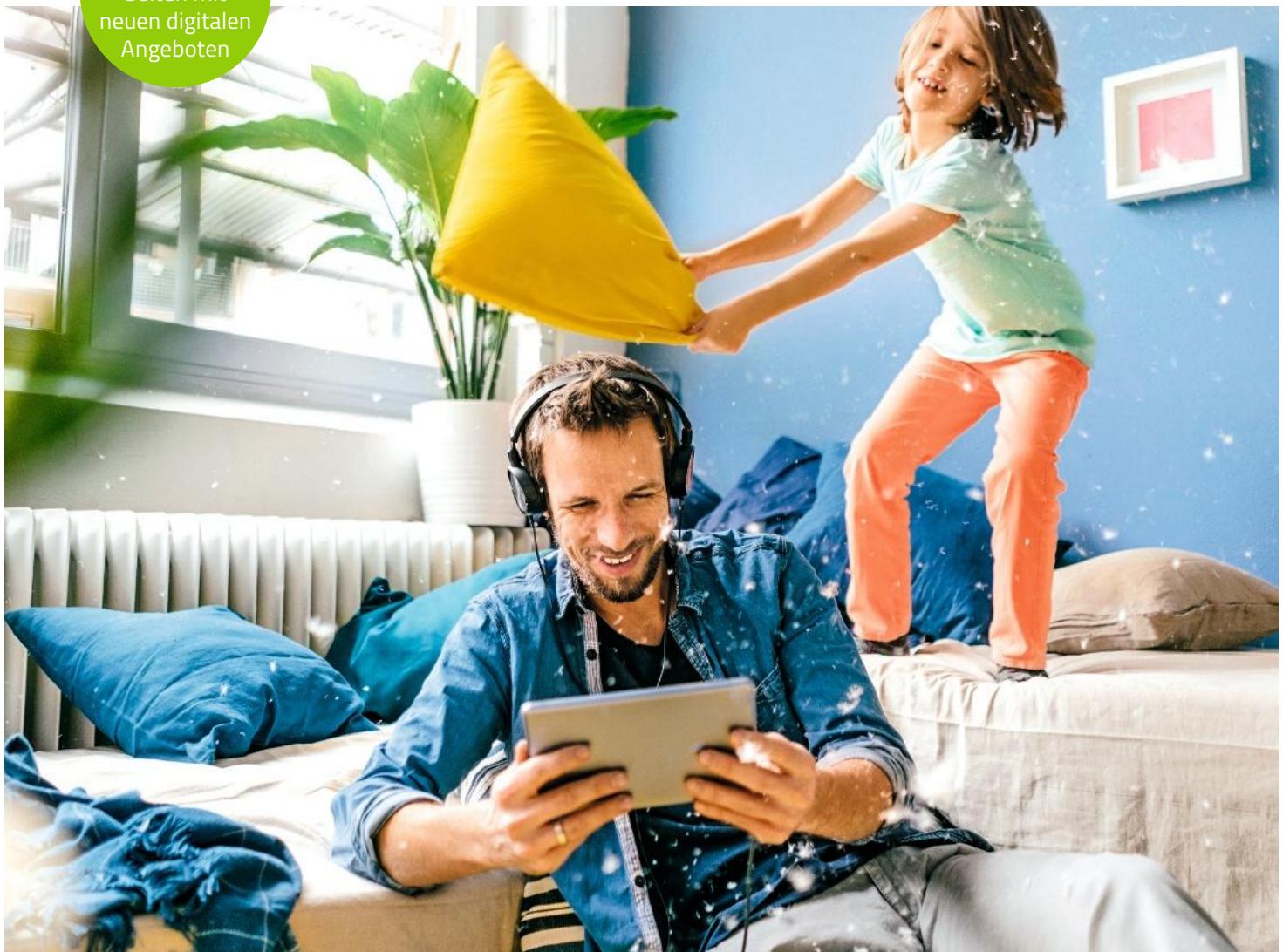


## APPsolut hilfreich!

5

Seiten mit  
neuen digitalen  
Angeboten

Schwerpunkt Digitalisierung



### GESUNDHEIT

Patient Blood Management  
Damit Bluttransfusionen  
mehr helfen als schaden

### ERNÄHRUNG

Ausbildung  
zum BARMER-  
Genussbotschafter

### VERSORGUNG

PAIN2020  
Teilnehmer für neue  
Schmerzstudie gesucht



## Das E BARMER Magazin

- tagesaktuelle Gesundheits-News
- informative Video-Clips
- attraktive Gewinnspiele



### iPhone X gewinnen

Unter allen, die sich bis zum 31. Dezember 2019 im BARMER E-Magazin neu anmelden, verlost die BARMER ein Apple iPhone X mit 5,8"-Display und 12-Megapixel-Kamera.\*

Jetzt anmelden unter [barmer-magazin.de/iphonex](http://barmer-magazin.de/iphonex)

\*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir danken der HUK-COBURG Krankenversicherung für die Bereitstellung des Preises.



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Hand aufs Herz, kennen Sie Ihren Impfstatus? Und wissen Sie, wo Ihr Impfausweis liegt? Ich musste zweimal „nein“ antworten, so wie viele andere auch. Denn laut BARMER-Befragung sind 20 Prozent der Bürgerinnen und Bürger nicht sicher, ob ihr Impfschutz ausreicht. Sie haben schlichtweg ihren Impfpass schon länger nicht mehr geprüft. Wie schlecht es um den Impfschutz vor allem bei Kindern bestellt ist, belegt auch der aktuelle Arzneimittelreport der BARMER. Demnach war jedes fünfte im Jahr 2015 geborene Kind in den ersten beiden Lebensjahren nicht oder unvollständig gegen Masern geimpft. Und 26.000 Jungen und Mädchen dieser Gruppe hatten überhaupt keine der 13 Impfungen erhalten, die die Ständige Impfkommission empfiehlt. Dabei ist Impfen eine der wirkungsvollsten und sichersten Möglichkeiten, sich selbst und andere vor schweren Erkrankungen zu schützen.

Im hektischen Alltag kann dieses wichtige Thema leicht vergessen werden. Hier ist der digitale Impfplaner der BARMER ein unkomplizierter Helfer. Er ist Teil der BARMER-App, zeigt Impflücken auf und weist auf Auffrischungen hin. Mehr dazu und viele weitere spannende Themen hält Ihr neues Mitgliedermagazin bereit.

Es grüßt Sie herzlich Ihr

*Christoph Straub*

Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender



### DIGITALEN SERVICE ERLEBEN

Im Dschungel unzähliger Apps den Überblick zu behalten ist nicht immer leicht. Die Apps und Skills der BARMER punkten alle mit einem hohen Mehrwert. Ob bei der Gesundheitsvorsorge oder in Versicherungsfragen, die digitalen Angebote helfen dabei, Zeit zu sparen und Nerven zu schonen. [barmer.de/g100358](http://barmer.de/g100358)



### ERNÄHRUNGSBERATUNG 2.0

Gesund ernähren, aber wie? Im Online-Ernährungskurs mit individuellem Telefon-Coaching erhalten Teilnehmer Informationen, Tipps und Rezepte für eine ausgewogene Ernährung. [barmer.de/g100047](http://barmer.de/g100047)

10



18



10

## IMPFMÜDIGKEIT

- BARMER-Untersuchungen zeigen: In Deutschland sind Zehntausende Kleinkinder komplett ohne Impfschutz.

12

## BARMER-BONUS-APP

- Mit der smarten Variante können Versicherte das Bonusprogramm ganz einfach digital nutzen, ohne Stempelheft.

14

## EINE FRAGE DER ETHIK

- Mit der zunehmenden Digitalisierung rücken auch für den BARMER-Verwaltungsrat neue ethische Fragen in den Fokus.

16

## ONLINE GEGEN STRESS

- Das kostenlose Trainingsprogramm GET.ON vermittelt Strategien, um stressauslösende Probleme anzugehen.

18

## SCHMERZEN AUSSCHALTEN

- Mit dem Forschungsprojekt PAIN2020 bietet die BARMER Schmerzpatienten einen neuen Therapieansatz.

20

## DIGITALER VORREITER

- Die BARMER treibt die Digitalisierung voran. Eine Vielzahl von digitalen Anwendungen macht das Leben leichter.

26

## ICH KANN KOCHEN!

- Um Kindern gesunde Ernährung näherzubringen, werden Pädagogen zu Genussbotschaftern ausgebildet.

28

## MEHR PATIENTENSCHUTZ

- Studien zeigen: Jede dritte Bluttransfusion ist verzichtbar. Das gilt vor allem für Patienten, die an Blutarmut leiden.

## 26



MEHR ALS

6.600

Genussbotschafterinnen und -botschafter  
hat die Initiative „Ich kann kochen!“ im Jahr  
2018 ausgebildet. Ziel: eine gesunde  
Ernährung in Kitas und Grundschulen.

30

## YOUNGSTER

–  
Tipps für Kids, Teens und  
Studis, denen Nachhaltigkeit  
genauso wichtig ist wie Le-  
bensfreude. Mit Gewinnspiel.

32

## TIPPS &amp; TERMINE

–  
Musik, Literatur, Ausstellung  
– der Herbst bietet für jeden  
Geschmack etwas. Gewinnchan-  
ce: Tickets für eine Eis-Revue.

34

## KÜCHENGOLD KÜRBISSE

–  
Kürbisse sind nicht nur gesund  
und lecker, sie lassen sich  
auch noch äußerst vielseitig  
zubereiten.

BILDNACHWEIS: gettyimages (1); ©Westend61; adobe stock (1); ©deagostini; ©Stefan Roehl (1)

## Impressum

BARMER – Zeitschrift für  
Mitglieder der BARMER  
Nr. 2, Oktober 2019

**HERAUSGEBER**  
BARMER  
Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

**ANSCHRIFT DER REDAKTION**  
BARMER  
Abteilung Unternehmens-  
kommunikation  
42271 Wuppertal  
Telefon: 0800 333 004 99-1450\*,  
Telefax: 0800 333 004 99-1439\*

**INTERNET**  
www.barmer-magazin.de,  
www.barmer.de

**E-MAIL:** redaktion@barmer.de

**CHEFREDAKTION**  
Athanasios Drougias (verantw.)

**REDAKTION**  
Doris Goedecke-Vorberg (Ltg.),  
Andreas Hipp, Carolin Kamp-  
schulte, Ina Oberhoff, Claudia  
Rembecki, Michaela del Sazio,  
Britta Wilms, Rainer Janzen

**LAYOUT & REPRO**  
Ann-Kathrin Näger,  
Burda Senator Verlag GmbH

**MEDIZINISCH-WISSENSCHAFT-  
LICHE BERATUNG**  
Dr. Ursula Marschall

**ANZEIGENLEITUNG:** Adrian Peipp,  
Telefon: 089 9250-3649,  
Telefax: 089 9250-2538.  
Es gilt der Anzeigentarif Nr. 22,  
gültig ab 1. 1. 2019.

**HERSTELLUNG**  
Günter Müller, Burda Druck GmbH

**DRUCK**  
Burda Druck GmbH, Offenburg

Sämtliche Anzeigen von Fremd-  
anbietern in diesem Heft stehen  
für sich selbst. Sie beinhalten  
keine Empfehlung der BARMER.  
Für eingesandte Manuskripte,  
Fotos etc. wird keine Haftung  
übernommen. Der Bezugspreis ist  
im Mitgliederbeitrag enthalten.

\*Anrufe aus dem deutschen  
Fest- und Mobilfunknetz sind  
für Sie kostenlos.



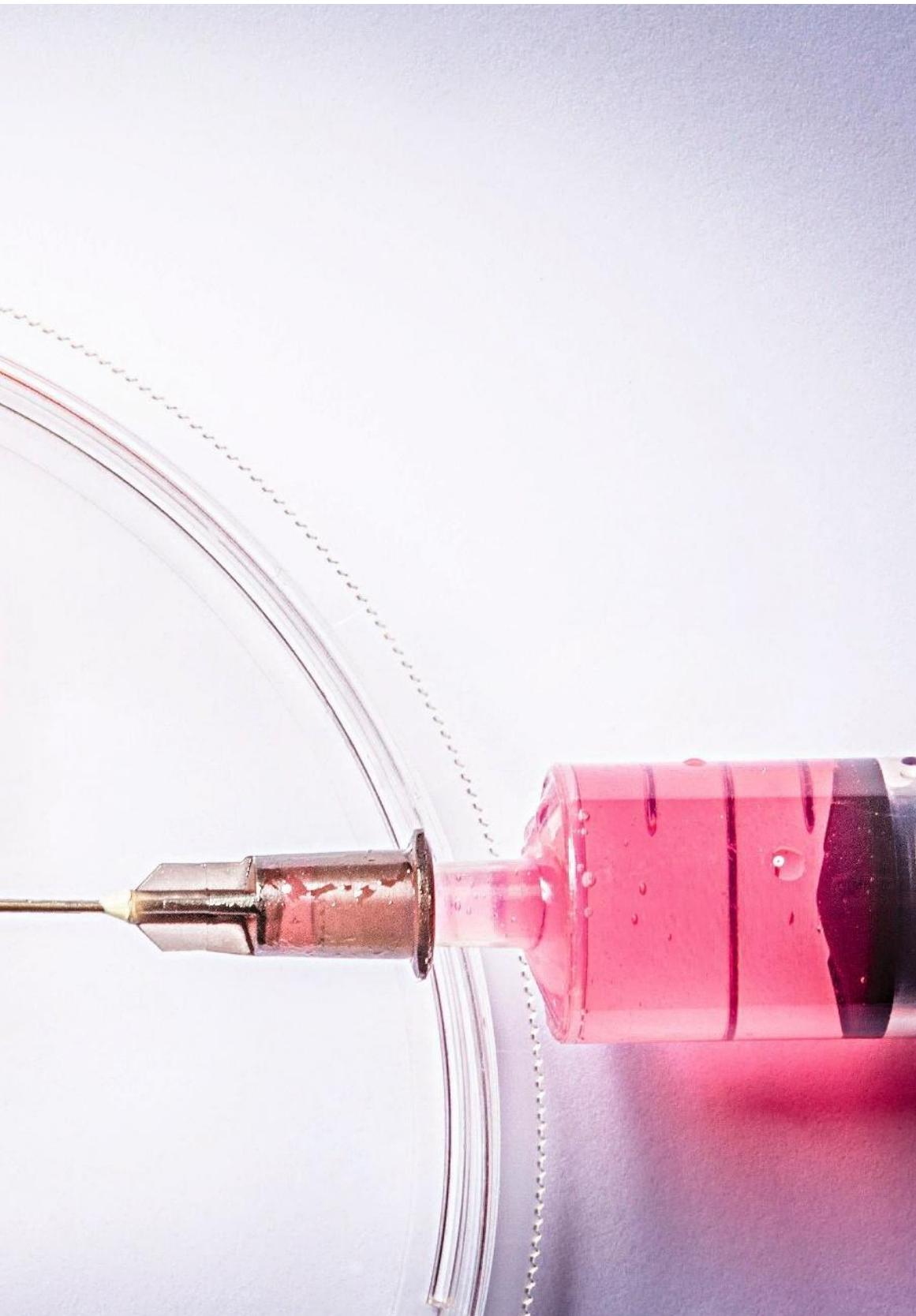


#### SCHUTZ VOR INFLUENZA

–  
Für wen eine  
Grippeschutz-  
impfung sinnvoll ist,  
erfahren Sie auf der  
BARMER-Homepage:  
[barmer.de/s000854](http://barmer.de/s000854)

BILDNACHWEIS: ©picture alliance/Phanie





## Vom Ei zum Serum

Rund 500 Millionen Eier werden jedes Jahr benötigt, um den aktuellen Impfstoff gegen die „echte“ Grippe (Influenza) herzustellen. Dabei wird in das Hühnereiweiß eine sogenannte Saatgut-Lösung gespritzt, welche die derzeit zirkulierenden Virenstämme enthält, die von Expertinnen und Experten der Weltgesundheitsorganisation bestimmt wurden. Die Eier werden dann maschinell bebrütet, damit sich die Erreger schnell milliardenfach vermehren können. Die so gewonnenen Viruspartikel werden schließlich mit dem Hühnereiweiß abgesaugt, unter Einfluss von Hitze oder Chemikalien deaktiviert und im Anschluss zur Produktion des (Tot-)Impfstoffes verwendet. Dabei reicht ein Ei in der Regel für eine Impfdosis. Das Robert Koch-Institut empfiehlt Risikogruppen, sich im Oktober oder November gegen Grippe impfen zu lassen. Die BARMER zahlt selbstverständlich den neuen Vierfach-Schutz!

