


GESUNDHEIT ZFBKK

Winter 2025



»» Unser
Zusatzbeitrag
bleibt stabil –
jetzt weiter-
empfehlen!

Ihre eAU und Kosten-
übersicht direkt in der
ZF BKK Service App

Neue Energie für Körper
und Geist – Gesundheits-
kurse & -reisen



Liebe Leserinnen und Leser der GESUNDHEIT,

unser Gesundheitssystem basiert auf Vertrauen und darauf, dass Beiträge der Versorgung dienen, nicht kriminellen Strukturen. Doch allein 2022 und 2023 entstanden laut GKV-Spitzenverband über 200 Millionen Euro Schaden durch Abrechnungsbetrug. Besonders alarmierend: Fast jeder zweite Fall betrifft die Pflege. Das gefährdet nicht nur die Finanzen, sondern auch die Versorgungssicherheit.

Statt entschlossenem Gegensteuern erleben wir jedoch politischen Stillstand. Dass der Bundesrat das „Gesetz zur Befugnisserweiterung und Entbürokratisierung in der Pflege“ am 21. November 2025 in den Vermittlungsausschuss verwiesen hat, ist ein fatales Signal. Es unterstreicht erneut die faktische Handlungsunfähigkeit der Koalition und des Bundesgesundheitsministeriums. Dringend nötige Reformen bleiben im bürokratischen Klein-Klein stecken, während die Probleme an der Basis wachsen.

Wir als ZF BKK fordern daher nicht nur den Einsatz moderner KI zur Betrugserkennung, sondern endlich den politischen Willen zu echten Lösungen. Damit aus Systemschwächen keine Dauerkrise wird.

Umso wichtiger ist es, dass Sie gut auf sich achten. In dieser Ausgabe unterstützen wir Sie dabei mit starken Themen:

- **„Achte auf dich.“:** Souveräner Umgang mit Stress und Resilienz im Arbeitsalltag.
- **Mental Load:** Wie Sie die unsichtbare Last erkennen und sich davon befreien.
- **Aktiv erholen:** Gesundheitskurse und -reisen für Ihre wohlverdiente Auszeit.
- **Vorteile sichern:** Alles zu unseren Zusatzleistungen wie Gesundheitsbonus und GesundPlus.

Bleiben Sie kritisch und vor allem gesund.

Ihr
Ralf Hirmke
Vorstand der ZF BKK

Impressum

Herausgeber: ZF BKK: Otto-Lilienthal-Str. 10, 88046 Friedrichshafen, Tel. 07541 3908-0, E-Mail: marketing@zfbkk.de / www.zfbkk.de; **Redaktion:** Ralf Hirmke (V.i.S.d.P.); **Fotoquellen:** istockphoto.com, www.gettyimages.de; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, info@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting, Tel. 08671 5065-10; **Projektidée:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Tel. 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** 4 x jährlich; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; **Anzeigen:** Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



**Mental Load –
die unsichtbare Last
im Familienalltag**



**Plötzlich Pflegefall in der
Familie – was tun?**

Inhalt

- 4** Alles im Blick – Ihre eAU direkt in der ZF BKK Service App
- 5** Mehr Transparenz für Ihre Gesundheit – die neue Kostenübersicht in der ZF BKK Service App
- 6** Resilienz – das seelische Immunsystem „Achte auf Dich.“
- 8** Mental Load – die unsichtbare Last im Familienalltag
- 10** Neue Energie für Körper und Geist – Gesundheitskurse & -reisen
- 12** Zuckerfrei – was passiert, wenn wir einen Monat auf Zucker verzichten?
- 14** Gesundheitsbonus – für jede gesunde Aktivität gibt's 10 € – und das ohne Limit
- 15** GesundPlus – Kostenübernahme bis 100 € jährlich für ausgewählte selbstbezahlte Gesundheitsleistungen
- 17** Unsere starken Zusatzleistungen – Zahn
- 18** Plötzlich Pflegefall in der Familie – was tun?
- 20** IGeL-Leistungen
- 22** Immer auf Achse für Ihre Gesundheit
- 23** Mitgliedschaftserklärung

Solidarität darf kein Sparmodell sein

Viele gesetzliche Krankenkassen, darunter große Träger wie die DAK, klagen derzeit gegen die Bundesregierung. Der Grund: Die Kosten für die medizinische Versorgung von Bürgergeld-Empfängern werden nicht ausreichend vom Staat übernommen. Rund zehn Milliarden Euro fehlen jährlich. Dieses Geld müsste eigentlich aus Bundesmitteln kommen.

Die Folge: Die Beitragszahlenden, also Versicherte und Arbeitgeber, werden stärker belastet. Das halten viele Krankenkassen für nicht gerecht. Deshalb ziehen sie nun vor Gericht. Gemeinsam mit dem GKV-Spitzenverband fordern sie eine faire und auskömmliche Finanzierung, damit die Beiträge stabil bleiben.

Wir als ZF BKK setzen uns konsequent für eine faire Lastenverteilung ein. Unser Ziel: ein solidarisches Gesundheitssystem, das auch morgen noch für alle da ist. Deshalb schließen wir uns der Klage GKV gegen die unzureichende Finanzierung an.

» Ich bin überzeugt: Die GKV darf nicht dauerhaft den Staat subventionieren. Aufgaben, die der Bund aus sozial- und finanzpolitischen Gründen vorgibt, müssen auch verlässlich aus Steuermitteln bezahlt werden und nicht über die Beiträge derjenigen, die das System ohnehin tragen. Deshalb halte ich es für richtig, dass sich die gesetzlichen Krankenkassen einschließlich der ZF BKK der Klage anschließen, um die bestehende Unterfinanzierung überprüfen zu lassen.

– Ralf Hirmke, Vorstand der ZF BKK

Jetzt noch besser erreichbar!

Ab sofort sind wir **telefonisch von 7 bis 18 Uhr** für Sie da – montags bis freitags. Ob Fragen zu Ihrer Versicherung oder Serviceanfragen, wir sind schnell und unkompliziert für Sie erreichbar.

Alles im Blick – Ihre eAU direkt in der ZF BKK Service App

Weniger Papierkram, mehr Überblick:
So einfach geht digitale Gesundheit



Sie waren krankgeschrieben? Sie fragen sich, ob die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) überhaupt korrekt bei der ZF BKK eingegangen ist? Gute Nachrichten: Mit der **ZF BKK Service App** behalten Sie jetzt den vollen Überblick – **einfach, digital und transparent**.

Die eAU hat das klassische „gelbe Zettel“-Modell längst ersetzt. Ärzte übermitteln die Krankmeldung heute direkt elektronisch an uns. Doch was passiert danach? Hier kommt unsere App ins Spiel – und zwar als echter **Wegweiser durch das digitale Gesundheitssystem**.

So funktioniert's – in drei einfachen Schritten:

- 1. Einmalige Einwilligung erteilen**
In der ZF BKK Service App können Sie ganz unkompliziert Ihre Einwilligung zur eAU-Anzeige hinterlegen. Nur ein paar Klicks und Sie sind startklar.
- 2. Alle eAUs ab diesem Zeitpunkt im Blick**
Nach Ihrer Zustimmung werden alle künftigen eAUs automatisch in der App angezeigt. Sie sehen:
 - den **Eingang** der Meldung bei der ZF BKK
 - den **Arbeitgeber-Abrufstatus**: Hat Ihr Arbeitgeber die eAU bereits abgerufen?
 - den **Zeitraum** Ihrer Arbeitsunfähigkeit
 - den **ausstellenden Arzt**
 - sowie die **Diagnose**
- 3. Transparenz, die sich auszahlt**
Keine Unklarheiten mehr, keine unnötigen Rückfragen: Mit der App haben Sie jederzeit Klarheit über den Status Ihrer Krankmeldung und können sich ganz auf Ihre Genesung konzentrieren.

Ihr digitaler Co-Pilot im Krankheitsfall

- **Zeit sparen:** Kein Ausdruck, kein Versand, kein Nachtelefonieren – alles läuft automatisch.
- **Sicherheit gewinnen:** Sie sehen, was bei uns ankommt und was an Ihren Arbeitgeber übermittelt wird.
- **Mobil bleiben:** Alles bequem in der App – egal, wo Sie sind.

Mit der ZF BKK Service App haben Sie Ihre Gesundheit immer im Blick – auch im Krankheitsfall. Sie begleitet Sie zuverlässig durch jedes gesundheitliche „Schlechtwetter“ und bringt Ordnung in die digitale Kommunikation zwischen Arzt, Krankenkasse und Arbeitgeber.

Jetzt einsteigen und eAU aktivieren!

Wenn Sie die App noch nicht nutzen: Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt für Ihren digitalen Boxenstopp. Laden Sie die **ZF BKK Service App** im App Store oder bei Google Play herunter, registrieren Sie sich und aktivieren Sie die eAU-Funktion mit wenigen Klicks.



