bieten keinen zuverlässigen Schutz mehr.

UV-FILTER SCHÜTZEN DIE HAUT

Sie tun das, indem sie ultraviolette (UV) Strahlen blockieren oder absorbieren, um Sonnenschäden vorzubeugen. Man unterscheidet zwischen mineralischen und chemischen UV-Filtern. Mineralische Filter, hauptsächlich bestehend aus Titandioxid und Zinkoxid, reflektieren UV-Strahlung, während chemische Filter diese absorbieren und in Wärme umwandeln. Chemische Filter stehen ökologisch in der Kritik, da sie potenziell schädliche Rückstände in der Umwelt hinterlassen und allergieauslösend sowie hormonell wirksam sein können. Mineralische Filter sind daher empfehlenswerter, sie wirken aber nur, wenn sie dick genug aufgetragen werden.

SONNENCREME: SO VIEL HAUTSCHUTZ SOLLTE ES SCHON SEIN

Für jede Körperpartie wie den Kopf, Hals und Brustkorb, die Arme etc. empfiehlt sich ein handlanger Strang Sonnencreme oder -lotion, also so lang wie die Entfernung von den Handwurzelknochen bis zur Spitze des Mittelfingers.

- Das Sonnenschutzmittel bitte großzügig auftragen und den Schutz regelmäßig erneuern, insbesondere bei starkem Schwitzen und nach dem Schwimmen.
- Am Strand wirken Wasser und heller Sand wie Reflektoren, Kopf und Schultern sollten zusätzlich durch entsprechende Kleidung geschützt werden.
- Der Aufenthalt in Höhenlagen erfordert ebenfalls einen höheren Schutzfaktor, denn in klarer Luft dringt die Strahlung besonders intensiv durch, noch vorhandene Schneefelder verstärken die Strahlung. Doch was bedeutet das umgerechnet in Sonnencreme-Flaschen?

* WIE BERECHNEN SIE DEN LICHTSCHUTZFAKTOR?

Die Zeit in Minuten, die man in der Sonne verbringen möchte, geteilt durch die Eigenschutzzeit (ESZ) ergeben den Lichtschutzfaktor (LSF).
Beispiel: Wollen Sie sich ungefähr zweieinhalb Stunden (≈ 150 Minuten) in der Sonne aufhalten, benötigen Sie z. B. als Hauttyp 1 (10 Minuten Eigenschutzzeit) mindestens Lichtschutzfaktor 15 (150 geteilt durch 10 = LSF 15).
Achtung: Wiederholtes Auftragen verlängert die Schutzzeit nicht!

EMPFOHLENER SONNENCREME-VERBRAUCH (BEISPIELRECHNUNG)

Wenn eine vierköpfige Familie in einen zweiwöchigen Sommerurlaub mit viel Sonneneinstrahlung fährt, sollte mehr als nur eine Flasche Sonnencreme für alle im Gepäck sein:

- Eine 200-Milliliter-Flasche reicht pro Person für maximal fünf Tage.
 - Das macht also drei Flaschen pro Familienmitglied für den zweiwöchigen Urlaub.
- Das nimmt zwar Platz und Gewicht im Gepäck ein, lohnt sich im Hinblick auf die Hautgesundheit jedoch allemal – und auch finanziell, da solche Artikel am Urlaubsort oft deutlich mehr kosten.



DIE VERSCHIEDENEN HAUTTYPEN

Die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlung bestimmt maßgeblich, wie stark die Auswirkungen der Sonneneinstrahlung sind. Auf Basis dieser Empfindlichkeit teilt die von Thomas Fitzpatrick im Jahr 1975 entwickelte Klassifikation die Menschen in sechs verschiedene Hauttypen ein. Die ersten vier werden oft als europäische bezeichnet, da sie vorwiegend in der europäischen Bevölkerung vorkommen. Hauttyp V findet sich hauptsächlich bei Menschen aus dem arabischen Raum, Nordafrika, Indien und bestimmten asiatischen Gebieten. Hauttyp VI wird vor allem bei Einwohnern Zentralafrikas und den Ureinwohnern Australiens beobachtet.