## Willkommensgruß



Menschen und ihre Geschichten stehen im Mittelpunkt der beiden brandaktuellen Image-Magazine, mit denen die BARMER Neuversicherte im Unternehmen willkommen heißt. Auch für bereits Versicherte sind diese Magazine interessant, da sie einen Überblick über die Leistungen der Kasse geben. Ganz einfach online lesen unter: [barmer.de/a001644](http://barmer.de/a001644)

## Neue Seminartermine

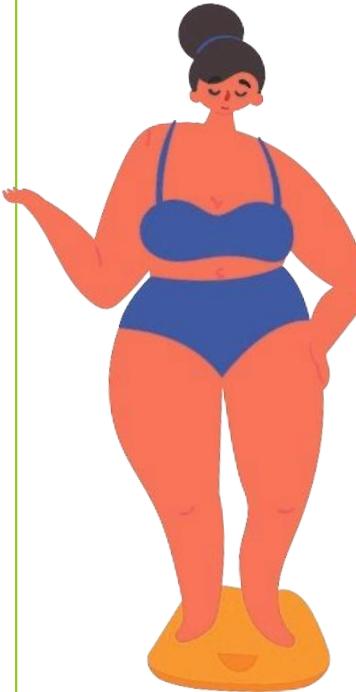
## „Ich pflege – auch mich“



Wer Angehörige, Freunde oder Nachbarn pflegt, braucht auch mal eine Pause von dieser sehr anstrengenden, aber auch erfüllenden und verantwortungsvollen Aufgabe. Zur Entlastung im Pflegealltag bietet die BARMER bereits seit einigen Jahren in Nordrhein-Westfalen und in der Nähe von Berlin viertägige Kompaktseminare an. „Ich pflege – auch mich“ – so der Seminartitel – ist bei ehrenamtlich Pflegenden sehr beliebt. Jetzt stehen die neuen Termine für das kommende Jahr 2020 fest. Mehr Infos zu Anmeldung und Programm gibt es im Netz. [barmer.de/pflege-kompaktseminar](http://barmer.de/pflege-kompaktseminar)

## Fettabsaugung bei Lipödem

## Erprobungsstudie startet Anfang 2020



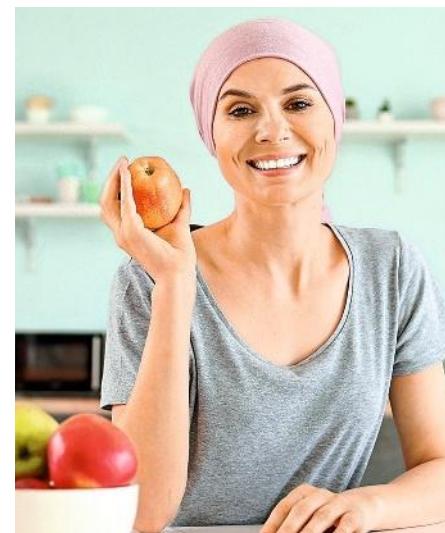
Es trifft nur Frauen: das Lipödem. Mediziner verstehen darunter krankhaft vermehrtes Fettgewebe vor allem an Ober- und Unterschenkeln. Ein Syndrom, das unter Umständen sehr schmerhaft sein kann. Zur Behandlung wurde bisher meist eine Kombination aus Lymphdrainage sowie dauerhafter Kompressions- und Bewegungstherapie verordnet. Doch jetzt hat der Gemeinsame Bundesausschuss eine klinische Studie in Auftrag gegeben, in der ab dem kommenden Jahr 2020 die Liposuktion (operative Fettabsaugung) mit der nicht-operativen Standardbehandlung verglichen werden soll. Ziel ist es herauszufinden, ob die Liposuktion künftig als alternative Behandlungsoption bewertet und möglicherweise in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung aufgenommen werden kann. Patientinnen, die an dieser Erprobungsstudie teilnehmen möchten, können ab Oktober im Internet oder schriftlich, telefonisch und persönlich bei der BARMER ihr Interesse bekunden. Mehr Infos gibt es hier: [www.erprobung-liposuktion.de](http://www.erprobung-liposuktion.de)

## Ernährung bei Krebs

## Mit der richtigen Nahrung die Lebensqualität verbessern

Jährlich erhalten etwa 500.000 Menschen in Deutschland die Diagnose Krebs. Nach dem ersten Schock geht es darum, viele Informationen einzuholen und eine Entscheidung für die passende Therapie zu treffen. Dabei kann die Ernährung eine wichtige Rolle spielen. Angepasste Essgewohnheiten können Nebenwirkungen lindern und die Lebensqualität verbessern. Der neu aufgelegte Ratgeber der Verbraucherzentrale „Wie ernähre ich mich bei Krebs?“ begleitet Betroffene während ihrer Behandlung und Genesung. Er kann für 19,90 Euro bestellt werden.

[ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://ratgeber-verbraucherzentrale.de)





#### Erfolgreiche Kooperation

## Applaus für Kinderheldin.de

Mit über 90 Prozent rundum zufrieden zeigten sich bei der BARMER versicherte Familien, die im ersten Halbjahr 2019 die neue, zusätzliche und kostenlose Hebammenberatung per Chat und Telefon nutzten. Die BARMER hat nun die seit Januar bestehende Kooperation mit dem Start-up Kinderheldin ausgewertet. 97 Prozent der Befragten würden den Service weiterempfehlen.

[barmer.de/a002878](http://barmer.de/a002878)

#### BARMER-Angebot für Sprachassistenten

## Einfach einschlafen mit der „Schlafenszeit“

Erholssamer Schlaf ist wichtig für die Gesundheit und zur Regeneration. Oft liegt man jedoch im Bett und kann nicht aufhören, an Dinge zu denken, die einen gerade beschäftigen. Unterstützung beim Einschlafen bietet die „Schlafenszeit“ als Skill für Amazon Echo und Action für Google Home. Angenehme Klangwelten wie Kaminfeuer oder Meeressrauschen, sanfte Musikstücke mit sphärischen Klängen oder kreative Traumreisen als Gute-Nacht-Geschichten sorgen für die nötige Entspannung und können helfen, das Einschlafen zu erleichtern. Die Schlafenszeit wurde unter Beratung des Schlafexperten Dr. Hans-Günther Weiß, Leiter des Schlafzentrums am Pfalzklinikum in Klingenmünster, entwickelt. Mehr Infos gibt's im Netz.

[www.barmer.de/g100854](http://www.barmer.de/g100854)



#### Unterstützung bei Alzheimer

## App für Angehörige und Betreuende

Wie können Angehörige und Betreuende den Alltag von Menschen mit Demenz aktiv gestalten? Anregungen liefert die App der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz. „Alzheimer & YOU – den Alltag aktiv gestalten“ enthält Tipps, die nach unterschiedlichen Kategorien sortiert und mit Bildern illustriert sind. Die Idee dazu stammt von den zwei Gewinnerinnen des Wettbewerbs „Alzheimer & YOU – Zeig Deinen Erfindergeist!“ Die App kann kostenlos sowohl im App Store von Apple als auch im Google Play Store heruntergeladen werden. Die BARMER hat den Ideenwettbewerb und die App über die Selbsthilfeförderung finanziert.

#### Neues Screening



## Damit der Darm gesund bleibt

Im Juli 2019 ist das neue Darmkrebs-Screening gestartet. Dafür werden gesetzlich Versicherte ab 50 Jahren in regelmäßigen Abständen zu Früh-erkennungsuntersuchungen eingeladen. Sie erhalten eine einheitliche, qualitätsgesicherte Information und Beratung zu Koloskopie (Darmspiegelung) und immunologischem Stuhltest (auf nicht sichtbares Blut). Neu ist auch, dass Männer jetzt bereits ab einem Alter von 50 Jahren, anstatt wie früher erst mit 55, eine Koloskopie in Anspruch nehmen können, da sie ein höheres Risiko haben, an Darmkrebs zu erkranken. Die BARMER wird künftig im gesamten Bundesgebiet pro Jahr etwa 600.000 Frauen und Männer zum neuen Screening einladen.

[barmer.de/s000685](http://barmer.de/s000685)

# Impfmüdigkeit Gefahr für Deutschland?



D

Der aktuelle BARMER-Arzneimittelreport hat es ans Licht gebracht: Anhand von Abrechnungsdaten konnten Wissenschaftler zum ersten Mal ermitteln, wie der Impfstatus bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland tatsächlich aussieht.

Dabei stellte sich heraus, dass die Impflücken größer sind als bisher angenommen. So waren im Jahr 2017 bundesweit knapp 166.000 Zweijährige ohne vollständigen Masern-Impfschutz und rund 26.000 Mädchen und Jungen im Alter von zwei Jahren überhaupt nicht geimpft.

Die Experten der sogenannten Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut in Berlin empfehlen bereits seit Längerem in den ersten beiden Lebensjahren eine Immunisierung gegen die 13 wichtigsten Infektionskrankheiten bzw. Krankheitserreger wie etwa Röteln, Masern, Mumps, Keuchhusten oder Diphtherie. Masern



„Die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder komplett geimpft sind, ist bei Teilnehmern des BARMER Kinder- und Jugendprogramms 32 Prozent höher“

PROF. DR. DANIEL GRANDT, SAARBRÜCKEN

zum Beispiel sind eine extrem ansteckende Erkrankung, die noch im Jahr 2017 laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation global 110.000 Todesopfer forderte. Vor allem Kinder unter einem Jahr sind daran gestorben. Umgekehrt konnten seit der Jahrtausendwende weltweit etwa 21 Millionen Todesfälle durch Impfungen gegen Masern verhindert werden.

#### Herdenimmunität nicht erreicht

Impfen schützt also nachweislich nicht nur die eigene Gesundheit und die der Familie. Je mehr Menschen immun sind gegen zum Teil lebensbedrohliche Infektionskrankheiten, umso unwahrscheinlicher wird es, dass sich andere mit den gefährlichen Erregern infizieren. Krankheiten können sogar gänzlich ausgerottet werden, wenn die Impfquote in einer Gesellschaft hoch genug ist. Wissenschaftler postulieren hierzu eine Durchimpfungsrate von mindestens 95 Prozent. Dann wären auch all diejenigen geschützt, die aus medizinischen Gründen nicht geimpft werden können: Kinder im ersten Lebensjahr, da diese noch nicht geimpft werden können und immungeschwächte Patienten, wie zum Beispiel Patienten mit Tumorerkrankungen unter Chemotherapie. Experten sprechen in solchen Fällen von der sogenannten Herdenimmunität.

#### Chance auf Nachimpfungen kaum genutzt

Zwar ist die Ausrottung der Pocken im Jahr 1980 weltweit geeglückt, doch bei allen anderen Erkrankungen hat Deutschland in puncto Herdenimmunität das Ziel noch nicht erreicht. So lagen beispielsweise laut BARMER-Report zum Schulbeginn 2017 alle relevanten Impfquoten bei den Sechsjährigen unter 90 Prozent. Dies wiegt umso schwerer, da mögliche Nachimpfungen zu einem späteren Zeitpunkt kaum wahrgenommen werden und Jugendliche sowie Erwachsene ihren mangel-



#### SIND SIE AUSREICHEND GESCHÜTZT?

Der digitale Impfplaner der BARMER warnt vor drohenden Impflücken und weist auf notwendige Auffrischungen hin.



#### RATGEBER IMPFEN

– Alle wichtigen Informationen zum Thema „Impfen“ hat die BARMER für Sie in einem Special auf der Homepage zusammengefasst.  
[barmer.de/s000862](http://barmer.de/s000862)

haften Impfstatus beibehalten.

Die Zahlen aus dem BARMER-Arzneimittelreport sind alarmierend und machen betroffen. Einer der Autoren, der Chefarzt für Innere Medizin am Klinikum Saarbrücken, Prof. Dr. Daniel Grandt, fordert deshalb – ähnlich wie bei der Krebsfrüherkennung – ein nationales Vorsorgeprogramm für Infektionserkrankungen. Dadurch könnte der Impfstatus von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen kontinuierlich überprüft und bei regelmäßig stattfindenden Vorsorgeuntersuchungen auf mögliche Nachimpfungen aufmerksam gemacht werden. Dass solche strukturierten Programme die Bereitschaft zum Impfen erhöhen, belegt das BARMER Kinder- und Jugendprogramm. „Bei unseren Analysen zeigte sich, dass teilnehmende Kinder im Vergleich zu nicht eingeschriebenen Kindern eine 32 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit hatten, vollständig geimpft zu sein“, so Dr. Grandt.

#### Impfen: großer Erfolg der Medizin

Keine Frage: Impfungen sind effektive und sichere Verfahren, um Menschen vor schweren Infektionskrankheiten zu schützen, und zählen zu einer der größten Errungenschaften der Medizin. Doch je weniger Seuchen und Epidemien ausbrechen, umso mehr gerät offenbar in Vergessenheit, worauf dies zurückzuführen ist. Wie sieht es mit Ihrem Impfstatus aus? Die BARMER zahlt alle von der STIKO empfohlenen Impfungen – auch noch im Erwachsenenalter.



Nutzen und Risiken von Impfen – alles klar? Testen Sie Ihr Wissen in unserem Online-Quiz: [barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)

# BARMER-Bonus-App

Aktiv werden, belohnen lassen!

**R**egelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen, als aktives Mitglied im Sportverein trainieren oder eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen: Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, etwas für seine Gesundheit zu tun und sich fit zu halten. Die BARMER honoriert gesundheitsbewusstes Verhalten mit Bonuspunkten, die sich wiederum in attraktive Prämien einlösen lassen. Seit Dezember 2018 steht Interessierten das Bonusprogramm der BARMER auch in digitaler



Form zur Verfügung, als webbasierte oder als mobile Version. Über 150.000 Versicherte nutzen dieses Angebot bereits. Tendenz steigend!

## Nachweis abfotografieren, hochladen, fertig!

Mithilfe der BARMER-Bonus-App lässt sich alles rund um das Bonusprogramm direkt und in Eigenregie verwalten und dokumentieren. Ganz gleich, ob es um das Sammeln von Bonuspunkten oder das Bestellen von Prämien geht: Einfach den Nachweis über die jeweilige Gesundheitsmaßnahme (Bescheinigung, Rechnung etc.) abfotografieren und anschließend in der Bonus-App hochladen. Ab 500 Bonuspunkten winken attraktive Geld-, Sach- oder Zuschussprämien für bestimmte individuelle Gesundheitsleistungen.

## Plus-Challenge belohnt gesundes Verhalten

Teil der Bonus-App ist auch die Plus-Challenge des BARMER-Kooperationspartners Majorel, mit deren Hilfe die BARMER ihr Bonusprogramm weiterentwickelt. Die Plus-Challenge belohnt gesundheitsbewusstes Verhalten mit Rabatten in Online-Shops. Zudem bietet sie Nutzern die Möglichkeit, sich ein Gesundheitstagebuch anzulegen und ihre Aktivitäten dort festzuhalten.

## Hier geht's zur Bonus-App!



Smartphone-Nutzer können sich die mobile Version der Bonus-App entweder im App Store (für iOS-Geräte) oder im Google Play Store (für Android-Geräte) herunterladen. Kostenlos! Danach muss man sich nur noch mit seinen persönlichen Anmeldedaten aus dem geschützten Bereich „Meine BARMER“ in das digitale Bonusprogramm einloggen. Dann kann es losgehen!

[barmer.de/a002795](http://barmer.de/a002795)

Exklusiv für  
BARMER  
Versicherte



## Vorteile einer starken Partnerschaft

**BARMER**

Die BARMER ist Ihr starker Gesundheitspartner. Wir denken Gesundheit weiter, damit Sie in allen Lebenslagen rundum abgesichert sind. Deshalb haben wir uns auch für einen leistungsstarken Partner in Sachen Zusatzschutz entschieden: die HUK-COBURG-Krankenversicherung. Profitieren Sie von vielen Vorteilen dieser starken Partnerschaft und ergänzen Sie Ihren gesetzlichen Kranken- und Pflegeschutz optimal – für BARMER Versicherte zu exklusiven Sonderkonditionen.

Unsere Empfehlung an Sie:

### Die Zusatzversicherungen der HUK-COBURG-Krankenversicherung – exklusiv für BARMER Versicherte



#### Ambulanter Zusatzschutz

✓ z.B. für Brillen, Kontaktlinsen und Naturheilverfahren



#### Auslandsreise-Zusatzschutz

✓ z.B. weltweit, rund um die Uhr, für die schönste Zeit des Jahres



#### Krankenhaustagegeld

✓ z.B. bis zu 100 € am Tag zur freien Verfügung



#### Krankentagegeld

✓ z.B. finanzielle Sicherheit bei Arbeitsunfähigkeit



#### Pflege-Zusatzschutz

✓ z.B. Leistung bereits ab „Pflegegrad 1“



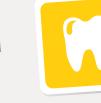
#### Zusatzschutz Generation 60 Plus

✓ z.B. kombinierter Schutz für Heilmittel, Brillen, Zahnersatz



#### Stationärer Zusatzschutz

✓ z.B. Privatpatienten-Status im Krankenhaus



#### Zahn-Zusatzschutz

✓ z.B. von Zahnprophylaxe bis Zahnersatz

### Ganz bequem in Ihrer Nähe oder direkt von zu Hause



#### Gerne beraten wir Sie vor Ort:

Besuchen Sie uns. Ansprechpartner in Ihrer Nähe finden Sie im Telefonbuch unter „HUK-COBURG“ oder im Internet unter [www.huk.de/ansprechpartner](http://www.huk.de/ansprechpartner)



#### Oder rufen Sie uns kostenlos an:

**0800 2 485 345**

montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr



#### Weitere Informationen

einfach und bequem von zu Hause oder unterwegs:  
[www.huk.de/extrassichern](http://www.huk.de/extrassichern)



**HUK-COBURG**  
Krankenversicherung

**GRUNDSATZFRAGE**

Wie viel Ethik kann und muss in der zukünftigen digitalen Medizin stecken?



# Eine Frage der Ethik

Für den BARMER-Verwaltungsrat darf die rasante Digitalisierung im Gesundheitswesen nur mit hohen ethischen Maßstäben voranschreiten.

E

Es ist ein kühler, regnerischer Herbsttag im September, als sich der Ausschuss für Digitalisierung und Informationstechnologie im Rahmen der aktuellen Sitzung des BARMER-Verwaltungsrates in Hamburg trifft. Doch der wichtigste Punkt auf der Tagesordnung ist ein absolut heißes Eisen: „Ethik in digitaler Medizin und Gesundheitswirtschaft“. Dieses Thema beschäftigt nicht nur die Mitglieder des Fachgremiums, sondern den

gesamten BARMER-Verwaltungsrat und auch den BARMER-Vorstand.