Mehr Transparenz für Ihre Gesundheit



Die neue Kostenübersicht in der ZF BKK Service App

Wer weiß, was er hat, fühlt sich sicher. Genau aus diesem Grund bieten wir Ihnen jetzt die Kostenübersicht – ein neues, innovatives Modul, das für mehr Transparenz in der Gesundheitsversorgung sorgt. Ab sofort können Sie als Mitglied Ihre in Anspruch genommenen Leistungen (die über die Gesundheitskarte abgerechnet wurden) bequem über die **ZF BKK Service App** einsehen – mobil optimiert und klar strukturiert.

➤➤ Mit unserer **Service App** bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre eAU jederzeit und überall einzusehen. Gleichzeitig haben Sie einen klaren Überblick über die für Sie entstandenen Kosten. So behalten Sie nicht nur Ihre Gesundheitsdaten im Blick, sondern auch die finanziellen Aspekte.

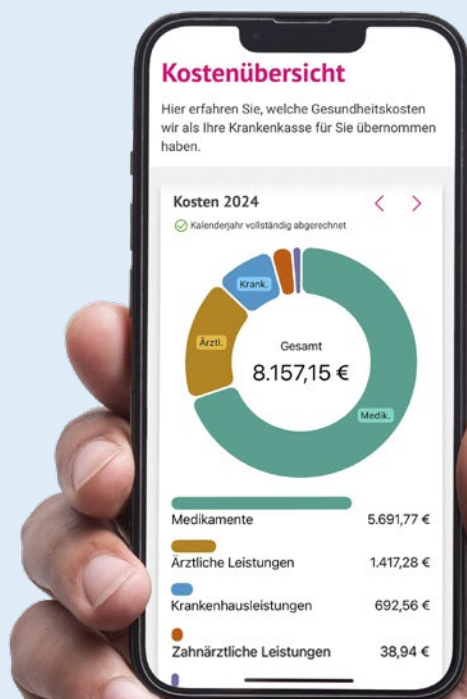
– Elke Krapf, Spezialistin Digitalisierung

Bislang war es für viele Mitglieder schwierig, einen vollständigen Überblick über die eigenen Gesundheitskosten zu erhalten. Die Daten waren bisher nicht nachvollziehbar. Jetzt bietet Ihnen die Kostenübersicht eine visuell aufbereitete Darstellung, welche Leistungen Sie in Anspruch genommen haben. Ersichtlich sind alle relevanten Leistungen – von ärztlichen Behandlungen bis hin zu Medikamenten, Krankenhausaufenthalten und Reha-Maßnahmen – stets auf einen Blick.

Die Kostenübersicht zeigt Ihnen Daten für das laufende Jahr sowie die vorausgegangenen vier Jahre, so dass Sie eine umfassende Historie Ihrer Gesundheitsversorgung einsehen können. Das schafft nicht nur Vertrauen, sondern stärkt auch Ihre digitale Gesundheitskompetenz.

In den kommenden Ausbaustufen wird das Modul noch weiter verbessert: Sie werden eine detaillierte Leistungshistorie einsehen können, Zuzahlungen im Blick behalten und gezielt nach bestimmten Leistungen suchen können. Ein weiteres Highlight: In Zukunft wird die Kostenübersicht mit weiteren Gesundheitsmodulen verknüpft, so dass Sie all Ihre Gesundheitsdaten an einem Ort verwalten können.

Mit der Kostenübersicht in der **ZF BKK Service App** setzen wir einen neuen Standard in Sachen Transparenz und Nutzerfreundlichkeit. Denn wir sind überzeugt: Eine informierte Versichertengemeinschaft ist eine gesunde Gemeinschaft!



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

Resilienz – das seelische Immunsystem

Jeden Tag kümmern wir uns um zahlreiche Verpflichtungen. Meistens funktioniert das ziemlich gut. Dass wir nicht sofort den Halt verlieren, wenn wir unter Druck geraten, verdanken wir unserem seelischen Immunsystem, der Resilienz. Wer sich aktiv um die eigene Resilienz kümmert, kommt mit alltäglichen Herausforderungen spürbar besser klar und kann sich auf psychischer Ebene eine gewisse Stärke aufbauen.

Für schwierige Zeiten

Resiliente Menschen bewahren in Stresssituationen, bei Krisen oder nach Schicksalsschlägen die Ruhe. Sie bleiben motiviert und vertrauen auf ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen, sowie auf die Unterstützung ihres sozialen Umfelds. Belastungen sehen sie als Herausforderung, um die sie sich motiviert und aktiv kümmern. Resilienz bedeutet, in schwierigen Zeiten nicht das emotionale Gleichgewicht zu verlieren oder dieses schnell wiederherstellen zu können. Anders ausgedrückt: Das seelische Immunsystem sorgt dafür, dass wir Krisen bewältigen können.

» Gerade in unsicheren Zeiten ist Resilienz wichtiger denn je. Wir sind stolz, Teil der Kampagne ‚Achte auf dich.‘ zu sein und gemeinsam mit der ZF BKK die mentale Gesundheit unserer Mitarbeitenden nachhaltig zu stärken.

– Dr. Silke Wiedemann, Leitung Gesundheitsmanagement ZF Friedrichshafen AG, Standort Schweinfurt

Mentale Abwehrkräfte stärken

Resilienz ist nicht angeboren, sondern wird im Laufe des Lebens erlernt und die Grundlagen werden in der Kindheit gelegt. Dennoch können wir auch als Erwachsene unsere Resilienz trainieren – wie einen Muskel. Wie stark unsere Resilienz ist, hängt von verschiedenen äußeren und inneren Faktoren ab. Ein stabiles soziales Netzwerk und das Gefühl von Sicherheit sind zum Beispiel äußere Einflüsse. Zu den inneren Faktoren gehören etwa unser Selbstbewusstsein und eine optimistische, realistische Denkweise. Die meisten Faktoren können wir aktiv beeinflussen.

Positiv bleiben

Durch eine positive Einstellung und ein starkes Selbstbewusstsein neigen wir eher dazu, Herausforderungen und Krisen als Chancen zu sehen, die wir aus eigener Kraft überwinden können. Das erleichtert die Bewältigung von Stresssituationen, wodurch die Resilienz wachsen kann. Eine grundlegend positive Denkweise und Selbstwahrnehmung können Sie trainieren: Machen Sie sich in Stresssituationen regelmäßig bewusst, dass Sie im Laufe Ihres Lebens schon mehrfach vergleichbare Herausforderungen bewältigt haben. Sie können darauf vertrauen, das erneut zu schaffen. Diese Zuversicht spendet Hoffnung und lässt uns in Stresssituationen widerstandsfähiger agieren.



Unterstützung holen

Resilienz bedeutet nicht: einmal resilient – immer resilient. In diesem Sinn sind vorübergehende Stimmungsschwankungen in unserem Alltag völlig normal. Wenn Sie aber über mehrere Wochen Veränderungen in Ihrem Fühlen, Denken und Handeln wahrnehmen, könnten das Anzeichen für eine psychische Erkrankung sein. Dann ist ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe ratsam. Typische Anzeichen sind anhaltende Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Angstzustände oder Gereiztheit. Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten, Konzentrationsstörungen, sozialer Rückzug sowie Schwierigkeiten, mit dem eigenen Alltag zurechtzukommen, gehören ebenfalls dazu. Das Risiko für eine psychische Erkrankung können Sie senken, indem Sie sich im Alltag aktiv um Ihr Wohlbefinden kümmern. Sorgen Sie für einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Bewegung trägt zum Stressabbau bei, ebenso wie Auszeiten der Erholung und Ruhe. Erprobte Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können Sie in krankenkassengefördernten, zertifizierten Präventionskursen erlernen – sowohl online als auch vor Ort.

Unsere umfangreichen Kursangebote finden Sie hier: zfbkk.de/gesundheitskurse

Zusammen sind wir weniger allein – Strategien gegen die Einsamkeit im Arbeitsalltag

Gemeinsam statt einsam: Erfahren Sie in diesem interaktiven Vortrag, warum Einsamkeit längst kein Randthema mehr ist, auch nicht im Job. Lernen Sie, wie soziale Verbundenheit entsteht, warum sie so wichtig für unsere psychische Gesundheit ist und wie Teams aktiv das Wir-Gefühl stärken können. Mit praktischen Strategien und Impulsen schaffen Sie ein Umfeld, das verbindet statt vereinsamt.

- **Termin:** 25.02.2026, 17:00 – 18:00 Uhr, via Microsoft Teams
- **Referentin:** Silke Kleinschmidt (Diplom-Psychologin)
- **Seien Sie live dabei oder schauen Sie die Aufzeichnung im Nachgang:** zf.bkk-achteaufdich.de/webcast

Zu müde zum Schlafen – wie Kopf und Körper wieder ins Gleichgewicht kommen

Schlaflos trotz Müdigkeit, Druck im Kopf, Angst zu verschlafen – Schichtarbeit kann emotional anstrengend sein. Wir zeigen Wege, um sich selbst zu stabilisieren und kleine mentale Pausen im Alltag zu schaffen.

