

Top-Leistungen für alle!

11

Seiten
zu BARMER-
Angeboten

Gesundheit weiter gedacht



GESUNDHEIT

Versicherte bestens versorgt –
mit Extraleistungen für
Klein und Groß inklusive

DIGITAL-NEWS

In den Startlöchern:
die elektronische Patientenakte
eCare und das eRezept

VERSORGUNG

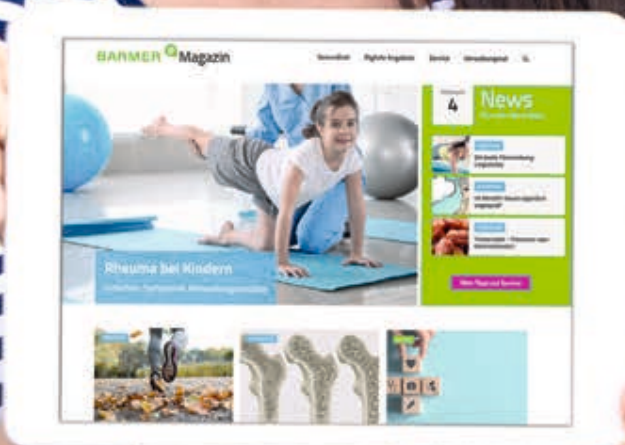
Wenn Medizin krank macht.
Polypharmazie:
Gefahren und Analysen

Werfen Sie mal einen Blick ins eMagazin der BARMER

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

BARMER

eMagazin



Tablet gewinnen

Unter allen, die sich bis zum 14. Februar 2021 im BARMER eMagazin neu anmelden, verlost die BARMER ein Tablet der neuesten Generation.*

**Jetzt anmelden unter
barmer-magazin.de/tablet**

*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir danken der HUK-COBURG Krankenversicherung für die Bereitstellung des Preises.

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**



was zeichnet eine attraktive Krankenkasse aus? Ist es vor allem ein umfangreiches Leistungsangebot? Ist es ein dichtes Geschäftsstellennetz für eine schnelle Erreichbarkeit? Sind es besonders viele Digital-Innovationen, mit denen die Versicherten ihre Anliegen bequem selbst erledigen können? Ist es eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung am Telefon und im Internet? Oder ist es ein attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis? Jeder und jede einzelne Versicherte wird eine persönliche Präferenz haben. Als besonders große Solidargemeinschaft, die rund neun Millionen Bürgerinnen und Bürger gegen die Risiken von Krankheit und Pflegebedürftigkeit absichert, bietet die BARMER genau all das an.

Gerade in diesen schwierigen Pandemiezeiten ist es besonders wichtig zu wissen, dass man sich auf seine BARMER zu 100 Prozent verlassen kann. Egal ob alt oder jung, berufstätig oder in der Ausbildung, Eltern oder Single – die BARMER steht jederzeit verlässlich an Ihrer Seite. Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.

Bleiben Sie gesund!
Ihr

Christoph Straub

Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender



DIGITALE KOSTENÜBERSICHT

- Was kosten eigentlich Arztbesuche und Behandlungen? BARMER-Versicherte können ihre persönlichen Kosten im geschützten Mitgliederbereich **Meine BARMER** und in der **BARMER App** über den „Gesundheitsmanager“ einsehen.
barmer.de/a002640



HILFE BEI KREBSDIAGNOSEN

- Ratgeber und Lotse zugleich: Auf der BARMER Homepage finden Versicherte zum Thema Krebserkrankungen einen speziellen Ratgeberbereich, unter anderem mit Informationen zu modernen Therapien.
barmer.de/a005905

10



26



10

ERSTKLASSIG

-

Auch in Zeiten von Corona bietet die BARMER allen ihren Versicherten in jeder Lebensphase erstklassige Leistungen.

12

FAMILIENKASSE

-

Die BARMER ist eine verlässliche Familienkasse für Groß und Klein – viele Extraleistungen für die Gesundheit inklusive.

16

YOUNGSTER

-

Ob Cybermobbing, Stress, Extra-Impfungen oder Hautcheck – die BARMER weiß, was junge Menschen bewegt.

18

GESUND IM BERUF

-

Gesundheit bildet die Basis, damit es im Job gut läuft. Mit der BARMER läuft es noch besser.

20

SCHUTZ IM ALTER

-

Ältere Menschen sind bei der BARMER bestens aufgehoben, wenn es um Service und medizinische Versorgung geht.

22

MINIPOSTER SERVICE

-

Services, Leistungen und die wichtigsten Kontaktkanäle zur BARMER auf einem Miniposter zum Herausnehmen.

24

VERWALTUNGSRAT

-

Viel erreicht für die Versicherten – so die erfolgreiche Halbbilanz des BARMER-Verwaltungsrates.

26

DIGITAL NEWS

-

Elektronische Patientenakte und eRezept – BARMER schickt neue digitale Anwendungen ins Rennen.

32



ARZNEIMITTELREPORT

66,5

Prozent der Polypharmazie-Patientinnen und -Patienten fühlen sich bei neuer Medikation im Krankenhaus nicht ausreichend aufgeklärt.

29

ZU HAUSE FIT BLEIBEN

CyberFitness: Sechs zertifizierte Online-Präventionskurse bringen Körper und Geist auf Trab. Kostenfrei für Versicherte.

32

GEFAHR POLYPHARMAZIE

Der BARMER-Arzneimittelreport weist auf Schwachstellen bei der ambulanten und stationären Versorgung hin.

37

PFLEGE

Hilfreiche Tipps für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige – zum Beispiel zur Pflegebegutachtung.

Impressum

BARMER – Zeitschrift für Mitglieder der BARMER
Nr. 2, Dezember 2020

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 (verantwort.)

REDAKTION

Doris Goedecke-Vorberg (Ltg.),
Andreas Hipp, Claudia Rembecki,
Michaela del Savio, Britta Wilms

LAYOUT

Christian Wieber,
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. 23,
gültig ab 1. 1. 2020.

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.

BILDNACHWEIS: iStock (2), Shutterstock





FILM ZUM REINSCHNUPPERN

-
Pünktlich zum 5-jährigen Jubiläum zeigen die BARMER und die Sarah Wiener Stiftung ihre Erfolge der gemeinsamen Initiative „Ich kann kochen!“ in einem Film. barmer.de/a005290

BILDNACHWEIS: www.heinl-foto.de, BARMER, Sarah Wiener Stiftung





Kinderleicht kochen lernen

Fünf Jahre „Ich kann kochen!“ – die BARMER feiert gemeinsam mit der Sarah Wiener Stiftung in diesem Jahr das Jubiläum von Deutschlands größter Ernährungsinitiative. Seit dem Jahr 2015 engagieren sich die beiden Partner bundesweit für gesundes Essen in Kitas, Kindergärten und Grundschulen. Dazu hat die Initiative „Ich kann kochen!“ bereits rund 20.000 pädagogische Fach- und Lehrkräfte kostenfrei zu Genussbotschaftern ausgebildet. Diese haben ihr Wissen bereits an mehr als eine Million Kinder weitergegeben. Bei gemeinsamen Kochaktionen werden leckere Gerichte aus Obst und Gemüse kreiert, Brotsorten verkostet und frische Kräuter entdeckt. Fein gehackt landen sie in selbst geschüttelter Butter aus frischer Sahne. Welch ein appetitliches Angebot! Unser Bild entstand vor der Corona-Zeit in den Räumlichkeiten der BARMER in Nürnberg.

Mehr dazu lesen Sie auf S. 31.

Spitzenplatz

BARMER ist Digital-Champion

Die digitalen Angebote der BARMER begeistern ihre Versicherten. Zum wiederholten Mal wurde sie mit dem Siegel „Digital-Champions“ in Gold ausgezeichnet, das von der renommierten Tageszeitung DIE WELT verliehen wird. Im Vergleich mit 22 überregionalen Krankenkassen setzte sich die BARMER mit



dem 1. Platz sogar an die Spitze. Sie überzeugte die Jury mit zahlreichen nützlichen Apps sowie ihrer Präsenz in verschiedenen sozialen Medien.

barmer.de/apps

Anträge „Häusliche Krankenpflege“

Pflegedienste loben BARMER

Viel Lob heimst die BARMER von Pflegediensten für ihr digitales Antragsverfahren zur Häuslichen Krankenpflege ein. Es erspart Zeit und erleichtert die Arbeit.

Pflegedienste, die ihre Anträge digital stellen, können im Idealfall mit einer Entscheidung der BARMER innerhalb einer Stunde rechnen. Falls es offene Fragen gibt, lassen sich diese über eine Chatfunktion rasch klären. Der digitale Service der BARMER steht allen Pflegediensten offen, deren Software an das Online-Verfahren angeschlossen ist.

barmer.de/u001535



Kindgerechte Erklärfilme

„Wie ist das mit dem Krebs?“



Wenn Kinder in ihrem Lebensumfeld von einer Krebserkrankung erfahren, fällt es Erwachsenen oft schwer, ihnen die Krankheit einfach und verständlich zu erklären. „Es gibt keine dummen Fragen, wenn jemand Krebs hat.“ Das ist die Botschaft des Kinderbuches „Wie ist das mit dem Krebs?“ von Dr. Sarah Herlofsen. Die Buchinhalte verwandelt die Deutsche Krebshilfe nun in zwölf kurze Animationsfilme, die häufige Fragen von Kindern zu dieser Erkrankung kindgerecht aufbereiten. Die ersten vier Teile sind auf der Homepage der Deutschen Krebshilfe abrufbar.

krebshilfe.de

Mund-Nasen-Schutz richtig abnehmen

Hörgerät vor Verlust schützen

In Zeiten von Corona ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in vielen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens unvermeidlich. Für Hörgeräte-Tragende besteht beim An- und Ablegen der Maske das Risiko, das Hörgerät mit abzustreifen. Besonders kleine Modelle, die fast unsichtbar im Gehörgang verschwinden, rutschen leicht, oft unbemerkt, heraus. Um das zu vermeiden, sollte sehr bewusst auf die richtige Handhabung eines Mund-Nasen-Schutzes geachtet werden. Dazu hat die Bundesinnung der Hörakustiker ein bebildertes Merkblatt erstellt. Mehr dazu im BARMER eMagazin.

barmer-magazin.de



Top-Platzierung

BARMER: Nummer 1 im Internet-Kundenservice



In Corona-Zeiten punktet die BARMER mit einem exzellenten digitalen Kundenservice. Das ergab der „Digi-Check“, ein marktrepräsentativer Test von E-Mail-Kommunikation und Websites. Mit 77 Prozent setzt sich die BARMER hier klar an die Spitze. Untersucht wurden unter anderem die Websites der Krankenkassen. Die Homepage der BARMER überzeugt mit starkem Content, Dialogfreundlichkeit und modernem Design – und wird als kundenfreundlichste Seite gelobt. Ein Grund zur Freude, denn gerade in Corona-Zeiten bringt kundenfreundlicher Service im Internet spürbare Alltags-Erleichterungen.

barmer.de

BARMER-Bonusprogramm

Neue Prämienwelt ab 1. Januar 2021

Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit sind für die BARMER wichtig. Deshalb wurde – auch auf Wunsch vieler Kunden – das Prämienangebot für das BARMER-Bonusprogramm überarbeitet. Um Verpackung und Transport zu vermeiden, gibt es ab dem kommenden Jahr keine Sachprämien mehr. Stattdessen können Teilnehmende zwischen attraktiven Geld- und Zuschussprämien wählen, Punkte an andere Teilnehmende verschenken oder ihre Geldprämie an eine wohltätige Organisation spenden.

barmer.de/bonusprogramm

**BARMER Kundenreisen**

Versicherteninterviews steigern Versorgungsqualität



Regelmäßige anonymisierte Befragungen von Versicherten helfen der BARMER dabei, beispielsweise die Versorgung mit Hilfsmitteln zu verbessern. Um den individuellen Bedürfnissen noch näher zu kommen, veranstaltet die BARMER von Zeit zu Zeit sogenannte Kundenreisen, persönliche Gespräche mit einem kleinen Kreis von Betroffenen. Sie äußern sich nicht nur zu Qualität von Beratung, Produkt, Lieferung und Leistungserbringer, sondern können auch Hinweise für Verbesserungen geben, die bei der Vorbereitung neuer Hilfsmittelverträge geprüft und gegebenenfalls integriert werden. So können die persönlichen Erfahrungen der Versicherten dabei mitwirken, die Hilfsmittelversorgung zu optimieren. Antworten auf Fragen zum Thema Hilfsmittel gibt es hier:

barmer.de/a002168

LEISTUNGSSTARK

1,6

Millionen Hilfsmittel hat die BARMER im vergangenen Jahr zur Verfügung gestellt



In Zeiten wie diesen ...

...bietet die BARMER allen ihren Versicherten in jeder Lebensphase einmal mehr erstklassige Leistungen zum Schutz ihrer Gesundheit.

D

Das Corona-Virus hat unser Leben in allen Bereichen einschneidend verändert. Eine Krise in einem solchen Ausmaß haben wir noch nicht erlebt. Und ein Ende der Pandemie ist nicht in Sicht. Obenan steht die Sorge um die eigene Gesundheit und die der Familienangehörigen. Gerade in diesen schwierigen Zeiten ist es wichtig zu wissen, dass die BARMER ihren Versicherten jederzeit verlässlich zur Seite steht. Sie ist und bleibt die erste Wahl in Sachen Gesundheit und unterstützt

mit erstklassigen Leistungen, umfangreichen Präventionsangeboten und exzellenter Beratung. Als erste Krankenkasse bundesweit hat die BARMER gleich zu Beginn der Corona-Krise reagiert und zusätzlich zu ihrem Service-Telefon, das rund um die Uhr erreichbar ist, eine spezielle Corona-Hotline eingerichtet. Nicht nur für ihre Versicherten, sondern für alle besorgten Bürgerinnen und Bürger. Schließlich kennt das Virus keine Grenzen.

