BKK Linde
DIE GUTE WAHL

Gesundheit

Ausgabe 4/2025

IM FOKUS

Startklar für 2026 – mit einem Plus an Gesundheit

Das Kind ist krank… So regeln Eltern alles richtig

WIR INFORMIEREN

Winterstress für die Haut

Mouth Taping – Trend oder Gesundheitsrisiko?

Preventicus Heartbeats App: Frühzeitig Schlaganfallrisiko erkennen

Leistungen der BKK Linde im Jahr 2025

Foto: iStock/ zamrznutitonovi

Inhalt

3 Editorial

IM FOKUS

4 Startklar für 2026 – mit einem Plus an Gesundheit

WIR INFORMIEREN

10 Winterstress für die Haut

IM FOKUS

13 Das Kind ist krank… Schnupfen, Fieber, Bürokratie: So regeln Eltern alles richtig

WIR INFORMIEREN

17 Mouth Taping – Trend oder Gesundheitsrisiko?

20 Preventicus Heartbeats App: Frühzeitig Schlaganfallrisiko erkennen

22 Leistungen der BKK Linde im Jahr 2025

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zum Jahresende schauen viele von uns nochmal zurück auf die vergangenen zwölf Monate. Was hat gut getan? Was hat Kraft gekostet? Und was nehmen wir mit ins neue Jahr? Ganz gleich, wie Ihre persönliche Bilanz ausfällt – ein Moment des Innehaltens tut uns allen gut. Denn er öffnet den Blick nach vorn und schenkt Raum für neue Energie.

Wir als BKK Linde möchten Sie genau dabei unterstützen: mit Orientierung, mit praktischen Tipps – und mit Leistungen, die Ihnen den Alltag ein Stück leichter machen. Deshalb finden Sie in dieser Ausgabe wieder vieles, was Sie gut durch den Winter bringt und zugleich hilft, gesund ins neue Jahr zu starten.

Der Winter hat bestimmt seine gemütlichen Seiten, stellt unseren Körper aber auch vor Herausforderungen. Der ständige Wechsel zwischen warmen Räumen und der kalten Luft draußen zehrt an unserem Immunsystem. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich gut wappnen können. Und weil in dieser Jahreszeit bei Kindern schnell die nächste Erkältung oder auch andere Krankheiten anklopfen, haben wir einen kleinen Leitfaden für Sie zusammengestellt – damit Sie im Fall der Fälle wissen, worauf Sie achten müssen.

Spannend wird es auch bei einem Trend, über den derzeit viel gesprochen wird: „Mouth Taping“. Wir wollten wissen, was dahintersteckt – und haben unseren Partner Snorefox um eine fachliche Einordnung gebeten.

Ein großes Anliegen ist uns außerdem die Vorsorge. Rund 270.000 Menschen erleiden jedes Jahr einen Schlaganfall – und viele könnten ihr Risiko besser kennen. Mit der App Preventicus Heartbeats, die wir bezuschussen, lässt sich das Risiko ganz einfach per Smartphone einschätzen. Ein kleiner Schritt mit potenziell großer Wirkung.

Wie jedes Jahr zum Jahresende geben wir Ihnen zudem einen Überblick über die neuen Leistungen, die wir für Sie in unser Programm aufgenommen haben – damit Sie wissen, wovon Sie 2026 profitieren können.

Ich wünsche Ihnen und allen, die Ihnen wichtig sind, einen entspannten, friedlichen Jahresausklang. Genießen Sie die Feiertage und kommen Sie gesund ins neue Jahr.

Peter Raab
Vorstand

Foto: iStock/ Laura M

Startklar für 2026 – mit einem Plus an Gesundheit.

Das neue Jahr beginnt – und mit ihm oftmals das Gefühl von: „Jetzt mache ich etwas anders“ oder: „Jetzt fange ich neue Sachen an“ oder natürlich: „Ich höre mit unliebsamen Gewohnheiten auf.“

Viele nehmen sich vor, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, gesünder zu essen oder endlich etwas für sich selbst zu tun. Aber auch sehr zu empfehlen ist, einfach durchzuatmen und sich selbst zu fragen: Fühle ich mich gut? Wenn ja – super, dann kann eigentlich alles so bleiben, wie es ist und wir können entspannt unser Leben genießen.

Ganz gleich, wo Ihre Prioritäten liegen, ob gute Vorsätze ja oder nein, eines lohnt sich ganz besonders: **Ein Blick auf die eigene Gesundheitsvorsorge.**

Wann war eigentlich der letzte Check-Up? Oder… sind alle meine Impfungen auf dem aktuellen Stand und steht vielleicht eine Krebsvorsorge auf dem Programm?

Oft sind es kleine Termine, die einen großen Unterschied machen können. Denn wer regelmäßig alle Vorsorgeangebote nutzt, sorgt aktiv dafür, gesund zu bleiben und startet mit einem guten Gefühl ins neue Jahr.

Wichtig für Familie, Singles, Senioren

Gerade im oft **hektischen Familienalltag** geht es leicht unter, die anstehenden Vorsorgeuntersuchungen oder Impftermine pünktlich in Angriff zu nehmen. Auf einmal steht die Klassenfahrt an, der Impfpass muss her und… upps da fehlt doch etwa.

Wer sich gleich zu Jahresbeginn einen Überblick verschafft, sorgt dafür, dass alle gut geschützt und gesund durchs Jahr kommen. Denn Vorsorge ist Familienzeit – sie schenkt Sicherheit und Ruhe im turbulenten Alltag.

Stark eingespannt im **beruflichen Alltag?** Oft bleibt neben den vielen To-do-Listen im Job die Gesundheit auf der Strecke. Doch gerade dabei lohnt es sich, regelmäßig einen Stopp einzulegen. Auch hier gilt: Wer frühzeitig aktiv seine Termine plant, schafft sich eine gute Basis für mehr Energie im Alltag. Wer gut für sich sorgt, kann auch im Job und im Leben gut durchstarten.

Viele Vorsorgeuntersuchungen sind speziell auf die Bedürfnisse im höheren Alter abgestimmt. So sind einige **Schutzimpfungen speziell für Senioren und Seniorinnen** gedacht. Also… am besten gleich einen Überblick verschaffen, was ansteht und den Einstieg in das neue Jahr gut informiert und sicher genießen.

Hier ein Überblick, was alles in Frage kommen kann.

Schutzimpfungen und Auffrischungsimpfungen

Sie sind die Basis für eine gute Gesundheitsvorsorge. Für jede Altersgruppe sind besondere Impfungen vorgesehen. Darüber hinaus müssen spezielle Berufsgruppen auf den Impfschutz achten. Steht eine Fernreise an, bietet sich eine frühzeitige Planung des notwendigen Impfschutzes an. Die BKK Linde übernimmt natürlich die Kosten für alle gesetzlich vorgeschriebenen Impfungen und darüber hinaus, als Extraleistung, sämtliche finanzielle Aufwendungen – also Impfstoff und Arztkosten – für die von der STIKO empfohlenen Reiseschutzimpfungen. Hier ein Auszug – alle Impfungen finden Sie auf unserer Website.