- **Termin:** 22.04.2026, 17:00 – 18:00 Uhr, via Microsoft Teams
- **Referent:** André Alesi (Schlafwissenschaftler & M. A. Health Science)
- **Seien Sie live dabei oder schauen Sie die Aufzeichnung im Nachgang:** zf.bkk-achteaufdich.de/webcast

Hören Sie rein, es erwarten Sie spannende Podcasts

Achte auf Dich 2026 – neue Impulse für mentale Stärke

Ab 14.01.2026

Schicht im Kopf – wenn Ruhe zur Herausforderung wird

Ab 11.03.2026

Möchten Sie mehr über Ihr seelisches Immunsystem wissen?

- **Weitere Informationen finden Sie auf unserer Kampagnenseite unter:** zf.bkk-achteaufdich.de



Mental Load

Die unsichtbare Last im Familienalltag

Noch schnell Weihnachtsgeschenke besorgen, den Kühlschrank füllen, Plätzchen backen und das Ferienprogramm für die Kinder planen. In vielen Familien lastet die Organisation des Alltags vor allem auf einer Person – ohne, dass es jemand merkt. Doch was macht diese Dauerbelastung mit uns und wie lässt sie sich verringern?

Unendliche To-do-Listen im Kopf

„Mental Load“ beschreibt die unsichtbare Denk- und Organisationsarbeit, die den Familienalltag am Laufen hält: Wer hat wann Sport? Welche Winterjacke passt noch? Reicht die Milch für morgen? Wann ist Elternabend?

Diese ständige Planung ist mehr als „nur das bisschen Haushalt“. Es ist Care-Arbeit, die den Kopf unter Dauerstrom setzt. Abschalten fällt schwer, weil immer neue Aufgaben nachrücken. Nach außen scheint alles zu funktionieren: Die Kinder sind versorgt, der Haushalt läuft. Doch die mentale Last verschwindet nicht. Meist tragen Frauen den größten Teil dieser Verantwortung. Studien zeigen: Sie übernehmen in Deutschland rund anderthalb Mal so viel Care-Arbeit wie Männer. Mental Load kann zwar jeden treffen, doch in klassischen Rollenverteilungen sind Mütter besonders belastet.



Ständiger Druck macht krank – Folgen für Gesundheit und Beziehung

Stress gehört bis zu einem gewissen Grad zum Leben dazu. Problematisch wird es, wenn der mentale Druck dauerhaft hoch bleibt und ein Elternteil sich chronisch überlastet fühlt. Wer permanent unter Anspannung steht, schläft schlechter, ist erschöpft, gereizt und hat Mühe, sich zu konzentrieren. Im schlimmsten Fall drohen stressbedingte Erkrankungen wie Migräne, Tinnitus, Bluthochdruck oder Depressionen. Experten sprechen hier auch vom Burn-on-Phänomen oder einem schleichenden Burnout.

Auch die Partnerschaft und das Familienklima leiden unter einer ungleichen Aufgabenverteilung. Häufig fehlt es an Wertschätzung für die unsichtbare Arbeit. Der belastete Partner fühlt sich unverstanden und alleingelassen, während der andere die Gereiztheit oder Erschöpfung nicht nachvollziehen kann. Missverständnisse und Konflikte sind vorprogrammiert. Auch Kinder bekommen die angespannte Stimmung mit: Eine ständig angespannte, müde Mutter oder ein gereizter Vater wirken sich negativ auf das Familienleben aus.



Winterzeit: Hochsaison für die mentale Last

In der gemütlichen Winter- und Weihnachtszeit spitzt sich die Mental Load oft zu. Was eigentlich besinnlich sein sollte, wird für viele zur organisatorischen Herausforderung. Denn ein gelungenes Fest und entspannte Ferien kommen nicht von allein. Vorbereitung ist gefragt. Gleichzeitig fällt während der Feiertage mehr Hausarbeit an: Es wird gekocht und gebacken, anschließend muss aufgeräumt und geputzt werden. Hinzu kommt die Organisation der Ferienbetreuung: Die Kinder haben schulfrei und wollen Beschäftigung. Nichts darf vergessen werden, alles muss rechtzeitig erledigt sein. Das perfekte Weihnachtsfest wird zum privaten Großprojekt. Im Klartext: Gerade diejenigen, die im Hintergrund alles am Laufen halten, können die Festtage am wenigsten genießen.

Aufgaben fair teilen:

Tipps gegen Mental Load im Alltag

Der erste Schritt zur Entlastung ist reden. Wer seine Überforderung anspricht, macht die unsichtbare Arbeit sichtbar. Danach lohnt es sich, gemeinsam alle Aufgaben aufzuschreiben: von Arztterminen über den Wocheneinkauf bis hin zur Ferienplanung. Diese Transparenz schafft Verständnis und zeigt, wo sich Aufgaben gerechter verteilen lassen. Hilfreich kann sein, wenn jeder feste Verantwortungsbereiche übernimmt. Kleine Routinen, wie ein wöchentliches Familien-Meeting oder ein gemeinsamer Kalender, bringen Struktur und sorgen für weniger Stress.

Und: Perfektionismus loslassen. Nicht jede Feier muss perfekt sein, nicht jede Aufgabe allein gestemmt werden. Hilfe von Partner, Familie oder Freunden anzunehmen, entlastet spürbar und schafft Freiräume für Pausen. Diese Erholungsinseln sind keine Luxusmomente, sondern wichtige Energiequellen.

Mit kleinen Schritten zu mehr Balance

Mental Load verschwindet nicht von heute auf morgen. Aber offene Kommunikation, klare Absprachen und Routinen helfen, die Last auf mehrere Schultern zu verteilen. Wenn beide Partner Verantwortung übernehmen und sich gegenseitig den Rücken freihalten, entspannt sich das Familienleben für alle. So wird der Alltag – nicht nur in der Winterzeit – wieder ausgeglichener und fröhlicher.

➤➤ **Mental Load ist ein entscheidender Faktor unserer Gesundheit – weil unsichtbare Belastungen genauso schwer wiegen wie sichtbare. Erst wenn wir sie erkennen und ernst nehmen, schaffen wir Raum für echte Erholung und nachhaltige Leistungsfähigkeit.**

– Lisa Striebig, Teamleitung Prävention & BGF

Alles steht Kopf? Strategien zum besseren Umgang mit Mental Load

Mental Load beschreibt die ständige Verantwortung für Organisation, Planung und das Mitdenken für andere – sei es im Beruf, in der Familie oder im Alltag. Termine, Einkäufe, Deadlines – alles scheint unaufhörlich im Kopf zu kreisen und sorgt für Stress und mentale Erschöpfung. Dieser Webcast beleuchtet, was Mental Load bedeutet, warum er so belastend ist und – vor allem – wie er reduziert werden kann. Mit hilfreichen Strategien und Ansätzen wird gezeigt, wie der Alltag leichter und der Kopf freier wird. Ein Schritt zu mehr Klarheit und Balance!

➤ **Schauen Sie sich die Aufzeichnung vom 03.12.2025 an:** zf.bkk-achteaufdich.de/webcast

➤ **Referentin:** Emma Erhard, Psychologin M. Sc



Neue Energie für Körper und Geist

Gesundheitskurse & -reisen

Unsere Gesundheitsangebote begleiten Sie aktiv bei der Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit. Ob durch qualifizierte Gesundheitskurse oder kleine Auszeiten, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen – wir setzen alles daran, Ihr Wohlbefinden zu stärken.

Daher übernehmen wir 100 Prozent der Kosten für zwei qualifizierte Gesundheitskurse oder eine Gesundheitsreise – bis zu 200 € pro Jahr.



Gesundheitskurse

Ob Rückenfit, Yoga oder Ganzkörperkräftigung – unsere Gesundheitskurse helfen Ihnen, neue Routinen zu entwickeln, beweglich zu bleiben und innere Ruhe zu finden. Sie entscheiden selbst: Möchten Sie an einem Kurs vor Ort teilnehmen, einen Online-Kurs nutzen oder lieber per App trainieren?

In drei Schritten zum Gesundheitskurs

- 1. Kurs auswählen und anmelden**
Ob vor Ort, online oder per App – finden Sie den Gesundheitskurs, der zu Ihnen passt.
- 2. Dranbleiben und regelmäßig teilnehmen**
Damit wir Ihnen die Kurskosten erstatten können, ist eine Teilnahme an mindestens 80 Prozent der Einheiten erforderlich.
- 3. Unterlagen einreichen & Erstattung erhalten**
Nach Kursabschluss reichen Sie die Teilnahmebescheinigung, die Rechnung und Ihre Bankverbindung ein – fertig.



Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie unter:
www.zfbkk.de/gesundheitskurse

Gesundheitsreisen

Eine Gesundheitsreise verbindet das Angenehme mit dem Nützlichen: Sie entspannen an einem schönen Ort und tun gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit. Von der Nordsee bis nach Tirol stehen Ihnen verschiedene Anbieter zur Auswahl – mit Programmen zu Bewegung, Ernährung oder Entspannung. Das Besondere: Es gibt auch Angebote speziell für Familien mit Kinderbetreuung.

Alle Details und Reiseangebote finden Sie unter:
www.zfbkk.de/gesundheitsreisen

ZF BKK – Ihre Gesundbegleiter

Kontakt

ZF BKK
88043 Friedrichshafen

Telefon 07541 3908-0
leistung@zfbkk.de

www.zfbkk.de

Zuckerfrei – was passiert, wenn wir einen Monat auf Zucker verzichten?

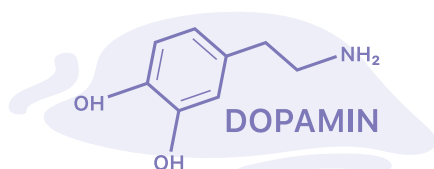
Schokolade als Nervennahrung, Saft als Durstlöscher, Müsli als gesunder Start: Wir essen und trinken mehr Zucker, als uns bewusst ist. Kein Wunder – er steckt nicht nur in Keksen und Limos, sondern auch in Joghurts, Dressings, Ketchup oder Fertigbrot. Doch was passiert, wenn wir all das für einen Monat weglassen?



Warum Zucker uns so leicht kriegt

Süßes ist für unser Gehirn ein Signal: „Belohnung!“ Sobald Zucker auf der Zunge landet, schüttet das Belohnungszentrum Dopamin aus. Genau dieses „Aha-Gefühl“ macht ihn so verführerisch, wir fühlen uns kurzfristig besser und greifen schneller wieder zu. Fachleute sprechen zwar nicht von einer echten Sucht, aber von einer Art Gewöhnung: Je mehr Zucker wir essen, desto höher wird unsere persönliche „Süß-Schwelle“. Mit der Zeit schmeckt uns „normal süß“ kaum noch, wir wollen mehr, um denselben Effekt zu spüren.

Zucker liefert schnelle Energie, aber meist ohne wertvolle Nährstoffe. Er lässt den Blutzucker rasch steigen – und ebenso schnell wieder fallen. Das sorgt für Heißhunger, Müdigkeit und den Griff zur nächsten Süßigkeit. Genau deshalb lohnt sich die Frage: Was passiert eigentlich mit uns, wenn wir einen Monat auf Zucker verzichten?



Was ein Monat ohne Zucker mit uns macht

Wer vier Wochen auf zugesetzten Zucker verzichtet – also keine Süßigkeiten, keine Softdrinks, keine gezuckerten Milchprodukte und keine Fruchtsäfte –, spürt meist deutliche Veränderungen. Obst enthält zwar ebenfalls reichlich Zucker, aber zugleich wichtige Vitamine und Ballaststoffe, die die Zuckeraufnahme im Körper verlangsamen. Daher sollten Sie darauf nicht verzichten.

Psychisch

- In den ersten Tagen fehlt der schnelle „Kick“ vom Zucker: Gereiztheit oder Kopfschmerzen sind keine Seltenheit. Doch nach kurzer Zeit stabilisiert sich die Stimmung.
- Ohne Zuckerhoch und -tief fühlen sich viele ausgeglichener, konzentrierter und weniger „getrieben“.
- Der Geschmack verändert sich: Obst, Naturjoghurt oder sogar Gemüse wirken intensiver.

Körperlich

- Blutzuckerschwankungen nehmen ab, Heißhungerattacken werden seltener.
- Manche nehmen ab – nicht automatisch, aber vor allem dann, wenn Softdrinks und Süßigkeiten durch kalorienarme Alternativen oder Wasser ersetzt werden.
- Verdauung und Schlaf profitieren, weil späte Zuckersnacks wegfallen.
- Bei Menschen mit Vorerkrankungen wie einer Fettleber können sich erste Werte verbessern – meist aber erst nach längerer Zeit.

Vortrag „Süße Verführung – der versteckte Zucker in unserer Ernährung“

Entlarven Sie die süße Täuschung und entdecken Sie, wie Zucker Ihre Gesundheit beeinflusst!

Erfahren Sie, wo er sich in Ihrer Ernährung versteckt und lernen Sie, wie Sie Etiketten entschlüsseln können, um bewusste Entscheidungen zu treffen!

➤ **Termin:** 17.02.2026, 15:30 – 16:00 Uhr

➤ **Jetzt anmelden:** per Mail an gesund@zfbkk.de

Tipps für alle, die es ausprobieren wollen

Klingt spannend? Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich der Einstieg in einen Monat ohne Zucker gut gestalten.



- 1. Startklar machen:** Legen Sie ein Datum fest und sortieren Sie vorher zuckrige Vorräte aus – das verhindert spontane Rückfälle.
- 2. Mahlzeiten planen:** Wer Alternativen für Frühstück, Mittagessen & Snacks im Kopf hat, bleibt besser auf Kurs.
- 3. Hauptquellen streichen:** Softdrinks, Säfte, Süßigkeiten und Fertiggerichte sind die größten Zuckerbomben – hier konsequent bleiben.
- 4. Ersatz parat haben:** Bei Lust auf Süßes ist es wichtig, Alternativen im Haushalt zu haben: Nüsse, Obst oder Naturjoghurt statt Schokoriegel naschen.
- 5. Motivation sichern:** Gemeinsam mit anderen durchziehen oder die Challenge im Kalender abhaken – das hält bei Laune.

Die größten Zuckerhebel für den Alltag

➤ Getränke umstellen

Limo, Cola, Energy-Drinks und auch Fruchtsäfte sind die größten Zuckerfallen. Diese sogenannten „freien Zucker“ sind alle Zuckerarten, die Lebensmitteln zugesetzt werden – plus der Zucker, der in Honig, Sirup oder Säften steckt. Unser Körper nimmt sie sehr schnell auf, ohne Ballaststoffe oder Vitamine. Das sorgt für kurze Energie-Spitzen und Heißhunger. Besser: Wasser, Sprudel mit Zitrone, ungesüßter Tee oder schwarzer Kaffee.

➤ Frühstück entzuckern

Viele Müslis, Fruchtjoghurts oder süße Aufstriche enthalten mehr Zucker, als man denkt. Eine Portion kann so viel Zucker liefern wie eine kleine Tafel Schokolade. Besser: Haferflocken, Naturquark, Obst, Nussmus oder Käse.

➤ Snacks austauschen

Statt Schokoriegel oder süßem Gebäck lieber Nüsse, Obst, Joghurt oder Gemüsesticks essen. Sie machen länger satt und verhindern die nächste Zuckerlust.

➤ Etiketten lesen

Zucker versteckt sich oft hinter Namen wie Glukose, Saccharose, Fruktosesirup oder Maltodextrin. Ein Blick auf die Nährwerttabelle lohnt sich: Alles über fünf Gramm Zucker pro 100 Gramm gilt als deutlich zuckerhaltig.

➤➤ **Zucker kann unseren Körper ausbremsen und müde machen – wer bewusst darauf verzichtet, gewinnt Energie, Balance und Wohlbefinden zurück. Gesundheit fängt eben nicht in der Apotheke an, sondern schon in der Küche.**

– Laura Hegener, Spezialistin Prävention & BGF

Kein Dogma, sondern Bewusstsein

Am Ende ist Zucker nicht der Feind, es kommt auf das Maß an. Unser Körper kann mit Zucker umgehen, er braucht ihn sogar als Energiequelle. Problematisch wird es, wenn wir ihn ständig und unbewusst konsumieren. Ein Monat ohne Zucker ist deshalb kein Verbotstraining, sondern ein Reset: Er zeigt, wie viel Süße im Alltag nebenbei passiert und dass weniger oft reicht, um mehr Geschmack und Energie zu spüren.

Ziel ist nicht ein Leben ohne Zucker, sondern ein Leben mit bewussterem Umgang. Wer Süßes als Genuss einsetzt statt als Gewohnheit, gewinnt Gesundheit, Energie und Lebensfreude zurück.

Gesundheitsbonus

Für jede gesunde Aktivität gibt's
10 € – und das ohne Limit.

Mit uns zahlt sich Gesundheit aus – direkt aufs Konto.

Aktiv sein lohnt sich

Ob Vorsorgeuntersuchung, Zahnreinigung, Gesundheitskurs oder Sportabzeichen: Wir belohnen jede Menge gesunde Maßnahme mit je 10 €. So bleiben Sie gesund, aktiv und profitieren direkt. Und das Beste: Es gibt kein Limit. Jede Maßnahme zählt – immer wieder.