## Chancen und Risiken abwägen

Für den Blick über den eigenen Tellerrand sorgt an diesem Nachmittag Prof. Dr. Stefan Heinemann. Der Wirtschaftsethiker der FOM Hochschule in Essen weiß, wovon er spricht. Als Leiter der Forschungsgruppe Ethik der digitalen Gesundheitswirtschaft und Medizin des Instituts für Gesundheit und Soziales sowie als Sprecher der Ethik-Ellipse Smart Hospital der Universitätsmedizin Essen ist für ihn die Frage um Ethik in der Digitalisierung nicht nur eine theoretische Diskussion, sondern gelebter Alltag. „Wenige Entwicklungsfelder im Gesundheitswesen werden so begeistert und hoffnungsvoll aufgenommen,

aber gleichzeitig auch so sorgenvoll kritisiert und kontrovers diskutiert wie die digitale Medizin und Gesundheitswirtschaft“, beschreibt der Experte die Situation. Heinemann spricht in seinem Vortrag von den enormen Chancen, die mit der Digitalisierung verknüpft sind, etwa dass Krankheiten schneller erkannt und gezielter behandelt werden können, dass sie dazu beitragen kann, dem medizinischen Fachkräftemangel nicht zuletzt auf dem Land entgegenzuwirken und dass Digitalisierung eine großartige Möglichkeit ist, die Gesundheitskompetenz jedes Einzelnen zu stärken. Man spürt, wie sehr ihn diese Entwicklung begeistert.

### Die zwei Seiten einer Medaille

Doch als Ethiker kommen ihm auch Zweifel, und das nicht nur in Bezug auf den Datenschutz. „Wie wird das Gesundheitswesen in ein paar Jahren aussehen, wenn die Digitalisierung noch viel weiter vorangeschritten sein wird? Was passiert, wenn etwa Künstliche Intelligenz (KI), basierend auf bestimmten Algorithmen, Maschinen steuert, Diagnosen stellt und medizinische Entscheidungen trifft? Diese Entwicklungen müssen wir im Sinne von Ärzten, Pflegenden und vor allem den Patienten kritisch im Auge behalten.“ In der lebhaften Diskussion mit dem Wissenschaftler zeigt sich außerdem, dass der Verwaltungsrat der BARMER auch die Bedenken des Experten teilt, dass es in Zukunft die großen internationalen Technologie- und Pharmakonzerns sein könnten, die den Menschen genau die digitalen medizinischen Produkte anbieten, die diese sich wünschen. „Hier kommt es wesentlich darauf an, nicht nur über böse Konzerne zu schimpfen, sondern eigene, eben gesellschaftlich wünschenswerte Angebote mit gleich hohem oder höherem Nutzen zu entwickeln“, so Heinemann. Wo bleibt die Ethik, wenn beispielsweise ein Krebspatient eine innovative und sehr teure Behandlung von der Solidargemeinschaft finanziert erhält, er aber gleichzeitig dem Arzneimittelhersteller seine Krankendaten gegen ein Entgelt zur Verfügung stellt?

### Nicht alles, was möglich ist, ist sinnvoll

„Wir dürfen uns das Heft des Handelns nicht aus der Hand nehmen lassen“, betont deshalb Ronald Krüger. Doch auch wenn die Herausforderung groß ist, sieht der Vorsitzende des Ausschusses für Digitalisierung und Informationstechnologie

„Nicht alles, was an digitalen Entwicklungen möglich ist, ist auch ethisch sinnvoll.“

RONALD KRÜGER, AUSSCHUSSVORSITZENDER



#### GELEBTE DIGITALISIERUNG

-

**Mit welchen Maßnahmen die BARMER bei der Implementierung digitaler Gesundheitsangebote eine Schlüsselrolle einnimmt, zeigt der aktuelle Geschäftsbericht. [barmer.de/u000016](http://barmer.de/u000016)**

die BARMER gut aufgestellt. Schließlich hat die BARMER schon in analogen Zeiten ethisch-moralische Grundsätze sehr ernst genommen. Diese Wertevorstellungen gilt es nun in das digitale Zeitalter zu übertragen. „Wir müssen unseren Versicherten das Gefühl vermitteln, dass die BARMER ihnen auch in allen digitalen Gesundheitsfragen ein Höchstmaß an Orientierung und Sicherheit bietet“, so Krüger. Das betrifft die Auswahl an digitalen Produkten und Services genauso wie den Datenschutz. „Ethische Kriterien müssen im digitalen Alltag so selbstverständlich werden, dass es schon langweilig wird, nur danach zu fragen. Schließlich ist nicht alles, was an digitalen Entwicklungen möglich ist, auch ethisch sinnvoll. Da dürfen wir uns einfach nicht verführen lassen“, erklärt Krüger.

### E Magazin

Mehr Infos liefern Prof. Dr. Stefan Heinemann und Ronald Krüger in einem Video-Interview. [barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)



PROF. DR. STEFAN HEINEMANN



RONALD KRÜGER

# Online gegen Stress

Kostenloses Trainings-  
Angebot der BARMER

**H**ektik im Job, ein herausfordernder Alltag, wenig Zeit – wer ständig gefordert ist, kommt irgendwann an seine Grenzen, das Risiko gesundheitlicher Folgen steigt. Damit Versicherte eine Überlastung vermeiden lernen, unterstützt die BARMER sie mit einem kostenlosen Online-Training.

## Wirksam & wissenschaftlich

Der „Fit im Stress“-Kurs von BARMER-Partner GET.ON wurde an der Leuphana Universität Lüneburg entwickelt. Stiftung Warentest zeichnete die Kriterien aus, nach denen das Institut die Kurse konzipiert hat. Wichtig war dabei die erwiesene Wirksamkeit durch klinische Studien, bei „Fit im Stress“ wurde dies durch sechs Erhebungen belegt. Dadurch gilt das Training derzeit als das am besten evaluierte Stressbewältigungsangebot weltweit. Im Anschluss war die Hälfte der Teilnehmer stressfrei. Insgesamt acht Einheiten von jeweils 60 Minuten stehen auf dem Programm. So können sich Versicherte bequem zu Hause oder unterwegs schulen lassen.

## Coaches begleiten virtuell

Das Coaching vermittelt Strategien, um stressauslösende Probleme anzugehen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen Übungen



„Mir gefällt, dass ich von Woche zu Woche ganz konkrete Verabredungen mit mir treffen kann, die überschaubar sind.“

THOMAS SCHNEIDER, KURSTEILNEHMER



## WEITERE KURSE

-  
Im Angebot von GET.ON gibt es auch Kurse zu den Themen Stimmung (zur Prävention von Depression) sowie Regeneration.

zur Reduzierung und Prävention von Beschwerden kennen, etwa Entspannungsübungen und interaktive Möglichkeiten zur Selbstreflexion. Auf Wunsch werden die Teilnehmer virtuell begleitet, dann dient ein Coach aus dem GET.ON-Team als Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner. Zusätzlich hilft ein Online-Tagebuch, Gelerntes zu vertiefen. Versicherte, die das Training absolvieren möchten, können sich über den Mitgliederbereich „Meine BARMER“ bei GET.ON ein Nutzerkonto erstellen.

[barmer.de/fitimstress](http://barmer.de/fitimstress)

# Moskau und St. Petersburg



Erleben Sie die **zwei legendären Zarenstädte auf einer einzigen Reise** – in **Moskau und St. Petersburg** erwartet Sie ein spektakuläres Ausflugsprogramm: **Kreml** und **Roter Platz** gehören ebenso zu den Höhepunkten wie **Schloss Peterhof** und die berühmte **Blutkirche**. Sie genießen eine **stilvolle Schiffsfahrt auf der Moskwa**, besichtigen den **Zarenpalast Kolomenskoje** und und und ... Dazu fliegen Sie mit **Lufthansa**, wohnen in **4\*-Hotels** und von Zarenstadt zu Zarenstadt trägt Sie der „**Wanderfalken**“, der schnellste Zug Russlands. Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Russland-Reise – ausführliche Informationen finden Sie auf [www.lebenslust-touristik.de](http://www.lebenslust-touristik.de)! Lust am Leben, Lust am Reisen!

## INKLUSIV-REISELEISTUNGEN

- ✓ 8-tägige Flugreise nach Moskau & St. Petersburg
- ✓ Alle Flüge mit Lufthansa  
Deutschland-Moskau / St. Petersburg-Deutschland
- ✓ 23 kg Freigepäck
- ✓ Fahrt im Sapsan-Schnellzug in der 2. Klasse von Moskau nach St. Petersburg
- ✓ 3 Übernachtungen in Moskau im Hotel 4\*-Hotel Izmailovo Vega
- ✓ Das Hotel 4\*-Hotel Izmailovo Vega verfügt u. a. über Lobby, Aufzüge, 3 Restaurants/Bars und Relax-Center im Nachbargebäude (gg. Gebühr) mit mehreren Saunas.
- ✓ 4 Übernachtungen in St. Petersburg im 4\*-Hotel Park Inn by Radisson Pulkovskaya
- ✓ Das Hotel 4\*-Hotel Park Inn by Radisson Pulkovskaya verfügt u. a. über Lobby, Aufzüge, 3 Restaurants, Bar sowie über einen Wellness-Bereich (gegen Gebühr) mit Pool.
- ✓ Unterbringung im **Doppelzimmer** u. a. mit Bad oder Du/WC, Föhn, TV, Telefon und kostenfreiem WLAN
- ✓ Welcome-Weißbier in Ihrem Hotel in St. Petersburg
- ✓ 7 x Frühstück in Büfettform
- ✓ Deutschsprachige Reiseleitung auf den Ausflügen und während der Aufenthalte in Moskau und St. Petersburg

Nicht inklusive: Visum-/Konsulatsgebühren (wir empfehlen das Angebot unseres Visapartners zum Preis von 102 € (Stand 05/2019), welches Sie rechtzeitig vor Reisebeginn erhalten).

**WUNSCHLEISTUNGEN:** Einzelzimmer = Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: + 399 €  
Halbpension: + 120 € pro Person (7 x Abendessen als 3-Gänge-Menü oder in Büfettform)

# Lebenslust

Touristik

FRÜHBUCHER-AKTION:  
JEDER REISEGAST SPART

**100 €**

Nur bei Buchung bis 31. Dezember 2019  
mit Rabatt-Code **BARB311219**

## 8-TÄGIGE FLUGREISE NACH MOSKAU & ST. PETERSBURG

- inklusive Flüge mit Lufthansa
- inklusive Ausgewählte 4\*-Hotels
- inklusive Fahrt im „Wanderfalken“
- inklusive Großes Ausflugsprogramm

statt ab ~~999 €~~ schon ab

**899 €**

Reisetermine und Abflughäfen	Aufpreis 2020	April 2020	Mai 2020	Juni 2020	Juli 2020	Aug. 2020	Sept. 2020	Okt. 2020
Köln	0 €	12 16	-	-	16 30	13 23	3 24	4 20
München	25 €	12 16	28	- 21	16 30	13 23	3 24	4 20
Frankfurt	25 €	12 16	28	4 21	16 30	13 23	3 24	4 20
Hannover	35 €	- 16	28	-	16 30	- 23	3 24	4 20
Dresden	45 €	12 16	28	- 21	16 30	13 23	3 24	4 -
Hamburg	35 €	12 16	28	4 21	16 30	13 23	3 24	4 20
Düsseldorf	25 €	12 16	28	4 21	16 30	13 23	3 24	4 20
Stuttgart	35 €	12 16	28	4 21	16 30	13 23	3 24	4 20
Berlin-Tegel	35 €	12 16	28	4 21	16 30	13 23	- 24	4 20
Leipzig	45 €	12 16	-	4 21	16 30	13 23	3 24	4 20
Saisonzeiten		B	G	G	F	E	D	D C B A
Saisonzuschläge:								
A = 0 €		B = 30 €	C = 60 €	D = 90 €	E = 120 €	F = 150 €	G = 180 €	
Zug zum Flug: An- und Abreise mit der Deutschen Bahn in der 2. Klasse: + 70 €								

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Alle Preise pro Person.

**Kostenfrei anrufen**

**0800-33 33 444**

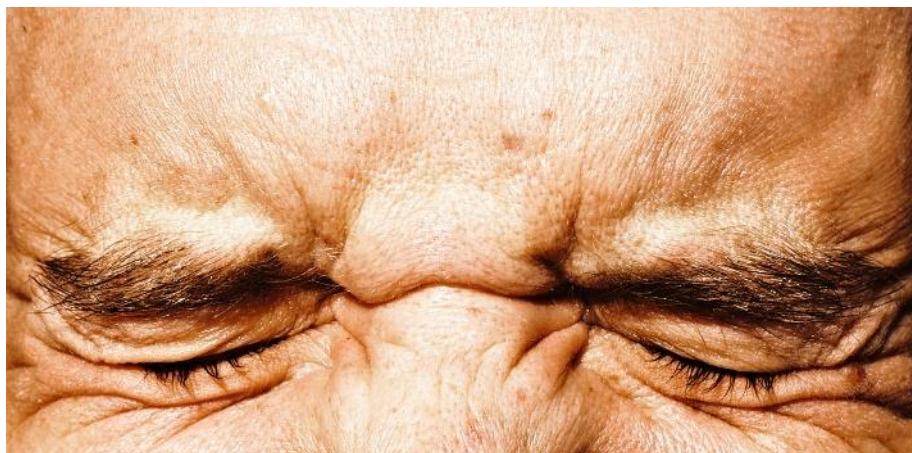
Buchung und Beratung  
täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr

Oder online buchen unter  
[www.lebenslust-touristik.de](http://www.lebenslust-touristik.de)



# Schmerzen frühzeitig ausschalten

BARMER bietet Versicherten innovative Behandlung



WENN DAS  
LEBEN ZUR  
QUAL WIRD:  
PAIN2020 kann  
helfen – schnell,  
umfassend und  
vielschichtig.

**Q**uälende Rückenschmerzen, die Arbeit und Bewegung nahezu unmöglich machen. Oder aber der Kopf hämmert, genaue Ursache unbekannt. BARMER-Versicherte, die in einer solchen Misere stecken und nicht mehr weiterwissen, können jetzt von PAIN2020 profitieren. PAIN steht für Patientenorientiert. Abgestuft. Interdisziplinär. Netzwerk.

## Individuelle Therapieempfehlung

Das bundesweite Forschungsprojekt hat sich zum Ziel gesetzt, durch einen neuartigen Behandlungsansatz Schmerzen direkt von Anfang an im Keim zu ersticken. So soll eine Chronifizierung möglichst verhindert werden. Wesent-

KOPF, NACKEN  
ODER RÜCKEN

3,4

Millionen Menschen leiden  
in Deutschland unter  
chronischen Schmerzen.

Quelle:  
BARMER-Arztreport

Teilnehmer gesucht

## SCHMERZ-STUDIE EXKLUSIV FÜR BARMER-VERSICHERTE

Wer an PAIN2020 teilnehmen möchte, muss über 18 Jahre alt und bei der BARMER versichert sein. Interessenten leiden zudem seit mindestens sechs Wochen unter Schmerzen bzw. wurden in den vergangenen zwei Jahren immer wiederkehrend davon geplagt. Interesse? Dann rufen Sie beim BARMER-Teledoktor an. Dort werden Sie weiterberaten und an kooperierende Ärzte bzw. Zentren vermittelt. Die kostenlose Nummer lautet **0800 8484 333**.

liche Bausteine sind eine umfassende Eingangsuntersuchung durch ein spezialisiertes Team aus Ärzten, Psychologen und Physiotherapeuten. Denn Schmerzen sind ein vielschichtiges Phänomen, das nie nur allein durch Tabletten oder Spritzen beseitigt werden kann. Patienten, die sich für PAIN2020 eignen, werden also zur Diagnostik eingeladen und erhalten eine auf sie persönlich abgestimmte Therapieempfehlung.

## Berufsbegleitendes Therapieangebot

Zusätzlich zu der individuellen Standardversorgung bietet PAIN2020 zwei weitere innovative Behandlungsmodule, die ein zufällig ausgewählter Teil der Studienteilnehmer direkt erproben kann. Die Kandidaten werden intensiv geschult und durchlaufen über zehn Wochen eine ambulante, berufsbegleitende, multimodale Schmerztherapie. Das ist neu, denn bisher wird eine solche Behandlung nur stationär angeboten.



Magazin

Im Video erläutert BARMER-Expertin Dr. Ursula Marschall die Vorteile von PAIN2020.

[barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)



Premium-Qualität  
aus Nürnberg



Auch einzeln bestellbar:

#### FESTTAGS-DOSE 2019

6 feine gemischte Oblaten-Lebkuchen, 300 g netto

**Gesamtgewicht:** ca. 0,5 kg

**Größe:** Ø 11,5 x 14 cm

**Material:** bedrucktes Metall mit Prägung

**Motiv:** Nürnberg im Winter

**Artikel-Nr. 61 359-7**

NUR  
**7,90 €**  
(1 kg = € 26,33)



Bei einem Warenwert von unter 10,- € berechnen wir je Empfängeradresse einen Kleinstsendungszuschlag von 3,50 €!

Wir liefern frei Haus ab einem Warenwert von 10,- € je Empfängeradresse innerhalb Deutschlands.