Foto: shutterstock/ Jacob Lund

Reiseschutzimpfungen

bkkln.de/reise

Foto: shutterstock/ Jacob Lund

HPV-Impfung

bkkln.de/hpv

Foto: iStock/ Aja Koska

Herpes Zoster-Impfung

bkkln.de/herpes-zoster

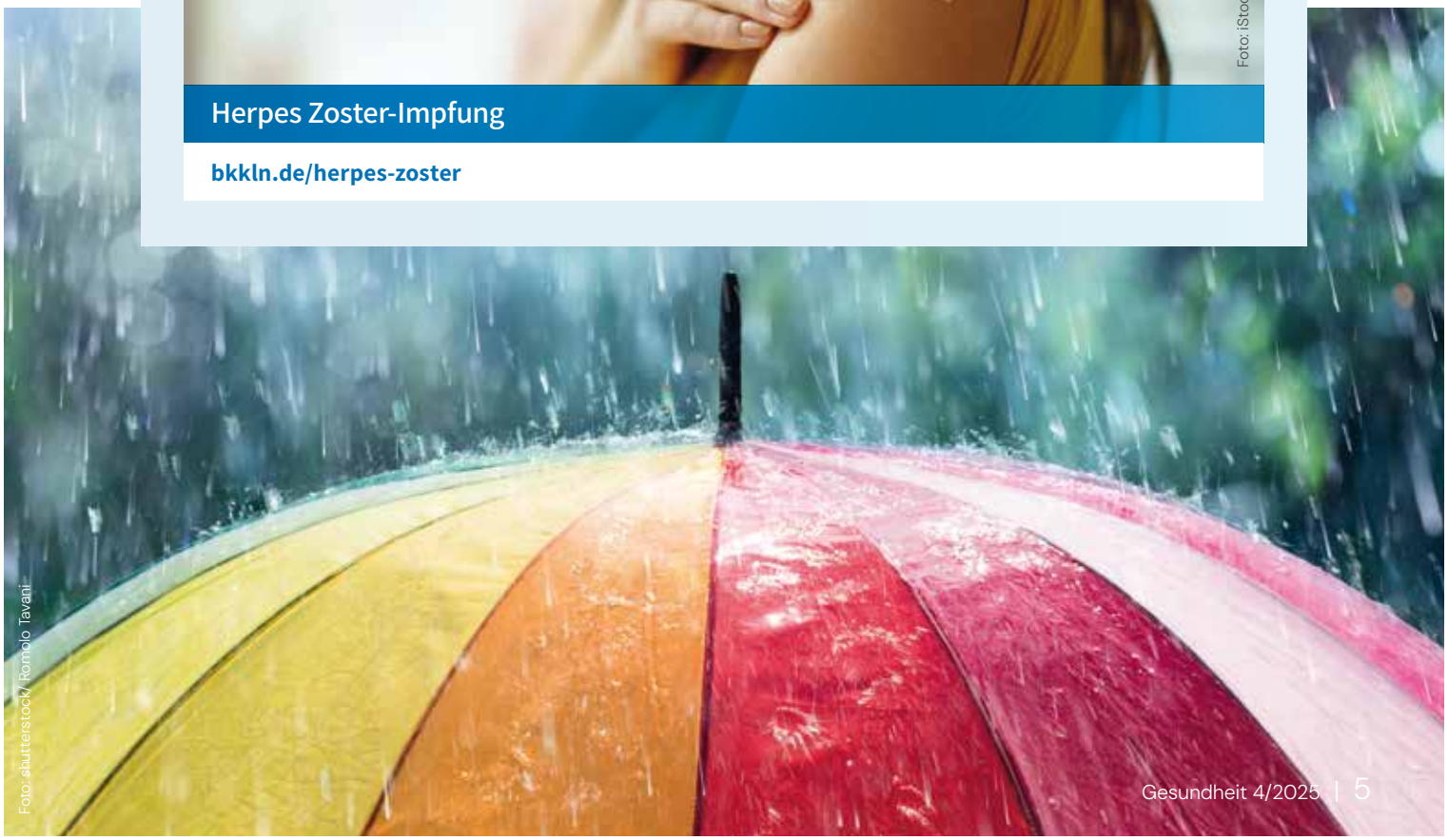
Foto: shutterstock/ Romolo Tavani

Vorsorgeuntersuchungen: Keine Sorge, sondern Selbstfürsorge

Gesund bleiben möchten wir alle. Logisch! Das beginnt aber vor allem mit Aufmerksamkeit für uns selbst. Und trotzdem schenken wir unserer Gesundheit oft erst dann die volle Beachtung, wenn etwas nicht stimmt. Wir verlassen uns sehr auf unseren Körper und unseren Geist, bis sie uns ein Warnsignal senden.

Vorsorgeuntersuchungen helfen, Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Denn viele Erkrankungen entwickeln sich schleichend. Wird eine Veränderung jedoch rechtzeitig aufgedeckt, schon bevor die ersten Beschwerden auftreten, können gesundheitliche Risiken rechtzeitig behandelt oder sogar ganz verhindert werden.

Regelmäßige Check-ups geben Sicherheit und schaffen eine Grundlage, aktiv für die eigene Gesundheit Verantwortung zu übernehmen.

Doch nicht nur für uns selbst ist das Thema Vorsorge wichtig. Früherkennung entlastet das Gesundheitssystem und spart Kosten. Geld, was in weitere Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit eingesetzt werden kann. Jede Untersuchung, die wahrgenommen wird, ist ein Schritt in eine gesündere Zukunft – für sich selbst und für die Gemeinschaft.

Nutzen Sie die vielfältigen Angebote der BKK Linde, die weit über den gesetzlichen Rahmen hinausgehen. Denn Vorsorge ist der beste Weg, gesund zu bleiben