Einfach starten, direkt profitieren

Holen Sie sich den Bonusnachweis, informieren Sie sich auf unserer Website über die anerkannten Maßnahmen und legen Sie los. Ihre Gesundheit ist es wert.



Tipp: Auch über die **ZF BKK Service App** können Sie Nachweise bequem digital einreichen.

Dranbleiben lohnt sich

Wer drei Jahre in Folge aktiv am Gesundheitsbonus teilnimmt, erhält einen zusätzlichen Bonus von 50 € für einen Fitness-Tracker.



Weitere Informationen finden Sie unter:
www.zfbkk.de/gesundheitsbonus



GesundPlus

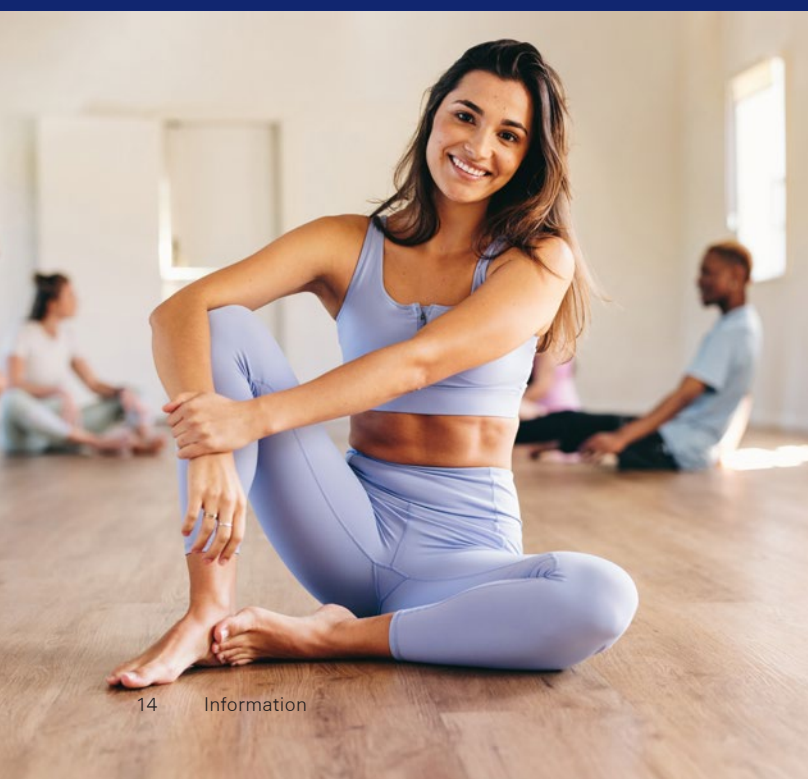
Kostenübernahme bis 100 €
jährlich für ausgewählte
selbstbezahlte
Gesundheitsleistungen

Zahnbehandlung

- Anästhesie (Vollnarkose) bei Weisheitszahnentfernung
- Fissurenversiegelung sowie erweiterte kieferorthopädische Behandlungen, z. B. Versiegelung von Glattflächen und Retainer – für Versicherte unter 18 Jahren

Hilfsmittel

- Antiallergie
- Zwischenbezüge
- Hilfsmittel zur Durchführung von Lichttherapie
- Sehhilfen bei sportlichen Aktivitäten (Sportbrille):
 - Versicherte bis 18 Jahre benötigen eine Verordnung durch einen zugelassenen Augenarzt. Die Sportbrille oder sportartbedingte Kontaktlinsenversorgung ist in einem Optikfachgeschäft oder zulässigen Versandhandel für Sehhilfen bezogen worden.
 - Versicherte ab 18 Jahre haben Anspruch auf eine Sportbrille oder auf eine sportartbedingte Kontaktlinsenversorgung, wenn sie aufgrund ihrer Sehbeeinträchtigung oder Blindheit bei bestmöglicher Brillenkorrektur auf beiden Augen eine schwere Sehbeeinträchtigung mindestens der Stufe 1 oder einen verordneten Fern-Korrekturausgleich für einen Refraktionsfehler von mehr als sechs Dioptrien bei Myopie oder Hyperopie oder mehr als vier Dioptrien bei Astigmatismus aufweisen.





Sportmedizinische Untersuchungen

- Sportmedizinische Untersuchungen und Beratung durch zugelassene Vertragsarztpraxen nach ärztlicher Bescheinigung

Vorsorgeuntersuchungen

- Ultraschalluntersuchung der Gebärmutter und der Eierstöcke
- PSA-Test ab dem 45. Lebensjahr
- jährliches Hautkrebs-Screening (inklusive Auflichtmikroskopie)
- Glaukom-Vorsorge bei vorliegenden Risikofaktoren
- ärztlich festgestellte, medizinisch notwendige optische Kohärenztomographie (OCT)
- Brustkrebsuntersuchung durch blinde und sehbehinderte Menschen mit der Qualifizierung als medizinische Tastuntersucherinnen (MTU) bei familiärer oder medizinischer Vorbelastung, nach ärztlicher Bescheinigung und Veranlassung durch eine fachärztliche Person für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.
- Ultraschalluntersuchung der Brust bei vorliegenden Risikofaktoren (Mamma-Sonographie)
- Gesundheitsuntersuchung vor Vollendung des 35. Lebensjahres
- Knochendichtemessung bei einer Vertragspraxis bei Verdacht auf Osteoporose für eine Untersuchung pro Jahr, bei Wiederholung frühestens nach zwei Jahren ab dem 56. Lebensjahr
- Darmkrebs-Früherkennungs-Untersuchung von 30 bis 70 Jahre für Personen mit familiärem KRK-Risiko
- Antikörpertest (Titer-Bestimmungs-Test)

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.zfbkk.de/gesundplus

Alternative Heilmethoden

- Shiatsu-Massagen, die durch zugelassene ärztliche / physiotherapeutische Fachkräfte erbracht wird
- sonstige Massagen, z. B. Fußreflexzonenmassage, Akupunktur
- oder Ganzkörpermassagen, die durch zugelassene ärztliche / physiotherapeutische Fachkräfte erbracht werden

Was ist notwendig für die Erstattung

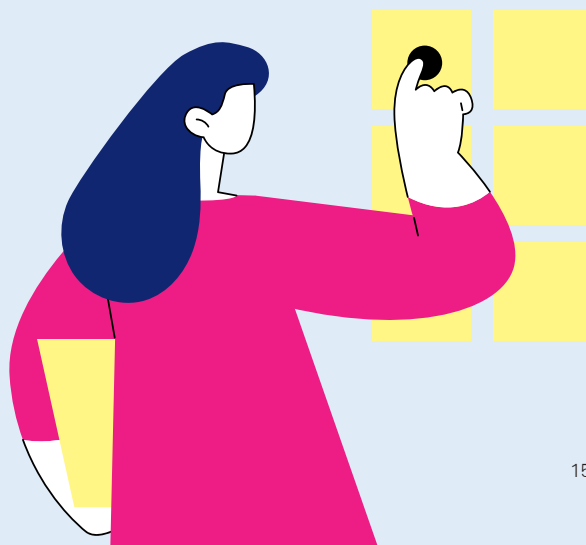
Zur Erstattung sind spezifizierte Rechnungen der ärztlichen, zahnärztlichen Leistungserbringer und ggf. ärztliche oder zahnärztliche Verordnungen vorzulegen.

Kennen Sie schon unsere Online-Geschäftsstelle und Service App?

Mit der ZF BKK Service App und der Online-Geschäftsstelle nehmen Sie das Steuer Ihrer Verwaltung von medizinischen Unterlagen selbst in die Hand. Anträge? Bonus? Befunde? Alles da – kompakt, sicher, rund um die Uhr, genau dann, wenn Sie es brauchen.

Alle Infos unter:

www.zfbkk.de/service/online-geschaeftsstelle





Zahnersatz? Wir machen es einfach!



Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

oder Telefon 0202 438-3560



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

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.



**Ihr exklusiver BKK-Vorteil –
15 EUR geschenkt!***

Unsere starken Zusatzleistungen – Zahn



Professionelle Zahnreinigung – zweimal jährlich bezuschusst

Ihre Zahngesundheit im Fokus: Wir bezuschussen Ihre professionelle Zahnreinigung zweimal im Jahr mit je **30 €**.

Zahngesundheit – einfach gut versorgt mit DentNet®

In Zusammenarbeit mit **DentNet®** bieten wir Ihnen deutschlandweit einen einfachen Zugang zu hochwertigem Zahnersatz und transparenter Beratung in über 1.200 Partnerpraxen.