Merkmale	Hauttyp I	Hauttyp II	Hauttyp III	Hauttyp IV	Hauttyp V	Hauttyp VI
Haut	sehr hell, häufig Sommersprossen, extrem empfindlich	hell, empfindlich, häufig Sommersprossen	hell bis hellbraun, selten Sommersprossen	hellbraun, olivfarben, keine Sommersprossen	dunkelbraun bis schwarz, keine Sommersprossen	dunkelbraun bis schwarz, keine Sommersprossen
Haar	blond, rot	blond bis braun	dunkelblond bis braun	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz	schwarz
Augen	blau	blau, grau, grün oder braun	grau oder braun	braun bis dunkelbraun	dunkelbraun	dunkelbraun
Sonnenbrand	immer stark, schmerzhaft	oft stark, schmerzhaft	selten bis mäßig	selten	sehr selten	extrem selten
Bräunung in der Sonne	keine Bräunung	kaum bis mäßige Bräunung	gute, fortschreitende Bräunung	schnelle und tiefe Bräunung	keine Bräunung	keine Bräunung
Eigenschutz der Haut	bei UV-Index 8 bis max. 10 Min.	bei UV-Index 8 max. 20 Minuten	bei UV-Index 8 max. 30 Minuten	bei UV-Index 8 max. 40 Minuten	bei UV-Index 8 max. 60 Minuten	bei UV-Index 8 max. 90 Minuten

Hauttyp I ist besonders empfindlich. Er zeichnet sich durch eine sehr helle, extrem empfindliche Haut, helle Augen, rotblondes Haar und sehr häufig durch Sommersprossen aus. Hauttyp I bräunt nie und bekommt sehr schnell einen Sonnenbrand. Kinder gehören auch zu dieser Gruppe. Eigenschutzzeit: 10 min

Hauttyp II zeichnet sich durch helle, empfindliche Haut, blaue, graue, grüne oder braune Augen, blonde bis braune Haare und häufig durch Sommersprossen aus. Hauttyp II bräunt kaum bis mäßig und bekommt, wenn nicht ausreichend geschützt wird, oft einen Sonnenbrand. Eigenschutzzeit: 20 min

Hauttyp III hat eine helle bis hellbraune Haut, graue oder braune Augen und dunkelblonde bis braune Haare. Sommersprossen sind selten. Hauttyp III bräunt schneller als Hauttyp II. Eigenschutzzeit: 30 min

Hauttyp IV hat hellbraune, olivfarbene Haut, braune bis dunkelbraune Augen und dunkelbraunes Haar. Hauttyp IV bräunt schnell. Eigenschutzzeit: 40 min

Hauttyp V hat dunkelbraune Haut, dunkelbraune Augen und dunkelbraunes bis schwarzes Haar. Eigenschutzzeit: 60 min

Hauttyp VI hat dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Augen und schwarze Haare. Eigenschutzzeit: 90 min

GUT ZU WISSEN

Sonnencreme schützt vor UV-B-Strahlen und damit vor Sonnenbrand, verhindert aber die Hautbräunung nicht. Im Gegenteil: Ein hoher Lichtschutzfaktor trägt sogar dazu bei, dass die Bräune länger hält.

Mehr Informationen, wie Sie sich im Sommer schützen können, finden Sie auf der Website des Bundesamts für Strahlenschutz. Bitte nutzen Sie den QR-Code.



Der Hauttyp sollte von einem Dermatologen bestimmt werden.



istock.com: AleksandarNakic / ianleimages / Iulija Aulova / Egudinika / Zuperia



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.
AUCH WENN SIE RUND UM DIE
WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.



Von Baby bis Teenager

Wie Familien die Entwicklung
ihrer Kinder optimal fördern können

Die Entwicklung eines Kindes ist ein kontinuierlicher Prozess, der durch verschiedene Stadien geprägt ist. Vom Säuglingsalter bis in die Teenagerjahre durchläuft das Gehirn eines Kindes eine Reihe von bedeutenden Entwicklungsphasen. Für Eltern ist es wichtig zu verstehen, wie sich das Gehirn in jedem dieser Abschnitte entwickelt und wie sie ihre Kinder am besten unterstützen können.

DIE ROLLE DER FAMILIE IST BESONDERS WICHTIG

Familien spielen eine zentrale Rolle in der Entwicklung eines Kindes. Eine unterstützende, liebevolle und ermutigende Umgebung ist entscheidend für das gesunde Wachstum und die Entwicklung von Kindern. Wichtig ist, dass Eltern die individuellen Bedürfnisse und das Entwicklungstempo ihres Kindes erkennen und respektieren.

WEITERE UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN

Gesundheit und Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Gesundheits-Checks sind wichtig.