Foto: iStock / Meeko Media

Darmkrebsfrüherkennung von zu Hause

bkkln.de/darmkrebs

Foto: fotolia / detailblick

Brustkrebsvorsorge Discovering Hands

bkkln.de/discoveringhands

Foto: iStock / svetikd

Preventicus Heartbeats: Schlaganfallprävention per App

bkkln.de/preventicus-heartbeats

Foto: shutterstock / Ground Picture

Multiparametrische Magnetresonanztomographie der Prostata

bkkln.de/mpmrt

Foto: shutterstock / Inside Creative House

Hautkrebsscreenings

bkkln.de/screening

Foto: iStock / LightFieldStudios

dermanostic – Hautarzt per App

bkkln.de/dermanostic

Foto: iStock / eclipse_images

Hallo Baby

bkkln.de/hallobaby

Foto: shutterstock / Monkey Business Images

BabyCare

bkkln.de/babycare

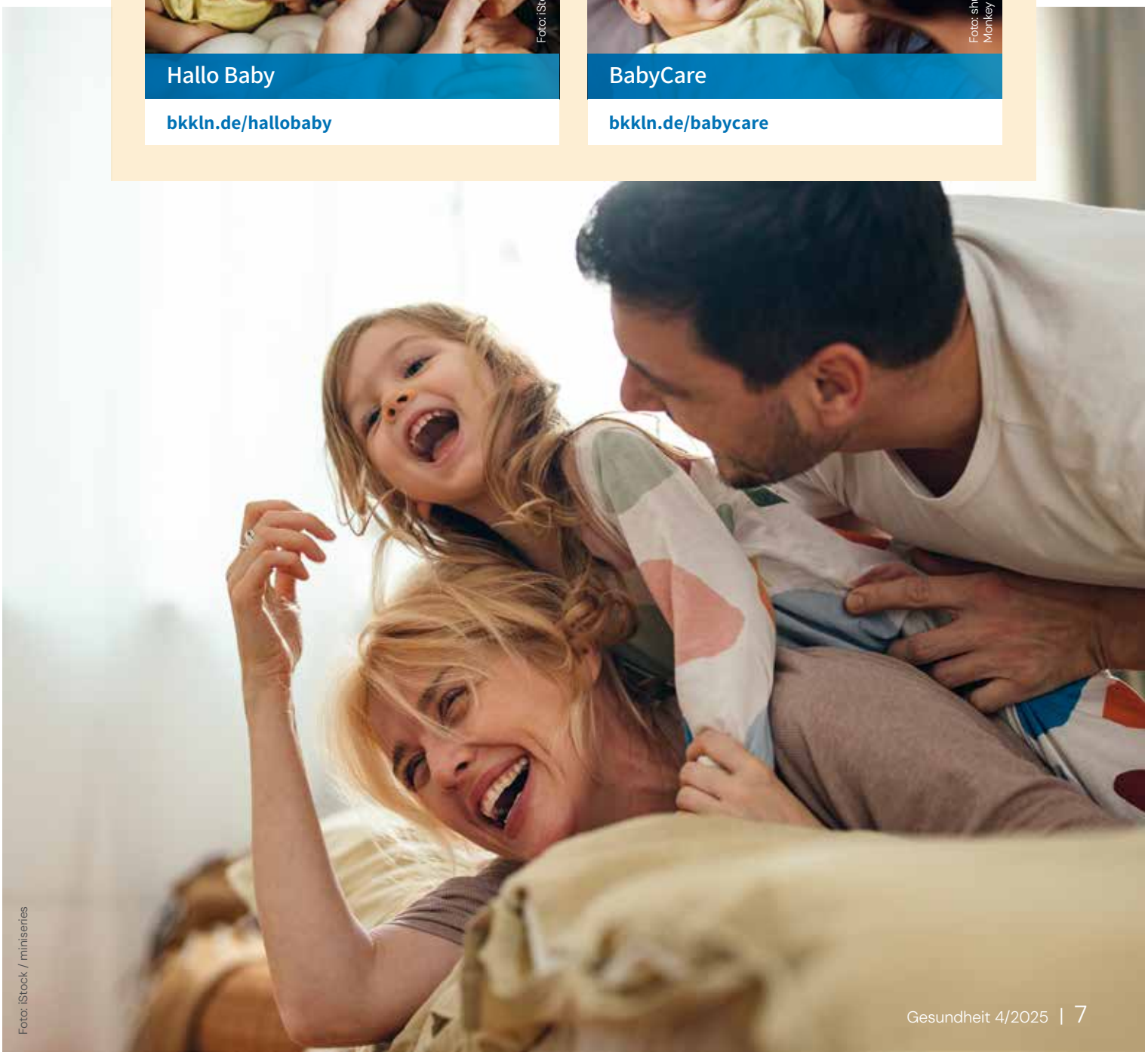
Foto: iStock / miniseries

Prävention: Gesund beginnt hier!

Präventionsangebote helfen aktiv dabei, den eigenen Körper und Geist besser zu verstehen. Sie sind quasi eine Einladung, sich bewusst um das eigene Wohlbefinden zu kümmern, und zwar, bevor kleine Beschwerden zu größeren Problemen werden.

Ob Bewegungsprogramme, Ernährungskurse, Stressbewältigung oder Aktionen zu möglichem Suchtverhalten – Präventionsmaßnahmen bieten viele Möglichkeiten, den eigenen Lebensstil positiv zu gestalten. Die vielfältigen Angebote unterstützen die Teilnehmer beim Lernen, Risiken zu erkennen, gesundheitsbewusste Routinen zu entwickeln und die eigene Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Für unsere Versicherten bieten wir umfangreiche Präventionsmaßnahmen zu allen anerkannten Präventionsbereichen an. Schauen Sie doch nach, was für Sie in Frage kommen kann.

Foto: iStock / nensuria

Präventionskurse

bkkln.de/praeventionskurse

Foto: iStock / Eva-Katalin

Ernährungsberatung

bkkln.de/ernaehrung

Foto: iStock / Mladen Zivkovic

Family+ by BKK und Starke Kids by BKK

bkkln.de/familieplus-starkekids

Foto: iStock / Povozniuk

Professionelle Zahnreinigung

bkkln.de/pzr

Foto: Floriline / Westend61

Gesundheitsreisen (WellAktiv, Aktivwoche, Akon)

bkkln.de/wellaktiv **bkkln.de/aktivwoche** **bkkln.de/akon**

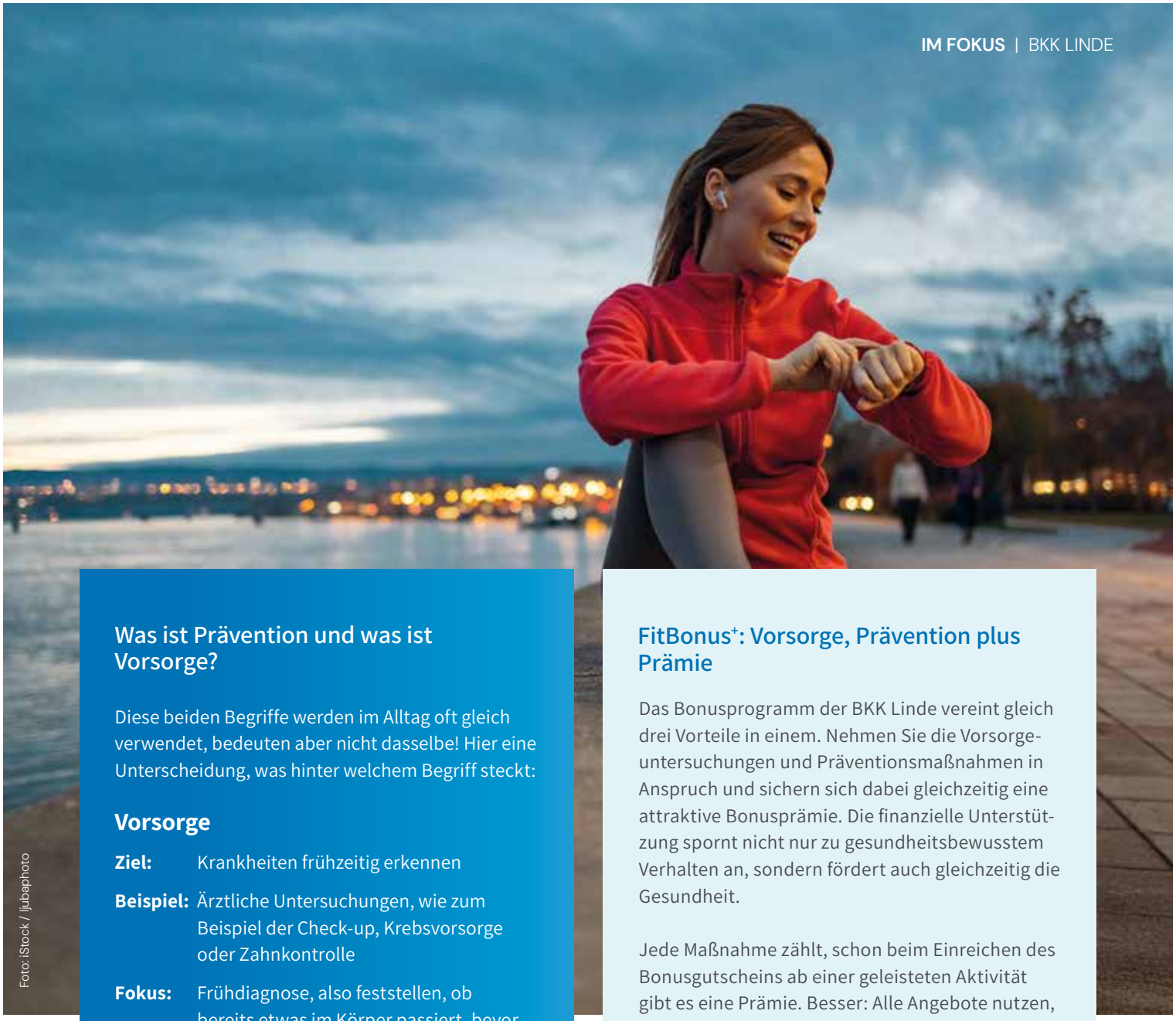

Foto: iStock / ljubaphoto

Was ist Prävention und was ist Vorsorge?