Ihre Vorteile im Überblick

- **Implantate zum Festpreis: 1.600 €** pro Implantat*
- inkl. Praxis- und Laborkosten
- **iKrone:** hochwertige, metallfreie Krone aus robustem Zirkon – auch für Allergiker geeignet
- **verlängerte Garantie von fünf Jahren** auf Zahnersatz
- **Online-Vergleichsrechner** zur Kostenorientierung

So funktioniert's: Zahnarzttermin bei einer teilnehmenden Praxis vereinbaren, Versichertenkarte mitbringen, Teilnahmeformular ausfüllen – fertig.

Weitere Infos: dentnet.de

* Ohne Knochenaufbau oder Wunschmaterialien. Der gesetzliche Festzuschuss wird angerechnet.

Mehr drin mit ExtraPlus

Individuell absichern – mit den Zusatzversicherungen von BarmeniaGothaer

Mit der ZF BKK sind Sie bereits bestens versorgt. Doch manchmal darf es etwas mehr sein: **ExtraPlus**, das exklusive Zusatzversicherungsangebot unseres Partners BarmeniaGothaer, ergänzt Ihren Schutz perfekt – genau abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.

Profitieren Sie von

- **Klinikschutz:** erstklassige Leistungen im Krankenhaus, z. B. Chefarztbehandlung oder Einbettzimmer
- **Zahnschutz:** für Zahnerhalt, Zahnersatz oder professionelle Zahnreinigung
- **Reiseschutz:** umfassend abgesichert auch im Urlaub, weltweit
- **Vorsorgeschutz:** Leistungen für Brillen, Vorsorgeuntersuchungen, Naturheilverfahren
- **Zusatzschutz:** für Verdienstausschlag und viele weitere Leistungen

Und das Beste: **besonders günstige Beiträge** und **vereinfachte Gesundheitsprüfungen** machen den Einstieg leicht. Alle Tarife sind digital in wenigen Minuten abschließbar.

Exklusiv für Mitglieder der ZF BKK

- Tarif auswählen und direkt online abschließen
- volle Auswahl, starke Konditionen
- 24-h-VIP-Service

Fragen? Die Experten der BarmeniaGothaer beraten Sie gern:

Telefon 0202 438-3560
(Mo bis Fr 8 – 20 Uhr | Sa 9 – 15 Uhr)

Weitere Information und Angebote zu unseren **TOPLeistungen** finden Sie unter: www.zfbkk.de



Plötzlich Pflegefall in der Familie – was tun?

Erste Schritte, Unterstützung und finanzielle Hilfen – auf Basis eines Interviews mit Pflegeexpertin Tanja Kleinert

Wenn Mutter stürzt, der Partner nach einem Schlaganfall nach Hause soll oder Oma nach einer Hüft-OP nicht mehr allein zurechtkommt, kippt der Alltag in wenigen Stunden. Angehörige sind oft schockiert, überfordert und voller Fragen. Wer hilft jetzt? Was kostet das? Wo fängt man überhaupt an? Und vor allem: Was ist zu tun?

Checkliste: die wichtigsten Schritte im Akutfall

Die ersten Schritte wirken kompliziert, sind aber klar geregelt. Wichtig ist, nicht in Panik zu verfallen, sondern die zentralen Anlaufstellen sofort zu nutzen.

1 Im Krankenhaus zum Sozialdienst

Wenn die pflegebedürftige Person noch stationär behandelt wird, ist der Sozialdienst die beste Adresse. Er koordiniert die Entlassung, kennt Kurzzeitpflegeplätze und unterstützt bei Anträgen. Für Angehörige ist das eine enorme Entlastung, weil viele Schritte direkt von Fachleuten angestoßen werden.

2 Pflegegrad sofort beantragen – notfalls per Eilantrag

Viele Heime nehmen ohne anerkannten Pflegegrad nicht auf. Der reguläre Antrag dauert oft vier bis acht Wochen, weil ein Gutachter des Medizinischen Dienstes vorbeikommen muss. In dringenden Fällen kann zusätzlich ein Eilantrag gestellt werden: Er sichert eine vorläufige Einstufung, bis die reguläre Begutachtung abgeschlossen ist. Leistungen gelten rückwirkend ab Antragstellung.

3 Übergang klären: Kurzzeitpflege, zu Hause oder ambulant

Nach Krankenhausaufenthalt ist oft Kurzzeitpflege nötig. Weil Plätze knapp sind, sollten parallel mehrere Einrichtungen angefragt werden. Soll die Pflege zu Hause starten, früh mit einem ambulanten Pflegedienst Kontakt aufnehmen.

Was ist ein Pflegegrad?

Der Pflegegrad misst, wie selbstständig jemand im Alltag ist. Je nach Einstufung gibt es finanzielle Unterstützung:

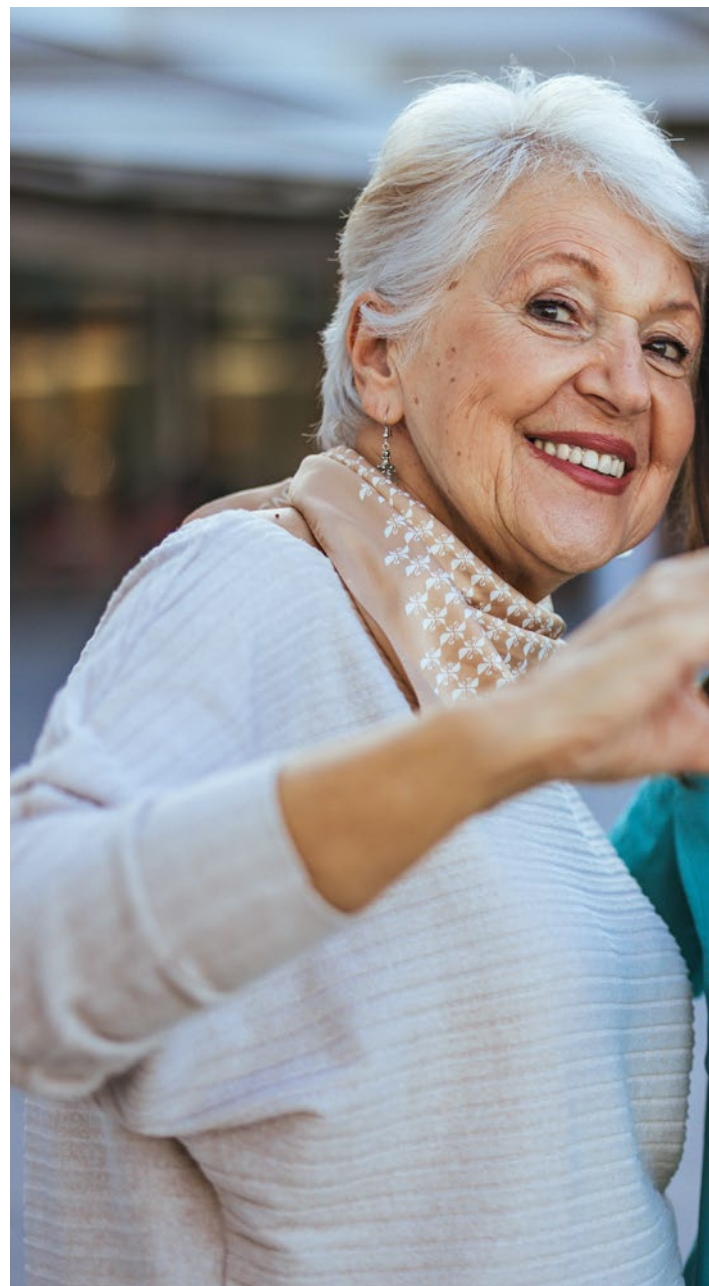
- **Pflegegrad 1:** erste Einschränkungen, kleine Hilfen möglich (z. B. Haushalt, Einkäufe).
- **Pflegegrad 2–5:** zunehmende Hilfsbedürftigkeit – mehr Geldleistungen, Sachleistungen und Entlastungsangebote.

Gut zu wissen: Ein Pflegegrad kann auch bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Arthrose oder Depression beantragt werden.

Zu Hause pflegen – was sofort entlastet

Viele Angehörige wollen die Pflege selbst übernehmen. Doch schnell wird klar: Allein ist das kaum zu schaffen. Schon kleine Unterstützungen machen den Alltag leichter.

- **Ambulanter Pflegedienst:** hilft bei Körperpflege, Medikamenten und Betreuung.
- **Tagespflege:** stunden- oder tageweise Betreuung in einer Einrichtung – entlastet Angehörige spürbar.



- **Niedrigschwellige Hilfen:** Nachbarschaftshilfe, Ehrenamtliche oder Alltagsbegleiter für Einkäufe, Spaziergänge, Gesellschaft.
- **Entlastungsbetrag (131 € monatlich):** Zuschuss für anerkannte Unterstützungsangebote.
- **Kurzzeit- und Verhinderungspflege:** zeitweise stationäre Pflege oder Vertretung, wenn Angehörige selbst verhindert sind.