#### SPARPAKET: BEGRÜSSUNGSPÄCKCHEN & FESTTAGS-DOSE 2019

**22,00 €**

**Artikel-Nr. 50 220-7**



Bestell-  
Hotline: **0911 / 89 66 31**  
Täglich von 6:00-22:00 Uhr  
[www.lebkuchen-schmidt.com/](http://www.lebkuchen-schmidt.com/)  
lk19

**Widerrufsrecht/Widerrufsbelehrung:** Sie können diesen Vertrag binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen ab dem Tag widerrufen, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter (der nicht der Beförderer ist) die Waren in Besitz genommen haben/hat. Dabei müssen Sie uns (Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG, Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg, Tel. +49 911-896631, Fax +49 911-8966222, [info@lebkuchen-schmidt.com](mailto:info@lebkuchen-schmidt.com)) mittels Brief, Fax oder E-Mail über Ihren Vertrags-Widerruf informieren (evtl. mit dem Muster-Widerrufsformular unter [www.lebkuchen-schmidt.com](http://www.lebkuchen-schmidt.com)). Es reicht aus, dass Sie Ihre Mitteilung vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, erhalten Sie alle geleisteten Zahlungen inkl. Lieferkosten unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen (gerechnet

ab Eingang Ihres Widerrufs bei uns) zurück, nicht jedoch die zusätzlichen Kosten, falls Sie eine andere als die Standardlieferung gewählt haben. Sie haben die Waren binnen 14 Tagen ab Widerruf an uns zurückzusenden.

**Die Zutaten- und Nährwerttabellen** sowie weitere Pflichtangaben gemäß LMIV bitte einsehen unter [www.lebkuchen-schmidt.com/lk19](http://www.lebkuchen-schmidt.com/lk19) oder zur kostenlosen Zustellung telefonisch anfordern unter 0911-89 66 31

Weitere attraktive Angebote sowie unsere AGB und Datenschutzhinweise finden Sie unter: [www.lebkuchen-schmidt.com](http://www.lebkuchen-schmidt.com)

#### BEGRÜSSUNGSPÄCKCHEN

8 feine Gebäckspezialitäten, 1225 g netto, und als Bonus 1 Elise gebrannte Mandel, 75 g netto, insgesamt 1300 g netto

Lebkuchen-Auswahl, 200 g // Feinste Elisen-Schnitten, 2-fach sortiert, 125 g // Knuspergebäck Haselnuss & Kakao, 175 g // Vollmilchschoko-Fruchtgebäck, 200 g // Märchenhäuschen mit Schokolade-Lebkuchenherzen, 150 g, und einem Märchen // Nürnberger Anis-Knöpfchen, 175 g // Feinwürziger Spekulatius, 125 g // Nürnberger Zimtsterne, 75 g // **Als Bonus** für Sie: 1 Elise gebrannte Mandel, unser Lebkuchen des Jahres, einzeln verpackt, 75 g // **Gesamtgewicht:** ca. 1,6 kg // **Maße Paket:** 27 x 22,5 x 13,5 cm

**Artikel-Nr. 50 213-7 15,00 €**

#### Bestellschein // Aktion 959.140

Ja - bitte liefern Sie folgende Artikel an meine Anschrift:

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Begrüßungspäckchen **Art.-Nr. 50 213-7** Anzahl:  Preis/Einheit: **15,- €** Gesamt: **15,- €**  
Falls nicht gewünscht, bitte streichen

**SPARPAKET:** **Art.-Nr. 50 220-7** Anzahl:  Preis/Einheit: **22,- €** Gesamt: **22,- €**  
Begrüßungspäckchen inkl. Festtags-Dose  
Falls nicht gewünscht, bitte streichen

Festtags-Dose 2019 **Art.-Nr. 61 359-7** Anzahl:  Preis/Einheit: **7,90 €** Gesamt:

Abgabe max. ein Begrüßungspäckchen/Sparpaket pro Kunde. Nur über den Versand erhältlich. Nur solange der Vorrat reicht.

Ich bin an weiteren Produktinformationen interessiert und abonneiere den kostenlosen Newsletter.

**Gleich ausfüllen, abtrennen und einsenden an:**

Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG  
Nürnberger Lebkuchen, Gebäck und andere feine Spezialitäten,  
Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg

Nachname, Vorname

Telefon

Straße, Hausnummer

E-Mail

PLZ, Ort

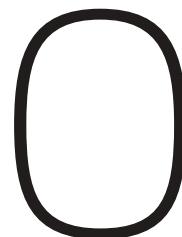
Geburtsdatum





# Digitaler Vorreiter

Mit einer Vielzahl digitaler Anwendungen macht die BARMER ihren Versicherten das Leben an vielen Stellen leichter.



Ob Sport, Reisen, Haushalt, Kindererziehung oder, oder, oder – es gibt kaum einen Lebensbereich, in dem die Digitalisierung nicht voranschreitet. Der Gesundheitssektor bildet dabei keine Ausnahme. Und das „Digitale Versorgung-Gesetz“ (DVG) der Bundesregierung, das zu Beginn des Jahres 2020 in Kraft treten soll, wird das Tempo noch einmal beschleunigen. Auch deshalb, weil das DVG den gesetzlichen Krankenkassen unter anderem mehr Möglichkeiten eröffnet, die Entwicklung von digitalen Innovationen aktiv zu fördern, etwa indem sie sich an Kapital-Fonds beteiligen. Für diese gesetzliche Veränderung

hat die BARMER über mehrere Jahre Pionierarbeit geleistet. Denn als erste und bisher einzige Krankenkasse Deutschlands investiert sie mit einer behördlichen Ausnahmegenehmigung bereits seit dem Jahr 2016 in den „Health-Tech-Fund“ der Firma Earlybird, der speziell auf medizinische Innovationen ausgerichtet ist. Darunter befindet sich zum Beispiel ein Anbieter, dessen Innovation den chirurgischen Qualm bei Schlüssellochoperationen nahezu vollständig eliminiert und somit die Sicht des Chirurgen verbessert.

FORTSETZUNG AUF SEITE 22 >



### Bedürfnisse erkennen

Eine solche gezielte Förderung von Start-ups setzt ein ausgeprägtes Gespür für digitale Trends voraus. Schließlich sollen BARMER-Versicherte so früh wie möglich an digitalen Angeboten teilhaben können. Doch nicht um jeden Preis. Neben höchsten Datenschutzansprüchen müssen BARMER-Produkte auch einen maximalen Nutzen für die Versicherten haben. Deshalb stellt die Kasse sich bei der Auswahl nicht die Frage „Was ist möglich?“, sondern „Was hilft?“

Nach diesem Kriterium wurden in der Vergangenheit rund 30 unterschiedliche digitale Anwendungen aus den Bereichen Versorgung, Prävention und Service in das Portfolio der BARMER aufgenommen. Neben bewährten digitalen Helfern wie dem „Mimi“-Hörtest, der Meditations-App „7Mind“, der Teledoktor-App oder der Kaia Rücken-App hat die BARMER auch im zweiten Halbjahr 2019 ihr Angebot kontinuierlich erweitert.

## Pflegeantrag online stellen

Sei es durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder einfach nur durch das hohe Alter: Wer pflegebedürftig ist, kann

eine Unterstützung durch die gesetzliche Pflegeversicherung beantragen. Allerdings entpuppt sich das Ausfüllen des siebenseitigen Antrags für viele als echte Herausforderung, die sie nur mit Unterstützung von Experten meistern können. Für BARMER-Versicherte ist das seit Ende Juli anders. Im passwortgeschützten Mitgliederbereich können sie ihren Antrag online stellen und dabei viel Zeit und Nerven sparen. Denn der neue Online-Pflegeantrag der BARMER besticht durch seine enorme Nutzerfreundlichkeit.

### Unterstützung von A-Z

So liefert beispielsweise ein Erklärvideo zunächst einen Überblick zu den Pflegeleistungen. Anhand einer Checkliste kann sich der Antragsteller dann genau die Unterlagen zusammenstellen und direkt hochladen, die er zum Ausfüllen benötigt. Anschließend wird er, ähnlich wie bei Programmen zur elektronischen Steuererklärung, in wenigen Schritten durch die einzelnen Kapitel geführt, in denen dann alle für den Pflegeantrag erforderlichen Informationen abgefragt werden. Auf Tastendruck öffnet sich zu jeder Frage der Ausfüll-Assistent mit Hintergrundinformationen und einzelne Bilder veranschaulichen die Auswahloptionen. Das alles führt dazu, dass der Antrag in durchschnittlich gerade einmal acht Minuten ausgefüllt werden kann. Und da der gesamte Prozess im passwortgeschützten Mitgliederbereich stattfindet, kann der Antrag direkt ohne Unterschrift daten-



schutzsicher an die BARMER übermittelt und schnellstmöglich bearbeitet werden. [barmer.de/pflegeantrag](http://barmer.de/pflegeantrag)

## Krankengeld digital checken

Arbeitnehmer, die länger als sechs Wochen krank und bei der BARMER versichert sind, haben in der Regel einen Anspruch auf Krankengeld. Doch wie hoch fällt es aus? Und wie erhalte ich es? Antworten auf diese und weitere Fragen rund um das Thema Krankengeld hat die BARMER in einem leicht verständlichen Video auf ihrer Webseite zusammengefasst. Darin wird auch erklärt, welche Unterlagen die Versicherten der Kasse bis zu welchem Zeitpunkt vorlegen müssen, damit das Krankengeld ausgezahlt werden kann. Versicherte, die erstmals

Krankengeld beziehen, können da schon mal den Überblick verlieren. Aus diesem Grund wird die BARMER als erste gesetzliche Krankenkasse noch in diesem Jahr mit einem neuen Service an den Start gehen, dem digitalen Bearbeitungsstatus. So wie es bei Internet-Bestellungen längst üblich ist, werden Versicherte dann den aktuellen Bearbeitungsstatus ihres Krankengeldantrags am Smartphone oder Tablet einsehen können. Der digitale Bearbeitungsstatus im neuen BARMER-Kompass informiert nicht nur über den aktuellen Bearbeitungsstand mit einem Überblick zu bereits eingereichten Unterlagen oder schon erfolgten Zahlungen, sondern gibt auch hilfreiche Informationen rund um das Thema Krankengeld. Voraussetzung ist lediglich ein aktiviertes Konto für den persönlichen Mitgliederbereich „Meine BARMER“. [barmer.de/krankengeld](http://barmer.de/krankengeld)

## BARMER-App ist spitze

Die BARMER-App, mit der Versicherte viele Services und Angebote ihrer Krankenkasse online nutzen können, gehört für Deutschlands Smartphone-Nutzer zu den „Top-Apps“. Das ist das Ergebnis einer Befragung von über 80.000 Nutzern mobiler Anwendungen im Auftrag des Wirtschaftsmagazins „Focus-Money“. Die BARMER-App

vereint eine benutzerfreundliche intuitive Bedienung mit zahlreichen wichtigen und praktischen Funktionen. Das Geheimnis ihres Erfolgs ist, dass Versicherte von Anfang an in die Entwicklung digitaler Innovationen einbezogen wurden. Teil der BARMER-App ist ein Gesundheitsmanager, der dem Nutzer einen Überblick über alle anstehenden Vorsorgeuntersuchungen für sich selbst und die Familie gibt. Als erste Krankenkasse integriert

FORTSETZUNG AUF SEITE 24 >



STATUS DES  
KRANKENGELDES  
DIGITAL VERFOLGEN

Was in anderen Branchen seit Langem Standard ist, überträgt die BARMER als erste gesetzliche Kasse auf Krankenkassenprozesse: den digitalen Bearbeitungsstatus.



te die BARMER das digitale Zahnbonusheft, mit dem ihre Versicherten den erhöhten Zuschuss zum Zahnersatz ohne Vorlage des herkömmlichen Bonusheftes in Anspruch nehmen können. Eine weitere innovative Funktion ist die Übermittlung von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen, die einfach abfotografiert und online an die BARMER gesandt werden können. Die gesamte Kommunikation wird schnell, sicher und flexibel über ein individuelles Postfach abgewickelt. Die App ist sowohl für Android als auch für iOS-Geräte verfügbar.

[barmer.de/g100369](http://barmer.de/g100369)



#### BELIEBTE BARMER-APP

-  
In den ersten neun Monaten des Jahres 2019 wurde die BARMER-App mehr als 280.000 Mal heruntergeladen.



## Auszeichnungen



### DIGITALER SPITZENREITER

Gleich zweimal wurde die BARMER für ihr digitales Auftreten ausgezeichnet: Für das Wirtschaftsmagazin FOCUS-MONEY zählt die BARMER-App aufgrund ihrer benutzerfreundlichen und intuitiven Bedienung zu den „Top-Apps“. Und die Zeitschrift WELT hat der BARMER für ihre digitale Kundennähe das Gold-Rang-Siegel „Digital-Champions“ verliehen. Honoriert wurden dabei unter anderem die nützlichen Apps sowie die Präsenzstärke in den sozialen Medien.

## Impflücken schließen

Fast jeder zweite Bundesbürger muss Impfungen auffrischen oder weiß nicht, ob sein Impfschutz noch ausreicht. Dadurch gefährdet er sich und andere. Damit Impftermine nicht mehr vergessen werden, bietet die BARMER ihren Versicherten einen Erinnerungsservice per App: einen digitalen Impfplaner, der den aktuellen Impfstatus anzeigt, vor drohenden Lücken warnt, an Auf-

frischungsimpfungen erinnert und auch Empfehlungen für Reise-Impfungen enthält. Der praktische Digital-Helfer basiert auf den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission und lässt sich mit wenigen Klicks aktivieren. Er gehört zum sogenannten Gesundheitsmanager, der dem Nutzer einen Überblick über alle anstehenden Vorsorgeuntersuchungen für sich selbst und die Familie gibt. Ein weiterer Bestandteil ist das digitale Zahnbonusheft, in dem Zahnarztbesuche automatisch erfasst werden.

[barmer.de/gesundheitsmanager](http://barmer.de/gesundheitsmanager)

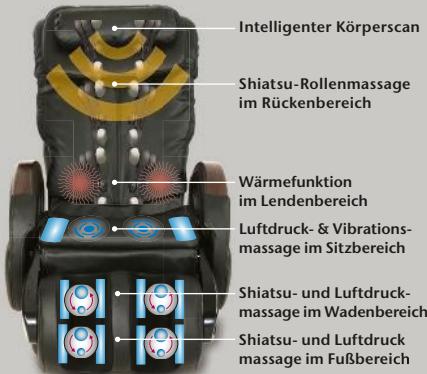
# Wirksame Massagen für Ihre Gesundheit – Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Entspannende Rückenmassage Tag für Tag!

Die Fuß- und Wadenmassage: Wirkungsvoll, entspannend und mobilitätsfördernd

Rückenlehne und Beinstütze elektrisch stufenlos verstellbar bis zur Liegeposition

## Massagefunktionen



Genießen Sie individuelle Entspannung mit dem Massagesessel »Komfort Deluxe«

ANZEIGE

Von begeisterten Kunden empfohlen:

- »...viele wirkungsvolle Massagefunktionen...«
- »...hilft Beschwerden im Rücken zu lindern...«
- »...hilft Verspannungen zu lösen...«



- ✓ Wohltuende Shiatsu-Rollenmassage zur Entspannung von Muskeln im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich
- ✓ Luftdruck- und Vibrationsmassage für angenehme Entspannung und sanfte Durchblutungsförderung
- ✓ 6 Voreingestellte Relax- & Massageprogramme zum Verwöhnen
- ✓ 10 Luftkissen, 3 Vibrationsmotoren, 8 Massageköpfe und Wärmefunktion
- ✓ Beinstütze elektrisch stufenlos höhenverstellbar und 180° drehbar

## Praktisch: Aufklappbare Komfort-Fernbedienung



### Erleben Sie intensive Massageprogramme zum Entspannen & Genießen!

Gehen Sie Schmerzen und Verspannungen an den Kragen! Mit dem Massagesessel »Komfort Deluxe« kein Problem. Die sechs verschiedenen Massagezonen erlauben Ihnen die punktgenaue Anwahl des zu massierenden Areals. Eine Wohltat für den ganzen Körper.

#### Schwarz

Best.-Nr.

**VL 21600**



#### Creme

Best.-Nr.

**VL 21602**



#### Schilf

Best.-Nr.

**VL 22540**



#### Rot

Best.-Nr.

**VL 21601**



#### Braun

Best.-Nr.

**VL 22177**



#### Graumeliert

Best.-Nr.

**VL 23342**



#### Stoff creme

Best.-Nr.

**VL 23538**



Sie sparen 1.200,- €

~~UVP € 2.199,-~~

**nur € 999,-**

Nur bei uns so günstig!



- Sesselmaße: B 75 x H 84–130 x L 110–180 cm
- Sitzmaße: B 55 x H 50 x T 50 cm
- Gewicht: 75 kg

Jetzt kostenfrei anrufen & testen: **0800 - 4 36 00 05**

Ganz unverbindlich Probesitzen – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!<sup>1)</sup>

1) Preise inkl. MwSt. zzgl. Insgesamt nur 39,95 € Speditionskosten 2) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug. 3) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de) oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

aktivshop GmbH  
Oldenburger Str. 17  
48429 Rheine

Mo.-Fr. 8-20 Uhr Sa.+So. 10-18 Uhr  
E-Mail: [service@aktivshop.de](mailto:service@aktivshop.de)  
Fax: 0800 - 4 36 00 06 (kostenfrei)

Dieses und viele weitere Angebote finden Sie unter: **www.aktivshop.de**

# Tunnelgriff und Tigerkralle

Die Initiative „Ich kann kochen!“ der BARMER und der Sarah Wiener Stiftung bildet Pädagogen zu Genussbotschaftern aus, so wie im Spätsommer in Hamburg.