Vorteile durch digitale Tools

In Zeiten von Abstandgeboten und Kontaktbeschränkungen erweisen sich die digitalen Angebote der BARMER für ihre Versicherten als unschätzbare Mehrwert. Allen voran die BARMER App mit ihren praktischen und kom-

fortablen Services. Alles Wichtige kann mittlerweile online erledigt werden. Krankmeldungen ganz einfach online hochladen oder den Krankengeldstatus mit einem Klick verfolgen? Mit der BARMER App kein Problem. Mehr als 700.000 Versicherte nutzen die App bereits. Darüber hinaus bietet der integrierte Gesundheitsmanager einen schnellen Überblick über anstehende Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und den Zahnbonus. Weitere digitale Tools, die Zeit, Wege und Nerven sparen, hat die BARMER bereits in der Pipeline: die elektronische Patientenakte eCare und das eRezept. Die BARMER hat bereits weit vor der Corona-Pandemie digitale

Gesundheitsangebote vorangetrieben. Vielfältige Präventions- und Fitness-Angebote, ob via App oder auf barmer.de, können vor allem jetzt über die schweren Zeiten hinweghelfen. Dazu gehören beispielsweise die zertifizierten Online-Präventionskurse zu verschiedenen Gesundheitsthemen von CyberFitness (s. S. 29).

Als hilfreiche Anker bei psychischen Belastungen erweisen sich wissenschaftlich fundierte Online-Trainings zu mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden bis hin zur vollwertigen Psychotherapie, die schnell und ohne lange Wartezeiten begonnen werden kann.

Schutz und Sicherheit

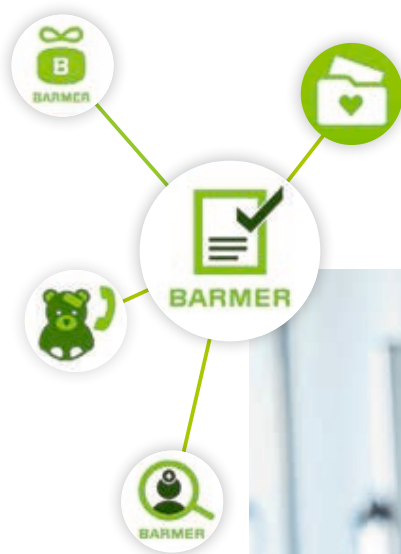
Hochwertiger Versicherungsschutz, beste Gesundheitsversorgung und umfassender Service für ihre Versicherten in allen Lebensphasen – dafür steht die BARMER. Das ist in diesen Krisenzeiten ganz besonders zu spüren. Als starke und große Solidargemeinschaft garantiert die BARMER ihren rund neun Millionen Versicherten Sicherheit und Verlässlichkeit.

BARMER DIGITAL

700

Tausend Versicherte nutzen bereits die praktische BARMER App mit vielfältigen Services und hilfreichen Funktionen.

barmer.de/g100369



Digitale Anwendungen leisten nicht nur in Zeiten von Corona wertvolle Dienste.

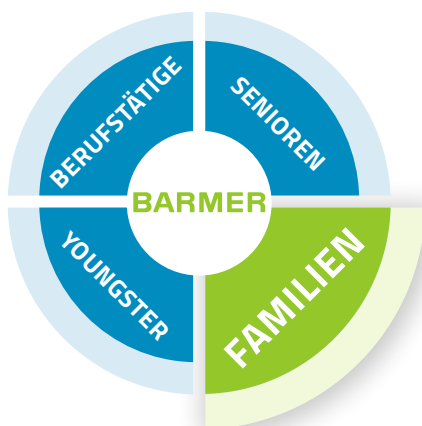


BARMER UPDATE

-
Alle Infos zu Leistungen und Services sowie stets aktuelle Entwicklungen zur Corona-Pandemie unter barmer.de

AUF EINEN BLICK

-
Mini-Poster mit Gesundheits-Angeboten, Services und Kontakten zum Herausnehmen in Heftmitte. (Seite 22/23)



Familien bestens versorgt

Mit der BARMER haben Versicherte eine verlässliche Familienkasse an ihrer Seite – viele Extraleistungen für die Gesundheit inklusive.



G

Gesundheit und Sicherheit für sich und die Familie, diesem Wunsch kommt seit den Monaten mit der Corona-Krise noch einmal eine ganz besondere Bedeutung zu. Die BARMER war und ist auch in solchen Ausnahmezeiten jederzeit an der Seite ihrer Versicherten, unterstützt sie mit ihrem hervorragenden Service und ihrem umfassenden Leistungsangebot für Familien. Dabei profitieren Mitglieder von dem Vorteil, dass sie ihre Lieben bei der BARMER kostenfrei mitversichern können.

Mehrwerte von Anfang an

Die BARMER-Angebote für Familien überzeugen nicht nur durch das maßgeschneiderte und innovative Versorgungsangebot, sondern einmal mehr durch zusätzliche Leistungen und Extras, die über die gesetzlichen Vorgaben hinausgehen. Zeitsparende Services und Digitalangebote runden das Leistungsspektrum ab. Einige der attraktivsten Angebote präsentieren wir auf den nächsten Seiten.



Gesundheits- manager

Im quirligen Familienalltag ist es gar nicht so einfach, alle wichtigen Dinge für Groß und Klein im Blick zu behalten. Bei den vielfältigen Terminen rund um die Gesundheit können Eltern sich auf die BARMER verlassen. Im persönlichen Mitgliederbereich „Meine BARMER“ lassen sich am Rechner oder via BARMER App alle wichtigen Anliegen online erledigen. Besonders praktisch: der Gesundheitsmanager. Mit den Modulen Impfplaner, Vorsorgeplaner und Zahnbonus behalten Eltern den perfekten Überblick über alle Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen – für sich selbst und für ihre Kinder. Unbürokratisch und schnell lassen sich online auch Anträge stellen, beispielsweise auf Mutterschaftsgeld, Kinderkrankengeld oder Pflege. Selbst der Antrag auf Familienversicherung oder die Einschreibung in das Familien-Plus-Paket sind online möglich.

barmer.de/a000213



Familien- Plus-Paket

In jeder Phase des Familienlebens erweist sich die BARMER als exzellenter Gesundheitspartner. So auch beim Elternwerden. Für alle regelmäßigen Kontrolluntersuchungen während der Schwangerschaft übernimmt die BARMER sämtliche Kosten. Drei Ultraschalluntersuchungen, der wichtige Test auf Schwangerschaftsdiabetes sowie verordnete Arznei- und Hilfsmittel sind ebenfalls inklusive. Doch damit nicht genug. Mit dem Familien-Plus-Paket bietet die BARMER zusätzliche Extras für Gesundheitsleistungen rund um die Schwangerschaft, etwa für die Hebammenrufbereitschaft, Screening auf Toxoplasmose oder eine professionelle Zahnreinigung für die werdende Mutter.

barmer.de/a001122

MEHRWERT

52

Tausend Versicherte haben im vergangenen Jahr Leistungen aus dem Familien-Plus-Paket in Anspruch genommen.



Hebammenhilfe extrasicher

Selbstverständlich trägt die BARMER vollständig die Kosten für eine Hebamme, die vor, während und nach der Geburt bei allen Fragen zum Baby mit Rat und Tat zur Seite steht. Für den Fall, dass sie einmal nicht erreichbar ist, hat die BARMER mit „Kinderheldin“ ein ergänzendes Angebot parat. Bei der Kinderheldin beraten täglich – auch an Sonn- und Feiertagen – von 7 bis 22 Uhr examinierte Hebammen mit langjähriger Erfahrung in der Vor- und Nachsorge per Chat und am Telefon. Alle Schwangeren und Mütter oder Väter mit einem Baby bis zum Alter von zwölf Monaten, die bei der BARMER versichert sind, können dieses qualifizierte Angebot zusätzlich zur ambulanten Hebammenbetreuung kostenfrei nutzen. Aktuell können auch persönliche Online-Livekurse zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung mit individueller Anleitung wahrgenommen werden.

barmer.de/a002878

FAMILIENVERSICHERUNG

In die Details rund um die Familienversicherung einsteigen.

barmer.de/a000047

MEINE BARMER

Via Desktop oder BARMER App alle wichtigen Services nutzen.

barmer.de/a000213

TELEDOKTOR 24/7

Rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche ärztlichen Rat einholen.

barmer.de/g100163



MOBILE GESUNDHEIT

Profitieren Sie von der praktischen Usability der kostenlosen BARMER Apps und Skills für Tablet oder Smartphone.

barmer.de/g100358

FORTSETZUNG AUF SEITE 14 >



Bonuspunkte für Familien

Die BARMER sorgt nicht nur für die Gesundheit ihrer Versicherten, sondern belohnt sie auch, wenn sie aktiv daran mitwirken. Beim BARMER Bonusprogramm können alle mitmachen: Erwachsene, Jugendliche und Kinder. Teilnehmen ist ganz einfach. Wer beispielsweise Mitglied im Fitnessstudio oder Sportverein ist, Sport- oder Ernährungskurse besucht oder Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen wahrnimmt, sammelt damit Bonuspunkte, die sich in attraktive Geldprämien oder Zuschüsse für ausgewählte Gesundheitsleistungen tauschen lassen. Mitmachen ist von Geburt an und auf allen Kanälen möglich: ganz bequem mit der BARMER Bonus-App oder einfach über die Bonusprogramm-Webseite oder mit einem klassischen Bonusheft. Übrigens: Wer möchte, kann seine Geldprämie auch an eine wohltätige Organisation spenden oder seine Bonuspunkte an andere Versicherte verschenken, die am Bonusprogramm teilnehmen. Alle Infos dazu gibt es auf der Homepage.

barmer.de/a000206

Digital gesund bleiben

Stress zu Hause oder im Job? Zu wenig Bewegung und zu viele Kilos auf der Waage? Wer selber für seine Gesundheit aktiv werden möchte, wird bei der BARMER fündig. Auch wer nur wenig Zeit hat oder keine passenden Angebote in der Nähe findet, muss nicht auf Gesundheitsaktivitäten verzichten. Denn zahlreiche Kurse aus unterschiedlichen Bereichen bietet die BARMER auch online an. Ob Rückenschmerzen oder Mausembolien, Bewegungsmangel, Stress, Ernährungsfragen oder psychische Probleme – das Online-Kursangebot der BARMER wächst kontinuierlich. Das Beste dar-



an: BARMER-Kunden können sich darauf verlassen, dass alle Angebote qualitätsgeprüft und meist kostenlos sind. Ebenfalls zertifiziert sind die zahlreichen Präventionsangebote direkt vor Ort. Eine zusätzliche Motivation, aktiv zu werden: Bis zu 150 Euro im Jahr zahlt die BARMER als Zuschuss für viele Präventionskurse. Und Bonuspunkte dafür gibt es noch obendrauf.

barmer.de/a004617



Beste Medizin für den Nachwuchs

Von der Geburt bis zur Volljährigkeit bietet die BARMER mit ihrem speziellen Kinder- und Jugend-Programm eine erstklassige und lückenlose Gesundheitsversorgung für den Nachwuchs. Gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte bietet die BARMER das erweiterte Vorsorgeheft Paed.Plus an, ein umfangreiches Vorsorgeprogramm, das deutlich mehr Leistungen enthält als die üblichen U-Untersuchungen. Die sogenannten Paed.Checks legen ihren Fokus bei den Kindern beispielsweise neben der körperlichen Gesundheit zusätzlich auf die Förderung der emotionalen, sozialen und geistigen Entwicklung. Ein weiteres Highlight des Kinder- und Jugend-Programms ist das telemedizinische Angebot PädExpert. Es ermöglicht den raschen fachlichen Austausch bei Fragestellungen zu bestimmten seltenen Erkrankungen zwischen Kinder- und Jugendarzt und speziellen Fachärzten. So ist eine schnelle Expertenmeinung gewährleistet, ohne Praxiswechsel, lange Anfahrtswege und Wartezeiten.

barmer.de/a000068

Schnelle Hilfe im Notfall

Eltern und überhaupt allen, die mit Kindern zu tun haben, sei die Kindernotfall-App ans Herz gelegt. Sie leistet Erwachsenen insbesondere dann praktische Notfallhilfe, wenn Grundkenntnisse in erster



Hilfe vorhanden sind. In der neuen Version gibt es einen optischen und akustischen Taktgeber für die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Diese Funktion kann Leben retten. Ebenso wie das rasche Auffinden von Notfallambulanzen, Arztpraxen und Apotheken. Download:

barmer.de/a004875

eMagazin

Erfahren Sie mehr über die Vorteile der telemedizinischen Facharztberatung PädExpert des BARMER Kinder- und Jugend-Programms von Dr. Thomas Fischbach, Präsident des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte.

barmer-magazin.de

Für ein rundum strahlendes Lächeln

NEU
UND GÜNSTIG:
ZAHNZUSATZSCHUTZ
SCHON AB
20,50 €*



Unsere Empfehlung für Sie:

der neue Zahnzusatzschutz der HUK-COBURG-Krankenversicherung.

Damit sichern Sie sich nicht nur eine hohe Erstattung bei Zahnersatz, sondern auch bei weiteren zahnmedizinischen Leistungen wie z.B. der professionellen Zahnreinigung.

Beraten lassen, abschließen und sofort profitieren.

Service-Nummer 0800 2 485 345**

montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr

Ihre Ansprechpartner vor Ort

www.huk.de/ansprechpartner

Weitere Informationen unter:

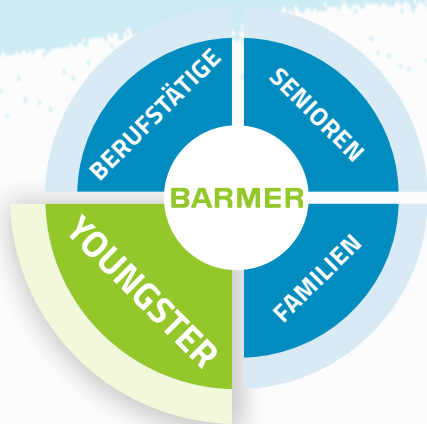
www.HUK.de/extrassichern

* Monatsbeitrag für den Tarif Zahnzusatz Pro90 ab 21 Jahren.