Soziale Unterstützung: Ein stabiles familiäres Umfeld und der Kontakt zu Gleichaltrigen sind entscheidend.

Anpassung an Veränderungen: Seien Sie sensibel für die sich ändernden Bedürfnisse Ihres Kindes in verschiedenen Entwicklungsstadien.

INDIVIDUELLE ENTWICKLUNG FÖRDERN

Die Entwicklung eines Kindes ist ein komplexer und dynamischer Prozess, der von den Eltern und dem familiären Umfeld maßgeblich beeinflusst wird. Durch das Verständnis der verschiedenen Entwicklungsphasen und das Anbieten entsprechender Unterstützung können Familien dazu beitragen, dass ihre Kinder zu gesunden, selbstbewussten und kompetenten Individuen heranwachsen. Jedes Kind ist einzigartig und seine individuelle Entwicklung zu erkennen und zu fördern, ist eine der schönsten und wichtigsten Aufgaben der Eltern.

Entwicklungsphasen des Kindes

- 1 Säuglingsalter (0–2 Jahre): die Grundlage fürs Lernen**
 In diesem Stadium entwickelt sich das Gehirn rasant. Die neuronale Vernetzung nimmt zu und die Kinder beginnen, ihre Umwelt zu erkunden.
 - Eltern-Tipps:**
 - › Interaktives Spielen: Verwenden Sie einfache Spiele, um die Sinne anzusprechen.
 - › Sprachentwicklung fördern: Sprechen Sie häufig mit Ihrem Baby und reagieren Sie auf seine Laute.
 - › Sichere Umgebung schaffen: Geben Sie Ihrem Baby Raum, sich frei zu bewegen und zu erkunden.
- 2 Kleinkindalter (2–5 Jahre): soziale und emotionale Entwicklung**
 In dieser Phase entwickeln Kinder soziale Fähigkeiten, Emotionen und Selbstbewusstsein.
 - Eltern-Tipps:**
 - › Gefühle benennen: Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle zu verstehen und auszudrücken.
 - › Soziale Interaktion: Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Umgang mit anderen Kindern.
 - › Grenzen setzen: Klare Regeln und Routinen helfen Kindern, sich sicher zu fühlen.
- 3 Schulalter (6–12 Jahre): kognitive und sprachliche Entwicklung**
 Das Schulalter ist geprägt von kognitivem Wachstum, sprachlicher Entwicklung und zunehmend komplexerem Denken.
 - Eltern-Tipps:**
 - › Bildung unterstützen: Fördern Sie die schulische Bildung durch Hausaufgabenhilfe und Bildungsaktivitäten.
 - › Kreative Aktivitäten: Ermutigen Sie Ihr Kind zu kreativen Tätigkeiten wie Malen, Musik oder Theater zu spielen.
 - › Kommunikation fördern: Diskutieren Sie mit Ihrem Kind über verschiedene Themen und fördern Sie kritisches Denken.
- 4 Teenagerjahre (13–19 Jahre): Identitätsentwicklung und Unabhängigkeit**
 In der Teenagerzeit formen Jugendliche ihre Identität und streben nach Unabhängigkeit. Diese Phase ist oft von emotionalem und sozialem Wandel geprägt.
 - Eltern-Tipps:**
 - › Unterstützung bei der Selbstfindung: Seien Sie offen für die sich entwickelnden Interessen und Identitäten Ihres Teenagers.
 - › Positive Verstärkung: Anerkennen Sie die Unabhängigkeit und die Fortschritte Ihres Teenagers.
 - › Kommunikation aufrechterhalten: Fördern Sie ehrliche und offene Gespräche über verschiedene Lebensaspekte.

Ich möchte ab Ausbildungsbeginn Mitglied werden.

PERSONLICHE ANGABEN

Geschlecht w m d

Nachname	Vorname	Geburtsdatum und -ort
Straße, Hausnummer	PLZ, Ort	Staatsangehörigkeit
Telefon, tagsüber gut erreichbar (freiwillig)	Rentenversicherungsnummer	Steueridentifikationsnummer
E-Mail (freiwillig)	IBAN (freiwillig)	