Diese beiden Begriffe werden im Alltag oft gleich verwendet, bedeuten aber nicht dasselbe! Hier eine Unterscheidung, was hinter welchem Begriff steckt:

Vorsorge

Ziel: Krankheiten frühzeitig erkennen

Beispiel: Ärztliche Untersuchungen, wie zum Beispiel der Check-up, Krebsvorsorge oder Zahnkontrolle

Fokus: Frühdiagnose, also feststellen, ob bereits etwas im Körper passiert, bevor Beschwerden auftreten

Fazit: Vorsorge schaut hin, ob alles in Ordnung ist

Prävention

Ziel: Krankheiten verhindern, bevor sie überhaupt entstehen

Beispiel: Bewegungskurse, Ernährungs-schulungen, Nichtraucherprogramme

Fokus: Förderung einer gesunden Lebensweise und Vermeidung von Risikofaktoren

Fazit: Prävention sorgt dafür, dass man gar nicht erst krank wird

FitBonus+: Vorsorge, Prävention plus Prämie

Das Bonusprogramm der BKK Linde vereint gleich drei Vorteile in einem. Nehmen Sie die Vorsorge-untersuchungen und Präventionsmaßnahmen in Anspruch und sichern sich dabei gleichzeitig eine attraktive Bonusprämie. Die finanzielle Unterstützung spornt nicht nur zu gesundheitsbewusstem Verhalten an, sondern fördert auch gleichzeitig die Gesundheit.

Jede Maßnahme zählt, schon beim Einreichen des Bonusgutscheins ab einer geleisteten Aktivität gibt es eine Prämie. Besser: Alle Angebote nutzen, im Bonusgutschein eintragen und sich über eine gute Gesundheitsvorsorge UND die Prämie freuen.

Unser Tipp für das neue Jahr: Bonusgutschein fristgerecht einreichen

Foto: iStock / skynesher

FitBonus+

bkkln.de/fitbonus

Foto: iStock / thepraetorian

Winterstress für die Haut

Wenn im Herbst und Winter die Temperaturen fallen, beginnt für viele Menschen mit empfindlicher oder erkrankter Haut die eher schwierige Zeit im Jahr. Der Winter bringt nicht nur Kälte, sondern auch trockene Luft – und das sowohl draußen als auch drinnen. Trockene warme Luft im Zimmer und draußen, kalt, windig und ebenfalls trocken – der stetige Temperaturwechsel ist purer Stress für Haut und Haar. Menschen mit Hautproblemen wie Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis), Rosazea oder chronisch trockener Haut leiden in der kalten Jahreszeit oft unter verschlimmerten Beschwerden.

Ein wesentlicher Auslöser ist die kalte Außenluft, die kaum Feuchtigkeit enthält. In Kombination mit trockener Heizungsluft in Innenräumen entzieht sie der Haut zusätzlich Wasser. Die natürliche Schutzbarriere der Haut, der sogenannte Hydrolipidfilm, wird geschwächt: Feuchtigkeit verdunstet schneller, Risse entstehen leichter, und Reizstoffe oder Keime können einfacher eindringen. Das führt zu Juckreiz, Spannungsgefühl, Schuppenbildung oder Entzündungen.

Foto: dermanostic

„Viele unserer Patientinnen und Patienten berichten, dass sich ihre Haut im Winter spürbar verschlechtert“, so **Dr. med. Alice Martin**, Ärztin und Mitgründerin der Online-Hautarztpraxis dermanostic. „Die Hautbarriere ist im Winter besonders anfällig. Wenn sie einmal gestört ist, kann sie sich nur langsam regenerieren – vor allem, wenn die Pflege nicht angepasst wird.“

Talgproduktion ist vermindert

Ein weiterer Faktor ist die verminderte Talgproduktion in der kalten Jahreszeit. Da die Talgdrüsen bei niedrigen Temperaturen weniger aktiv sind, wird weniger Fett produziert, das die Haut normalerweise schützt und geschmeidig hält. Für Menschen mit Neurodermitis oder Psoriasis kann dies bedeuten, dass sich Ekzeme oder Plaques verstärken. Auch Rosazea-Betroffene reagieren empfindlich auf starke Temperaturschwankungen – etwa beim Wechsel zwischen kalter Außenluft und warmer Heizungsluft. Die Folge sind plötzliche Rötungen und Brennen im Gesicht.

Hinzu kommen äußere Einflüsse wie Wind, häufiges Händewaschen oder heißes Duschen, die die Haut weiter austrocknen. Auch das Tragen von Wollkleidung kann die Haut zusätzlich reizen. Besonders gefährdet sind Hände, Lippen und Gesicht, da sie am häufigsten ungeschützt der Kälte ausgesetzt sind.

„Gerade Hände und Lippen sind im Winter Dauerpatienten in der Dermatologie," so **Dr. med. Alice Martin**. „Hier hilft nur konsequentes Eincremen – am besten mehrmals täglich mit reichhaltigen, schützenden Produkten."

Foto: iStock / AndreiDavid

Richtige Pflege hilft

Um die Haut im Winter zu schützen, ist eine konsequente, auf die Jahreszeit abgestimmte Pflege entscheidend. Reichhaltige, rückfettende Cremes und Salben mit Inhaltsstoffen wie Urea, Glycerin oder Ceramiden helfen, die Feuchtigkeit zu binden und die Schutzbarriere zu stärken. Kurze, lauwarme Duschen und milde, pH-neutrale Reinigungsprodukte entlasten die Haut zusätzlich. Auch regelmäßiges Lüften und Luftbefeuchter können das Raumklima verbessern und so Hautreizungen vorbeugen.

Wie schon angesprochen, ist für Menschen mit einer chronischen Hauterkrankung der Winter, mit all seinen Begleiterscheinung, nicht nur eine meteorologische, sondern auch eine medizinische Herausforderung. Aber… wer seine Haut konsequent pflegt, Reizquellen meidet und auf Warnsignale achtet, kann die kalte Jahreszeit besser überstehen – und das Wohlbefinden trotz Frost und Heizungsluft bewahren.

„Wer seine Haut kennt, kann viel vorbeugen," fasst **Dr. med. Alice Martin** zusammen. „Wichtig ist, auf erste Warnsignale zu achten und Spannungsgefühl und Juckreiz frühzeitig gegenzusteuern."

Foto: iStock / damrcudic

Haare leiden mit

Auch unsere Haare mögen den Winter nicht allzu sehr. Die Trockenheit der Luft, kalter Wind, und warme Heizungsluft lassen sie oftmals stumpf und spröde aussehen und geben Spliss mehr Raum. Besonders feines und auch coloriertes Haar reagiert empfindlich auf die Temperaturschwankungen. Auch die Kopfhaut leidet, Spannungsgefühl und Juckreiz sind nicht selten die Folge, bis hin zu vermehrter Schuppenbildung.

Mütze und Schal: Keine Freunde unseres Haars

Zusätzlich reiben Mützen, Schals und Mantelkrägen am Haar und fördern die statische Aufladung und auch Haarbruch. Deshalb ist im Winter eine Extraportion Pflege gefragt. Feuchtigkeitsspendende Shampoos, reichhaltige Spülungen und regelmäßige Haarkuren helfen, die natürliche Schutzschicht zu bewahren. Wer Föhn und Glätteisen nutzt, sollte das Haar in jedem Fall mit speziellen Hitzeschutzsprays unterstützen. Den Föhn besser nicht auf die heißteste Stufe stellen, warme Föhnluft reicht zum Trocknen völlig aus und belastet die Haare und die Kopfhaut weniger.

Ein sanftes Bürsten, Waschen mit lauwarmem Wasser und vorsichtiges Abtrocknen finden unsere Haare gut – also kein wildes Trockenrubbeln mit dem Handtuch, lieber behutsam mit dem Handtuch einpacken und leicht ausdrücken, das hilft unserer Haarpracht, auch im Winter in Form zu bleiben. Auch nicht zu vernachlässigen: Viel trinken! Das ist nicht nur gut für unsere Haut, auch unsere Haare profitieren davon.