** Anrufe aus deutschen Telefonnetzen sind kostenfrei.



HUK-COBURG
Krankenversicherung



IM NETZ GEFANGEN

Immer online, nie mehr allein. Aber leider bietet das Internet auch Nährboden für Hass und Gewalt. Krisenchat hilft.

Schau hin und sprich drüber! Cybermobbing erlebt jeder Fünfte im Internet, zumindest im näheren Umfeld. Das zeigt die aktuelle SINUS-Jugendstudie, die in Kooperation mit der BARMER lief. Auf digitalen Plattformen wird nicht nur gesurft und gestreamt, gekauft und geschattet. Sondern auch gedemütigt, gequält, gemobbt. Ausgrenzungen, Drohungen und Belästigungen, Teilen unangebrachter Fotos und Videos – Hass hat viele Gesichter. Du bist nicht allein. Denn du bist stark und mutig genug, um Hilfe zu holen. Zum Beispiel bei Krisenchat, einem Angebot, das die BARMER als Partner unterstützt. Das Konzept: Ehrenamtliche sind kostenlos per WhatsApp für dich da. Hier gibt es von Experten professionelle Hilfe. Wann immer und solange du möchtest.

barmer.de/a005559

KRISENCHAT:
simpel, schnell,
sicher.



GEWINNSPIEL

Endlich offline

Nase voll vom Digital-Kosmos? Dann mal einen Detox einlegen. Der Spiral-Cartoon-Kalender fährt mit 33 Tipps auf, damit auch du den Absprung schaffst.

Preisfrage: Welches Angebot hilft bei Cybermobbing? Lösung und Kontaktdaten bis 20. 12. 2020 einsenden: gewinnspiel@barmer.de

Die Gewinne wurden gesponsert. Wir danken dem Medhochzwei-Verlag für die Bereitstellung der Kalender. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden vorübergehend gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Mehr Infos unter: barmer.de/datenschutz



Vorteile über Vorteile

Impfungen sind smarte Schutzschilder. Denn sie bieten das Komplettpaket: Sie halten Krankheitserreger in Schach, können sie sogar ausrotten. Schützen dich und dadurch andere lange und effektiv. Die BARMER bezahlt die Immunisierung nicht nur dann, wenn der Gemeinsame Bundesausschuss sie empfiehlt. So gibt es die Impfung gegen Meningokokken B bis zum 18. Geburtstag umsonst, gegen HPV sogar, bis du 26 bist. Weiterer Goodie: Beim Bonusprogramm mit Impfungen Punkte sammeln und absahnen.

barmer.de/a000065



Drück die Stopptaste ...

... und komm zur Ruhe, wann immer du eine Pause brauchst. Mit der Meditations-App 7Mind gelingt's. Die App mit zertifiziertem Präventionskurs gibt es für BARMER-Versicherte zwölf Monate kostenlos. Die innere Mitte findest du so kinderleicht, den ruhigen Geist auch. Klangwelten und Entspannungstechniken sorgen für Wohlbefinden und innere Einkehr, Konzentration und geballte Energie. Bewusster und entspannter leben – es war nie leichter. Dazu bei Meine BARMER einloggen, 7Mind-Konto anlegen, App herunterladen und loslegen. barmer.de/g101419

BILDNACHWEIS: BARMER, iStock (4), PR



Haut? Check!

Damit schwarzer und heller Hautkrebs keine Chance haben

Mehr als 1,6 Millionen Bürgerinnen und Bürger sind betroffen und haben Hautkrebs. Weil Vorsorge besser als Nachsorge ist, bietet dir die BARMER alle zwei Jahre ein kostenloses Screening an. Das Carepaket für unter 35-Jährige umfasst nicht nur eine ausführliche Anamnese und einen Komplettkörper-Scan. Auch Aufklärung zu Risikofaktoren und eine individuelle Beratung zum Testergebnis gehören dazu.

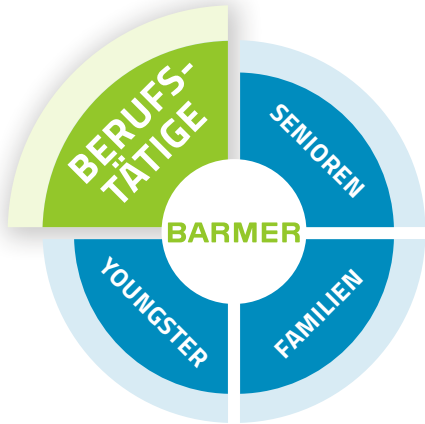
Damit du rundum geschützt bist.

barmer.de/a000058



GEHEIMTIPP

Auf Punkte-Jagd? Das Hautkrebs-Screening kannst du dir auch für das BARMER Bonusprogramm anrechnen lassen.



Im Berufsleben gesund bleiben

Gesundheit bildet die Basis, damit es im Job gut läuft.
Mit der BARMER läuft es noch besser.

G

Ganz gleich, ob als erfahrener „alter Hase“ oder als Auszubildender, wer im Berufsleben steht, muss täglich Leistung zeigen. Und das funktioniert nur, wenn die Gesundheit mitspielt. Gesundheit wiederum ist eine Kernkompetenz der BARMER. Ihre Versicherten können sich auf umfangreiche Präventions- und Vorsorgeangebote verlassen sowie im Fall der Fälle auf beste medizinische Leistungen und passgenaue Therapien zum Gesundwerden.

Spezielle Services

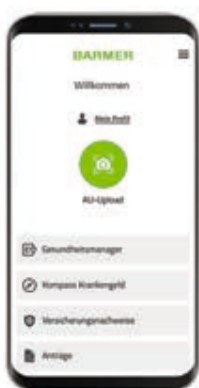
Darüber hinaus unterstützt die BARMER Berufstätige mit attraktiven Services. Über digitale Angebote können sie von zu Hause aus zahlreiche Anliegen selbst erledigen und ihrer Gesundheit auf die Sprünge helfen. Um immer auf dem neuesten Stand zu sein, treibt die BARMER medizinische Innovationen für ihre Versicherten voran. Einige Beispiele für das innovative Leistungsportfolio auf Seite 19.





Vieles einfach online erledigen

Bei Meine BARMER können Versicherte via Smartphone, Tablet oder PC alles Wichtige online erledigen. Neue Adresse oder neue Bankverbindung? Kein Problem, einfach online ändern. Stress im Job und keine Zeit, an Vorsorgetermine zu denken? Der Gesundheitsmanager erinnert an Vorsorge- und Impftermine. Die Krankenschreibung muss an die BARMER gesendet werden? Einfach in der BARMER App hochladen. Anträge können via App schnell und unkompliziert online gestellt werden. Das Online-Postfach garantiert datenschutzsichere Kommunikation mit der BARMER. barmer.de/a000213



Experten für alle Fälle

Wie wichtig der BARMER eine exzellente Versorgung ihrer Versicherten ist, belegen unter anderem exklusive Verträge und Kooperationen mit Spitzenmedizinern deutschlandweit. So können im Ernstfall neueste Behandlungsmethoden und modernste Technologien zum Einsatz kommen. Das Institut für Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin der Kliniken Essen Mitte etwa behandelt schwere chronische Kopfschmerzen und Migräne. An vielen Universitätskliniken in Deutschland finden Versicherte individuelle Hilfe bei Lungenkrebs durch personalisierte Medizin anhand von molekulargenetischen Tumoranalysen. Zur weiteren Optimierung dieser onkologischen Präzisionsmedizin bei Lungenkrebs unterstützt die BARMER im Innovationsfonds das Projekt „DigiNet“ in Kooperation mit dem Nationalen Netzwerk Genomische Medizin Lungenkrebs (nNGM). barmer.de/a000973



Psychische Gesundheit

Zu viel Stress ist nicht gut für die Seele. Bisweilen reagiert sie darauf mit psychischen Erkrankungen. Berufstätige mit Mehrfachbelastungen sind dabei häufig betroffen. Die BARMER unterstützt ihre Versicherten mit vielfältigen Angeboten auf dem Weg zu mehr Entspannung und psychischer Gesundheit – etwa durch Online-Kurse wie HelloBetter Stressfrei, Hatha-Yoga oder das Achtsamkeitstraining 7Mind. Wer Hilfe in Form einer Psychotherapie braucht, kann bei der BARMER trotz steigenden Bedarfs rasch versorgt werden. Während jeder Dritte mindestens einen Monat auf einen Therapieplatz warten muss, bietet die BARMER mit der kostenfreien Online-Psychotherapie MindDoc eine schnelle und hilfreiche Alternative. Mehr Infos rund um psychische Erkrankungen inklusive Erklärvideo zur Psychotherapie gibt es im Themenspecial auf der BARMER Homepage. barmer.de/s000012

MEINE BARMER

1,6

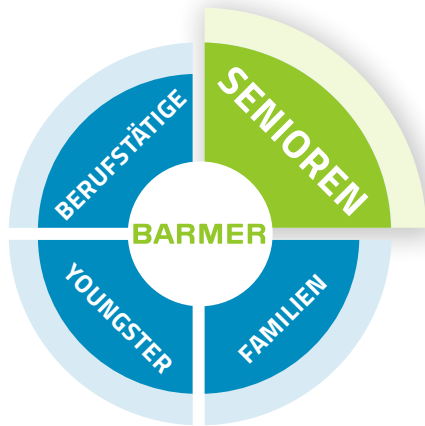
Millionen BARMER-Versicherte nutzen den BARMER Online-Service

Quelle: BARMER



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

- Unternehmen unterstützt die BARMER mit zahlreichen Angeboten zur Mitarbeitergesundheit – auch digital. barmer.de/f000011



Auch im Alter optimal versichert

Bei der BARMER sind Seniorinnen und Senioren bestens aufgehoben, wenn es um medizinische Versorgung und Service geht.



Gesund und fit durch die zweite Lebenshälfte gehen, wer träumt als älterer Mensch nicht davon? Als verlässlicher Gesundheitspartner unterstützt die BARMER Versicherte auch in dieser Lebensphase mit passenden Angeboten und Services. So profitieren Seniorinnen und Senioren beispielsweise von einer bestmöglichen Versorgung durch Spitzenmedizin, Bezuschussung von Gesundheitskursen, Gesundheitsprogrammen bei chronischen Erkrankungen sowie exzellenten Serviceangeboten, on- und offline. Eine besondere Rolle spielen mit zunehmendem Alter Vorsorgeuntersuchungen und Präventionskurse. Dennoch steigt in dieser Lebensphase das Risiko für Erkrankungen, die manchmal sogar

eine Operation mit sich bringen können. Vor manchen Eingriffen kann es sinnvoll sein, sich die Meinung eines anderen Arztes oder einer anderen Ärztin zu der gestellten Diagnose oder der vorgeschlagenen Therapie einzuholen. Über die freie Arztwahl hinaus besteht derzeit ein gesetzlicher Anspruch auf eine ärztliche Zweitmeinung bei einer geplanten Gebärmutterentfernung, einer geplanten Mandeloperation sowie bei einem arthroskopischen Eingriff an der Schulter. Die BARMER bietet ihren Versicherten zusätzlich ein besonderes Zweitmeinungsangebot vor geplanten Rücken- oder Knieoperationen sowie vor einer Behandlung mit Zahnersatz oder bei Zahnfehlstellungen an.



Vorsorge kann schützen

Gesundheitsvorsorge trägt auch im Alter zu mehr Lebensqualität bei. Deshalb sollten Senioren die vielfältigen Angebote nutzen. Neben dem allgemeinen Gesundheits-Check-up (alle drei Jahre) und dem regelmäßigen Haut-Screening (alle zwei Jahre) stehen ihnen ab dem 50. Lebensjahr verschiedene Krebsfrüherkennungsuntersuchungen zur Verfügung. Zusätzlich übernimmt die BARMER die Kosten für verschiedene Schutzimpfungen, etwa gegen Pneumokokken, Grippe, Gürtelrose und sogar für Reiseschutzimpfungen.



Selbst aktiv werden

Sich mehr um die eigene Gesundheit zu kümmern kann auch bedeuten, ungesunde Angewohnheiten wie das Rauchen aufzugeben, die Ernährung umzustellen oder etwas für die Fitness und Beweglichkeit zu tun. Die BARMER unterstützt ältere Menschen deshalb bei ihrer Teilnahme an zertifizierten Präventionskursen, egal ob es sich um Angebote vor Ort oder um Online-Kurse handelt. Ganz nebenbei verhindert der soziale Kontakt zu anderen Menschen Einsamkeit im Alter und beugt so möglichen Depressionen vor.



Im Pflegefall nicht alleine

Mit ihren vielfältigen Leistungs- und Serviceangeboten garantiert die BARMER auch älteren Versicherten optimalen Schutz, auch bei einem möglichen Pflegefall. Dafür können Betroffene zahlreiche Angebote nutzen, wie etwa das Pflegegeld, Pflegesachleistungen oder Pflegehilfsmittel. Diese können bequem online beantragt werden. Beim Ausfüllen im passwortgeschützten Mitgliederbereich werden Antragstellende Schritt für Schritt durch alle wichtigen Angaben geführt und erhalten konkrete Hilfestellungen bei etwaigen Fragen.