VERSICHERUNGSVERHÄLTNIS

Name meiner jetzigen Krankenkasse	Versichertennummer, siehe Gesundheitskarte
Ich bin dort wie folgt versichert (Angabe für die vergangenen 12 Monate)	<input type="checkbox"/> Pflichtmitglied <input type="checkbox"/> freiwilliges Mitglied <input type="checkbox"/> familienversichert <input type="checkbox"/> nicht gesetzlich krankenversichert
Waren Sie bereits eigenständig versichert?	<input type="checkbox"/> ja, von _____ bis _____ <input type="checkbox"/> nein
Haben Sie neben der Ausbildungsvergütung weitere Einkommen? Wenn ja, um welches Einkommen handelt es sich hierbei?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> Minijob (bis 520 Euro mtl.) <input type="checkbox"/> Halbwaisenrente <input type="checkbox"/> Sonstiges _____

MEIN ARBEITGEBER

Name meines Ausbildungsbetriebs	Straße, Hausnummer	PLZ, Ort
Telefonnummer (freiwillig)	Ansprechpartner Ausbildungsabteilung (freiwillig)	Beginn der Ausbildung

- Ich habe noch Fragen. Bitte rufen Sie mich an (Telefonnummer siehe oben).
- Ich möchte das Kundenmagazin INFO künftig digital lesen und werde über die Verfügbarkeit jeweils per E-Mail informiert.

Ort, Datum _____

Unterschrift neues Mitglied _____

Die Angaben sind zur rechtmäßigen Erfüllung der Aufgaben der Krankenkasse erforderlich. Die Erhebungen erfolgen aufgrund der Vorschriften des Sozialgesetzbuches zur Durchführung der Mitgliedschaft (§§ 284, 288 SGB V; §§ 94, 99 SGB XI). Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz. Die freiwillig gemachten Angaben können jederzeit widerrufen werden, dazu genügt eine formlose Nachricht an die BKK B. Braun Aesculap.

MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

Ich bin bereits bei der BKK B. Braun Aesculap versichert und habe das oben genannte Mitglied geworben. Das neue Mitglied ist mit der Empfehlung einverstanden.



Nachname, Vorname	Bankinstitut
Straße, Hausnummer	IBAN
PLZ, Ort	Telefonnummer für evtl. Rückfragen (freiwillig)

Unterschrift werbendes Mitglied _____

Bitte senden Sie Ihre Unterlagen an uns zurück: BKK B. Braun Aesculap, Grüne Straße 1, 34212 Melsungen



Gut versichert bei Ausbildungsbeginn

Rechtzeitig an die eigene Krankenversicherung denken

Du hast deinen Ausbildungsvertrag in der Tasche und startest in Kürze deine berufliche Karriere? Herzlichen Glückwunsch! Dann hast du den wichtigsten Schritt ins Berufsleben geschafft. Ganz gleich, für welchen Beruf du dich entschieden hast, auf dich wartet eine spannende Zeit.

Mit Beginn deiner Ausbildung musst du dich selbst krankenversichern. Was du dafür tun musst, erfährst du hier. Nun brauchst du eine zuverlässige und unkomplizierte Krankenkasse mit erstklassigem Service an deiner Seite – die BKK B. Braun Aesculap. Wir betreuen bereits exklusiv über 29.000 Versicherte an den beiden Standorten in Melsungen und Tuttingen. Dabei steht die tiefe Verbundenheit zum Trägerunternehmen B. Braun immer im Fokus.

DU BIST BEREITS BEI DER BKK BBA FAMILIENVERSICHERT?

Wenn du zurzeit über deine Eltern beitragsfrei familienversichert bist, kannst du weiterhin bei der BKK B. Braun Aesculap versichert bleiben, egal, bei welchem Unternehmen du deine Ausbildung absolvierst. Sende uns einfach den nebenstehenden Aufnahmeantrag bis spätestens 14 Tage nach Beschäftigungsbeginn zu, damit wir dich als eigenständiges Mitglied versichern können. Auch bei einem späteren Arbeitgeberwechsel kannst du selbstverständlich bei uns versichert bleiben.

Wichtig: Solltest du eine Ausbildung außerhalb des B. Braun-Konzerns antreten und dich für eine andere Krankenkasse entscheiden, ist eine spätere Rückkehr zur BKK BBA aufgrund der eigenständigen Mitgliedschaft nicht mehr möglich.

DIE BKK BBA ERLEDIGT DEN PAPIERKRAM FÜR DICH

Mit dem Beginn einer eigenständigen Krankenversicherung sind einige Formalitäten zu erledigen, die dir die BKK BBA gern – soweit möglich – abnehmen möchte, sobald uns dein Aufnahmeantrag vorliegt. Als Mitglied hast du vom ersten Tag Anspruch auf alle

BISHER NOCH NICHT BEI DER BKK BBA VERSICHERT?