Der BKK Linde Tipp: Bei Hautproblemen, wie zum Beispiel Rötungen, Juckreiz, nässende Stellen oder auch Hautrissen ist eine frühzeitige dermatologische Abklärung wichtig. Das gilt auch und ganz besonders bei chronischen Hauterkrankungen. Über unseren Partner **dermanostic** können BKK Linde Versicherte innerhalb von 24 Stunden eine Rückmeldung auf ihre Anfrage erhalten. Einfach über die App drei Fotos hochladen und einen kurzen Fragebogen ausfüllen. Die Diagnose, eine Therapieempfehlung und ggf. ein Rezept folgen.

Foto: iStock/ Vitalij Sova

Foto: iStock/ RealPeopleGroup

Das Kind ist krank… So regeln Eltern alles richtig

Im Herbst und im Winter sind wieder viele Kinder krank. Ganz gleich ob Husten, Schnupfen, Fieber oder Magen-Darm… Eltern müssen dann nicht nur für ihr Kind da sein, sondern auch einige Dinge organisieren.

Wir haben Ihnen wichtige Infos zusammengetragen, die im Fall der Fälle anstehen: Von der Krankmeldung beim Arbeitgeber bis zum Antrag auf Krankengeld.

Krankmeldung beim Arbeitgeber

Eltern müssen sich sofort beim Arbeitgeber krankmelden, wenn sie ihr Kind zu Hause betreuen müssen.

Wichtig: Dabei immer angeben, dass das Kind krank ist und man selbst zur Pflege zu Hause bleibt. In der Regel muss die ärztliche Bescheinigung des Arztes „Ärztliche Bescheinigung für den Bezug von Krankengeld bei Erkrankung des Kindes“ innerhalb von drei Tagen nachgereicht werden.

Schule oder Kita informieren

Die Einrichtung sollte umgehend informiert werden, dass das Kind krank ist. Ggf. müssen auch hier ärztliche Atteste oder Entschuldigungen nachgereicht werden. Für die Schule/Kita oder auch die Tagesmutter ist es wichtig zu wissen, ob es sich um eine ansteckende Krankheit handelt und ggf. Maßnahmen in der Einrichtung getroffen werden müssen.

Foto: iStock/ Halfpoint

Attest vom Kinderarzt holen

Wenn das Kind ärztlich betreut werden muss oder wenn Kinderkrankengeld beantragt werden soll, brauchen Eltern eine Bescheinigung vom Kinderarzt. Das ist die sogenannten „Kind-krank-Bescheinigung“ oder auch „Muster21“. Diese gibt es als Papierausdruck. Der obere Teil geht an den Arbeitgeber, das komplette Formular muss der Krankenversicherung vorgelegt werden. Damit beide Empfänger den richtigen Teil erhalten, muss die Bescheinigung im Vorfeld dupliziert werden!

Kinderkrankengeld beantragen

Eltern, die gesetzlich krankenversichert sind und aufgrund der Pflege des kranken Kindes nicht arbeiten können, können Kinderkrankengeld bei ihrer gesetzlichen Krankenversicherung beantragen.

Voraussetzung:

- Das Kind ist unter 12 Jahre alt oder es ist behindert und auf Hilfe angewiesen
- Im Haushalt lebt keine andere Person, die die Betreuung übernehmen kann

Wichtig: Privatversicherte Eltern erhalten in der Regel kein Kinderkrankengeld von der Krankenkasse. Ist das Kind privat versichert, erhält kein Elternteil Kinderkrankengeld, auch wenn der beantragende Elternteil in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert ist. Es gibt aber Tarife, die eine entsprechende Zusatzleistung beinhalten. Dies sollte individuell geprüft werden.

Auf wie viele Kinderkrankentage haben Eltern Anspruch?

Gesetzlich krankenversicherte Eltern können für die Jahre 2024 und 2025 je gesetzlich versichertem Kind für 15 Arbeitstage Kinderkrankengeld beantragen, alleinerziehende Versicherte für 30 Tage. Bei mehreren Kindern besteht der Anspruch je Elternteil für nicht mehr als 35 Tage, für Alleinerziehende für nicht mehr als 70 Arbeitstage. *

Wer gilt als alleinerziehend?

Als alleinerziehend ist grundsätzlich ein Elternteil anzusehen, der das alleinige Personensorgerecht für das mit ihm im gemeinsamen Haushalt lebende Kind hat. Als alleinerziehend gilt auch, wer als erziehender Elternteil faktisch alleinstehend ist. Die Krankenkasse prüft, ob eine Erklärung des Elternteils ausreichend ist oder weitere Nachweise einzureichen sind. *

Wie hoch ist das Kinderkrankengeld?

Das Brutto-Kinderkrankengeld beträgt in der Regel 90 Prozent des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts.*

Können Eltern, die im Homeoffice arbeiten können, Kinderkrankengeld beantragen?

Auch Eltern, die im Homeoffice arbeiten (könnten), haben bei entsprechendem Kinderbetreuungsbedarf die Möglichkeit, stattdessen Kinderkrankengeld zu beantragen.*

Ist das Kinderkrankengeld abhängig vom Alter des Kindes?

Kinderkrankengeld gibt es für jedes gesetzlich versicherte Kind, das jünger als zwölf Jahre alt ist. Für Kinder mit Behinderung, die auf Hilfe angewiesen sind, gibt es keine Altersgrenze.*

Ist es möglich, Kinderkrankengeld auch bei stationärer Behandlung des versicherten Kindes zu erhalten?

Versicherte erhalten einen Anspruch auf Kinderkrankengeld, wenn und solange die Mitaufnahme eines Elternteils bei stationärer Behandlung des versicherten Kindes aus medizinischen Gründen notwendig ist. Die Tage der stationären Behandlung werden nicht auf den Anspruch von 15 bzw. 30 Tagen angerechnet. Ab dem 9. Lebensjahr des Kindes, muss der Krankenkasse zuzüglich zur Liegendbescheinigung auch eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung zur Mitaufnahme des Elternteils vorgelegt werden.

Können die Kinderkrankentage flexibel genommen werden?

Die Kinderkrankentage können für einzelne Tage genommen werden. Sie können so zum Beispiel an zwei von fünf Tagen in einer Woche eingesetzt werden. Dies hilft Eltern, die bspw. an einigen Tagen der Woche Kinderbetreuung in Anspruch nehmen können. Auch für Elternteile, die sich tageweise mit dem anderen Elternteil bei der Kinderbetreuung zu Hause abwechseln, macht es das einfacher.*

Können Eltern auch halbe Kinderkrankentage nehmen, z. B. wenn sie die Arbeit bereits angetreten haben?

Das Kinderkrankengeld ist eine Entgeltersatzleistung, die gesetzlich Krankenversicherte für (einzelne) Arbeitstage ab dem ersten Tag der Erfüllung der Voraussetzungen des § 45 SGB V in Anspruch nehmen können. So besteht ein Anspruch auf Kinderkrankengeld auch für den Tag an dem die Arbeit bereits angetreten wurde, sofern der Antrag auf Kinderkrankengeld für diesen Tag vorliegt und die Freistellung der Arbeitnehmer für den restlichen Arbeitstag unentgeltlich erfolgt. Die Höhe des Kinderkrankengelds richtet sich nach der Höhe des tatsächlich ausgefallenen Arbeitsentgelts an diesem Tag.*

Können sich Eltern die Kinderkrankentage flexibel untereinander „überschreiben“?

Wenn ein Elternteil seinen Anspruch auf Kinderkrankengeld ausgeschöpft hat und dem anderen Elternteil noch Kinderkrankentage zustehen, besteht kein gesetzlicher Anspruch auf Übertragung noch „übriger“ Kinderkrankentage von einem auf den anderen Elternteil. Jedoch können Kinderkrankentage im Einverständnis mit dem Arbeitgeber des Elternteils, das die Kinderkrankentage bereits ausgeschöpft hat, übertragen werden.*

Können Arbeitgeber den Abbau von Überstunden verlangen, bevor Eltern Kinderkrankentage nehmen können?