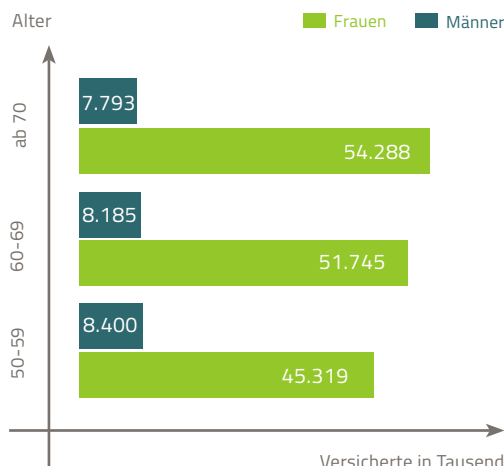
GUT VERSORGT

- Schutzimpfungen gehören zu den Vorsorgeleistungen. Senioren sollten auf einen besonderen Schutz achten. barmer.de/a000065

Bei allen medizinischen Fragen, inklusive Zweitmeinungsverfahren, hilft das Team des BARMER-Teledoktors. barmer.de/g100163

Mit dem Online-Pflegeantrag der BARMER können Pflegesachleistungen in nur acht Minuten beantragt werden. barmer.de/s050050

TEILNEHMENDE BARMER-VERSICHERTE AN PRÄVENTIONSKURSEN IM JAHR 2019



Meine BARMER

Für „Meine BARMER“ registrieren und alles Wichtige online erledigen:

- Persönliches Postfach nutzen
- Anträge stellen

- Bescheinigungen runterladen
- Gesundheitsmanager mit Vorsorge- und Impfplaner, Zahnbonus und Kostenübersicht

KOMPASS KRANKENGELD

Jederzeit transparent informiert über den aktuellen Bearbeitungsstand zum Krankengeld. Und unterwegs auch in der praktischen BARMER App – mit Upload-Funktion für die Krankschreibung.



BARMER Apps



BARMER App
Mobiler Zugang zu allen wichtigen Services



BARMER Bonus-App
Bonuspunkte sammeln



Teledoktor-App
Ärztlicher Rat 24/7



Kinder-Notfall-App
Erste Hilfe für Kinder

Apps und Online-Trainings für mehr Gesundheit und Fitness*



7Mind
Meditation & Achtsamkeit



pelvina
Beckenbodenkurs



Oviva
Ernährungstherapie



CyberFitness
Gesundheit und Bewegung



HelloBetter
gegen Stress, Depressionen und Schlafstörungen



SQUIN
online in eine rauchfreie Zukunft starten



Kinderheldin
Hebammenberatung via Telefon, Chat und Livekurse



MindDoc
Schnell und einfach Zugang zur Psychotherapie

* Bei den genannten Angeboten handelt es sich um zertifizierte Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch V.

GESUNDHEIT UND SICHERHEIT

- **Familien-Plus-Paket** 200 Euro für zusätzliche Leistungen bei jeder Schwangerschaft ✓
- **Kinder- und Jugend-Programm** mit erweiterten und zusätzlichen Früherkennungsleistungen ✓
- **Rundum-Impfschutz** plus Kostenübernahme für Reiseschutzimpfungen zu 100 Prozent ✓
- **Bonusprogramm** mit attraktiven Prämien für gesundheitsbewusstes Verhalten ✓
- **Gesundheitskurse** online oder vor Ort – für gesundheitliche Vorsorge so einfach wie möglich ✓
- **Zweite Arztmeinung** bei speziellen Krankheiten und Operationen = mehr Sicherheit für Patienten ✓
- **Wahltarife mit Rückerstattung** für individuellen Versicherungsschutz mit finanziellen Vorteilen ✓
- **Innovative Versorgungsprojekte** zur Erforschung moderner und wirksamerer Therapien ✓

TOP VERSORGT DURCH SPITZENMEDIZIN

- **Moderne Herzdiagnostik** mit Kardio-MRT und Kardio-CT ✓
- **Zweitmeinung und Behandlung** von Knie- und Sportverletzungen ✓
- **Hochqualifizierte Versorgung** bei speziellen Augenoperationen ✓
- **Traditionelle Chinesische Medizin** bei Migräne und Kopfschmerzen ✓
- **Spezielle Betreuung und Monitoring** bei Herzinsuffizienz durch Telemedizin ✓
- **Radiochirurgisches Therapieverfahren** CyberKnife – präzise Krebstherapie bei Tumorerkrankungen ✓
- **Personalisierte Medizin und Therapie** bei Lungenkrebs durch molekulargenetische Analyse des Tumors ✓

DIE WICHTIGSTEN KONTAKTE

TELEFONSERVICE 24/7

Rund um die Uhr schnelle und kompetente Beratung zu allen Versicherungsfragen:

0800 333 10 10* (Aus Deutschland)

+49 202 568 333 10 10** (Aus dem Ausland)

TELEDOKTOR***

Medizinischer Expertenrat zu allen Gesundheitsfragen rund um die Uhr per App oder am Telefon:

0800 333 35 00* (Aus Deutschland)

+49 202 568 333 35 00** (Aus dem Ausland)

VOR ORT

Persönliche Beratung in den Geschäftsstellen:

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 18.30 Uhr
Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr

Geschäftsstellenfinder: barmer.de/geschaeftsstellen

Zentrale Postanschriften für Briefe:

• Postleitzahlraum: 00001 - 46999
BARMER
42266 Wuppertal

• Postleitzahlraum: 47000 - 99999
BARMER
73524 Schwäbisch Gmünd

BARMER.DE

Informieren und Neues erfahren:

- barmer.de
- barmer-magazin.de
- barmer.de/facebook
- barmer.de/instagram
- twitter.com/barmer_presse

Anfragen per E-Mail:

service@barmer.de

*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz kostenfrei **Verbindungsentgelte zum Tarif des Anbieters ***Mehr zum Teledoktor unter: barmer.de/teledoktor

Viel erreicht für die Versicherten

Im November 2017 hat der aktuelle BARMER-Verwaltungsrat seine Arbeit aufgenommen. Damit befindet sich das Gremium in der Mitte seiner Amtsperiode. Ein guter Zeitpunkt für eine Zwischenbilanz, trotz und gerade wegen Corona.

E

Eigentlich gibt es in diesen Zeiten nur ein bestimmendes Thema, die Corona-Pandemie. Sie ist eine akute Bedrohung, von der zurzeit keiner konkret sagen kann, welche Auswirkungen sie auch in Zukunft auf uns haben wird. Allerdings ist schon jetzt klar, dass sie das Gesundheitswesen und mit ihm die gesetzlichen Krankenkassen vor enorme Herausforderungen stellt und weiter stellen wird. Angesichts dieser Situation drängt sich die Frage auf, was die BARMER bisher konkret unternommen hat, um ihren rund neun Millionen Versicherten auch in Krisenzeiten die bestmögliche Betreuung und Versorgung zu garantieren. Der Vorsitzende des BARMER-Verwaltungsrates, Bernd Heinemann, muss bei dieser Frage nicht lange nachdenken. „Seit Beginn der Pandemie setzt die BARMER alles daran, dass sämtliche Prozesse aufrechterhalten werden, um den Versicherten in allen Belangen

weiterhin die notwendige Beratung und Unterstützung zu bieten, die sie gerade in diesen Zeiten brauchen. Dass wir dies erfolgreich leisten können, liegt unter anderem daran, dass der Verwaltungsrat bereits weit vor der Pandemie die BARMER so weiterentwickelt hat, dass sie auch mit unerwarteten Herausforderungen souverän umgehen kann.“

Eine wesentliche Rolle spielt dabei der konsequente Ausbau der digitalen Angebote, allen voran die BARMER App, mit der Versicherte zeit-, orts- und krisenunabhängig zahlreiche Anliegen erledigen können. Dazu zählt unter anderem das Hochladen einer AU-Bescheinigung, Anträge stellen, persönliche Daten ändern und den Krankengeldstatus online zu verfolgen. „Mit den zahlreichen Digital-Innovationen bieten wir unseren Versicherten die Möglichkeit, viel für ihre Gesundheit zu tun. Als starke und große Solidargemeinschaft zeichnen wir uns gerade in dieser Krisenzeit durch Verlässlichkeit und Sicherheit aus“, betont Ulrike Hauffe, die stellvertretende Vorsitzende des BARMER-Verwaltungsrates. Um die Interessen der Versicherten bestmöglich wahrnehmen zu können, suchen die Mitglieder des Verwaltungsrates stets den



„Die Arbeit des Verwaltungsrates orientiert sich an den Bedürfnissen der Versicherten: an Solidität, hochwertigen Leistungen und kompetentem Service.“

ULRIKE HAUFFE, STELLVERTRETENDE VERWALTUNGSRATSVORSITZENDE



DIGITALSERVICE

4

Millionen Mal haben Versicherte ihre AU-Bescheinigung online versendet, seitdem es diese praktische Foto- und Upload-Funktion in der BARMER App gibt.



„Wir stellen die Weichen auch in Krisenzeiten so, dass die Versorgung unserer Versicherten jederzeit gesichert ist.“

BERND HEINEMANN, VERWALTUNGSRATSVORSITZENDER

direkten Austausch. „Dabei stellen wir immer wieder fest, dass die Versicherten großen Wert auf Konstanz, kompetenten Service und natürlich auch auf ein attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis legen. Diese Wünsche sind die Leitplanken, an denen wir uns bei unserer Arbeit im Verwaltungsrat orientieren“, so Heinemann.

Dass das nicht nur ein bloßes Lippenbekenntnis ist, zeigt unter anderem ein Blick auf die Leistungserweiterungen, die der Verwaltungsrat seit seinem Amtsantritt auf den Weg gebracht hat. So übernimmt die BARMER auf vielfachen Wunsch ihrer Versicherten inzwischen die kompletten Kosten für Reiseschutzimpfungen bei Privatreisen. Außerdem wurde das bewährte Bonusprogramm ausgebaut und digitalisiert. Darüber hinaus setzt sich der Verwaltungsrat für die Umsetzung zahlreicher sogenannter Innovationsfondsprojekte ein. „Ziel solcher Projekte ist

eine qualitative Weiterentwicklung der Versorgung in der gesetzlichen Krankenversicherung. Zu den aktuellen Projekten gehören beispielsweise die Schmerzstudie PAIN2020 und das gerade gestartete Projekt TOP (Transsektorale Optimierung der Patientensicherheit), das einen neuen, digital unterstützten Arzneimitteltherapie-Prozess erprobt, der Medikationsfehler und Arzneimittelnebenwirkungen vermeiden soll“, erklärt Hauße.

Die Corona-Pandemie zeigt sehr deutlich, dass eine starke Solidargemeinschaft die beste Grundlage für einen hochwertigen Gesundheitsschutz ist. Der BARMER-Verwaltungsrat arbeitet permanent daran, diesem Anspruch gerecht zu werden, um so auch in Zukunft in jeder Situation ein verlässlicher Partner für seine Versicherten zu sein. Das wird die Hauptaufgabe für die verbleibenden drei Jahre seiner Amtszeit sein.

eMagazin

Mehr Informationen zur Arbeit des Verwaltungsrates gibt es im BARMER eMagazin: barmer-magazin.de

In den Startlöchern

Elektronische Patientenakte und eRezept:
BARMER schickt neue digitale Anwendungen ins Rennen.



Die digitalen Gesundheitsangebote der BARMER erhalten regelmäßig höchste Auszeichnungen (s. S. 8/9). Das Herzstück der digitalen Vielfalt bildet die BARMER App mit ihren hilfreichen Services rund um Gesundheitstermine, Online-Anträge und vieles mehr. Zum Jahresbeginn geht für alle BARMER-Versicherten eine neue digitale Anwendung an den Start: die elektronische Patientenakte eCare. Auch sie kann komfortabel auf dem Smartphone per App genutzt werden.

Lange erwartet – demnächst gestartet

Ab Januar 2021 können Versicherte ihre Gesundheitsdokumente in der eCare digital, sicher und zentral speichern. Wichtige Informationen, beispielsweise über Vorerkrankungen, Unverträglich-

keiten oder Operationen, existieren bisher meist nur auf Papier und an unterschiedlichen Orten. Künftig geht es mit der BARMER eCare einfacher und komfortabler.

Immer alles dabei

In der ersten Stufe können Versicherte ihre medizinischen Unterlagen, wie beispielsweise Laborbefunde oder Arztbriefe, mit ihrem Smartphone abfotografieren und in der eCare speichern. Ein zusätzlicher Service ist der Mediplaner. Wer von seiner Arztpraxis einen einheitlichen Bundesmedikationsplan (BMP) auf Papier erhält, hat es besonders leicht. Via QR-Code, der sich oben rechts auf der ersten Seite des BMP befindet, kann der individuelle Medikationsplan in die eCare über-

führt werden. Wer den Erinnerungsservice für die Medikamenteneinnahme nutzen möchte, definiert die Zeiten einfach nach seinem individuellen Tagesablauf. Für manche Nutzerinnen und Nutzer bedeutet Einnahme nach dem Abendessen vielleicht 18 Uhr, für andere eher 20 Uhr. Weiterer Vorteil der BARMER eCare: Versicherte können eine Medikamentenliste für selbst gekaufte Medikamente anlegen. Einfach den Barcode auf der Medikamentenverpackung scannen und in die Liste hochladen.

Versicherte haben die Datenhoheit

Vorstellen kann man sich die eCare wie einen großen Ordner mit jeweils einem Patienten- und einem Arztbereich. Ärztinnen und Ärzte werden erst im Laufe des Jahres 2021 Dokumente in die eCare einstellen können. Der Vorteil einer sicheren Speicherung aller medizinischen Dokumente an einem Ort liegt auf der Hand: Bei Bedarf kann die medizinische Vorgeschichte jederzeit und überall aufgerufen werden. Bei einem Arztwechsel etwa oder der Überweisung zum Facharzt haben Patientinnen und Patienten Befunde, Arztbriefe etc. sogleich zur Hand. Nicht zuletzt kommt das auch der Behandlung zugute, weil sich beispielsweise unnötige Doppeluntersuchungen vermeiden lassen. Wichtig: Ausschließlich der Versicherte bestimmt über seine Dokumente in der elektronischen Patientenakte und darüber, wer sie einsehen sehen darf und wie lange.