Finanzielle Leistungen: Wer zahlt was?

Die Pflegeversicherung bietet ein ganzes Paket an Hilfen – von Pflegegeld bis Sachleistungen. Ihre **Pflegekasse** ist die erste Anlaufstelle und erstellt eine individuelle Übersicht. Wichtig ist: Leistungen lassen sich kombinieren, z. B. teils Pflegedienst, teils Pflege durch Angehörige. Und wenn das Geld nicht reicht? Dann springt das **Sozialamt** ein und übernimmt die notwendigen Kosten. Niemand wird allein gelassen, weil die Mittel fehlen.



Pflege in Deutschland

Wussten Sie schon?

- **5,7 Mio. Menschen** in Deutschland sind pflegebedürftig.
- **4 von 5** werden zu Hause versorgt.

Psychische Gesundheit:

stark bleiben in einer schweren Zeit

Pflege fordert nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Angehörige geraten schnell an ihre Grenzen: Schuldgefühle, ständige Erreichbarkeit, wenig Zeit für sich selbst. Gerade hier ist **Selbstfürsorge entscheidend**. Kleine Pausen, feste Auszeiten und Gespräche mit anderen helfen, die Belastung auszuhalten. Wer seine eigenen Hobbys nicht komplett aufgibt, behält ein Stück Normalität. Wichtig ist auch, früh Grenzen zu ziehen und klar zu sagen: „Ich brauche Hilfe.“ Das ist kein Versagen, sondern schützt alle Beteiligten. Unterstützend wirken **Angehörigengruppen**, Selbsthilforganisationen und psychologische Beratungsstellen. Der Austausch mit anderen, die dasselbe erleben, kann entlastend sein – weil man merkt: Man ist nicht allein.

Pflege gemeinsam meistern – frühzeitig vorsorgen

Pflege ist keine Aufgabe, die man alleine stemmen sollte – und schon gar nicht von einem Tag auf den anderen. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen. Wer rechtzeitig hinschaut, kann Möglichkeiten und Hilfen in Ruhe prüfen, bevor es ernst wird. So fällt es leichter, im Notfall schnell die richtigen Schritte einzuleiten. Sich bewusst zu machen, dass Pflege auch uns selbst oder die Menschen, die wir lieben, betreffen kann, hilft dabei, vorbereitet zu sein – statt im plötzlichen Ernstfall überrollt zu werden.

➤➤ **Plötzliche Pflegebedürftigkeit trifft Familien meist unerwartet und belastet emotional wie organisatorisch. Umso wichtiger ist es zu wissen, dass Unterstützung sofort möglich ist – von der Klärung des Pflegegrades bis zu ersten Entlastungsangeboten. Wir begleiten unsere Versicherten in dieser herausfordernden Zeit und sorgen dafür, dass niemand diesen Weg alleine gehen muss.**

– Florian Ranzinger, Bereichsleitung Pflegekasse

Mehr Infos

- **E-Mail:** pflegekasse@zfbkk.de
- **Telefon:** 0851 213733-4
- **Weitere Infos:** <https://pflegekasse.zfbkk.de>

IGeL-Leistungen

Lohnt sich das Extra beim Arzt?

Ob Ultraschall zur Vorsorge oder Vitamin-Check: In deutschen Arztpraxen werden häufig Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) angeboten, die die Krankenkasse nicht bezahlt. Doch sind diese Extras ihr Geld wert?

Was sind Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)?

IGeL sind medizinische Leistungen, die nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen stehen. Wer sie haben möchte, muss die Kosten selbst tragen. Dazu zählen z. B. zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen, spezielle Labortests, Reiseimpfungen, Atteste oder alternative Therapieverfahren.

Gesetzlich gilt: Krankenkassen dürfen nur Maßnahmen übernehmen, die als ausreichend, zweckmäßig und notwendig anerkannt sind. Was darüber hinausgeht oder vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) nicht als Kassenleistung vorgesehen ist, wird teils als IGeL verkauft. Eine einheitliche Liste gibt es nicht; Schätzungen zufolge existieren mehrere Hundert solcher Angebote. Laut aktuellem IGeL-Report geben gesetzlich Versicherte in Deutschland pro Jahr rund 2,4 Milliarden Euro dafür aus.

IGeL-Monitor: meist fragwürdiger Nutzen

Ob eine Zusatzleistung sinnvoll ist, lässt sich nicht pauschal, aber sehr wohl wissenschaftlich beurteilen. Seit 2012 beurteilt der IGeL-Monitor den Nutzen und möglichen Schaden ausgewählter Leistungen.

Bis Ende 2024 lag für 56 Leistungen eine Bewertung vor, mit ernüchterndem Ergebnis:

- Keine einzige Leistung wurde als „positiv“ bewertet.
- Die Mehrheit der getesteten Leistungen wurde als „unklar“ oder sogar „negativ“ eingestuft.
- Nur wenige Angebote erhielten ein „tendenziell positiv“.

Mit anderen Worten: Viele IGeL haben keinen nachgewiesenen Nutzen. Die Daten zeigen zudem: Nur jeder vierte Versicherte fühlte sich gut informiert und zwei Drittel der Befragten glaubten fälschlich, es handle sich bei den Selbstzahler-Leistungen um medizinisch notwendige Untersuchungen. Diese Fehleinschätzung zeigt, wie wichtig unabhängige Informationen sind.

Ausnahmen: wann ein Extra sinnvoll sein kann

Trotz dieser negativen Bilanz ist eine pauschale Verteufelung nicht angebracht. In bestimmten Fällen können IGeL durchaus nützlich sein. Etwa, wenn sie auf persönliche Risiken oder Beschwerden zugeschnitten sind, für die es (noch) keine Kassenleistung gibt.

Tatsächlich fand der IGeL-Monitor auch einige positive Beispiele:

- Akupunktur bei Migräne oder Rückenleiden
- Lichttherapie gegen Winterdepression
- Reiseimpfungen, die je nach Reiseziel medizinisch dringend angeraten sind

Gut informiert entscheiden: Tipps für Versicherte

Werden Ihnen in der Arztpraxis zusätzliche Untersuchungen gegen Privatrechnung angeboten, sollten Sie sich nicht unter Druck setzen lassen. IGeL sind in der Regel nicht dringend. Sie können also in Ruhe abwägen und gegebenenfalls auch Nein sagen. Ärzte sind verpflichtet, Sie vorher verständlich über Nutzen, Risiken und Kosten aufzuklären. Scheuen Sie sich nicht, kritische Fragen zu stellen: Warum empfiehlt der Arzt diese Leistung? Welche konkreten Vorteile kann ich erwarten? Welche Risiken oder Folgen sind möglich? Warum zahlt die Kasse das nicht? Und was passiert, wenn ich die Leistung nicht in Anspruch nehme?

Der IGeL-Monitor (www.igel-monitor.de) bietet kostenlos verständliche Evidenz-Bewertungen zu vielen Angeboten. Hier erfährt man schnell, ob eine bestimmte Leistung als nützlich oder unnütz gilt und warum. Auch Verbraucherzentralen oder die Stiftung Unabhängige Patientenberatung (UPD) informieren neutral.

Zum Schluss gilt die Faustregel: Alles medizinisch Notwendige wird von der Kasse übernommen. IGeL können im Einzelfall sinnvoll sein, sind aber keine Pflicht. Wer sich vorab informiert und im Zweifel beraten lässt, schützt nicht nur seinen Geldbeutel, sondern auch seine Gesundheit vor unnötigen Eingriffen.



**Stiftung
Unabhängige
Patientenberatung
Deutschland**

Sie sind unsicher, ob eine Leistung für Sie sinnvoll ist? Die Stiftung UPD berät gesetzlich Versicherte kostenlos: patientenberatung.de

Glaukom-Vorsorge

Die umfassendere Vorsorgeuntersuchung wird oft als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) angeboten und muss von den Versicherten selbst bezahlt werden.

Bei der ZF BKK wird die Glaukom-Vorsorge bei vorliegenden Risikofaktoren als Teil unseres **GesundPlus**-Angebotes übernommen.

Mit GesundPlus fördern wir Ihre Gesundheit gezielt dort, wo Sie selbst aktiv werden: Wir erstatten Ihnen jährlich bis 100 € für ausgewählte selbstbezahlte Gesundheitsleistungen – von Zahnbehandlungen bis hin zu alternativen Heilmethoden.

Mehr Informationen

- **Telefon:** 07541 3908-1132
- **E-Mail:** leistung@zfbkk.de
- <https://www.zfbkk.de/gesundplus>



Immer auf Achse für Ihre Gesundheit



Unser Vertrieb – vor Ort, wo Sie uns brauchen

Unser Vertrieb ist regelmäßig vor Ort im Einsatz, um nahe bei unseren Kundinnen und Kunden zu sein und vielfältige Aktionen in der Region zu unterstützen. Gerne möchten wir Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Aktivitäten geben.