Wenn Eltern Kinderkrankentage nehmen, haben sie einen Anspruch auf Freistellung. Das heißt, Arbeitgeber können nicht verlangen, dass sie vorher Überstunden und/oder Zeitguthaben aufbrauchen. Das kann auch nicht aufgrund von arbeits-/tarifvertraglichen Regelungen oder Betriebs-/Dienstvereinbarungen verlangt werden.*

Foto: iStock/ Zinkevych

Wie ist es, wenn ein Elternteil gesetzlich versichert und das andere Elternteil privat versichert ist?

Sind ein Elternteil und das Kind gesetzlich versichert, besteht Anspruch auf Kinderkrankengeld für diesen Elternteil. Ist das Kind mit dem anderen Elternteil privat versichert, besteht kein Anspruch auf Kinderkrankengeld.*

Welche Besonderheiten gelten für verbeamtete Personen?

Auch für die Bundesbeamten wurde eine Sonderregelung für die Jahre 2024 und 2025 geschaffen. Danach beträgt die Dauer des gewährten Sonderurlaubs bei ärztlich bescheinigter Erkrankung und bei ärztlicher Bescheinigung über die Notwendigkeit zur Pflege, Beaufsichtigung oder Betreuung eines Kindes der Beamtin oder des Beamten, das noch nicht zwölf Jahre alt ist, oder eines behinderten und auf Hilfe angewiesenen Kindes längstens bis zu 13 Arbeitstage im Jahr, für alle Kinder zusammen höchstens 30 Arbeitstage. Bei alleinerziehenden Beamtinnen und Beamten wird für jedes Kind längstens bis zu 26 Arbeitstage im Jahr gewährt, für alle Kinder zusammen sind es höchstens 60 Arbeitstage. Die Landesbehörden bestimmen über die Regelung für Landesbeamte.*

Was gilt für Eltern, die zurzeit weniger arbeiten und zum Beispiel in Kurzarbeit sind?

Eltern, die gesetzlich krankenversichert sind und in Kurzarbeit tätig sind, können Kinderkrankengeld beantragen. In diesem Fall haben Eltern jedoch keinen Anspruch mehr auf Kurzarbeitergeld, da der Grund für den Arbeitsausfall der Krankheitsfall des Kindes ist und nicht die Kurzarbeit selbst. Die Auszahlung des Kinderkrankengeldes erfolgt über die gesetzliche Krankenversicherung.

Das Kinderkrankengeld berechnet sich nicht aus dem reduzierten Einkommen, während der Kurzarbeit, sondern aus dem Soll-Entgelt, also das Einkommen, das ohne Kurzarbeit erzielt worden wäre.

Fazit:

- Kurzarbeit mindert die Höhe des Kinderkrankengelds nicht.
- Kurzarbeitergeld und Kinderkrankengeld dürfen nicht gleichzeitig bezogen werden.

Haben Eltern mit einem Minijob Anspruch auf Kinderkrankengeld?

Eltern mit geringfügig entlohnter Beschäftigung (sog. Minijob) sind in der gesetzlichen Krankenversicherung in der Regel nicht mit Anspruch auf Krankengeld versichert, sodass sie zwar Anspruch auf unbezahlte Freistellung von der Arbeit (§ 45 Abs. 5 SGB V) haben, aber nicht das Kinderkrankengeld erhalten können.*

*Quelle: BMG Bund online (entnommen am 29.10.2025)

** Verbraucherzentrale.de

Foto: iStock/ ArtMarie

Foto: shutterstock/ Gorodenkoff

Mouth Taping – Trend oder Gesundheitsrisiko?

Gerade die dunkle Jahreszeit inklusive Zeitverschiebung führt bei dem ein oder anderen vermehrt zu Schlafproblemen. Sei es ein aus dem Takt geratener Schlafrhythmus, eine Erkältung oder trockene Heizungsluft – die Gründe für schlechten Schlaf und die daraus resultierende mangelnde nächtliche Erholung im Winter können ganz einfach sein.

Aber auch Erkrankungen können zu Schlafstörungen führen – weltweit sehr verbreitet ist Schlafapnoe, welche in 80 Prozent der Fälle unentdeckt bleibt. Um diesem Problem entgegenzuwirken, haben wir Anfang dieses Jahres die App Snorefox in unser Leistungsportfolio aufgenommen und Ihnen bereits in unserem Kundenmagazin 1-2025 vorgestellt. Mit Snorefox können unsere Versicherten ihr individuelles Schlafapnoe-Risiko schnell und einfach per App ermitteln.

Ein „Schlaf-Trend“ der sich in der Zwischenzeit vor allem auf Social Media verbreitet hat, ist das sogenannte Mouth Taping. Welche Risiken damit im Falle einer unentdeckten Schlafapnoe aufkommen können, lesen Sie im folgenden Beitrag.

Mit zugeklebtem Mund ins Bett gehen? Für viele klingt das erstmal befremdlich – doch unter dem Schlagwort Mouth Taping verbreitet sich genau dieser Trend rasant auf Social Media. Influencer versprechen in ihren Videos: Wer den Mund nachts mit einem Pflaster verschließt, schläft tiefer, wacht erholter auf und hört sogar auf zu schnarchen. Klingt nach einer einfachen Lösung. Aber ist das wirklich gesund – oder vielleicht sogar gefährlich?

Die Antwort ist nicht so einfach, denn ob Mouth Taping helfen kann, hängt entscheidend davon ab, ob die Nase nachts frei ist und ob nicht vielleicht eine unerkannte Schlafapnoe vorliegt. Wer glaubt, mit einem Pflaster für besseren Schlaf zu sorgen, sollte deshalb vorher unbedingt sicherstellen, dass keine ernsthafte Erkrankung übersehen wird.

Die gute Nachricht: Mit digitalen Lösungen wie der Snorefox-App lässt sich das persönliche Risiko auf Schlafapnoe heute ganz einfach zu Hause prüfen. Die BKK Linde stellt ihren Versicherten die App kostenlos zur Verfügung. Alles, was Sie brauchen, ist Ihr Smartphone: Handy neben das Bett legen, App starten, einschlafen, fertig.

Warum die Nasenatmung so wichtig ist, welche Rolle die Mundatmung beim Entstehen einer Schlafapnoe spielt und für wen Mouth Taping sinnvoll sein kann, darüber haben wir mit dem Hals-Nasen-Ohrenarzt und Schlafmediziner Dr. med. Winfried Hohenhorst gesprochen.

Interview mit Dr. med. Winfried Hohenhorst

Schlafmediziner und Chefarzt der Klinik
für HNO-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie
Alfried Krupp Krankenhaus Rüttenscheid, Essen

Herr Dr. Hohenhorst, kann Mouth Taping wirklich die Schlafqualität verbessern?

So pauschal stimmt das leider nicht. Wer glaubt, ein zugeklebter Mund sorge automatisch für erholsamen Schlaf, macht es sich zu einfach. Mouth Taping kann nur funktionieren, wenn die Nasenatmung frei ist. Ist die Nase verstopft, bekommt man zu wenig Luft – und dann ist der Schlaf alles andere als erholsam.

Wie findet man heraus, ob die Nasenatmung nachts wirklich frei ist?

Entscheidend ist, die Nasenatmung nicht im Sitzen oder Stehen, sondern im Liegen zu testen. Denn im Liegen schwillt die Nasenschleimhaut stärker an, die Atemwege werden enger und die Atmung durch die Nase oft spürbar schlechter. Tagsüber fällt das gar nicht auf, nachts hingegen schon. Hinzu kommen mögliche Allergien, zum Beispiel gegen Hausstaubmilben im Bett – auch sie können die Nase blockieren. Deshalb reicht es nicht, tagsüber frei atmen zu können.

Und was passiert, wenn man trotz verstopfter Nase den Mund zuklebt?