Alles sicher verschlüsselt gespeichert

Die eCare-App der BARMER ist kostenlos und unterliegt höchsten Sicherheitsstandards. Dafür sorgt die verschlüsselte Speicherung der Daten. Der Zugang zu der eCare kann nur über das BARMER-Benutzerkonto erfolgen, das im Zuge der eCare-Entwicklung mit einem höheren Sicherheitslevel ausgerüstet wurde. Das Benutzerkonto ist der einheitliche Schlüssel zu „Meine BARMER“ im Internet, der BARMER App, dem digitalen Bonusprogramm und ab Januar auch zur eCare. Wer bereits ein BARMER-Benutzerkonto hat, kann es schnell aktualisieren und ist dann optimal digital aufgestellt. Wer sich eins zulegen möchte, schließt in wenigen Schritten die Registrierung ab. Mehr Infos gibt es hier:

barmer.de/registrieren



Das eRezept kommt

Das Smartphone wird immer mehr zu einem zentralen Instrument für alle Lebenslagen. Demnächst kommt eine innovative Funktion hinzu. In Kürze startet das „eRezept Deutschland“, das die BARMER gemeinsam mit anderen Kassen für ihre Versicherten vorantreibt. Schon zum Start liegen bei mehreren Tausend Ärztinnen und Ärzten alle technischen Voraussetzungen vor, um das elektronische Rezept als Alternative zum rosa Papierformular anbieten zu können. Zunächst müssen die Arztpraxen und Apotheken sich in den Vertrag einschreiben. Versicherte, die sich via BARMER eRezept-App für die digitale Variante entscheiden, bekommen von der Arztpraxis einen QR-Code auf ihr Smartphone geschickt, den sie an teilnehmende Apotheken weiterleiten oder dort vor Ort scannen lassen können. Weitere Vorteile:

- Folgerezepte können ohne erneuten Praxisbesuch übermittelt werden.
- eRezept-Nutzer haben einen besseren Überblick über ausgestellte Rezepte.
- Die Arztsuche und ein Apothekenfinder in der App zeigen an, ob eRezepte dort erhältlich beziehungsweise einlösbar sind.

barmer.de/erezept

SO FUNKTIONIERT DIE eCARE

-
Neugierig auf die eCare?
Hier gibt es stets den aktuellen Entwicklungsstand.
barmer.de/ecare

Gut zu wissen

- Die Nutzung der elektronische Patientenakte (ePA) ist freiwillig und kostenlos.
- Die ePA ist nicht auf der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) gespeichert.
- Innerhalb der Akte schützen drei Sicherheitsmechanismen die Versichertendaten:
 - die Kombination Benutzername/Passwort
 - die Bindung der App an das Gerät des Nutzers
 - und der Sicherheitsschlüssel, der für jede Nutzerin und jeden Nutzer einmalig ist.
- Arztpraxen und Kliniken werden erst im Laufe des Jahres 2021 Dokumente in die ePA hochladen können.
- Ausschließlich die Versicherten entscheiden dann, welche medizinischen Einrichtungen auf die ePA zugreifen dürfen und welche Bereiche sie freigeben. Jederzeit können Zugriffsrechte entzogen und Dokumente wieder gelöscht werden.

Digitale Gesundheitsanwendungen auf Rezept

Smarte Therapien für Patientinnen und Patienten

Sogenannte „Digitale Gesundheitsanwendungen“ (DiGA) sind Apps oder andere digitale Anwendungen, die Patientinnen und Patienten auf digitalem Wege bei der Behandlung von Erkrankungen unterstützen sollen. DiGA können ab sofort von Ärztinnen und Ärzten und Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verordnet werden. Damit die Krankenkassen die Kosten dafür übernehmen dürfen, müssen DiGA besondere Qualitätskriterien erfüllen, die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft und in ein entsprechendes Verzeichnis aufgenommen werden. Bislang hat das BfArM fünf Anwendungen zertifiziert. Weitere werden folgen. Das jeweils aktuelle Verzeich-



nis ist auf der Homepage des BfArM einsehbar. BARMER-Versicherte können verschreibungsfähige Anwendungen und Apps aus dem DiGA-Verzeichnis direkt in der BARMER App beantragen. Eine vorherige Verordnung durch die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt beziehungsweise Psychotherapeutin oder Psychotherapeuten ist in der Regel erforderlich.

barmer.de/a005439



JETZT ALLES SICHER REGELN – MIT EINER IMMOBILIEN-RENTE

ANZEIGE

Bekannt
aus der TV-
Werbung

**Ihre Immobilie
kann mehr:
Monat für Monat
mehr Geld
zum Leben**



Gerne beraten wir
Sie telefonisch:

Tel. 0800/74 99 999

(kostenfreie Rufnummer)

- ✓ Im eigenen Zuhause bleiben
- ✓ Monatliche Zusatzrente
- ✓ Auch in Kombination mit Einmalzahlung
- ✓ Lebenslang und notariell abgesichert



Deutsche Leibrenten

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

www.deutsche-leibrenten.de

Zu Hause fit bleiben

CyberFitness ist mehr als Bewegung.
Die Online-Kurse bringen Körper und Geist auf Trab.

Während der Corona-Pandemie werden die eigenen vier Wände bei vielen Versicherten zum kleinen Fitnessstudio. Die BARMER stellt auch in Zeiten geschlossener Sporteinrichtungen und Kontaktbeschränkungen qualitätsgesicherte digitale Fitness- und Gesundheitskurse zur Verfügung. Versicherte können über den neuen Kooperationspartner CyberFitness sechs zertifizierte Online-Präventionskurse absolvieren. Sie sind für BARMER-Versicherte kostenfrei.

Gekonnt inspirieren lassen

Auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil helfen die Coaches von CyberFitness, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Es ist für jeden etwas dabei. Wen das Kreuz plagt, der ist im Bewegungskurs „Rücken Coaching“ richtig. Weg mit Kopfschmerzen, Migräne oder Nackenschmerzen! Überflüssigen Pfunden rückt man mit dem Kurs „Erfolgreich abnehmen“ zu Leibe, und zum Aufräumen mit Ernährungsmythen eignet sich für mehr Spaß an gesundem Essen der Kurs „Ernährung und Vitalität“. Bei allem Alltagsstress muss auch mal der Geist zur Ruhe kommen. Wie das geht, lernen Teilnehmende im Kurs „Yoga für Einsteiger“ sowie „PMR – Mentale Balance“



(PMR = Progressive Muskelrelaxation). Vorbeugende Angebote gibt es auch für alle, die erst gar nicht chronisch krank werden wollen – zum Beispiel mit „Diabetes & Prävention“. Im nächsten Jahr kommen weitere Kurse hinzu, wie etwa zur Raucherentwöhnung.

Zertifizierte Gesundheitskurse

Die Kurse von CyberFitness sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert worden und entsprechen der hochwertigen Qualität der beliebten Gesundheitskurse, die BARMER-Versicherte (in Nicht-Coronazeiten) auch in Einrichtungen vor Ort besuchen können. Dabei ist die Struktur von CyberFitness ähnlich: Über acht bis neun Wochen absolvieren Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer je 30- bis 60-minütige Onlineeinheiten.

Bonuspunkte inklusive

Teilnehmerinnen und Teilnehmer punkten nicht nur bei ihrer Gesundheit, sondern auch im Bonusprogramm. Bis zu 650 Punkte können sie auf ihrem Bonuskonto verbuchen. Worauf warten? Einfach über den geschützten Mitgliederbereich „Meine BARMER“ anmelden.

barmer.de/a005380

PRÄVENTION

Die zertifizierten Online-Präventionskurse von CyberFitness widmen sich der Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Individuell und digital: Ernährungstherapie per App

Wenn die eigenen Essgewohnheiten dem Körper nicht guttun, ist es Zeit für eine persönliche Ernährungsberatung.

Die gibt es für BARMER-Versicherte sogar per App.

O Ob Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gicht oder Übergewicht, einige Erkrankungen können nachweislich durch eine optimierte Ernährung verbessert werden. Dabei kann eine professionelle Ernährungsberatung helfen. Mit Oviva bietet die BARMER ihren Versicherten eine digitale Ernährungstherapie, die sie zeit- und ortsunabhängig nutzen können. Dafür steht den Teilnehmenden eine zertifizierte Ernährungsfachkraft zur Seite, die sie per Telefon, Video oder Chat in der Oviva-App betreut. Die Therapie dauert in der Regel vier bis sechs Monate und be-



Oviva
Persönliche Ernährungsberatung via Ess-Foto-Tagebuch.



inhaltet eine umfassende Erstberatung sowie vier Folgeberatungen. Zu Beginn werden gemeinsam Ziele festgelegt, auf deren Basis dann durch die Fachkraft ein individuelles, alltagstaugliches Ernährungsprogramm entwickelt wird.

Geringe Kosten, großer Nutzen

Vor allem für die Zeit zwischen den Beratungsterminen bietet die Oviva-App wertvolle Unterstützung. Teilnehmende finden dort nicht nur viele Rezeptideen und Informationen rund um gesundes Essverhalten, sondern sie können über die App auch mit ihrem Coach kommunizieren. Besonders bewährt hat sich dabei das Ess-Foto-Tagebuch. Dafür dokumentieren Teilnehmende Essen und Getränke einfach per Handy-Foto. Per App-Chat kommentiert der Coach die Mahlzeiten, gibt praktische Tipps und beantwortet Fragen. Wurde die Ernährungstherapie ärztlich verordnet, übernimmt die BARMER einen Großteil der Kosten. Teilnehmende zahlen im Anschluss an die letzte Beratung lediglich einen Eigenanteil in Höhe von 66 Euro. Die App können sie danach auch weiterhin kostenlos nutzen.

barmer.de/a005551

ALLE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Kompetente Beratung durch zertifizierte Ernährungsexpertinnen und -experten
- Definition individueller Ziele
- Nutzung der Services unabhängig von Ort und Zeit
- Einfaches Mahlzeiten-Tracking (Ess-Foto-Tagebuch) direkt in der App
- Übermittlung der getrackten Informationen an persönliche Kontaktperson via Chat
- Geringe Kosten bei Verordnung durch einen Arzt oder eine Ärztin

Das Foto entstand vor der Corona-Pandemie.



Fünf Jahre „Ich kann kochen!“

Ernährungsinitiative erreicht mehr als eine Million Kinder.

Kochen mit frischen Zutaten findet in Familien immer weniger statt. So gehen Kindern wichtige Alltagskompetenzen in gesunder Ernährung verloren, oftmals mit Folgen wie Übergewicht bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieser Entwicklung wirkt die BARMER gemeinsam mit der Sarah Wiener Stiftung erfolgreich entgegen. Seit dem Jahr 2015 haben sie mit ihrer Initiative „Ich kann kochen!“ mehr als 20.000 pädagogische Fachkräfte kostenfrei zu Genussbotschafterinnen und Genussbotschaftern ausgebildet, die in ihren Kitas und Grundschulen Aktionen rund um gesunde Nahrungsmittel und deren Zubereitung anbieten. So wurden schon über eine Million Kinder erreicht. Zehn Prozent aller Kitas und Grundschulen machen bereits mit.

Kinder motivieren Eltern

Zum diesjährigen Jubiläum wurde eine dreijährige Evaluation abgeschlossen. Zwei wissenschaftliche Berichte von Forscherteams der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd und der



Universität Jena belegen, dass die Initiative Wirkung entfaltet. Sie bescheinigen den Trainerinnen und Trainern von „Ich kann kochen!“, dass sie die Teilnehmenden sehr gut qualifizieren und motivieren. Die Mehrheit der neuen Genussbotschafter führt schon im ersten Monat nach der Fortbildung Kochaktionen durch. Rund zwei Drittel der Kita-Kinder tragen ihr neu erworbenes Wissen auch nach Hause und regen bei den Eltern gesundes Essen für die Familie an.

Aktive Prävention

Voraussetzung für eine gelungene Prävention ist, dass sie die Menschen genau dort erreicht, wo sie leben und sich aufhalten. „Ich kann kochen“ findet direkt im Umfeld der Kinder statt und trägt dazu bei, dass sie gesund aufwachsen können. Wegen der Corona-Pandemie finden die Fortbildungen der pädagogischen Fachkräfte bis zum Sommer nächsten Jahres digital statt. Begleitend stehen ihnen im Online-Portal kostenfreie umfangreiche Bildungsmaterialien zur Verfügung.

barmer.de/ich-kann-kochen

Wenn Medizin krank macht

Aufgrund von Informationsdefiziten zwischen behandelnden Ärztinnen und Ärzten kommen immer wieder Patientinnen und Patienten zu Schaden. Ein hohes Risiko besteht vor allem, wenn dauerhaft viele verschiedene Medikamente eingenommen werden.

D

Der neue BARMER-Arzneimittelreport weist auf immer noch bestehende gravierende Informationslücken hin zwischen den beiden zentralen Versorgungsbereichen – ambulant und stationär. So stellten die Autoren fest, dass bei einer Krankenhauseinweisung wichtige behandlungsrelevante Informationen über Patienten, wie etwa Diagnosen und Medikation, häufig gar nicht oder nicht vollständig vorliegen. Umgekehrt gaben nach der Entlassung aus dem Krankenhaus sowohl Patienten als auch weiterbehandelnde Ärztinnen und Ärzte an, dass sie über die in der Klinik getroffenen Entscheidungen zur Medikation oder neu festgestellte Diagnosen nicht ausreichend oder gar nicht informiert wurden.

Gefährliche Wechselwirkungen

Betroffen von diesen Informationsdefiziten sind in Deutschland oftmals Millionen von Polypharmaziepatientinnen und -patienten, die häufig wegen unterschiedlicher Erkrankungen dauerhaft mehr als fünf Arzneimittel einnehmen. Denn unerkannte Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten können gefährlich, manchmal sogar lebensbedrohlich sein. Und je mehr Mittel eingenommen werden, umso höher ist folglich auch das Risiko für derartige unerwünschte Folgen. Wer zum Beispiel aufgrund einer Arthrose dauerhaft Schmerzmittel



HOHE ZAHL

45

Prozent aller stationären Behandlungsfälle entfallen auf Polypharmaziepatienten

einnimmt, welche die Wirkstoffe Ibuprofen oder Diclofenac enthalten, und gleichzeitig bei einem anderen Arzt oder im Krankenhaus auf eine neue Therapie wegen Bluthochdruck eingestellt wird, der läuft Gefahr, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Denn durch die Schmerzmittel wird die blutdrucksenkende Wirkung von Medikamenten wie ACE-Hemmern, Sartanen oder Betablockern gehemmt. Wenn dann noch zusätzlich ein entwässerndes Mittel, ein sogenanntes Diuretikum, verordnet wird, kann auch die Niere dauerhaft geschädigt werden. Ein akutes Nierenversagen etwa droht bei der Kombination von ACE-Hemmern, einem Diuretikum und bestimmten Medikamenten gegen Rheuma.