Klapperndes Geschirr, lebhaftes Stimmengewirr, fließendes Wasser. Die Geräuschkulisse lässt ahnen, was sich in der Küche der Hamburger Volks hochschule abspielt: Es wird gemeinsam gekocht. Gemüsebratlinge, Ofenkartoffeln mit selbst ge machtem Ketchup, Fruchtquark und Kichererb sensalat stehen auf dem Programm. Sechs Frauen, alle Tagesmütter, Erzieherinnen und Grundschul lehrerinnen, haben sich zu einer der monatlich über 50 Fortbildungen „Ich kann kochen!“ ange



Praktische Ernährungsbildung für Kinder.  
Eine Initiative der Sarah Wiener Stiftung  
und der BARMER.

meldet. Sie lassen sich von Küchenmeisterin Lena Thyra Meyer im pädagogischen Kochen fortbilden und lernen, als Genussbotschafterinnen Kinder für ausgewogenes Essen zu begeistern. Das Interesse ist groß. Allein im Jahr 2018 zählte die Ernährungsinitiative mehr als 6.600 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus rund 4.000 Einrichtungen deutschlandweit. „Wir zeigen den künftigen Genussbotschaftern, wie sie Kinder mit allen fünf Sinnen für ausgewogenes Essen sensibilisieren können“, erläutert Ökotrophologin Meyer.

## Kindgerechtes Kochen

Dabei stehen Hygiene und Sicherheit an erster Stelle. So betont die Küchenmeisterin beispielsweise, wie wichtig das gründliche Abwaschen von Lebensmitteln und Geräten oder das Tragen von

## HOHES ZIEL

10%

aller Kitas und Grundschulen in Deutschland will die BARMER mit „Ich kann kochen!“ erreichen.



## MITMACHEN

Erzieher, Lehrer und Sozialpädagogen können sich zur kostenfreien eintägigen Fortbildung zum Genussbotschafter, inklusive Zertifikat, hier anmelden: [ichkannkochen.de/mitmachen](http://ichkannkochen.de/mitmachen)

Kochschürzen, auch für die Kleinsten, ist, bevor sie mit den Teilnehmerinnen eine Brotverkostung durchführt. Um zwei verschiedene Vollkornbrote mit allen Sinnen zu verkosten, wird zunächst geschaut und gehört, dann gerochen, getastet und geschmeckt. Als Nächstes zaubert Lena Thyra Meyer mit Küchenwerkzeugen wie dem Zestenreißer oder Kannelierer Schlangen und Blümchen aus einer Möhre. „Gerade bei Kindern isst das Auge mit. Und hübsch geformt schmeckt Gemüse gleich besser“, erklärt die Köchin. Beim Halbieren hält sie die Möhre mit beiden Händen, dem „Tunnelgriff“, fest. Beim Abschneiden von Scheiben formt sie ihre Fingerkuppen zum Schutz zu einer „Tigerkralle“.

## Vor dem Essen innehmen

Die Runde diskutiert über positive Emotionen bei Kindern und die Balance einer ausgewogenen Kost. „Dafür sensibilisieren wir die Genussbotschafter“, erläutert Meyer. Vor dem gemeinsamen Essen der selbst zubereiteten Speisen wird es still. Mit geschlossenen Augen sorgt die Köchin für eine Blitzentspannung und bei Teilnehmerin Sandra Schwarz für Begeisterung „Ich freue mich schon, die Ideen bei den Kindern in meinem neuen Fach Gesundheitserziehung direkt umzusetzen.“

 Magazin

Mehr Infos und das Rezept „Ofenkartoffeln mit Ketchup“ unter: [barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)

## 5 Tipps

## SO Klappt's mit Kindern in der Küche

- 1 Trauen Sie den Kindern in der Küche etwas zu.
- 2 Starten Sie mit weichen Lebensmitteln, die leicht zu verarbeiten sind.
- 3 Haben Sie Geduld und seien Sie entspannt – auch wenn das Ei mal neben der Schüssel landet.
- 4 Zwingen Sie die Kinder zu nichts. Kochen soll eine positive Erfahrung sein.
- 5 Bleiben Sie dran: Zeigen Sie Kindern regelmäßig, wie viel Spaß das Zubereiten von Lebensmitteln macht.

## ANZEIGE

Unser Dankeschön für Sie als treuen Leser:

## Aktiv &amp; Vital Kreuzfahrt zum Sail-Festival 2020

★ Windjammer-Parade ★ Helgoland &amp; Dänemark



Die deutschsprachige MS ALBATROS

★ Bekannt als Fernsehschiff ★

Gesundheitsexperten°  
exklusiv für Sie an Bord  
der MS ALBATROS!

Qualifizierte Gesundheitstrainer bieten abwechslungsreiche Kurse an. Verbinden Sie Entspannung, Bewegung & Urlaub zu einem neuen, nachhaltigen Reiseerlebnis.



Ihr Termin 2020:  
20.08. (Do.) - 24.08.20 (Mo.)

Die beliebte, deutschsprachige  
MS ALBATROS

Die MS ALBATROS ist vor allem bekannt durch die beliebte Fernsehserie „Verrückt nach Meer“. Sie verbindet Komfort mit klassischer Kreuzfahrttradition und ist mit 400 Kabinen großzügig gestaltet.



Sonderpreis  
5 Tage / 4 Nächte

499,-

p.P. in der 3-Bett Innen Kabine

- Inkl. Aktiv & Vital Kursprogramm. Experten begleiten Sie!
- Inkl. Ausflugsguthaben von 40 Euro p. P.
- Inkl. Feuerwerksparade und Besuch der Sail, dem größten Windjammerfestival der deutschen Nordsee-Küste
- Inkl. Vollpension mit Tischwein & Säfte zu Mittag- & Abendessen.

Bequem ab/bis  
Bremerhaven!

Jetzt anrufen & Ihren kostenfreien  
Sonderprospekt unverbindlich anfordern.

Persönliche Beratung &amp; Buchung:

06128 / 740 81 60

Vorteilscode: ATS616 (bitte angeben)

Infos &amp; Buchung auch online:

[www.riw-touristik.de/ATS616](http://www.riw-touristik.de/ATS616)


RIW  
TOURISTIK  
Reisen. Impressionen. Welten.  
seit 1984

Reiseveranstalter: RIW Touristik GmbH, Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein.

• Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen. // Nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. // Dtsche. Staatsbürger benötigen einen gültigen Personalausweis. Staatsbürger anderer Nationen informieren wir gerne vor Buchungsabschluss über Einreisebestimmungen. // Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB der RIW Touristik GmbH (außer Wunsch Zustellung der AGB vor Buchungsabschluss). Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Datenschutzinformationen: Wir sind daran interessiert, die vertrauliche Kundenbeziehung mit Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen und Angebote zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 I f) der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (auch mit Hilfe von Dienstleistern) Ihre Daten, um Ihnen Informationen und Angebote von uns zuzusenden. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns die Verarbeitung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen (Telefon: 06128 / 740810, E-Mail: [team@riw-touristik.de](mailto:team@riw-touristik.de)). Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter [www.riw-touristik.de/](http://www.riw-touristik.de/) Datenschutz. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie ebenfalls unter unserer Anschrift.

# Zum Schutz der Patienten

Anzahl der Bluttransfusionen durch Patient Blood Management senken



**K**Keine Frage, Bluttransfusionen können Leben retten und verlängern. Doch diese zweifellos positive Wirkung hat hierzulande zu einem nahezu verschwendischen Umgang mit der Ressource Blut geführt. Wie der aktuelle BARMER-Krankenhausreport zeigt, wurden allein im Jahr 2017 in Deutschland mehr als 3,2 Millionen Blutkonserven eingesetzt. Mit diesem enormen Verbrauch liegt Deutschland weltweit an der Spitze. Dass andere Länder weniger Bluttransfusionen durchführen, liegt an der konsequenten Umsetzung des sogenannten Patient Blood Management (PBM), einem Konzept

## HOHER VERBRAUCH

# 3,2

Millionen Blutkonserven wurden im Jahr 2017 allein in Deutschland eingesetzt.

Quelle: BARMER-Krankenhausreport

zur Stärkung der körpereigenen Blutreserven. Es umfasst mehr als 100 Einzelmaßnahmen, die sich auf drei Säulen verteilen. Dazu zählen die Minimierung des Blutverlustes und die vermehrte Nutzung fremdblutsparender Maßnahmen genauso wie ein ressourcenschonender Einsatz von Blutkonserven. Von besonderer Bedeutung ist die dritte Säule: die frühe Untersuchung und Behandlung einer gegebenenfalls vorhandenen Anämie (Blutarmut) vor geplanten Eingriffen. Da bei einem Großteil der Patienten die Anämie durch Eisenmangel bedingt ist, ließe sich dieser relativ leicht beheben, wodurch das Risiko für eine mögliche Bluttransfusion drastisch sinken würde. In Kombination mit anderen Maßnahmen aus dem PBM könnten Krankenhäuser in Deutschland so jährlich bis zu einer Million Blutkonserven einsparen.

## Zu wenig genutzt

Bislang nutzen hierzulande nur etwa 40 Krankenhäuser PBM. Dazu haben sie sich in einem speziellen Netzwerk zusammengeschlossen, um so unnötige Risiken für Patienten zu vermeiden. Denn auch wenn Blutprodukte in Deutschland grundsätzlich unbedenklich sind, ist jede Transfusion eine Art Mini-Transplantation, inklusive aller damit verbundenen Risiken und Nebenwirkungen. So kann es etwa zu einer Überforderung des Immunsystems, allergischen Reaktionen oder zur Übertragung von Bakterien und Viren kommen. Und schließlich sind Patienten, die Blutspenden erhalten haben, anfälliger für einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder eine Lungenembolie.

**E** Magazin

Hier finden Sie den gesamten BARMER-Krankenhausreport und weitere Infos zum PBM. [barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)

Ihr Urlaub – mit freundlicher Empfehlung von Ihrem Gesund und Aktiv Club.

Gesund und Aktiv club  
Barmer Gesundheitsclub GmbH

# Ihr Urlaub auf Usedom

✓ Direkt am Strand ✓ Kinder zahlen nix\* ✓ Freier Eintritt ins Badeparadies

4 Tage am Meer schon ab  
€ 159,-  
statt € 297,- p.P./DZ**IHRE INKLUSIVELEISTUNGEN PRO PERSON:**

- 3 oder 7 Übernachtungen im Doppelzimmer (25 qm)
- täglich 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- täglich Frühstücksbuffet, kleiner Mittagssnack und Abendessen vom reichhaltigen Buffet (Beginn: Abendessen am Anreisetag/Ende: Frühstück am Abreisetag)
- kostenfreie Softdrinks, Säfte, Wasser zu den inkludierten Mahlzeiten und von 10-18 Uhr im Café Bernstein im Thermalbad
- täglich zum Abendessen 0,25l Karaffe Hauswein oder 0,3l Bier
- täglich mehrfacher Eintritt ins hoteleigene **Badeparadies (ca. 1.200 qm Wasserfläche)** mit Meerwasserpool, Thermalbad, Rutsche, Kletterwand und Wasser-Spielpark
- Leihbademantel und Leihbadetücher
- 100% Kinderermäßigung für ein Kind bis 12 Jahre im Zimmer der Eltern
- **Kinderclub mit 5,5 Stunden Kinderbetreuung – 6 Tage die Woche**

**Urlaub an der Ostsee 2020 (Reise-ID: UAO)**

Preise in € p. P. im DZ Landseite (Kinder: im DZ max. 1, im EZ max. 2)		3 Nächte	7 Nächte
Saison/Zeiträume 2020		3 Nächte	7 Nächte
A	06.12. – 22.12.	159,- 297,-	349,- 573,-
B	01.01. – 30.01., 01.03. – 02.04., 19.04. – 29.04., 01.11. – 05.12.	209,- 374,-	459,- 637,-
C	31.01. – 29.02., 03.05. – 19.05.	249,- 462,-	569,- 758,-
D	03.04. – 18.04., 30.04. – 02.05., 20.05. – 18.06., 04.10. – 31.10.	319,- 513,-	719,- 886,-
E	19.06. – 02.07., 30.08. – 03.10.	–	829,- 1.005,-
F	03.07. – 29.08.	–	929,- 1.143,-

\*100 % Ermäßigung für 1 Kind bis 12 J. im Zimmer der Eltern. Aufpreise p. P./Nacht: Einzelzimmer 30,- €, Seeseite 6,- €, Ostseeblick 12,- €. Zahlbar vor Ort: Parkplatz ab 8,- € pro PKW/Nacht (Parkplatz Platz), Kurtaxe ca. 2,50 € p. P./Tag. Die gestrichenen Preise entsprechen dem regulären Preis der Einzelleistungen.

Ihr Ferienhotel BALTIC direkt am Strand



Jetzt GRATIS anrufen und direkt zum BEST-PREIS buchen:

**038377 7000** (täglich 8-22 Uhr)Ihr Aktionscode (Bitte bei Buchung angeben): **GESUND-USEDOM**

Sofort online buchen unter:

**www.baltic-direkt.de/gesund**

Baltic Sport- und Ferienhotel GmbH &amp; Co. KG, Dünestr. 2, 17454 Zinnowitz

## Bad Füssing – Wellness Auszeit



Wählen Sie Ihr Wunschhotel oder lassen Sie sich einfach überraschen.

Ihr Johannesbad **Vitalhotel Jagdhof** befindet sich im Ortsteil Kirchham mitten im Grünen.Ihr Johannesbad **Hotel Königshof** liegt zentral direkt beim großen Kurpark.Ihr Johannesbad **Hotel Füssinger Hof** liegt im Ortszentrum Bad Füssings.**Wunschleistungen pro Person/Tag:**

- Garantierte Unterbringung im Vitalhotel Jagdhof und Füssinger Hof 10,- € | im Hotel Königshof 20,- €
- Einzelzimmer: Füssinger Hof 5,- € | Vitalhotel Jagdhof 9,- € | Hotel Königshof 15,- €

Sie wollen länger bleiben? Ihre Verlängerungsnächte können Sie direkt telefonisch oder vor Ort dazu buchen.

Zusatzkosten/Tag (vor Ort): Tischgekränkpauschale 6,- € p.P./Tag (auf Wunsch); Kurtaxe, ca. 2,90 €; Parkplatz, ca. 3,- €.

Jetzt anrufen und zum garantiert besten Preis buchen:

**08531 – 23 29 09** (Ortarif) täglich 8 – 20 UhrIhr Aktionscode (bitte bei Buchung angeben): **JOBA-AKTION**

Direkt online buchen unter:

**www.johannesbad-hotels.com/aktion**

Johannesbad Hotels Bad Füssing GmbH | Johannesstr. 2 | 94072 Bad Füssing

**Ihre Inklusivleistungen p. P.:**

- Übernachtung im Standard DZ
- Täglich Frühstücksbuffet
- Täglich Abendbuffet
- 4 x Eintritt in die Johannesbad Therme inkl. Sauna
- 1 x Massage (20 Min.)
- Tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit zertifizierten Trainern
- Kur- und Gästekarte
- Leihbademantel

**Termine & Preise 2019/20 pro Person im Standard Doppelzimmer:**

Reisezeitraum/Anreise täglich	6 Tage / 5 Nächte	8 Tage / 7 Nächte
A 01.12. – 20.12.19	199,- statt 309,-	279,- statt 379,-
04.01. – 02.03.20		
B 01.11. – 30.11.19	239,- statt 349,-	319,- statt 429,-
C 03.03. – 05.04.20	259,- statt 369,-	339,- statt 449,-
D 09.10. – 31.10.19	269,- statt 379,-	349,- statt 539,-

Die gestrichenen Preise entsprechen dem regulären Preis der Einzelleistungen.