JEDER DER IM B. BRAUN-KONZERN EINE AUSBILDUNG BEGINNT, KANN EXKLUSIVES MITGLIED WERDEN.

Leistungen. Du bekommst, sofern schon ein Lichtbild vorliegt, eine neue elektronische Gesundheitskarte. Deinem zukünftigen Arbeitgeber teilen wir elektronisch mit, dass du bei uns versichert bist.

Alle Auszubildenden bekommen auch ein eigenes Rentenkonto mit einem Versicherungsnummernachweis (Sozialversicherungs-

ausweis) und Versicherungsnummer bei der Deutschen Rentenversicherung. Dein Arbeitgeber fragt elektronisch deine Versicherungsnummer bei der Deutschen Rentenversicherung ab, sofern du sie nicht angegeben hast. Falls du noch keine Rentenversicherungsnummer hast, kannst du uns – deiner BKK B. Braun Aesculap – gern Bescheid geben, damit diese für dich beantragt werden kann.

BKK-Tipp: Schulzeiten nach Vollendung des 17. Lebensjahrs werden in der Rentenversicherung berücksichtigt. Für den Besuch von Schulen, Berufsfachschulen sowie die Teilnahme an berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahmen können insgesamt bis zu drei Jahre angerechnet werden. Den Vordruck erhältst du bei der BKK BBA und die Schule bestätigt darauf deine Zeit. Wenn du die Schulzeitbescheinigung an die BKK BBA schickst, wird diese an den Rentenversicherungsträger weitergeleitet und berücksichtigt.

MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

Im unteren Teil des Aufnahmeantrags findest du einen Coupon mit der Überschrift „Mitglieder werben Mitglieder“: Wirst du von jemanden geworben, der bereits Mitglied bei der BKK B. Braun Aesculap ist, wie zum Beispiel deine Eltern, erhält dieser für seine Empfehlung 20 Euro.



Kontakt

Carina Holl · Telefon 05661 9003-761 · E-Mail carina.holl@bkk-bba.de
Andreas Miekeley · Telefon 07461 7036-162 · E-Mail andreas.miekeley@bkk-bba.de



Mammographie-Screening

Ausweitung des Programms für Frauen von 70 bis 75 Jahren

Bisher konnten Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre am Mammographie-Screening teilnehmen.

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat beschlossen, die obere Altersgrenze für die Teilnahme am Früherkennungsprogramm auf Brustkrebs **ab 1. Juli 2024** anzuheben. Somit können künftig auch Frauen im Alter von 70 bis 75 Jahren alle zwei Jahre das Angebot nutzen. Damit sind bis zu drei zusätzliche Röntgen-Mammographien möglich.



Aufgrund von notwendigen und zeitaufwendigen Anpassungen des Einladungsverfahrens ist eine Übergangslösung vorgesehen: Die neu anspruchsberechtigten Frauen erhalten vorerst keine persönliche Einladung, können sich aber ab dem 1. Juli 2024 selbst für einen Untersuchungstermin bei ihrer zuständigen Zentralen Stelle anmelden (Selbsteinladerinnen). Die letzte Früherkennungs-Mammographie muss bei der Terminanfrage mindestens 22 Monate her sein.

Die Kontaktdaten der regional zuständigen Zentralen Stellen sind auf der Website der Kooperationsgemeinschaft Mammographie-Screening (KoopG) zu finden: <https://mammo-programm.de/de/termin>



EU beschließt

Amalgam-Verbot

ab 2025

Ab 2025 verbietet die EU größtenteils Zahn-Amalgam, um Mensch und Umwelt vor Quecksilber zu schützen, einer Chemikalie, die bei einer hohen Belastung Gehirn, Lunge, Nieren und Immunsystem schädigen kann. Obwohl es Alternativen gibt, verwendet die EU jährlich 40 Tonnen Quecksilber für Amalgam. Die bisherige Regelung beschränkte die Nutzung nur für Kinder unter 15 Jahren, Schwangere und Stillende. Das neue Verbot, vereinbart von Kommission, Rat und europäischem Parlament, erlaubt Amalgam nur noch bei spezifischen medizinischen Bedürfnissen und zielt darauf ab, den gesamten Nutzungs-Zyklus von Quecksilber zu regulieren, von der Gewinnung bis zur Entsorgung.