Hohes Risiko für Polypharmaziepatienten

Analysen für den BARMER-Arzneimittelreport haben ergeben, dass 45 Prozent der Behandlungsfälle im Krankenhaus auf Patientinnen und Patienten mit Polypharmazie entfallen. In Kliniken werden außerdem bestehende Therapiekonzepte oftmals verändert, ergänzt oder ganz neu erstellt. So erhielten 41 Prozent der Patienten nach ihrer Entlassung mindestens ein neues Medikament. Stockt nun der Informationsfluss, können die Folgen fatal sein. „Von einer modernen sektorenübergreifenden Versorgung ist unser Gesundheitswesen meilenweit entfernt“, lautet denn auch die ernüchternde Bilanz eines der Autoren des Reports, Prof. Dr. Daniel Grandt, Chefarzt am Klinikum Saarbrücken.

Aktueller Medikationsplan – Fehlanzeige

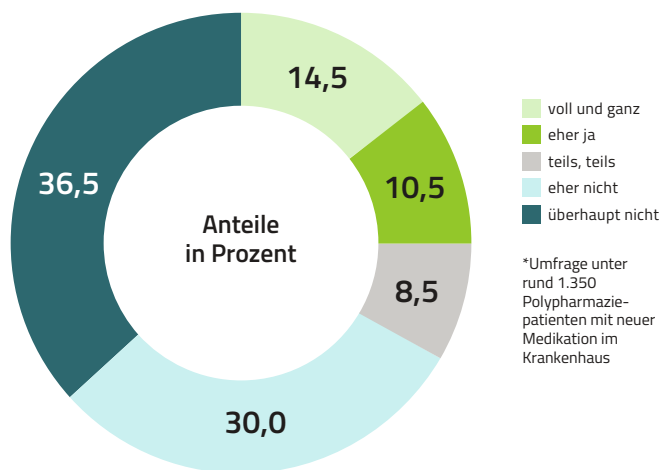
Zur Lösung der Informations-Misere beitragen sollte bereits im Jahr 2016 ein deutschlandweit eingeführter Medikationsplan. In diesem Plan werden alle behandlungsrelevanten Daten wie Medikation, Dosierung und Diagnosen festgehalten und regelmäßig aktualisiert. Doch der aktuelle Arzneimittelreport zeichnet auch hier kein optimistisches Bild. Nur 29 Prozent der Patientinnen und Patienten verfügten bei der Aufnahme ins Krankenhaus über diesen bundeseinheitlichen Medikationsplan (BMP), der zudem noch häufig unvollständig war. 17 Prozent konnten bei der Krankenhauseinweisung weder BMP noch irgendeine andere aktuelle Aufstellung ihrer Medikamente vorlegen.

Die Zukunft der Arzneimitteltherapie ist TOP

Die Hoffnung für die Zukunft liegt nun auf TOP. Gemeinsam mit Ärzten, Apothekern, Kliniken, Fachgesellschaften und Patientenvertretern hat die BARMER einen digital unterstützten, sektorenübergreifenden Behandlungsprozess entwickelt, mit dem die derzeitigen Fallstricke überwunden werden könnten. Dabei steht TOP für „Transsektorale Optimierung der Patientensicherheit“ und ist ein vom Innovationsfonds gefördertes Projekt, in dem das neue Konzept von Oktober an insgesamt vier Jahre lang erprobt wird.

Patienten fühlen sich nicht ausreichend aufgeklärt

Zufriedenheit von BARMER-Versicherten* mit der Erklärung durch Krankenhausärzte zu möglichen Nebenwirkungen beim Einsatz neuer Arzneimittel



MEDIKAMENTE IM FOKUS

- **Vielfältige Informationen über Arzneimittel, deren Wirkung und Anwendung sind in einem Spezial auf der BARMER Homepage zusammengestellt. Versicherte können dort auch kostenlos auf eine umfangreiche Datenbank mit über 9.000 getesteten Mitteln zugreifen. barmer.de/s000853**

e Magazin

Mehr Details und Zusammenhänge zu TOP verrät Dr. Ursula Marschall, Leitende Medizinerin bei der BARMER, im Video-Interview im BARMER eMagazin: barmer-magazin.de

TOP – WEGWEISENDES PROJEKT FÜR MEHR PATIENTENSICHERHEIT:

Um Medikationsfehler in Zukunft zu verhindern, wird seit Oktober mit TOP eine neue innovative Versorgungsform getestet. Wichtige Bestandteile sind:

- mit Einverständnis der Patienten/ Versicherten digitale Unterstützung der behandelnden Ärzte auf Basis von Krankenkassendaten mit zum Beispiel genauen Angaben zu Vorerkrankungen und bislang verordneten Arzneimitteln
- strukturierte Zusammenarbeit von Ärzten und Apothekern im Krankenhaus mit Aktualisierung bzw. Erstellung eines Medikationsplans für Patienten
- reibungsloser Informationsaustausch zwischen Krankenhaus und einweisenden Ärztinnen und Ärzten
- Zugriff via App auf Medikationsplan und weitere behandlungsrelevante Informationen für Patienten.

Viren und Bakterien im Vergleich

Viren und Bakterien sind mikroskopisch klein – und damit unsichtbar. Täglich sind wir millionenfach von ihnen umzingelt. Manche Erreger greifen unsere Gesundheit an – andere nützen ihr.

A

Auch wenn man Viren und Bakterien häufig in einem Atemzug nennt, haben sie gar nicht so viel gemeinsam. Bakterien sind wesentlich größer als Viren und können durchaus kreativ aussehen: Wer durchs Mikroskop schaut, sieht kugelartige Gebilde, Stäbchen, Zylinderformen oder Fäden. Die Einzeller haben ihr eigenes Erbgut und einen eigenen Stoffwechsel. In ihrer Zelle produzieren sie alles, was sie zum Leben brauchen. Viren hingegen zählen genau genommen nicht zu den Lebewesen, haben keine eigene Zelle und auch keinen Stoffwechsel. Sie bestehen lediglich aus einer Eiweißhülle, die das Erbgut mit Informationen zur Vermehrung enthält. Dazu brauchen sie fremde Zellen, in die sie eindringen und die sie dann gewissermaßen umprogrammieren.

Erreger reisen um die Welt

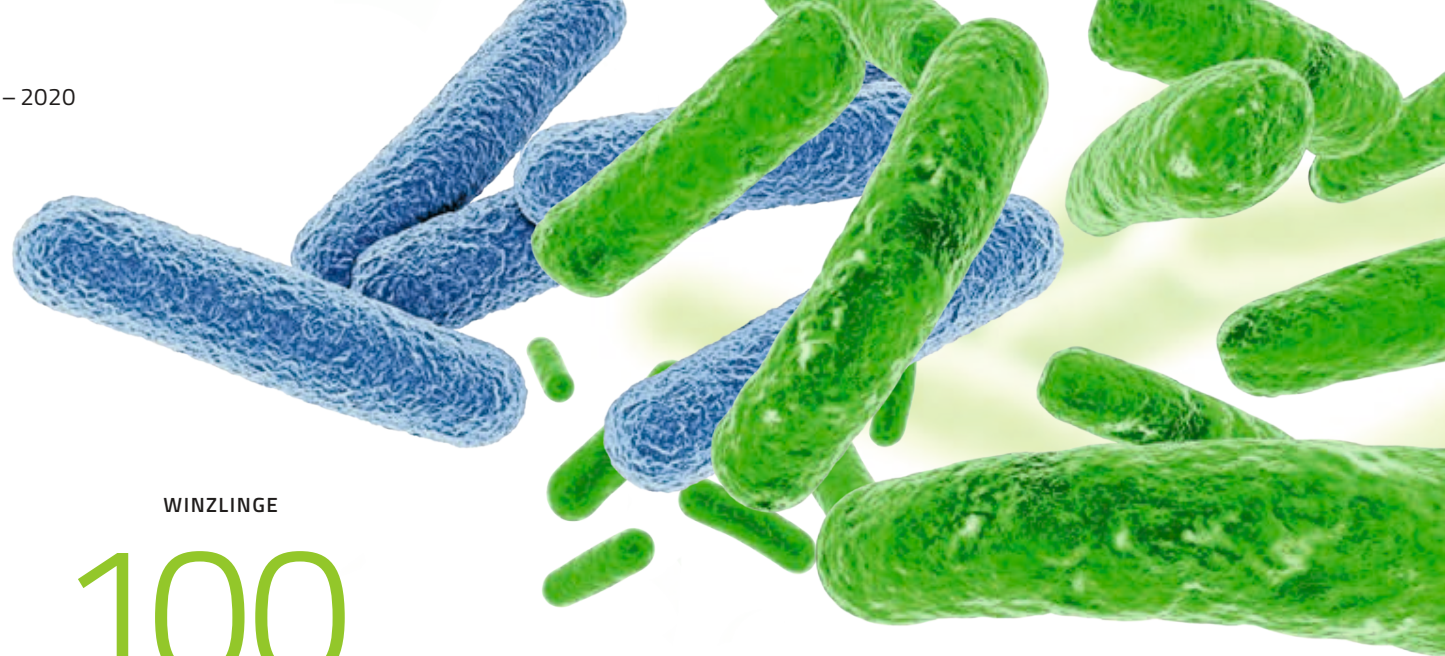
Zwei große Ziele verfolgen Viren und Bakterien gleichermaßen: ihre Vermehrung und Verbreitung. Im Laufe der letzten Milliarden Jahre haben sie darin Routine entwickelt, und die Menschheit hilft ihnen durch ihre ständig wachsende Mobilität. Bestes Beispiel ist das Corona-Virus: Es reiste als blinder Passagier im Flugzeug, auf Schiffen und in Zügen von A nach B und breitete sich in kurzer Zeit über die ganze Welt aus.

Gute Keime, schlechte Keime

Bakterien und Viren sind aber nicht nur Feinde des Menschen. Nur etwa ein Prozent aller Bakterien machen krank. Die anderen können der Gesundheit guttun – etwa spezielle Darmbakterien. Sie unterstützen die Immunabwehr und bilden antibiotisch wirkende Substanzen, die schädliche Eindringlinge abwehren. Auch unter den Viren gibt es viele, die uns nichts anhaben können. Vor allem ein starkes Immunsystem sorgt oftmals dafür, dass die Eindringlinge keine Chance haben.

Antibiotika – keine Allheilmittel

Bei Bakterien- oder Virus-Infektionen gibt es verschiedene Möglichkeiten, diese wieder loszuwerden. Wenn der Körper es nicht schafft, sich selbst zu heilen, können Medikamente helfen. Die bekannteste Medikamentengruppe im Kampf gegen bakterielle Infektionen sind Antibiotika. Davon gibt es eine ganze Bandbreite. Aber nicht jedes Antibiotikum hilft gegen jedes Bakterium.



WINZLINGE

100

Mal größer als Viren sind im Schnitt Bakterien. Sichtbar sind beide Winzlinge aber nur unter einem Mikroskop.

Was genau zum Einsatz kommt, entscheidet und verordnet der Arzt. Viren hingegen lassen sich in der Regel nicht so einfach mit Medikamenten vertreiben, nur gegen einige wenige gibt es Medikamente. Einfache virale Infekte – wie beispielsweise Erkältungen – müssen häufig einfach auskuriert werden. Gegen den krankheitsauslösenden Virenstamm ist man danach meistens immun. Aber Viren verändern sich ständig, so dass auch Impfstoffe ständig angepasst werden müssen.

Superinfektion: Viren- plus Bakterien-Attacke

Unangenehm wird es, wenn sich zum Virus noch ein Bakterium gesellt. Das kann passieren, wenn der Körper stark mit der Virenbekämpfung beschäftigt ist. Bakterien, die sich stets auch an den Schleimhäuten befinden, vermehren sich dann unkontrolliert. So kann beispielsweise aus einer anfangs banalen Erkältung eine bakterielle Lungenentzündung entstehen. Dann spricht man von einer bakteriellen Superinfektion – wogegen dann wiederum häufig ein Antibiotikum wirkt.

eMagazin

Mehr über Viren und Bakterien lesen Sie in unserem eMagazin.

barmer-magazin.de

Die wichtigsten Unterschiede



Viren



Bakterien

BAUPLAN

Sehr einfacher Aufbau:
Nur eine meist runde Eiweißhülle schützt das Erbgut

Komplexerer Aufbau: Einzeller mit eigenem Stoffwechsel, Erbgut und Energiegewinnung

VERMEHRUNG

Nicht eigenständig möglich: Viren dringen dazu in fremde, sogenannte Wirtszellen ein

Aus eigener Kraft: Bakterien sind in der Lage, sich selbst durch Zellteilung zu vermehren

KRANKHEITSÜBERTRAGUNG

Durch die Zerstörung der Wirtszellen werden Krankheiten ausgelöst wie zum Beispiel HIV, Influenza, Corona oder Herpes

Ihre giftigen Abfallprodukte können Krankheiten hervorrufen wie Tuberkulose, Keuchhusten, Scharlach oder Harnwegsinfekte

MEDIKAMENTE

Sogenannte Virostatika gibt es nur in seltenen Fällen. Meist muss das Immunsystem befallene Zellen ganz allein bekämpfen

Sogenannte Antibiotika wirken in einer sehr großen Bandbreite und greifen die Zellwände von Bakterien an



Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt.



Rufen Sie uns einfach
gebührenfrei an.