Jetzt anrufen und zum garantiert besten Preis buchen:

**08531 – 23 29 09** (Ortarif) täglich 8 – 20 UhrIhr Aktionscode (bitte bei Buchung angeben): **JOBA-AKTION**

## Ortners Lindenhof – DER GRÜNDERHOF VON BAD FÜSSING

★ 4 Sterne Superior Hotel ★ Täglich freier Eintritt in eine Therme Ihrer Wahl ★ Genuss-Halbpension ★ Aktiv- &amp; Vital-Programm

**Inklusivleistungen für Sie:**

- Übernachtungen in der geb. Kategorie
- Tägl. abends 4-Gang-Wahlmenü
- Herzlich-Willkommensdrink in der Vinothek „Zur Weinpress“
- Große Haus-, und Küchenführung/ Aperitif-Empfang
- Tägl. Genießer-Frühstücksbuffet
- Tägl. abends 4-Gang-Wahlmenü
- Tägl. 1x Eintritt in die Therme Ihrer Wahl (Therme 1, Europatherme, Johannesbad Therme), inkl. VIP-Thermen shuttle
- Teilnahme am Aktivprogramm
- Tiefgaragenstellplatz/Parkplatz

**Termine & Preise 2020** in € p. P./z. B. Haus Therme Ost, im Genuss-DZ (neu renoviert)

Reisezeitraum: 02.02. – 31.07.2020

Exklusiv:  
EINE NACHT  
GESCHENKT**Kurz mal Thermen**  
4 Nächte bleiben – 3 Nächte zahlen**Ihr Wellness-Paket** (Wert ca. 150,- €)

- 1x Naturfango (ca. 30 Min./Einh.)
- 1x Aroma-Wellness-Ganzkörpermassage (ca. 40 Min./Einh.)
- 1x Gesichtspflege „FÜR SIE & IHN“ (ca. 60 Min./Einh.)

ab 430,- statt 573,-

**Ihr Gesund- & Aktiv-Paket** (Wert ca. 290,- €)

- 3 x Naturfango (ca. 30 Min./Einh.)
- 3 x intensive Rückengroßmassage (ca. 20 Min./Einh.)
- 3 x Krankengymnastik (Einzelbehandlung, ca. 20. Min./Einh.)

ab 733,- statt 886,-

**Gesundheit mit 3 Thermen**  
7 Nächte bleiben – 6 Nächte zahlenAufschlag Einzelzimmer ab 35,- €. Weitere Zimmerkategorien sowie Suiten auf Anfrage. Kurtaxe (vor Ort zahlbar): 2,90 € p. P./Tag. **Hinweis:** Während dieser Reisezeit befindet sich die hoteleigene Therme im Umbau und steht den Gästen nicht zur Verfügung. Bild Therme 1: ©Kur- & Gäste-Service Bad FüssingJetzt anrufen und buchen: **08531 2790** (tägl. von 8-20 Uhr)  
Aktionscode: GesundAktivSofort online buchen unter: [www.ortners-lindenhof.de](http://www.ortners-lindenhof.de)

Nur in Bad Füssing

Eigene Thermalquelle

ORTNERS LINDENHOF ★★★★☆ eigene Thermalquelle e.K. in Bad Füssing, Betina-Otto-Zwickauer Straße 17, 94072 Bad Füssing

# Burning for Basketball

## BARMER-„Dribbelwelle“ holt Silber

Drei Profis der BARMER Basketball Liga, 1.000 Basketbälle und eine Mission – klingt ungewöhnlich, ist es auch. Ein Filmteam begleitete die Sportsfreunde auf ihrem Roadtrip quer durchs Land. Entstanden ist dabei der Clip „Dribbelwelle“, der jetzt vom größten Wettbewerb für Unternehmenskommunikation in Europa ausgezeichnet wurde: Der Best of Content Marketing Award 2019 honorierte ihn mit Silber. Es ging mit dem Caravan von München über Berlin bis nach Rostock, von der Großstadt über Felder bis ans Meer. Im Gepäck: viel Leidenschaft für eine Sportart, die viel mehr ist als das: ein Lebensgefühl. Im

Film wird gedribbelt, trainiert, begeistert und verschenkt. Während der Reise werden die Basketbälle nach und nach verteilt: an den Surfer auf der Isar, den Eisverkäufer hinterm Tresen, den Landwirt auf dem Trecker, das Mädchen mit dem Koffer. Mit ihrer Aktion zeigen die Jungs, dass nicht nur die BARMER für den Ballsport brennt, sondern die gesamte Republik. Ein Teamgeist, viel Motivation, eben #Burningforbasketball.  
[barmer.de/basketball](http://barmer.de/basketball)



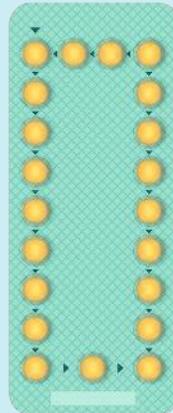
## Mit Musiktonnen gegen vermüllte Festivals



Art, die zusätzlich für Stimmung sorgten und die Gemüter anheizten: Aus bunten BARMER-Tonnen tönten trashige Elektro-Sounds vom Feinsten – immer dann, wenn jemand ihre Deckel hob, um sie mit Müll zu füttern. Das kam an, denn nachhaltiges Feiern hat nicht nur Stil und macht Laune. Auch Umweltschutz gehört für das Partyvolk zum Festivalwochenende dazu. Genauso wie Blasenpflaster, Campingzelt und ordentlich Glitzer. Online gibt es das Aftermovie. Bühne frei.

[barmer.de/youtube](http://barmer.de/youtube)

## Heißer Deal für Pille und Co



Ob Pille, Spirale, hormonhaltige Vaginalringe oder Verhütungspflaster – alle Kosten für verschreibungspflichtige Verhütungsmittel übernimmt die BARMER. Seit Ende März 2019 sogar zwei Jahre länger als bisher. Bis zum 22. Geburtstag gibt es all das auf Kassenrezept.

# Mit mobiler Meditation zur inneren Mitte

„Ein gesunder Körper bedingt einen gesunden Geist.“ Einst öde Floskel, heute salonfähiges Mantra während der nie endenden Jagd nach Ruhe-Inseln im Alltag. Die App 7Mind ist ein wirkungsvolles Reset ohne Brimborium, aber voll innerer Balance und hilft beim Finden von mehr Konzentration, weniger Stress, innerer Einkehr. Das mobile Programm ist nicht nur etwas für Gurus und Profis, denn es gleicht einem Achtsamkeits-Einmaleins, sodass selbst Meditations-Muffel einfach loslegen können. Es erwarten einen wissenschaftlich fundierte Übungen für Geist und Sinne, persönliche Empfehlungen, Einschlafhilfen und Reminder für eine individuelle Routine. Bislang wurde die App mehr als eine Million Mal heruntergeladen. BARMER-Versicherte ab 18 Jahren können sie im ersten Jahr kostenlos nutzen.

Wie? Dazu im Mitgliederbereich „Meine BARMER“ einloggen, 7Mind-Account freischalten und loslegen.  
[www.barmer.de/g101419](http://www.barmer.de/g101419)



Die Plastikflut in Weltmeeren schadet Natur, Mensch, Tier. Tonnen über Tonnen vermüllen unsere Ozeane. Das schlägt Wellen, rüttelt auf: Nachhaltigkeit liegt im Trend. Hier knüpft GOT BAG an, der erste Rucksack der Welt, der zu hundert Prozent aus wiederverwendetem Meeresplastik stammt und nachhaltig etwas bewirken will: „Make bags that create an impact for people and the world.“

Für die Herstellung arbeitet das Mainzer Start-up mit einem Netzwerk von über 1.500 Fischern zusammen. Diese sammeln Plastikmüll aus dem Meer. Bevor daraus ein robuster Rucksack wird, durchläuft der Müll einige Schritte: Ein spanischer Textilunternehmer sortiert, reinigt und schreddert ihn, bevor er eingeschmolzen und zu Nylon-Garn verarbeitet wird. Als Faustregel gilt: ein Kilo Garn ein Rucksack. Im Feinschliff erhält dieser als Topping eine Beschichtung, die wasserdicht macht. Schlicht, schön, startklar: Auf zu aufregenden Abenteuern. Und das nachhaltig und bewusst.



**Rucksack zu gewinnen**  
 Für Reisehelden, Backpacker, Nachhaltigkeits-Liebende und alle, die es werden wollen, verlost die BARMER einen GOT BAG. Dafür einfach bis zum 11.11.2019 eine E-Mail mit dem Stichwort „GOT BAG“ senden an: [gewinnspiel@barmer.de](mailto:gewinnspiel@barmer.de)



Die Daten werden vorübergehend gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben.  
 Mehr Informationen: [barmer.de/datenschutz](http://barmer.de/datenschutz)



## BERLINER KRIMIMARATHON

4. BIS 17. NOVEMBER

Beim zehnten Hauptstadt-Krimimarathon lesen über 70 Autoren Spannendes, Gruseliges und Schwarzhumoriges an vielen Orten in Berlin und Brandenburg. Schauplätze sind unter anderem die Miss Marple Krimibuchhandlung und das Felleshus der Nordischen Botschaften.

[krimimarathon.de](http://krimimarathon.de)

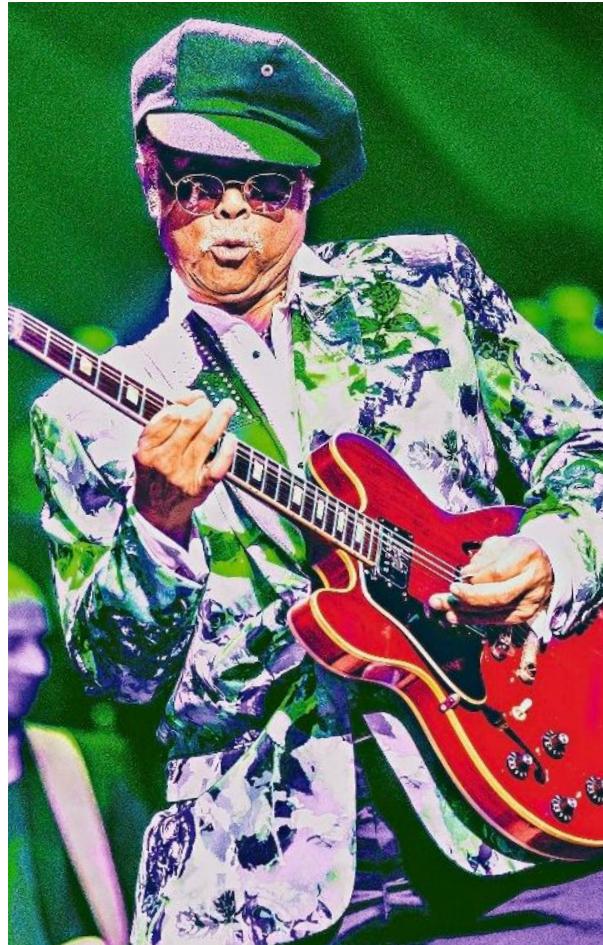


## HALLOWEEN IM ODENWALD

31. OKTOBER

Bereits zum 42. Mal lädt Burg Frankenstein im Odenwald zu einer der größten Halloween-Partys in ganz Deutschland ein. Auf rund 3.000 m<sup>2</sup> bieten mehr als 100 Darsteller den Besuchern schaurig-schöne Shows, Nervenkitzel inklusive. Rechtzeitig Tickets sichern.

[frankenstein-halloween.de](http://frankenstein-halloween.de)

NIGHT OF THE PROMS  
21. NOVEMBER BIS 22. DEZEMBER 2019

Bei der Night of the Proms treffen Klassik auf Pop, Arie auf Chart-Hit und Anzug auf Lederjacke. Unterstützt durch eine spektakuläre Lichtshow und Großprojektionen erwartet die Besucher während der dreistündigen Show in zwölf deutschen Städten ein audiovisuelles Vorweihnachtshappening, bei dem in diesem Jahr Künstler wie Alan Parsons, Al McKay's Earth, Wind & Fire Experience, John Miles und Natalie Choquette ihre größten Hits in Begleitung eines Sinfonieorchesters präsentieren.

[notp.com/deutschland](http://notp.com/deutschland)



## IKONEN IN BREMEN

19. OKTOBER 2019

BIS 1. MÄRZ 2020

Die Kunsthalle Bremen nähert sich dem Thema Ikone auf ganz unterschiedliche Weisen. Unter anderem beschäftigt sie sich mit traditionellen Darstellungen, Andachtsbildern, ironisierten Präsentationen und dem Thema Künstler als Ikone. Rund 70 Werke hat das Museum hierfür zusammengetragen, darunter die vieler großer Künstler wie Caspar David Friedrich, Wassily Kandinsky und Andy Warhol.

[kunsthalle-bremen.de](http://kunsthalle-bremen.de)

## HAMBURGER WINTERDOM

8. NOVEMBER BIS 8. DEZEMBER

Kurz vor Weihnachten wird auf dem Heiligengeistfeld in Hamburg wieder der Winterdom aufgebaut. Die Traditionskirmes hat ihre Wurzeln im 19. Jahrhundert und ist mit ihrer 1,6 Kilometer langen Erlebnismeile das größte Volksfest im Norden. In diesem Jahr warten mehr als 230 verschiedene Attraktionen auf die Besucher.

[hamburg-dom-aktuell.de](http://hamburg-dom-aktuell.de)



#### DIE MEISTBESUCHTE EISSHOW AUF DEUTSCHLAND-TOUR

1943 als kleine Produktion gestartet, hat sich Holiday on Ice zu einem weltweiten Publikumsmagneten mit mehr als 330 Millionen Besuchern entwickelt. In der neuen Show „Supernova – Journey to the stars“ entführt das rasante Eiskunstlauf-Spektakel auch das Publikum in Deutschland in eine ferne Galaxie. Eine besondere „Show for Charity“ gibt es am 28. November 2019 in Grefrath: Pro verkauftem Ticket gehen als Spende fünf Euro an das Medikamenten-Hilfswerk action medeor. [holidayonice.com/de](http://holidayonice.com/de)



#### GEWINNCHANCE

Einsendeschluss ist der 15. November 2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden vorübergehend aus versandtechnischen Gründen gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Informationen unter: [barmer.de/datenschutz](http://barmer.de/datenschutz). Wir danken Holiday On Ice für die Bereitstellung der Gewinne.

5x 2 Tickets für die Shows in Grefrath (28.11.2019, 19.30 Uhr), Frankfurt (8.1.2020 19.00 Uhr), Hannover (12.12.2019, 19.00 Uhr), Leipzig (19.12.2019, 19.00 Uhr) und München (2.1.2020, 15.00 Uhr).

**Preisfrage:** In welchem Jahr startete Holiday on Ice?

Senden Sie die Lösung mit der Angabe, welche Show Sie besuchen möchten, per E-Mail an: [gewinnspiel@barmer.de](mailto:gewinnspiel@barmer.de), Stichwort: Holiday on Ice. Oder senden Sie eine Postkarte an: BARMER Redaktion, 42271 Wuppertal.

#### WIE GOTT IN FRANKREICH – PICASSO IN MÜNSTER

12. OKTOBER 2019  
BIS 19. JANUAR 2020

–  
Frisch gefangene Fische, aromatischer Rotwein, schmackhafte Artischocken – Picassos kulinarische Bildwelten laden zum Genuss ein. Die Ausstellung im Kunstmuseum in Münster widmet sich mit Linolschnitten, Lithografien, Keramiken und Gemälden der Auseinandersetzung des Ausnahmekünstlers mit gutem Essen und Trinken. [kunstmuseum-picasso-muenster.de](http://kunstmuseum-picasso-muenster.de)



#### ESSEN MOTOR SHOW

30. NOVEMBER  
BIS 8. DEZEMBER

–  
Rennsport, Tuning und Oldtimer: Auf der Essen Motor Show 2019 präsentieren rund 500 Aussteller Fahrzeuge, Technik und Zubehör aus den Bereichen Sportliche Serienfahrzeuge, Tuning und Lifestyle, Motorsport und Classic Cars. [essen-motorshow.de](http://essen-motorshow.de)

#### Kurz notiert – Tipps & Termine



#### URBANATIX IN BOCHUM

6. BIS 17. NOVEMBER

–  
Seit zehn Jahren begeistert Urbanatix das Publikum. Auch in der diesjährigen Jubiläumsshow in der Bochumer Jahrhundert-halle überzeugt das Ensemble mit einer einzigartigen Inszenierung. Parkour-Läufer, Freerunner, Tricker, Tänzer, Breakdancer und Biker aus NRW treffen auf ausgezeichnete Akrobaten aus der gesamten Welt und verschmelzen zu einem großen Spektakel. [urbanatix.de](http://urbanatix.de)



#### ALTDEUTSCHER WEIHNACHTSMARKT ADVENT 2019

–  
Einer der traditionsreichsten Weihnachtsmärkte Deutschlands findet jährlich im baden-württembergischen Bad Wimpfen statt. Auch in diesem Jahr öffnet der Markt in der mittelalterlichen Fachwerkstadt an den ersten drei Adventswochenenden seine Tore. [badwimpfen.de](http://badwimpfen.de)

# Küchengold Kürbisse

Kulinarisch äußerst vielseitig und obendrein reich an Vitalstoffen: Kürbisse sind eine willkommene Abwechslung in der Saisonküche. Lesen Sie, was alles an Gutem darin steckt.



Ursprünglich vom amerikanischen Kontinent stammend werden die vielseitig verwendbaren Kürbisse heute weltweit angebaut. Denn aus ihrem Fruchtfleisch lassen sich sämige und würzige Suppen, Kuchen, Backspalten, Kompott und vieles mehr zubereiten. Auch auf deutschen Äckern werden sie ab August bis in den Spätherbst in vielerlei Formen, Farben und Größen geerntet.

Im Handel ist besonders der orange Hokkaido ein Verkaufsschlager. Dieser kleinere Kürbistyp lässt sich gut in der Einkaufstasche nach Hause tragen, ist mit Schale verwertbar und ergibt sehr sämige Suppen. Beliebt sind außerdem neben Riesenkürbissen auch Moschuskürbisse wie der Butternut und der Gewöhnliche Kürbis. Man bekommt sie oft direkt vom Acker der Landwirte oder in ihren Hofläden.

**ÜBERRASCHEND**  
Botanisch gesehen gehören Kürbisse zu den Beeren.

## Kalorienarm und nährstoffreich

Da Kürbisse überwiegend aus Wasser bestehen, eignen sie sich auch für die kalorienbewusste Küche. 100 Gramm ihres Fruchtfleisches enthalten nur etwa 25 Kilokalorien. Je nach Art und Fasergehalt kann es sehr ballaststoffreich und damit verdauungsförderlich sein. Neben viel Wasser enthält es einen größeren Anteil an Kalium (300 Milligramm pro 100 Gramm Fruchtfleisch) und wenig Natrium, ein Verhältnis, das entwässernd wirkt. Aber auch Vitamine und Mineralien sind vorhanden: zum Beispiel B-Vitamine, Vitamin E und das Antioxidans Vitamin C. Außerdem finden sich die Mineralien Kalzium, Zink, Magnesium, Phosphor, Eisen sowie Selen, das für den Zellschutz antioxidativ wirksam ist. Die enthaltene Kieselsäure ist für den Aufbau von Bindegewebe, Haut und Nägeln wichtig. Und schließlich enthält Kürbissfleisch Carotinoide, erkennbar an violetten, roten, orangen und hellgelben Farbstoffen. Diese zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, die zwar keine essenziellen Nährstoffe sind, jedoch durchaus antioxidativ, immunmodulierend und entzündungshemmend wirken können. Das Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A (Provitamin), ist für die Sehkraft wichtig. Die ebenfalls enthaltenen Phytosterine, pflanzliche Hormone, können sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken.