Bad Waldsee: Gesundheitssonntag mit Herz Verkaufsoffener Sonntag in Bad Waldsee

Am 21. September 2025 fand in Bad Waldsee ein verkaufsoffener Sonntag statt – kombiniert mit einem Gesundheitstag. Zwischen 13:00 und 18:00 Uhr öffneten zahlreiche Geschäfte ihre Türen, begleitet von einem abwechslungsreichen Programm rund um Gesundheit, Wohlbefinden und Bewegung.

Auch wir waren mit dabei: Mit einem Informationsstand und einem interessanten Gewinnspiel haben wir die Veranstalter unterstützt. Der persönliche Austausch mit den Besucherinnen und Besuchern lag uns dabei besonders am Herzen.

Schwäbisch Gmünd: Rückenwind für den Radverkehr 40 Jahre Ortsverband Schwäbisch Gmünd

2025 feierte der Ortsverband Schwäbisch Gmünd sein 40-jähriges Bestehen. Dieses Jubiläum wurde genutzt, um die Aufmerksamkeit der Stadtgesellschaft auf die Belange des Radverkehrs zu lenken.

Auch wir unterstützen diese Bewegung und haben den ADFC mit einem Informationsstand begleitet. So konnten wir vor Ort Präsenz zeigen und das wichtige Thema Mobilität aktiv mittragen.



Eitorf: Herzgesundheit im Fokus

25. Eitorfer Herzwoche

Am 08.11.2025 fand die 25. Eitorfer Herzwoche unter dem Motto „Gesunde Gefäße – gesundes HERZ: den Herzinfarkt vermeiden“ statt. Die Besucherinnen und Besucher erwartete ein vielfältiges Programm mit Fachvorträgen zu Herzgesundheit, Lunge, Ernährung und Entspannung sowie einem Bühnenprogramm mit Gesang, Tanz und Clown-Auftritten.

Wir waren als einzige Krankenkasse vor Ort und präsentierten uns mit einem eigenen Stand im neuen Look. Der Austausch bot eine gute Gelegenheit, über Präventionsmaßnahmen und unsere Angebote im Bereich Herzgesundheit zu informieren.

Die Veranstaltung leistete einen wichtigen Beitrag zur Sensibilisierung rund um das Thema Herzgesundheit und wir freuen uns, daran mitgewirkt zu haben.

Unser Weg zu Ihrer Gesundheit

Wo immer Menschen zusammenkommen, um Gesundheit sichtbar zu machen – wir sind da. Als Ihr Co-Pilot vor Ort.

» Für uns zählt echte Nähe: Wir möchten dort sein, wo unsere Versicherten leben, arbeiten und ihre Gesundheit gestalten. Bei uns ist jeder willkommen – und wir sind als Krankenkasse vor Ort immer persönlich für Sie da.

– Ulrich Kapfhammer, Teamleiter Vertrieb

Mitgliedschaftserklärung

ZFBKK

Persönliche Angaben

Ja, ich möchte zum _____ Mitglied der ZF BKK werden.

☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

Vorname _____ Nachname _____ Geburtsname _____

Geburtsdatum _____ Geburtsort _____ Geburtsland _____

Staatsangehörigkeit _____ E-Mail _____ Telefon _____

Straße / Nr. _____ PLZ / Ort _____

Rentenversicherungsnummer _____ ☐ Bitte beantragen Sie für mich eine Rentenversicherungsnummer
(Geburtsort/ -name angeben)

Familienversicherung

Ich habe Kinder ☐ ja ☐ nein

☐ Mein Ehepartner / Lebenspartner ist versichert bei _____

☐ Ja, ich möchte meine Familie ohne zusätzlichen Beitrag mitversichern (bitte Familienfragebogen zusenden)

Mein Status

- ☐ Arbeitnehmer/-in
☐ Arbeitnehmer/-in Freiwillige Versicherung
☐ Auszubildende/-r
☐ Ich befinde mich in Elternzeit bis _____
☐ Leistungsbezieher/-in der Agentur für Arbeit
(Bitte aktuellen Bewilligungsbescheid beifügen.)
☐ Rentner/-in
(Bitte aktuellen Rentenbescheid (auch Versorgungsbezug) beifügen.)
☐ Student/-in
☐ Freiwillig Versicherte/-r
☐ Selbstständige/-r
☐ Ich bin beihilfeberechtigt

Arbeitgeber/-in

Firma _____

Beschäftigt ab _____

Straße / Nr. _____

PLZ _____

Ort _____

Ich war die letzten 12 Monate krankenversichert bei: _____ **Name der Krankenkasse**

- ☐ pflichtversichert ☐ freiwillig versichert ☐ familienversichert ☐ privat versichert
☐ im Ausland versichert ☐ es liegt ein Statuswechsel vor (Informationen siehe Rückseite)

☐ Ich willige ein, dass die ZF BKK und ihre Pflegekasse meine Kontaktdaten und weitere Angaben verarbeiten und mich zu Leistungs-, Beitrags- und Versicherungsthemen, eigenen Produkten, Serviceverbesserungen sowie für Kundenbefragungen kontaktieren dürfen.

Datum und Unterschrift _____

Ihre Daten werden aufgrund der Vorschriften des Sozialgesetzbuches und zur Erfüllung gesetzlicher Aufgaben unserer Krankenkasse verarbeitet und streng vertraulich behandelt. Alle Angaben / Erklärungen / Hinweise gelten auch für unsere Pflegekasse. Mit Ihrer Unterschrift willigen Sie dazu ein. Weitere Informationen zum Thema Datenschutz, insbesondere zur Wahrung Ihrer Rechte, zu den Rechtsgrundlagen (DSGVO, BDSG, Sozialgesetzbücher) der Verarbeitung und unserer Aufsicht, finden Sie unter <http://www.zfbkk.de/datenschutz>.

Die Einwilligung können Sie jederzeit ganz oder teilweise schriftlich an ZF BKK, 88043 Friedrichshafen oder über die Online-Geschäftsstelle widerrufen. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs.1 lit.a DSGVO. Daten werden nicht an Dritte weitergegeben, außer für die genannten Zwecke und in direktem Auftrag.



Gemeinsam auf der Überholspur

Wer könnte besser über uns berichten als ein zufriedenes Mitglied? Und das Beste! Für jedes von Ihnen empfohlene Mitglied, das eine rechtskräftige Mitgliedschaft abschließt, erhalten Sie eine Prämie von **30 €**.

Überzeugen Sie Ihre Familie, Freunde oder Kollegen von unseren Vorzügen.
Wie zum Beispiel:

➤ **Arztterminservice & die Medizinhotline:**

Neu!

Wir organisieren Ihre Termine beim Haus- oder Facharzt schnell & unkompliziert

➤ **Längere telefonische Erreichbarkeit:**

Neu!

Wir sind immer von Montag bis Freitag, jeweils von 7:00 – 18:00 Uhr für Sie da

➤ **Neue Online-Beratung:**

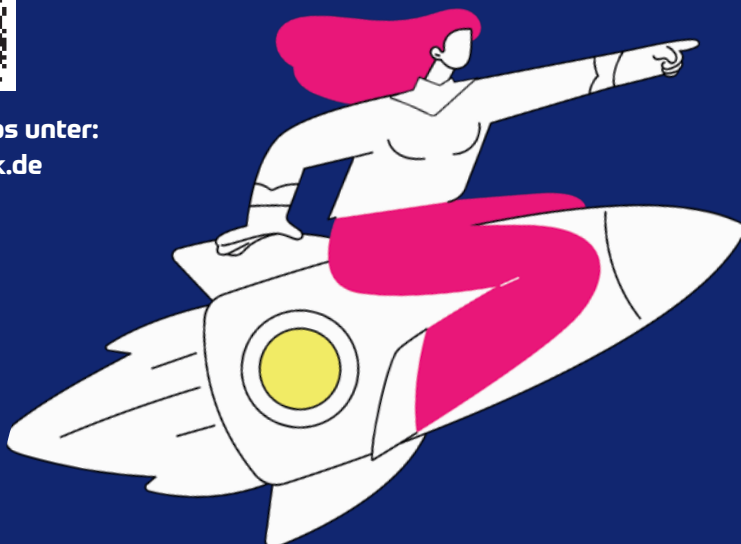
Füllen Sie Ihre Anträge direkt online gemeinsam mit unseren Spezialistinnen und Spezialisten aus

➤ **Service App 2.0:**

Nutzen Sie die Funktionen von unserer Service App für noch mehr Komfort



Weitere Infos unter:
online.zfbkk.de



**Jetzt 30 €
sichern!***

*für jedes erfolgreich
geworbenes Mitglied