Dann erreicht man das Gegenteil von dem, was man will: schlechtere Schlafqualität. In den meisten Fällen wird man das Pflaster im Schlaf reflexartig wieder abziehen. In seltenen Extremfällen – etwa bei Menschen mit schwerer Schlafapnoe oder Lungenerkrankungen – kann es sogar gefährlich werden, weil sich zu viel CO^2 im Blut ansammelt. Gerade bei Älteren oder Vorerkrankten ist besondere Vorsicht geboten.

Was genau versteht man unter Schlafapnoe?

Bei der obstruktiven Schlafapnoe verengen sich die oberen Atemwege im Schlaf so stark, dass die Atmung immer wieder stockt oder ganz aussetzt. Dadurch sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut, der Körper reagiert mit Stress und kurzen unbewussten Weckreaktionen. Betroffene schlafen unruhig, der Schlaf ist nicht erholsam – viele wissen allerdings gar nicht, dass sie eine Schlafapnoe haben.

Kann eine behinderte Nasenatmung zur Schlafapnoe beitragen?

Ja, sie ist oft der erste Schritt in Richtung Schlafapnoe. Typisch ist der Einstieg über Schnarchen: Viele kennen das, wenn sie erkältet sind oder Alkohol getrunken haben – die Nase ist dicht, der Mund geht auf, und schon beginnt das Schnarchen. Über Jahre kann das Schnarchen stärker werden, bis schließlich mehr und mehr Atemaussetzer hinzukommen. Außerdem trocknet die Mundatmung die Schleimhäute aus und fördert damit Entzündungen im Rachen, die Mandeln schwellen an und die Atemwege verengen sich noch mehr. So kann sich ein Teufelskreis entwickeln.

Ist Mouth Taping bei einer Schlafapnoe sinnvoll?

Nein, ganz im Gegenteil. Wer unbemerkt unter Schlafapnoe leidet, kann sich mit Mouth Taping sogar schaden. Zwar kann sich bei einer Minderheit der Betroffenen die Situation verbessern, wenn die Nasenatmung unterstützt wird – für den Großteil wird es aber schlechter. Deshalb gilt: Erst abklären, ob eine Schlafapnoe vorliegt.

Ab wann sollte man an Schlafapnoe denken – und was ist ein sinnvoller erster Schritt?

Wer regelmäßig das Gefühl hat, schlecht durch die Nase atmen zu können und häufig durch den Mund atmet, sollte aufmerksam werden. Ein frühes Screening ist sinnvoll, damit es gar nicht erst zu einer Verschlechterung kommt. Mit der Snorefox-App lässt sich unkompliziert zu Hause prüfen, ob ein Risiko für Schlafapnoe besteht.

Foto: snorefox

Für wen ist Mouth Taping also geeignet und für wen nicht?

Unkritisch ist es für Menschen, die gesund sind, frei durch die Nase atmen können und deren Unterkiefer im Schlaf einfach durch die erschlaffte Muskulatur absinkt – bei ihnen kann Mouth Taping tatsächlich helfen. Ungeeignet ist es für alle, die Atemwegsprobleme haben oder bei denen eine Schlafapnoe nicht ausgeschlossen ist.

Was raten Sie also ganz konkret vor einem Selbstversuch?

Grundsätzlich ist Mouth Taping bei Gesunden unproblematisch. Aber: Weil Schlafapnoe so häufig unentdeckt bleibt, sollte man vorher unbedingt ein paar Dinge klären.

- *Nasenatmung im Liegen testen – nachts oder morgens im Bett bewusst prüfen, ob die Nase frei ist.*
- *An Schlafapnoe denken – viele wissen gar nicht, dass sie betroffen sind. Ein Screening mit der Snorefox-App gibt Klarheit.*
- *Im Zweifel ärztlich abklären lassen – zum Beispiel beim HNO-Arzt.*

So kann man sicher sein, dass Mouth Taping möglicherweise sinnvoll ist – und man nicht unbemerkt Risiken verstärkt. Nasenatmung statt Mundatmung lässt sich nicht erzwingen, erst recht nicht durch einen zugeklebten Mund.

Sie möchten wissen, ob Sie ein Schlafapnoe-Risiko haben?

Dann nutzen Sie jetzt das kostenfreie Angebot und testen Sie Snorefox – die App erkennt anhand Ihrer Atemgeräusche, ob ein Risiko besteht.

Mehr Informationen unter:
bkkln.de/snorefox

Preventicus Heartbeats App: Frühzeitig Schlaganfallrisiko erkennen

Oberstes Gebot bei einem Schlaganfall ist die sofortige Versorgung des Patienten durch fachkundiges medizinisches Personal.

Jährlich erleiden circa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall, der als bedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankung gilt. Dabei kommt es zu einer „schlagartig“ einsetzenden Durchblutungsstörung im Gehirn.*

Ärzte unterscheiden zwischen einem Hirninfarkt und einer Hirnblutung.

Hirninfarkt:

Der Hirninfarkt wird durch einen Gefäßverschluss verursacht. Oft sind die Gefäßwände schon vorgeschädigt, verhärtet und durch Ablagerungen verengt. Der Hirninfarkt kann zum einen durch den Verschluss einer Arterie durch Blutpfropfen hervorgerufen werden oder durch den Verschluss einer Hirnarterie aufgrund von Gefäßverkalkung.*

Hirnblutung:

Platzt ein Gefäß im Gehirn und bestimmte Hirnareale werden dadurch nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt, spricht man von einer Hirnblutung.

Neben den beschriebenen Varianten gibt es noch den „kleinen“ Schlaganfall. Hier tritt die Mangeldurchblutung nur sehr kurzfristig oder unvollständig auf, die Symptome sind die gleichen, wie beim vollendeten Schlaganfall, bilden sich aber innerhalb einiger Minuten zurück. Trotzdem handelt es sich auch hier um einen akuten Notfall, denn der Vorfall kann ein Vorbote für einen weiteren Schlaganfall sein.*

So erkennt man einen Schlaganfall

Die richtige und schnelle Versorgung nach einem Schlaganfall entscheidet maßgeblich über das Ausmaß der Schäden, die das Gehirn nimmt. Deshalb ist schnelle Hilfe wichtig. Grundvoraussetzung ist aber, dass der Schlaganfall als solcher erkannt wird. Hierzu gibt es diverse Tests, die auch Laien durchführen können.

So beschreibt zum Beispiel die Deutsche Schlaganfall-Hilfe auf ihrer Website, wie man anhand des FAST-Tests, die Symptome einordnen kann.

Face:
Bitten Sie die Person zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin.

Arms:
Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, ein Arm sinkt oder dreht sich.

Speech:
Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.

Time:
Zögern Sie nicht, wählen Sie unverzüglich die 112 und schildern Sie die Symptome.*

*Quelle: www.schlaganfall-hilfe.de. Entnommen am 11.11.2025

Vorhofflimmern bedeutet erhöhtes Schlaganfallrisiko

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung. Es bleibt oft unbemerkt und kann das Schlaganfallrisiko um das Fünffache erhöhen. Deshalb empfehlen Fachärzte, den Herzrhythmus regelmäßig zu kontrollieren.

Mit der Preventicus Heartbeats App hat die BKK Linde seit Oktober ein Angebot im Portfolio, das genau hier ansetzt.

Preventicus Heartbeats ist ein zertifiziertes Medizinprodukt und erkennt nachweislich drei Mal mehr Fälle von Vorhofflimmern als die übliche Vorsorge beim Hausarzt.

Hohe Aussagekraft

Denn Herzrhythmusstörungen sind nicht immer spürbar, sie treten oft nur gelegentlich auf und lassen sich deshalb in der Arztpraxis, zum Beispiel mittels eines EKG´s mitunter nur schwer nachweisen.

Aus diesem Grund ist das Screening auf Vorhofflimmern durch regelmäßige Selbstmessung des Herzrhythmus eine Vorsorgemaßnahme zur Schlaganfallprävention, die auch von kardiologischen Fachgesellschaften empfohlen wird.