## Kernige Zugabe

Auch die Kerne der Kürbisse sind wertvoll. Sie enthalten hohe Anteile an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und nur geringe Anteile an gesättigten Fettsäuren. Besonders reich sind sie an Vitamin E und Selen. Manche Kürbissorten werden gezielt für die Kern- und die Ölgewinnung angebaut. Getrocknete beziehungsweise geröstete Kürbiskerne sind nicht nur als Snack lecker, sondern auch eine Bereicherung in Salaten, Müslis und Backwaren, als Zutat im Teig oder als Streudekoration obendrauf. Das kalt gepresste, jedoch etwas hitzeempfindliche Öl empfiehlt sich als nussig-aromatische Zutat bei Salaten. Wer die Saison jetzt nutzt und den Speiseplan mit Kürbisgerichten bereichert oder mit den Kernen übers Jahr gesünder snackt, tut sich nicht nur kulinarisch etwas Gutes.



### NEUES THEMA WÄHLEN

–

**Welche Wunschthemen als nächste zur Wahl stehen, lesen Sie auf Seite 40.**

## UNTERSCHIEDUNG DER KÜRBISARTEN

- **Speisekürbisse** sind im Prinzip alle Kürbisse, die in der Küche verwertet werden können.
- **Ölkürbisse** werden speziell zur Ölgewinnung genutzt. Bekannt und beliebt ist etwa der Steirische Ölkürbis, eine Züchtung mit schalenlosen Samen.
- **Sommerkürbisse** werden noch nicht ganz ausgereift ab Ende August geerntet und überwiegend für Suppen und Pürees verwendet.
- **Winterkürbisse** werden ausgereift ab Ende September vom Feld geholt. Zu ihnen gehören der Gartenkürbis, der Gelbe oder Rote Zentner und der bekannte Hokkaido.
- **Zierkürbisse** enthalten den giftigen Bitterstoff Cucurbitacin und eignen sich deshalb nicht zum Verzehr. Dank ihrer besonders prächtigen Farben, Muster und Strukturen sind sie jedoch als Deko-Objekte eine Augenweide.



Weiterlesen im E-Magazin. Tipps und Rezepte zur Zubereitung von Kürbissen.  
[barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)



Auszeichnung

## Nachhaltiges Engagement

Die BARMER ist Testsieger der Verbraucherumfrage „Nachhaltiges Engagement“. Für die Befragung im Auftrag von FOCUS-MONEY haben knapp 500.000 Teilnehmer insgesamt 1.591 Unternehmen und Marken aus 128 Branchen hinsichtlich ihres nachhaltigen Engagements und ihrer Corporate Social Responsibility, also ihrer unternehmerischen Gesellschafts- und Sozialverantwortung, bewertet.

[servicevalue.de](http://servicevalue.de)

### Meldung an das Finanzamt

## BARMER übermittelt Daten

Freiwillig versicherte Mitglieder, die ihre Beiträge eigenständig abführen, werden bei der Steuererklärung entlastet. Dazu übermittelt die BARMER Informationen zur Höhe der Beiträge, die für die Kranken- und Pflegeversicherung gezahlt wurden, an das zuständige Finanzamt. Hierfür benötigt die BARMER die steuerliche Identifikationsnummer (Steuer-ID). Bislang war eine Einverständniserklärung der Versicherten notwendig, damit die BARMER die Steuer-ID speichern und die Daten an das zuständige Finanzamt übermitteln durfte. Dieses Verfahren ändert sich voraussichtlich durch eine gesetzliche Neuregelung. Der Gesetzentwurf

sieht vor, dass eine Einverständniserklärung künftig nicht mehr erforderlich ist. Das heißt, die BARMER wird auch in Zukunft die Steuer-ID bei ihren Versicherten anfragen sowie die Daten an die Finanzbehörden übermitteln, jedoch nicht mehr um eine Einverständniserklärung hierfür bitten. Wichtig: Auch bei Versicherten, die in der Vergangenheit gegen die Übermittlung ihrer Daten Widerspruch eingelegt oder ihr Einverständnis rückwirkend widerrufen haben, muss die BARMER aufgrund der neuen Gesetzeslage ab dem Bescheinigungsjahr 2019 das Finanzamt über die Höhe der gezahlten Beiträge informieren.



# Es ist Ihr Zuhause!

ANZEIGE

Machen Sie mehr draus – mit einer Immobilien-Rente



Gerne beraten wir Sie persönlich:

**Tel. 069/689 77 94-0**

[www.deutsche-leibrenten.de](http://www.deutsche-leibrenten.de)

Main Triangel, Zum Laurenburger Hof 76, 60594 Frankfurt/Main



- ✓ Im eigenen Zuhause bleiben
- ✓ Lebenslang und notariell abgesichert
- ✓ Monatliche Zusatzrente



Deutsche Leibrenten



### Zwangsstörungen

## Studienteilnehmer gesucht

Zur Erforschung von Zwangsstörungen im Kindes- und Jugendalter sucht die Uniklinik Dresden noch Studienteilnehmer. Dabei soll unter anderem geklärt werden, ob durch ein App-basiertes Achtsamkeitstraining bestimmte Verhaltensmuster positiv beeinflusst werden können. Angewendet wird die App 7Mind, welche BARMER-Ver- sicherte zwölf Monate kostenlos nutzen können.

[kjp-dresden.de](http://kjp-dresden.de)

### IGEL BEI ARTHROSE

# 300

Euro und mehr haben laut einer BARMER-Studie Arthrose-Patienten innerhalb eines Jahres für sogenannte Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) ausgegeben. Befragt wurden insgesamt 2.363 BARMER-Ver- sicherte im Alter von 30 bis 79 Jahren. Da- von haben rund ein Drittel tief in die Tasche ge- griffen und in der Hoffnung auf Linde- rung ihrer Beschwerden Leistungen privat finan- zierte. Die Studie zeigt aber auch, dass Betroffene, die Hilfe außerhalb der Schul- medizin suchen, nicht immer fündig werden. Nur 49 Prozent der Befragten geben an, dass ihnen IGeL geholfen hat. Mehr zum Thema Arthrose gibt's im Netz.

[barmer.de/s000933](http://barmer.de/s000933)

### Rückenschmerzen im Büro

## Im Sitzen viel bewegen



Wer täglich lange am Schreibtisch oder vor dem Computer sitzt, wird häufig von ihnen heimgesucht: den Rückenschmerzen. Starres, langes Sitzen erfordert von der Rückenmuskulatur Hochleistung. Sie muss den Rücken andauernd in seiner Position halten. Dies führt zum Verkrampfen, wodurch Verspannungen und Schmerzen entstehen können. Die BARMER rät

zu kleinen Verhaltensänderungen, um Schmerzen vorzubeugen. Im Sitzen häufig die Position verändern, das entlastet die Bandscheiben und aktiviert die Rückenmuskeln. Am besten ist ein Wechsel zwischen geradem, aufrechtem Sitzen sowie zurückgelehntem oder nach vorn geneigtem Arbeiten und regelmäßiger Aufstehen. Bewegung im Büro und in der Freizeit sollten auch nicht zu kurz kommen.

[barmer.de/g100164](http://barmer.de/g100164)

## Jetzt Traumreise buchen!



# 50 € Gutschein

für eine Reise von Berge & Meer

### Ihr Gutschein-Code\*: Reise19

Der Sofortrabatt ist bis zum **30.04.2020** einlösbar unter:

[www.berge-meer.de](http://www.berge-meer.de) oder

Tel. 0 26 34/962 62 08 tägl. 8 – 22 Uhr

\*Nur 1 Gutschein pro Buchung direkt bei Berge & Meer einlösbar. Keine Barauszahlung möglich. Nicht einlösbar auf bestehende Buchungen und auf Kaufgutscheine. Nicht kombinierbar mit weiteren Rabatten. Mindestreisepreis: 450 €. Weitere Bedingungen und Infos unter [www.berge-meer.de/gutscheinbedingungen](http://www.berge-meer.de/gutscheinbedingungen)

**berge & meer**  
Reisen. Für Entdecker.

Berge & Meer Touristik GmbH  
Andréestraße 27, 56578 Rengsdorf

## 1 Heimtrainer X-Bike

Trainingsgerät mit super Preis-Leistungs-Verhältnis  
Mit dem Heimtrainer X-Bike trainieren Sie gelenkschonend Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Atmung und Ihre Muskulatur und kurbeln Ihre Fettverbrennung an.

»Super praktisch, weil klappbar – hat aber dennoch alle Basics – prompte Lieferung – einfacher Zusammenbau – Top Preis-Leistungs-Verhältnis« Harald im April 2019

- ✓ Zuverlässiges Keilriemen-Antriebssystem
- ✓ Computer batteriebetrieben
- ✓ Magnet-Bremssystem
- ✓ Belastbar bis 100 kg
- ✓ Einstiegshöhe: 55 cm
- ✓ Maße aufgebaut: L 83 x H 109 x B 41 cm
- ✓ Gewicht: nur 16 kg



### Praktisch klappbar

- Maße geklappt: L 35 x H 133 x B 41 cm



Sie sparen € 100,-  
UVP € 199,-

Best.-Nr. VL 11151  
nur € 99,-

## 2 Laufband aktiv »Vital«

Voller Trainingskomfort zum unschlagbaren Preis

- ✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
- ✓ Laufgeschwindigkeit 1–10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Lauffläche: 36 x 97 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W

**Komfortabel Gehen, Walken und leichtes Joggen. Für mehr Fitness und Wohlbefinden!**

Sie sparen  
€ 200,-  
UVP € 399,-

Best.-Nr. VL 10910  
nur € 199,-



## 4 Ergometer aktiv »Pro 7.0«

Training nach Puls- & Wattvorgabe



Hochwertiger Computer: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Watt, Umdrehung pro Minute, Puls, und Programme

- ✓ Elektrisches Magnet-Bremssystem
- ✓ 24-stufige motor- & computergesteuerte Widerstandverstellung
- ✓ Riemen-Schwerpunkt-Pedale mit Fußschlaufe
- ✓ Verstellbarer Sattel & neigbarer Lenker
- ✓ 21 Programme
- ✓ Belastbar bis 120 kg

**Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität**

Sie sparen € 150,-  
UVP € 399,-

Best.-Nr. VL 11393  
nur € 249,-

Transportrollen vorne  
7 kg Schwungmasse  
Bodenhöhenausgleich



## 3 Rückenstabilisator

Verabschieden Sie sich von Rücken- und Nackenverspannungen

**Sorgt für gerade Haltung beim Stehen, Sitzen & Gehen**

- ✓ Kann die Muskelelastizität steigern
- ✓ Bequem und leicht unter der Kleidung tragbar

Sie sparen € 20,-  
UVP € 49,90

Best.-Nr. VL 5351  
nur € 29,90



## 5 Vergrößerungs- und Lupenbrille

Ideal für Feinarbeiten & Lesen

**160 % Vergrößerung**



Sie sparen € 30,-  
UVP € 49,99

Best.-Nr. VL 32627  
nur € 19,99



- ✓ Praktisch beim Nähen, Reparaturen und Lesen von Kleingedrucktem etc.
- ✓ Tragbar über normale Brille
- ✓ Inkl. Mikrofaserbrillenetui

## aktivshop® Das Beste für Fitness, Wellness und

### Aktionspreis!

#### Training auf kleinstem Raum

#### Effektives Training für zu Hause



**Trainingscomputer:**  
Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Puls & Scan



**Widerstandverstellung:**  
Stufenlose Verstellung für individuelles Training



**Handpuls-messung:**  
Zum professionellen Ausdauertraining für Ihr Zuhause

## 6 Schlafsessel Nimmerland

Besonders platzsparend – perfekt zum Liegen, Sitzen, Relaxen

Inkl. kuschelweichem Kopfkissen

**Unser Raumwunder – auch für kleine Räume**



Perfekt als Gästebett und für ein erholsames Nickerchen

**Bezug: grauemeliert**

**Sie sparen € 150,-**

**Best.-Nr. VL 22802**

**nur € 249,-**

- ✓ Sesselmaße: H 80 x B 73 x T 75 cm
- ✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm
- ✓ Liegefläche 65 x 187 cm

## 7 Rückenkissen mit Nackenrolle

Zum Lesen, Fernsehen, Schlafen oder Entspannen!



Nackenrolle: abnehmbar & verstellbar



Nackenrolle: abnehmbar & verstellbar



Nackenrolle: abnehmbar & verstellbar



Nackenrolle: abnehmbar & verstellbar

**Sie sparen € 15,-**  
**Best.-Nr. VL 23189**  
**nur € 34,99**

- ✓ Praktisches Seitenfach
- ✓ Material: Bezug & Füllung 100 % Polyester
- ✓ Maße: 55 x 50 x 30 cm,
- ✓ Bezug bei 30 °C waschbar

## 8 aktimeo Milbensauger Für Allergiker

Mehr Hygiene & Sauberkeit für gesunden Schlaf

- ✓ Sterilisation durch UV-Licht
- ✓ Beseitigt 99,9 % aller Keime
- ✓ Schmutzaufwirbelung dank integrierter Vibrationsplatte
- ✓ Für alle Bettwaren & Polster
- ✓ Leistung: 300 Watt

**Sie sparen € 50,-**  
**UVP € 99,99**

**Best.-Nr. VL 72191**  
**nur € 49,99**

**Milben Aufrütteln und Absaugen**



## 9 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100% Visko-Mineralschaum. Gönnen Sie sich jetzt einen erholsamen Schlaf in der Premiumklasse!

- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen
- ✓ Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.
- ✓ Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien<sup>1)2)3)</sup> bzw. viele Kunden<sup>4)</sup> berichten:

**Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.**

Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994

2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014

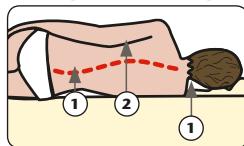
3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002

4) Vgl. Kundenmeinungen auf [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!

Wahlweise 4 oder 7cm dick!

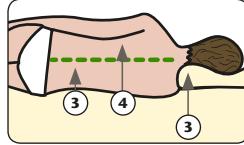
### Unbequeme Schlafposition!



### Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

### Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



### Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

- 3 = Kein gefährlicher Hohlräum im Nacken und an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomicisch guter Lage

### Visko-Mineralschaum

Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Betten-System sehr begehrte. Nach Studien<sup>1)2)3)</sup> sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf<sup>1)</sup>: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist<sup>2)</sup> und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein besserer Schlaf nachgewiesen<sup>3)</sup>, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

**Sie sparen bis zu € 139,-**

**UVP € 198,95  
nur bei uns ab € 59,95**

**Ideal auch als 7 cm dicke Visko-Wendeauflage für besonderen Schlaf-Komfort!**

Siehe Coupon

## Gratis\* für Sie!

Das Best-Schlaf Nackenstützkissen im Wert von € 49,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Unser beliebtestes Kissen!

**Geschenk im Wert von € 49,95**



**Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben**

Durch **herausnehmbare Mittelschicht** exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. **VL 20453** Anatomisch geformt: Perfekt Maße: B 60 x L 35 cm für Rücken- & Seitenlage.

### Internet Gutscheincode: **UT22U**

**Sie haben die Wahl: Visko-Mineralschaum-Auflage in 4 cm oder 7 cm dick!**

**Unser Tipp:** Bestellen Sie jetzt die 7 cm Wendeauflage für ganz besonderen Schlafkomfort! Sie ist auf einer Seite extra härter. Das wird im Hochsommer und von schweren Menschen oft bevorzugt! Extra dick – so ersparen Sie sich eine neue Matratze!

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

*»Ich kann das immer noch nicht glauben, aber ich schlafe seit der ersten Nacht, endlich wieder durch. Und das im Tiefschlaf. Diese Auflage ist absolut superklasse.« Julia V. im Januar 2019*

**3 Jahre Garantie**

## 10 Seitenschläfer-Kopfkissen Orthopädische Form für Seitenschläfer

### Optimale Stützfunktion



- ✓ Fördert eine entspannte Schlafposition
- ✓ Unterstützt Kopf, Nacken und Wirbelsäule
- ✓ Reduziert die Schulterbelastung auch in der Rückenlage
- ✓ Material Kissen: 100 % Visko-Mineralschaum
- ✓ Material Bezug: 40 % Polypropylen, 60 % Polyester
- ✓ Maße: B 50 x H 13 x T 35 cm

**Mit abnehmbaren und waschbaren Aloe Vera-Bezug**

**Passt sich optimal der Seitenlage an, stützt Kopf & Nacken**

**Sie sparen € 60,-  
UVP € 139,95**

**Best.-Nr. VL 23285  
nur € 79,95**



### Jetzt kostenfrei anrufen und testen

**0800 - 4 36 00 05**

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!

Mo.- Fr. 8-20 Uhr  
Sa.+So. 10-18 Uhr

Bestell-Menge

1

Artikel	Best.-Nr.	Preise <sup>5,6</sup>
1 Helmtrainer X-Bike	VL 11151	99,00 €
2 Laufband aktiv »Vital«	VL 10910	199,00 €
3 Rückenstabilisator »Comfortise Posture«	VL 5351	29,90 €
4 Ergometer aktiv »Pro 7.0«	VL 11393	249,00 €
5 Vergroßerungs- und Lupenbrille	VL 32627	19,99 €
6 Schlafsofa Nimmerland	VL 22802	249,00 €
7 Rückenkissen mit Nackenrolle	VL 23189	34,99 €
8 aktimeo Milbensauger	VL 72191	49,99 €
9 60 x 35 cm	VL 20453	Gratis*
Kopfkissen »Premium«	60 x 35 cm	VL 21317 49,95 €
	50 x 35 cm	VL 22150 39,95 €
Visko-Auflage 80 x 200 cm	4 cm dick	VL 21303 69,95 €
	7 cm dick	VL 21310 119,95 €
Visko-Auflage 90 x 200 cm	4 cm dick	VL 21304 79,95 €
	7 cm dick	VL 21311 129,95 €
Visko-Auflage 100 x 200 cm	4 cm dick	VL 21305 89,95 €
	7 cm dick	VL 21312 139,95 €
Visko-Auflage 120 x 200 cm	4 cm dick	VL 21306 109,95 €
	7 cm dick	VL 21313 169,95 €
Visko-Auflage 140 x 200 cm	4 cm dick	VL 21307 139,95 €
	7 cm dick	VL 21314 199,95 €
Visko-Auflage 180 x 200 cm	4 cm dick	VL 22922 169,95 €
	7 cm dick	VL 22923 249,95 €
Visko-Auflage 80 x 190 cm	4 cm dick	VL 21301 59,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick	VL 21308 99,95 €
Visko-Auflage 90 x 190 cm	4 cm dick	VL 21302 69,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick	VL 21309 109,95 €
10 Seitenschläfer-Kopfkissen	VL 23285	79,95 €

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

**www.aktivshop.de**

**Gratis!**

Unser großer Katalog gratis!