☎ 0800 - 20 33 141

Auch Samstag und Sonntag!

www.lifta.de



Deutschlandweit persönlich für Sie da

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Mehr als 150.000 verkaufte Treppenlifte der Marke Lifta
- Über 200 Experten – auch in Ihrer Nähe
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Freiwillig geprüfte Kundenzufriedenheit*



* Prüfinhalte: tel. Erreichbarkeit, schnelle Terminvereinbarung, Freundlichkeit, Lieferzeittreue, Kundenservice nach Einbau. Weitere Informationen finden Sie unter www.lifta.de/tuev

Podcasts für Senioren

Alltag in der Corona-Krise

Gerade für ältere Menschen hat die Corona-Pandemie vieles verändert. Regelmäßige Treffen mit Familie und Freunden oder sportliche Aktivitäten sind nur eingeschränkt möglich. Wie sie ihren Alltag dennoch meistern und positiv gestalten können, darüber informieren kostenfreie Mutmacher-Podcasts der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen.

bagso.de/podcast

Beratungseinsätze bei Pflegegegend

Keine Kür, sondern Pflicht

Wer seine Pflege privat organisiert, der ist gesetzlich zu einer regelmäßigen Überprüfung verpflichtet. Gleichzeitig sind diese Checks aber auch eine gute Möglichkeit, um Expertenwissen kostenlos anzuzapfen. Denn bei den Beratungseinsätzen vor Ort können die Pflege-Profis zum Beispiel Ratschläge zu Hilfsmitteln oder Wohnraumanpassungen geben. Bisher waren diese Besuche aufgrund der Pandemie ausgesetzt, sind jedoch wieder angelaufen und sollten nicht verpasst werden. Es drohen Sanktionen.

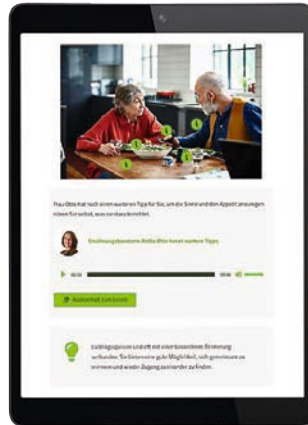
barmer.de/s050170

Wie aus dem Leben gegriffen

Der BARMER-Pflegecoach bietet viele unterschiedliche Zugangs- und Nutzungsmöglichkeiten, fundiertes Wissen sowie praxisnahe Alltagstipps.

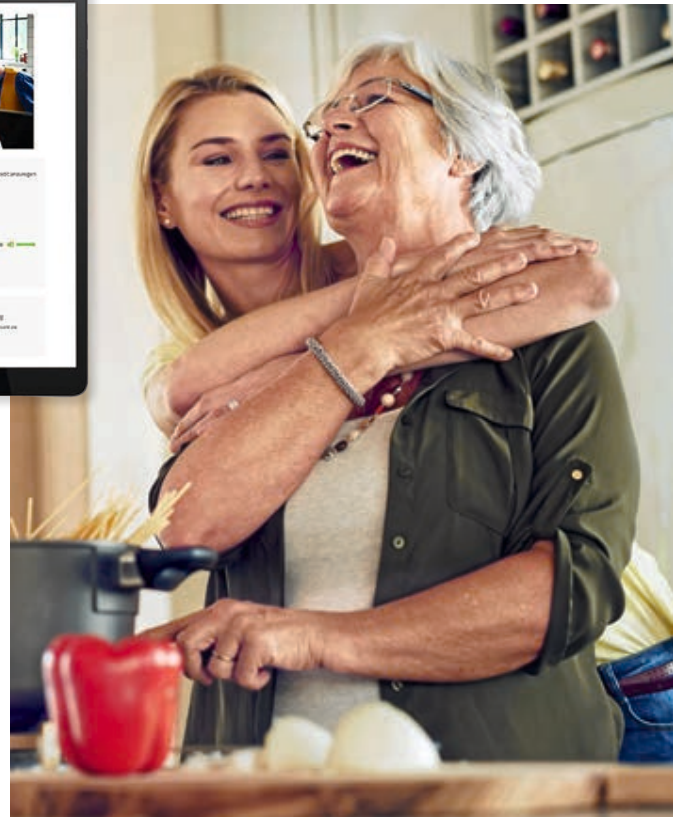
Selten, dass ein Internet-Angebot so authentisch, so nah dran ist am Alltag von Pflegenden. Derzeit gibt es in Deutschland rund 3,3 Millionen Pflegebedürftige, die von Angehörigen, Freunden oder Nachbarn unentgeltlich gepflegt werden. Beim BARMER-Pflegecoach finden sie Antworten auf Fragen, die ihnen unter den Nägeln brennen. Was zum Beispiel hilft, wenn ein Mensch mit einer Demenz das Essen und Trinken verweigert? Ziel der neuen Wissens- und Informationsplattform ist es, rund um die Uhr einfache, verständliche und intuitiv erfassbare Module anzubieten, die je nach Zeitbudget unterschiedlich genutzt werden können. So haben Pflegenden beispielsweise die Möglichkeit, sich intensiv und umfassend in ein Thema einzulesen. Zwischendurch können sie sich aber auch ganz schnell wieder Wichtiges in Erinnerung rufen – beispielsweise mithilfe von interaktiven Memokarten. Außerdem helfen Audio- und Videoanleitungen, in denen andere Pflegenden aus ihrem Alltag berichten oder aber Pflege-Experten zu Wort kommen, Diagnosen erklären und praktische Tipps geben. Sukzessive sollen bis zu 20 Themenfelder beim BARMER-Pflegecoach derart fundiert und anschaulich präsentiert werden.

barmer.de/pflegecoach



PRAXISNAH

Der digitale Coach kennt den Alltag, die Sorgen und Nöte von Pflegenden



Pflegebegutachtung

Gute Vorbereitung ist das A und O

Was bei der Beantragung eines Pflegegrades bisher wichtig war, gilt in Zeiten von Corona in besonderem Maße. Zwar sollen die Gutachter vom MD (Medizinischer Dienst) seit diesem Oktober wieder die Antragsteller zu Hause besuchen, um die Pflegebedürftigkeit festzustellen. Abhängig von der jeweiligen aktuellen Pandemiesituation dürfen sie jedoch bis zum 31.3.2021 weiterhin auf ein Telefoninterview zurückgreifen, um sich selbst und ihre Gesprächspartner zu schützen. Das bedeutet für die Pflegeantragsteller, alle Informationen entweder schriftlich oder telefonisch zu transportieren. Eine gute Grundlage bietet die BARMER-Broschüre „Wie bereite ich mich auf die Pflegebegutachtung vor?“. Sie enthält eine ausführliche Anleitung inklusive detaillierter Formulare zur Selbsteinschätzung körperlicher und geistiger Fähigkeiten. Damit sind Betroffene bestens auf die Begutachtung vorbereitet.

barmer.de/a001722



1 Vibrationsplatte aktiv

Effektives Ganzkörpertraining für Figur und Wohlbefinden
*»...ideal bei geringem Platzbedarf...«
 »...lockert den ganzen Körper...«*

- ✓ Massage, Muskeltraining und Stretching mit nur einem Gerät - für maximale Erfolge in kurzer Zeit
- ✓ Für mehr Beweglichkeit und Kraft im Alltag
- ✓ Spitzenmodell - mit Oszillationstechnologie
- ✓ 9 einstellbare Geschwindigkeiten
- ✓ Max. Belastbarkeit: 120 kg

Vitalität und Fitness effektiv verbessern

Ideales Training für alle Muskelgruppen



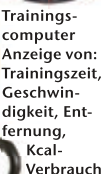
inkl. Fernbedienung

Sie sparen € 100,-
UVP € 199,-

Best.-Nr. VL 11470
nur € 99,-



inkl. Expanderbänder



Trainings-computer Anzeige von: Trainingszeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch

2 Laufband aktiv »Vital Komfort«

Mit praktischem Tablet- und Zeitschriftenhalter

- ✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
- ✓ Laufgeschwindigkeit 1–10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Laufläche: 36 × 100 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W

Einfache Handhabung, großer Trainingseffekt

Langer Handlauf, besonders geeignet für Rehatraining

Sie sparen bis zu € 250,-
Ohne Handlauf UVP € 399,- / Mit Handlauf UVP € 499,-

Ohne Handlauf Best.-Nr. VL 11466 **nur € 199,-**
Mit Handlauf Best.-Nr. VL 11467 **nur € 249,-**



Schnell-Stopp funktion

Klappbar auf: B 61 × H 125 × L 24 cm

Rutsch-feste Laufläche

3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

- ✓ Verstellbare Fußschlaufen
- ✓ Widerstand verstellbar
- ✓ Maße: B 40 × H 29 × L 41,5 cm
- ✓ Gewicht: 4,5 kg

Sie sparen € 20,-
UVP € 69,99

Best.-Nr. VL 11409
nur € 49,99



Effektives Arm- und Beintraining

Mit praktischem Tragegriff

•Anti-Rutschmatte inklusive

Neu!

aktivshop® Das Beste für Fitness, Wellness und

4 Wohnungsrollator »Premium«

- Besonders wendig dank kompakter Bauweise und kleinen Rädern!
- ✓ Max. Benutzergewicht: 100 kg
 - ✓ Vorder-/Hinterradgröße: ø 17,8 cm
 - ✓ Bremsart: Handbremse
 - ✓ Max. Tablettzuladung: 5 kg
 - ✓ Max. Korbzuladung: 5 kg
 - ✓ Maße: B 54 × H 83,5–94,9 × L 66 cm
 - ✓ Tablett: B 39 × T 29 cm



Inklusive Tablett & Stoffkorb



Praktisch klappbar

Sie sparen € 70,-
UVP € 199,-

Anthrazit € 129,-
Best.-Nr. VL 22380

Weiß € 129,-
Best.-Nr. VL 22379



Besonders wendig dank kleiner Räder

360° drehbar

5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«

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 11465
nur € 249,-



Handpuls-messung

Verstellbarer Komfort Sattel

Transportrollen vorne 7 kg Schwungmasse Bodenhöhenausgleich

8 Heimtrainer X-Bike

Faltbar und platzsparend



Displayanzeige: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch und Herzfrequenz. Mit Scanfunktion. Computer batteriebetrieben (2 × 1,5 V AA, enthalten)

- ✓ Magnet-Bremssystem
- ✓ 2,5 kg Schwungmasse
- ✓ Stufenlose Widerstandverstellung
- ✓ Bequemer, breiter Sattel, höhenverstellbar
- ✓ Belastbar bis 100 kg

Praktisch klappbar

Sie sparen € 100,-
UVP € 199,-

Best.-Nr. VL 11151
nur € 99,-



Handpuls-messung

Sattelhöhe 73-81 cm

Aktionspreis!

Training auf kleinstem Raum

6 Rückenkissen mit Nackenrolle

Entlastung für Nacken & Rücken



Perfekt als Venenkissen

Sie sparen € 15,-
UVP € 49,99

Best.-Nr. VL 23189
nur € 34,99



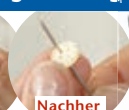
Nackenrolle in 3 Positionen einstellbar

Maße: 55 × 50 × 30 cm
 Bezug bei 30°C waschbar
 Bezug & Füllung: 100% Polyester
 Praktisches Seitenfach

9 Vergrößerungs- und Lupenbrille

Ideal für Feinarbeiten & Lesen

160 % Vergrößerung



Vorher

Nachher



Flexibler und leichter Rahmen

Sie sparen € 30,-
UVP € 49,99

Best.-Nr. VL 32627
nur € 19,99

- ✓ Praktisch beim Nähen, & Lesen von Kleingedrucktem
- ✓ Als Überbrille tragbar
- ✓ Inkl. Mikrofaserbrillennetui

10 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.

Studien¹⁾²⁾³⁾ bzw. viele Kunden⁴⁾ 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!**

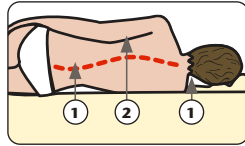


Washbare Bezüge mit Reißverschluss und Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

- 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

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

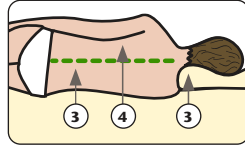
Unbequeme Schlafposition!



Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken und an der Taille
4 = Wirbelsäule in anatomisch 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 Bettensystem sehr begehrt. Nach Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf¹⁾: 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 ist²⁾ und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen³⁾, 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!

ANZEIGE

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 für Rücken- und Seitenlage. Maße: B 60 x L 35 cm

Internet Gutscheincode: TV49G

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!

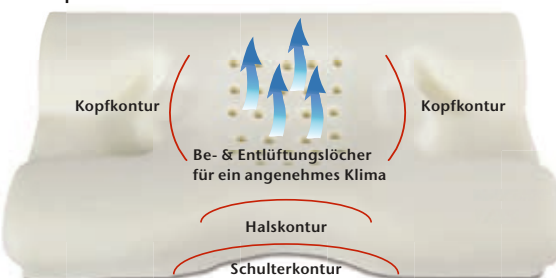
Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Die Visko-Matratzenauflage begeistert mich jeden Tag. Rückenschmerzen und Verspannungen gehören der Vergangenheit an.« Christa R. im Januar 2020

11 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 abnehmbarem und waschbarem Aloe Vera-Bezug

Sie sparen € 60,-

UVP € 139,95

Best.-Nr. VL 23285

nur € 79,95

Passt sich optimal der Seitenlage an, stützt Kopf & Nacken



Jetzt kostenfrei anrufen und testen

0800 - 4 36 00 05

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

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

Artikel	Best.-Nr.	Preis €*	Bestell-Menge
1 Vibrationsplatte aktiv	VL 11470	99,00 €	
2 Laufband aktiv Vital K. ohne Handlauf	VL 11466	199,00 €	
3 Laufband aktiv Vital K. mit Handlauf	VL 11467	249,00 €	
3 Mini Heimtrainer 2.0	VL 11409	49,99 €	
4 Wohnungsrollator	Anthrazit VL 22380	129,00 €	
	Weiß VL 22379	129,00 €	
5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«	VL 11465	249,00 €	
6 Rückenissen mit Nackenrolle	VL 23189	34,99 €	
7 Schlafkissen »Nimmerland«	VL 22802	249,00 €	
8 Heimtrainer X-Bike	VL 11151	99,00 €	
9 Vergrößerungs- und Lupenbrille	VL 32627	19,99 €	
10 Kopfkissen »Premium«	60 x 35 cm VL 20453	Gratis*	
	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 €	
11 Seitenschläfer-Kopfkissen	VL 23285	79,95 €	

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

www.aktivshop.de

✓ 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**

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 oder auf Wunsch auch gern telefonisch.