Die Preventicus Heartbeats App erfasst und dokumentiert den Herzrhythmus einfach mit der Smartphonekamera, ohne weiteres Zubehör in nur einer Minute. Da Vorhofflimmern, wie schon beschrieben, unbemerkt kommen und gehen kann, ist eine regelmäßige Anwendung wichtig. Am Anfang empfiehlt sich eine zweimal tägliche Messung, danach zweimal wöchentlich und natürlich, wenn man vielleicht selbst das Gefühl von Herzstolpern verspürt.

Verständliche Auswertung

Im Anschluss an die Messung erhält der Nutzer eine präzise Analyse und einen aussagekräftigen PDF-Report direkt auf das Smartphone. So können alle Ergebnisse eingesehen und nachvollzogen werden. Weist die Auswertung auf ein mögliches Vorhofflimmern hin, sollte ein Arzt hinzugezogen werden, der die nächsten Schritte einleitet.

Versicherte der BKK Linde können die App ab einem Alter von 65 Jahren nutzen. Bei Vorerkrankungen, wie zum Beispiel Diabetes mellitus oder bereits bekannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann das Programm bereits ab einem Alter von 55 Jahren in Anspruch genommen werden.

Die App kann über den AppStore von Apple oder im Google Play Store heruntergeladen werden. Im Anschluss erfolgt die Registrierung mit der Mail-Adresse. Mit dem Zugangscode wird geprüft, ob die Leistung genutzt werden darf.

Wie Sie den Zugangscode erhalten, erfahren Sie unter:
bkkln.de/preventicus-heartbeats

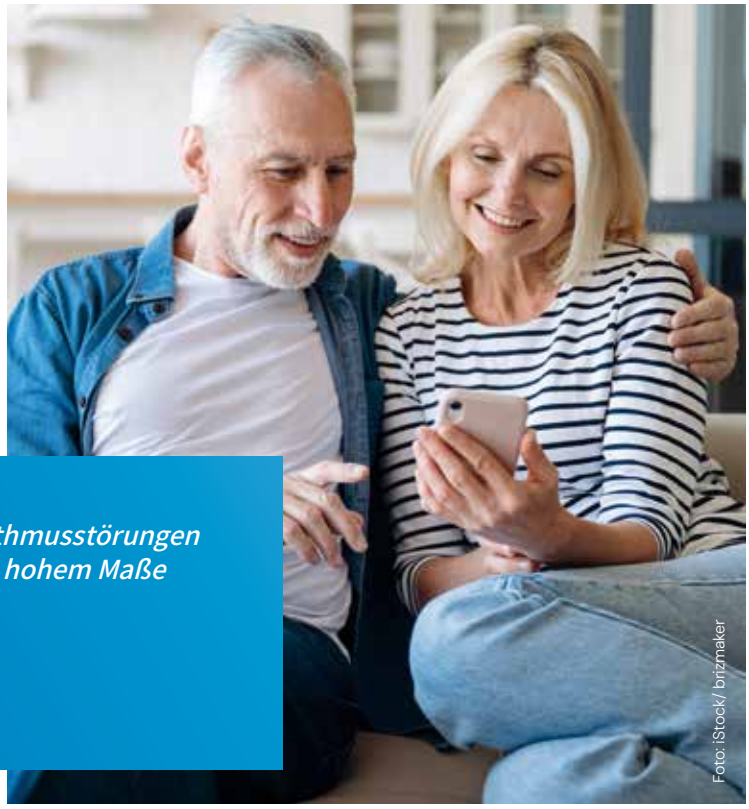
Foto: iStock/ brizmaker

Es gibt sehr viele Menschen, die von Ihren Rhythmusstörungen nichts wissen, keine Symptome haben, aber in hohem Maße gefährdet sind, einen Schlaganfall zu erleiden.
Mit der App können wir Leben retten.

Frau Vogel, Kardiologin

Leistungen der BKK Linde im Jahr 2025

In den vergangenen zwölf Monaten haben wir wieder diverse hochwertige neue Leistungen für unsere Versicherten in unser Versorgungsangebot aufnehmen können.

Angefangen von der radiochirurgischen Hochpräzisionsbestrahlung „Gamma Knife“, das zur Behandlung von Erkrankungen im Kopf und Halsbereich, insbesondere von Hirntumoren, eingesetzt wird über die neue FPZ KrebsTherapie unseres langjährigen Kooperationspartners FPZ bis zu Preventicus, eine medizinische App zur Früherkennung eines Schlaganfallrisikos.

Unsere Leistungsstraße hat noch mehr zu bieten und zeigt deutlich, wohin der Weg führt: In eine umfangreiche und hochwertige Versorgung unserer Versicherten. Schauen Sie selbst!

01.01.2025

Gamma Knife
Radiochirurgische Hochpräzisionsbestrahlung

FPZ KrebsTherapie
Bewegungstherapie für Krebspatienten

BetterDoc
Arztterminvermittlung und Zweitmeinungsservice

01.03.2025

Snorefox
Schlafapnoe-Erkennung und Risikoeinschätzung

01.05.2025

Darmkrebs-Screening von Zuhause
Immunologischer Stuhltest von zu Hause aus, ab 35 Jahren. Jetzt mit neuem Partner

01.06.2025

Flexible Online-Präventionskurse
Online-Kurse in den anerkannten Präventionsbereichen sowie spezielle Angebote für Schwangere ohne finanzielle Vorleistung

Fimo
Digitale Anwendung mit Erweiterung der Diagnose Chronisches Fatigue Syndrom

01.10.2025

Preventicus Heartbeats
Vorhofflimmern per App erkennen und Schlaganfallrisiko senken

01.12.2025

myReha
Therapie bei Sprach- und Gedächtnisstörungen per App

D.E.L.P.H.I.N Stottertherapie
Ganzheitliches Therapiekonzept zur Behandlung des Stotterns

EIN FROHES JAHR 2026

Liebe Kundinnen und Kunden!

Ein bewegtes Jahr neigt sich dem Ende zu – ein guter Moment, um innezuhalten und Danke zu sagen.

Das möchten wir an dieser Stelle sehr gerne tun! Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und die Treue im zurückliegenden Jahr. Wir freuen uns, dass wir Sie als Partner Ihrer Gesundheit begleiten durften und möchten dies auch mit Leidenschaft weiterhin tun.

Zum Jahreswechsel wünschen wir Ihnen und Ihren Familien besinnliche Feiertage, Zeit zum Durchatmen und viele schöne Momente.

Das neue Jahr soll Ihnen Gesundheit, Zufriedenheit und Zuversicht bringen.
Auch im Jahr 2026 stehen wir Ihnen wieder gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr.

Ihre BKK Linde

Foto: shutterstock/ Rawpixel.com

BKK Linde gibt es auch auf Facebook und Instagram!

BESUCHE UNS AUF SOCIAL MEDIA!

/BKKLinde

@bkk.linde

Impressum

Herausgeber:
BKK Linde
Konrad-Adenauer-Ring 33
65187 Wiesbaden

Kontakt:
Telefon: 0611 73666
Telefax: 0611 7366-610
Web: www.bkk-linde.de
E-Mail: info@bkk-linde.de

Rechtsform:
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Vertreten durch den Vorstand:
Peter Raab
Markus Winter (Stellvertreter des Vorstands)

Institutskennzeichen West:
105830517

Institutskennzeichen Ost:
105821242

Aufsichtsbehörde:
Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS)
Friedrich-Ebert-Allee 38
53113 Bonn

Redaktion:
Sabine Braun
Marketing

Erscheinungsweise:
Vier Ausgaben im Jahr in digitaler Form

Hinweis:
Zum Zweck der besseren Lesbarkeit wird in der Regel auf die geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Personenbezogene Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

BKK Linde
DIE GUTE WAHL