Bestellungen telefonisch, per Internet

oder per Post an:

**aktivshop GmbH  
Oldenburger Str. 17  
48429 Rheine**

Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)

E-Mail: [service@aktivshop.de](mailto:service@aktivshop.de)

**aktivshop** Das Beste für Gesundheit & Fitness  
gesund • gut • günstig

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Wenn Sie die Ware behalten möchten:

5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.

6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.

7) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de) oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

## Wunschthema

Wählen Sie hier Ihr Wunschthema!  
Das mehrheitlich gewählte erscheint im Januar 2020 im BARMER E-Magazin.

### 1 WINTERLICHER TEE-GENUSS – GESUNDHEIT AUS DER TASSE?

– Winterzeit ist Teezeit, denn gerade in der kalten Jahreszeit verspricht eine schöne Tasse heißer Tee Wohlbefinden, Wärme und Entspannung. Zusätzlich werden dem Heißgetränk aber auch immer wieder positive gesundheitliche Effekte nachgesagt. Doch was können all die Kräuter- und Früchtetees wirklich leisten?

### 2 HAUTPFLEGE – TIPPS FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

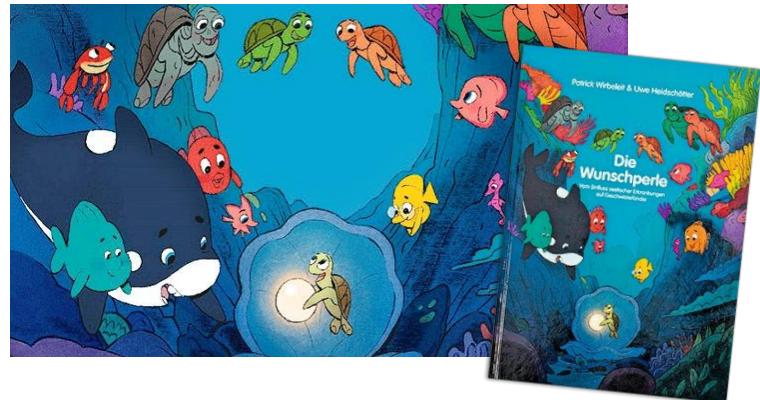
– Trockene Heizungsluft, Regen, Schnee und klirrende Kälte – der Winter bereitet unserer Haut Stress. Viele Menschen leiden in dieser Zeit unter unangenehmen Spannungsgefühlen, trockenen Stellen, kleinen Rissen und Rötungen. Da hilft nur konsequente Pflege, um die Probleme in den Griff zu bekommen.

### 3 HERZERKRANKUNGEN – WARUM BEI KÄLTE DAS HERZ IN GEFAHR IST

– Frostige Temperaturen sorgen nicht nur für laufende Nasen und andere Erkältungssymptome, sondern sie lassen auch die Zahl der Herzinfarkte und Schlaganfälle in die Höhe steigen. Besonders gefährdet sind Menschen, die unter Bluthochdruck leiden.

## E Magazin

1, 2 ODER 3? – SIE HABEN DIE WAHL!  
Stimmen Sie bis zum 30. November 2019  
online ab. [barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)



Preisträger

## Wunschperle ausgezeichnet

Das von der BARMER und dem Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. herausgebrachte Comicbuch „Die Wunschperle“ hat den zweiten Platz des Antistigma-Preises gewonnen. Damit werden Projekte, Institutionen und Selbsthilfegruppen geehrt, die sich für eine nachhaltige gesellschaftliche Integration psychisch erkrankter Menschen engagieren. „Die Wunschperle“ zeigt am Beispiel der Schildkröte Anton, wie sich seelische Erkrankungen bei Kindern auf die ganze Familie auswirken können.

## Die wichtigsten BARMER-Servicekanäle

### Online-Services [barmer.de/a000213](http://barmer.de/a000213)

Einfach bei „Meine BARMER“ registrieren und alle Services bequem und sicher von zu Hause aus oder unterwegs über die BARMER-App nutzen.

### Mail [service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)

### Telefongeschäftsstelle

Kompetente Beratung bei allen Fragen zu Service, Versicherung und Leistungen.

**0800 333 1010\***

**+49 202 568 333 1010**

Aus dem Ausland

### Teledoktor

Die Medizinexperten beantworten alle Fragen rund um die Gesundheit.

**0800 3333 500\***

**+49 202 568 3333 500**

Aus dem Ausland

\*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

## Und das sind die Preise



### PREIS KREUZWORTRÄTSEL

#### FRISCHEGEFÜHL IM DOPPELPACK

Was hilft gegen Herbstblues? Frische! Für das richtige Raumklima sorgt der Aroma-Vernebler „Feel Happy“ von Primavera. Dazu gesellt sich ein freier Atem durch das neue Hustenbonbon Ricola AKTIV-FREI. Zu gewinnen sind fünf Sets im Wert von je 100 €.

[ricola.de](http://ricola.de)



### PREIS

#### KINDERRÄTSEL

#### BIBI & MIYU – DIE BELIEBTE HEXE

#### ALS MANGA

-

Bibi hat die Nase voll! Es taucht eine neue Mitschülerin auf: Miyu aus Japan! Alle können sie sofort gut leiden, bis auf Bibi. Denn Miyu verbirgt ein Geheimnis, dem Bibi auf den Grund geht. Zehn Gewinner können sie auf ihrer Reise begleiten! Das Manga-Abenteuer erscheint bei TOKYOPOP. ISBN 978-3842048898

[tokyopop.de](http://tokyopop.de)

**Die Lösung per Postkarte senden an:**  
BARMER, Redaktion, Stichwort „Rätsel“, 42271 Wuppertal, oder per E-Mail mit Anschrift an: [gewinnspiel@barmer.de](mailto:gewinnspiel@barmer.de)  
Telefonische Teilnahme ist nicht möglich.

Einsendeschluss ist der 30. November 2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden aus versandtechnischen Gründen vorübergehend gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Informationen unter: [barmer.de/datenschutz](http://barmer.de/datenschutz) Wir danken Ricola und Tokyopop für die Bereitstellung der Gewinne.

## Kreuzworträtsel

Liebe Denksportfreunde, zu jedem Kreuzworträtsel erreichen uns mehrere 1.000 Einsendungen per Postkarte und E-Mail. Dafür herzlichen Dank! Das gesuchte Lösungswort fällt mitunter nicht so leicht.

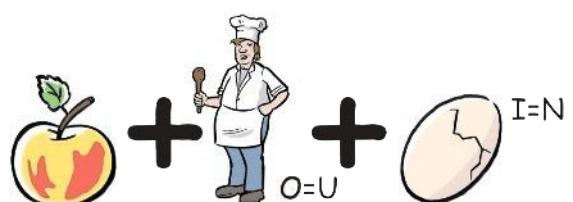
Holzblasinstrument	▼	▼	Welthilfssprache	▼	lateinisch: ich liebe	▼	9	griechischer Buchstabe	Transportgut	unbestimmter Artikel	seem.: Fahrtzeit messen
Spion											
Teil des Halses	►		7		4						
						hochbelagt		brasil. Großstadt (Kw.)	►		8
nach Belieben (franz.)			proben		Größe, Menge	►					
kalte Steppe Sibiriens		▼					6	Eiweiß			pur, sauber
				5	am vorigen Tag			großes Ansehen			
beständig	bitter, verbittert		sanft rutschen	►							
Gespräch mit Gott	▼							alte Waffe (... und Bogen)	Anpflanzung		flaches Land
		2	Filmgröße		Wagenbespannung	►					
griechischer Hirten-gott			Vorname d. Entertainers Raab	►							englisch: sitzen
		13			Garten-gemüse	►					
Ober-schicht			Rufname Schwarzeneggers	►			3		rechter Nebenfluss der Rhône	1	
mit Vorliebe	►				ein Saiteninstrument	►					11

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	----	----	----	----

## Kinderrätsel

Hallo Kinder! Findet heraus, welches Wort hier gesucht wird. In der Reihe ergibt sich ein leckere Backware.



# Große Impflücken bei Kindern und Jugendlichen

## LÖCHRIGER IMPFSCHUTZ

**89%**

der Sechsjährigen waren im Jahr 2017 in Deutschland gegen Mumps geimpft.



**3,3 %**  
der Kleinkinder in Deutschland ohne Impfschutz

## MASERN LÄNGST NICHT AUSGEROTTET



der 1- bis 2-jährigen Kinder sind hierzulande nicht oder nur unvollständig gegen Masern geimpft. Dies erhöht das Risiko für regionale Masern-Epidemien.

## GEFAHR IN DER SCHWANGERSCHAFT

**81.000**

Mädchen im Alter von zwei Jahren waren im Jahr 2017 nicht gegen Röteln geimpft. In der Schwangerschaft kann eine Infektion zu schweren Behinderungen des Embryos führen.

**26.000**  
Jungen und Mädchen

im Alter von zwei Jahren haben damit im Jahr 2017 keine der 13 Impfungen erhalten, welche die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut in Berlin empfiehlt. Beispielsweise Impfungen gegen Masern, Mumps, Röteln, Diphtherie oder Keuchhusten.

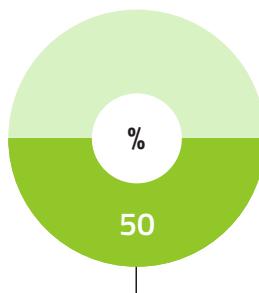
## Kein Schutzzschild für alle

**95 %**

muss die Impfquote betragen, um eine generelle Schutzwirkung in der Gesellschaft zu erreichen. Davon ist Deutschland weit entfernt.



## HÄUFIGSTE URSCHE VON GEBÄRMUTTERHALSKREBS



aller Mädchen bis 18 Jahre sind nicht gegen eine Infektion mit humanen Papillomaviren (HPV) geimpft.

## KLEIN- UND SCHULKINDER OHNE IMPFSCHUTZ



Bundesland	Anteil
Bayern	5,3 %
Brandenburg	2,2 %
3,5 %	1,2 %

**E** Magazin

Mehr Informationen aus dem Arzneimittelreport und zum Thema Impfen unter: [barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)

# EXKLUSIV FÜR SIE ALS LESENDE:

## GIGASET Smartphone + 2 Prämien + 50% Tarif-Rabatt

ANZEIGE

Gigaset

- Starker Akku für bis zu 550 Stunden Laufzeit
- Integrierte hochwertige Kamera mit 8 Megapixel für beste Bildauflösung!
- 8 Gigabyte Speicher um 128 Gigabyte erweiterbar
- Google Android 8.1: Bewährtes Betriebssystem für Ihr Smartphone
- Anti-Virus Programm: Verlässlicher Schutz vor fremdem Zugriff und unerwünschter Werbung (ein Monat inklusive)
- Auf Wunsch können Sie Ihre bisherige Rufnummer mitnehmen



Ihre Gesamt-Ersparnis:  
~~426,- €~~

### IHR NEUES TOP-HANDY

GIGASET Smartphone in anthrazit mit 13,7 cm Bildschirm „GS 100“ im Wert von ~~119,- €~~ einmalig 1,- €

### IHR NEUER SPAR-TARIF



#### FLAT: FESTNETZ

Kostenlos ins deutsche Festnetz telefonieren!

#### FLAT: INTERNET

Kostenlos im Internet surfen!

mit 1 GB Daten-Volumen

#### FLAT: HANDY-NETZ

Kostenlos ins eigene Handy-Netz telefonieren!

#### FLAT: EU-AUSLAND

Kostenlos surfen & telefonieren mit EU-Roaming!\*\*



Beste D-Netz Qualität  
im Netz von VODAFONE

50%  
TARIF-RABATT

9,99

€ / Monat\*  
(im ersten Jahr, danach  
nur 19,99 € / Monat)

Ihr Tarif-Rabatt: (12 Monate × 10,- € / Monat) ► Sie sparen 120,- €

► Sie sparen 238,- €

### + Ihre 1. INKLUSIV Prämie:

GOOGLE Android Tablet mit 22,8 cm Bildschirm  
Denver „TAQ-90082“ Tablet im Wert von ~~149,- €~~ <sup>1)</sup>

DENVER  
denver-electronics.com



- Frontkamera, Lautsprecher, Mikrofon
- Leistungsstark durch 4-fach-Prozessor
- 8 Gigabyte: Viel Speicher für Ihre Daten, Nachrichten und Fotos! Um 32 Gigabyte erweiterbar
- Google Android 8.1: Bewährtes Betriebssystem für Ihr Tablet
- WLAN: Unterstützt Ihr drahtloses, lokales Netzwerk

► Sie sparen 149,- €

Gleich kostenlos anfordern unter:

800-503 532 130

Montag – Freitag: 8.30 – 19.00 Uhr | Samstag: 9.00 – 14.00 Uhr

\* Spar-Tarif-Infos: Verfügbar in bester D-Netz Qualität im Netz von Vodafone D2. Die Aktion gilt nur solange der Vorrat reicht in Verbindung mit einem Mobilfunk-Provider-Antrag (Mindestlaufzeit 24 Monate, Startpaketpreis einmalig 29,90 €). Sie profitieren von 50 % Tarif-Rabatt, der monatliche Paketpreis beträgt somit nur 9,99 € im 1. Jahr danach nur 19,99 €.

BITTE BEACHTEN: Im Paketpreis sind bereits Ihr neues Handy sowie Ihre Prämien enthalten, es fallen keine weiteren Aufpreise oder Kosten dafür an! Ihre Tarif-Vorteile: eine Telefonie-Flatrate für alle nationalen Standardgespräche ins Festnetz, ins eigene Handynet und zur Mailbox (ausgenommen Service- und Sonderrufnummern), Gespräche in alle übrigen dt. Mobilfunknetze nur 0,39 € / Min.) + eine Highspeed-Internet-Flatrate (1 GB in HSDPA) im Inland, danach surfen Sie unbegrenzt in Standard-Geschwindigkeit (GPRS) weiter. Der Versand ist für Sie gratis. Alle Preise inkl. MwSt. Eine Aktion des handyservice der tema GmbH & Co. KG, Waltersweierweg 5, 77652 Offenburg.

\*\* Sie profitieren von der EU-Regulierung und telefonieren/surfen mit Ihrem neuen Spar-Tarif ohne zusätzlichen Aufpreis auch im EU-Ausland.

Sie nutzen alle FLAT-Bestandteile sowie Ihr Datenvolumen im Rahmen der md Fair-Use-Policy ohne weitere Auslands-Gebühren.

1) Unverbindliche Preiseempfehlung des Herstellers | Stand: August 2019

Oder bestellen Sie einfach und bequem online:

 [www.lesen-sparen.de/19555](http://www.lesen-sparen.de/19555)



s@fer-shopping

Zertifizierter Online-Bestellprozess:

- Audit vor Ort
- Online-Experten-Bewertung
- Online-Sichercheck

[www.safer-shopping.de/zert-inf](http://www.safer-shopping.de/zert-inf)



Markenartikel  
zu Bestpreisen

Für Herren



BESTELLSCHEIN **D30233** mit 30 Tage Rückgaberecht

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	JUBILÄUMSPREIS
			Nordcap Herren Steppjacke	<b>€ 22,49</b>
			Nordcap Damen Steppjacke	<b>€ 22,49</b>

Absender (Bitte deutlich ausfüllen):  Frau  Herr

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Geb. Datum:

E-Mail:

Wir verwenden Ihre E-Mail-Adresse, um Sie über Aktionsangebote zu informieren. Dem können Sie jederzeit widersprechen.

## Sportive Steppjacken für Damen und Herren von



Für Damen



Damenjacke Nordcap
schwarz Art.-Nr. 62.241.537
blau Art.-Nr. 62.241.540
grün Art.-Nr. 62.241.553
rot Art.-Nr. 62.241.566

Größen
36 38 40 42 44 46 48 50

Herrenjacke Nordcap
schwarz Art.-Nr. 62.241.494
blau Art.-Nr. 62.241.508
grün Art.-Nr. 62.241.511
rot Art.-Nr. 62.241.524

Größen
M L XL XXL 3 XL

Bestellen leicht gemacht!  
bestellen@personalshop.com

0 69 / 92 10 110  
FAX 069 / 92 10 11 800

25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf  
**www.personalshop.com**



SO SPAREN SIE 25%:

1. Loggen Sie sich mit Ihrem Code **D30233** im Shop ein.
2. Wählen Sie Ihre Wunscharticle
3. Geben Sie Ihren Code unten im Warenkorb ein für 25% Rabatt!

**25%**  
Jubiläums-Rabatt  
auf ALLE Artikel!

Gleich einsenden an:  
Personalshop  
Bahnhofstraße 500  
82467 Garmisch-P.

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“ ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht\*\*

\* Stattpreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)

\*\* Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf: [www.personalshop.com](http://www.personalshop.com)