Wunschthema

Wählen Sie hier Ihr Wunschthema!
Das mehrheitlich gewählte erscheint im
Februar 2021 im BARMER eMagazin.

1

PANKREAS – WICHTIGE DRÜSE IM OBERBAUCH

-

Die Bauchspeicheldrüse – medizinisch Pankreas – ist etwa 15 Zentimeter lang und erstreckt sich keilförmig vom Zwölffingerdarm bis zur Milz. Wenn das Organ nicht mehr richtig funktioniert, kann das ernste Folgen haben. Wir erklären die Funktion des Pankreas, Ursachen für Störungen und Behandlungsmöglichkeiten.

2

ROTE BETE – GESUNDE KNOLLE UND TYPISCHES WINTERGEMÜSE

-

Das robuste Knollengewächs gedeiht bis in den Winter hinein auf heimischen Böden und enthält viele Nährstoffe sowie Vitamine, zum Beispiel Eisen, Magnesium, Kalium oder Vitamin B. Wir zeigen den enormen Gesundheitswert der vielseitig verwendbaren Knolle und liefern interessante Rezepte.

3

PARKOUR – ÜBER HÄUSERSCHLUCHTEN „FLIEGEN“

-

Vor allem junge Menschen in Großstädten sind Fans dieser Trendsportart. Dabei geht es darum, verschiedenste Hindernisse möglichst spektakulär zu überwinden. Im Laufen, Springen, Klettern. Mit zunehmender Übung werden auch immer mehr akrobatische Elemente eingebaut. Parkour ist auch in der freien Natur möglich.

eMagazin

1, 2 ODER 3? – SIE HABEN DIE WAHL!
Stimmen Sie bis zum 30. Januar 2021 online ab.
barmer-magazin.de

Höhere Zuschüsse beim Zahnersatz

Schöne Zähne mit der BARMER



BARMER-Versicherte erhalten seit Oktober in der Regelversorgung einen höheren Festzuschuss bei Kronen, Brücken oder Prothesen. Er ist von 50 auf 60 Prozent angehoben worden. Bei einem vollständigen Bonusheft, das die jährliche Zahnvorsorge der letzten zehn Jahre enthält, steigt der Zuschuss sogar auf 75 Prozent. Der Besuch bei der Zahnärztin

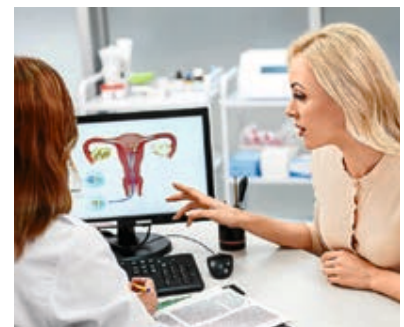
oder dem Zahnarzt zu den jährlichen Vorsorgeterminen kann übrigens im digitalen Zahnbonusheft in der BARMER App dokumentiert werden. Die Bonushöhe wird automatisch berechnet. Für eine Zahnversorgung bei Kronen, Brücken oder Prothesen, die über die Regelversorgung hinausgeht, bietet der BARMER-Kooperationspartner HUK-COBURG Krankenversicherung günstige Tarife in der Zahnzusatzversicherung.

barmer.de/a000105

Krebsvorsorge bei Frauen

Neues Screening ab 35 Jahren

Ab dem Alter von 20 Jahren können Frauen bei ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt jährlich im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung einen Zellabstrich zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs durchführen lassen. Im Labor wird dieser sogenannte PAP-Abstrich mikroskopisch auf Zellveränderungen geprüft. Für Frauen ab 35 Jahren wurde der Turnus für diese Untersuchung jetzt verändert. Sie haben nunmehr alle drei



Jahre Anspruch auf ein Screening, bei dem der Zellabstrich zusätzlich mit einem Test auf Humane Papillom-Viren (HPV) kombiniert wird. Das Intervall wurde so festgelegt, weil die Wahrscheinlichkeit von Gebärmutterhalskrebs nach einem negativen HPV-Test sehr gering ist. Zu diesem Ergebnis kam das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen nach Auswertung verschiedener Studien. Zeigt der Test Auffälligkeiten, erfolgt eine Abklärungsdiagnostik. Die jährliche Untersuchung des Brust- und Genitalbereichs bleibt für Frauen ab 35 Jahren bestehen.

barmer.de/a000074

Und das sind die Preise



PREISE KREUZWORTRÄTSEL

3 LUFTREINIGER

Tierhaare, Pollen, Feinstaub – es gibt verschiedene Auslöser für Allergien. Luftreiniger können Allergene aus der Raumluft herausfiltern und so allergische Beschwerden mildern. Drei App-gesteuerte Airfresh Clean-Geräte werden unter allen Richtig-Kreuzworträtslern verlost.

Die Preise wurden gesponsert. Dank an die Firma Soehnle für die Bereitstellung der Gewinne.



PREISE KINDERRÄTSEL MIT LAMAS UM DIE WELT – 5-MAL SPANNENDER SPIELSPASS

Im farbenfrohen Kinderspiel Lama Express begeben sich 16 Lamas im Zug auf eine Abenteuerreise. Wer bringt seine Tiere am schnellsten wieder heim? Unvorhergesehene Ereignisse machen den Weg zum Ziel nicht so einfach wie gedacht.

Für 2–4 Spieler ab fünf Jahren.

Die Preise wurden gesponsert. Dank an die Firma Piatnik für die Bereitstellung der Gewinne.

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

Einsendeschluss ist der 15. Januar 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden aus versandtechnischen Gründen vorübergehend gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben.
Weitere Informationen unter: barmer.de/datenschutz

Kreuzworträtsel

Liebe Denksportfans, zu jedem Kreuzworträtsel erreichen uns mehrere 1.000 Einsendungen per Postkarte und E-Mail. Dafür herzlichen Dank!
Das gesuchte Lösungswort charakterisiert die BARMER.

mündlich			Großmutter Ader-schläge		nicht selten		Schiffszubehör	Ruhetag der Juden	Spitzname Lincolns	essbare Kastanie
sensibel						7		4		
14			6		Deck-schicht		arabi-scher Sack-mantel			12
ein Pflan- zentyp		komisch		Wohnungs- loser						
eine Meeres- muschel				11			nahen		veraltet: jetzt	
		1		russ. Schlit- ten mit Dach		Abels Bruder (A.T.)				
jede, jeder	An-schaf- fung		Möhre						5	
un-nahbar, abwei- send				3		Post per Internet		be-rühmte Person (Kw.)		Futter-pflanze
	13		Heil-pflanze		nach oben					
schlecht		Hellig- keits- regler					2		Com- puter- betriebs- system	
	8				Pluspol					
Auk-tions- preis		eine Kunst- leder- marke	9				Pöbel			
griechi- scher Buch- stabe					ge-räusch- arm				10	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Kinderrätsel

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





Corona-Pandemie

Zahlen, Daten, Fakten

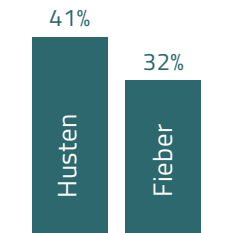


CORONA-TESTS

2,7

Millionen Versicherte der BARMER wurden bis Ende Oktober auf eine Corona-Infektion getestet. Mehr als sieben Prozent aller Tests in der letzten Oktoberwoche fielen positiv aus.

SYMPTOME DER INFEKTION



Laut einer Statistik des Robert-Koch-Instituts litten rund 41 Prozent der mit dem Corona-Virus Infizierten unter Husten, 32 Prozent hatten Fieber.

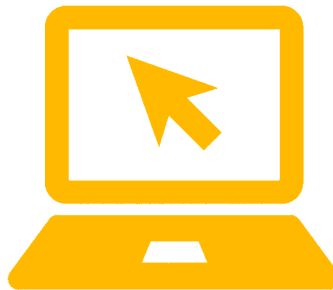
FIRMENKUNDEN GEHOLFEN

40.000

Arbeitgebern hat die BARMER seit Ausbruch der Pandemie ihre Beiträge gestundet. Mit dieser unbürokratischen Lösung konnte insbesondere den Firmen geholfen werden, die aufgrund der Pandemie mit finanziellen Engpässen zu kämpfen hatten.

Hoher Informationsbedarf:

Die BARMER bietet auf ihrer Homepage seit Beginn der Pandemie ein umfangreiches Spezial rund um die Corona-Krise.



439.500

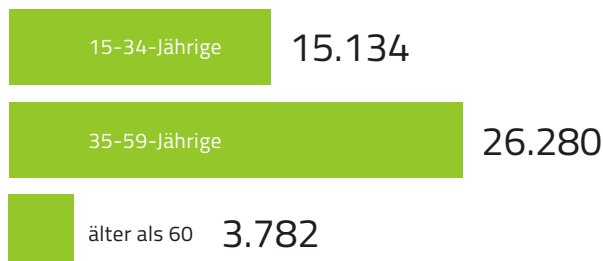
BARMER-Versicherte

haben sich bislang auf der Homepage der BARMER über Corona informiert. Besonders häufig angeklickt wurde die FAQ-Liste, die fortlaufend aktualisiert wird. Die für alle Bürgerinnen und Bürger eingerichtete Corona-Hotline der BARMER haben bereits mehr als 30.000 besorgte Menschen genutzt.

barmer.de/a005172

Arbeitsunfähigkeiten

Mehr als 44.000 Mitglieder der BARMER sind seit Beginn der Pandemie wegen einer Corona-Infektion krankgeschrieben worden. Frauen waren häufiger betroffen (61 Prozent) als Männer (39 Prozent).



KRANKENHAUSBEHANDLUNG

35.000

BARMER-Versicherte sind seit Beginn der Pandemie wegen einer Corona-Infektion im Krankenhaus aufgenommen worden. Die durchschnittlichen Kosten für eine Intensivbehandlung mit Beatmung betragen rund 31.700 Euro.



CORONA WARN APP

22

Millionen Deutsche haben sich in den letzten Wochen und Monaten die Corona-Warn-App heruntergeladen. Mit ihrer Hilfe sollen Infektionsketten schneller erkannt und unterbrochen werden. Die App ist kostenfrei und kann im App-Store oder bei Google-Play heruntergeladen werden.

eMagazin

Mehr Informationen zum Corona-Virus unter:
barmer-magazin.de

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

Entspannende Rückenmassage Tag für Tag!

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«

Von begeisterten Kunden empfohlen:

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

Mit abnehmbarem Kopf- und Nackenkissen

- ✓ 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 & Wärmefunktion
- ✓ Beinstütze elektrisch stufenlos höhenverstellbar & 180° drehbar

Komfort-Fernbedienung



Erleben Sie intensive Massageprogramme zum Entspannen und 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 massieren den Areals. Eine Wohltat für den ganzen Körper.

Automatischer Körperscan für eine optimale Massage

Pflegeleichtes Kunstleder

Schwarz

Best.-Nr. VL 21600

Crème

Best.-Nr. VL 21602

Braun

Best.-Nr. VL 22177

Robuste Stoffbezüge

Stoff Schwarz

Best.-Nr. VL 23820

Stoff graumeliert

Best.-Nr. VL 23342

Stoff Braun

Best.-Nr. VL 23821

Weitere Qualitätsmerkmale:

- Gesamtmaße aufrecht: B 75 × H 130 × L 110 cm
- Gesamtmaße liegend: B 75 × H 84 × L 180 cm
- Sitzmaße: B 55 × T 50 cm
- Lehnenhöhe: 95 cm
- Max. Belastbarkeit: 180 kg
- Gewicht: 75 kg

Nicht für Träger von Herzschrittmachern geeignet.

Sie sparen 1.200,- €

UVP € 2.199,-

nur € 999,- ^{1) 2)}
Nur bei uns so günstig!

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

Ganz unverbindlich Probesitzen – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!³⁾

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 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
 Fax: 0800 - 4 36 00 06 (kostenfrei)

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





Markenartikel
zu Bestpreisen

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 PIN-Code **D30398** im Shop ein.
2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.
3. Schicken Sie Ihre Bestellung ab!

25%
Neukunden-Rabatt
auf ALLE Artikel!

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet.
Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.

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**

* Stappreise beziehen sich auf unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP). Solange der Vorrat reicht.
** Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf: www.personalshop.com

BESTELLSCHEIN D30398 mit 30 Tage Rückgaberecht

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	NEUKUNDEN- PREIS

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): ☐ Frau ☐ Herr

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,99

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.

ANZEIGE

NORDCAP

Neu für Sie zum
Kennenlernen:
bis zu 77% Preisvorteil!

Warme Steppjacken in tollen Farben!

Die raffinierte, ultraleichte Alternative zur Daunenjacke



Damen Steppjacken
petrol Art.-Nr. 62.246.503
beere Art.-Nr. 62.246.516
türkis Art.-Nr. 62.246.529
schwarz Art.-Nr. 62.246.532

Größen	36	38	40	42	44	46	48	50
--------	----	----	----	----	----	----	----	----

Herren Steppjacke
marine Art.-Nr. 62.246.545
blau Art.-Nr. 62.246.558
anthrazit Art.-Nr. 62.246.561
bordeaux Art.-Nr. 62.246.574

Größen	M	L	XL	XXL	3 XL
--------	---	---	----	-----	------