

**BKK Linde**

DIE GUTE WAHL

**Gesundheit**

Ausgabe 1/2026

IM FOKUS

**Kinder stark  
machen**

**Pflege:  
Gut informiert.  
Gut unterstützt**

WIR INFORMIEREN

**Neue Leistungen  
der BKK Linde**

# Inhalt

## 3 Editorial

### WIR INFORMIEREN

## 4 Neue Leistungen der BKK Linde

### IM FOKUS

## 8 Von Anfang an. Kinder stark machen

## 14 Pflege: Gut informiert. Gut unterstützt

## 21 Private Absicherung. Starker Gesundheitsschutz

### WIR INFORMIEREN

## 22 Vorstandsvergütungen

### GUT ZU WISSEN

## 23 Fachausdrücke aus der Welt der Krankenversicherung

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

hochwertige neue Leistungen für unsere Versicherten und weitere interessante Themen haben wir Ihnen hier in unserer ersten Ausgabe des Kundenmagazins für das Jahr 2026 zusammengestellt.

Die Angebote decken die Bereiche Prävention, begleitende Therapiebehandlungen und Vorsorge ab. So wenden wir uns mit der neuen myReha-App gezielt an Versicherte, die an neurologischen Erkrankungen leiden und hier in erster Linie mit Problemen beim Sprechen und bei Gedächtnisleistungen zu kämpfen haben. Auch wenn die myReha-App erst neu in unserem Leistungskatalog aufgenommen ist, haben wir schon jetzt positive Rückmeldungen erhalten.

Nicht nur aber auch für Kinder ist unsere neue zweite Leistung zum Thema Stottern. Denn frühzeitig behandelt, ist mit einer gezielten Therapie ein quasi störungsfreier Redefluss erlernbar. Grund genug, hier gezielte Unterstützung anzubieten.

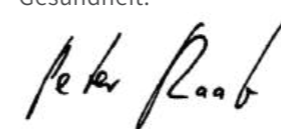
Wir freuen uns besonders, auf zwei tolle Leistungsausweitungen hinzuweisen. Zum einen haben wir unseren Zuschuss zu den beliebten Gesundheitsreisen von 220 Euro auf 280 Euro erhöht und zum anderen ist der Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung bei Zahnärzten außerhalb des DentNet-Netzwerkes von 40 auf 60 Euro erhöht worden.

Und ein beliebtes Männerthema... die Prostatakrebsvorsorge. Hier gibt es ein neues Angebot, das ohne die bekannte Tastuntersuchung verlässliche Ergebnisse erzielt. Lesen Sie mehr!

In den zwei Fokusthemen gehen wir auf die gesunde Entwicklung von Kindern in Bezug auf Sprachentwicklung, gesunde Ernährung und abwechslungsreiche Bewegung ein und stellen in einem weiteren Bericht das Thema Pflege umfassend vor. Dieser Artikel wird durch ein Kurzinterview mit unserer Mitarbeiterin Christina Bach aus dem Pflegestützpunkt in Darmstadt abgerundet.

Last but not least findet ein kleines Lexikon Eintritt in unser Kundenmagazin. Sicher geht es Ihnen auch so, einige Fachbegriffe rund um die Sozialversicherung werfen mehr Fragen als Antworten auf. Wir helfen weiter.

Ich wünsche Ihnen einen schönen und entspannten Start in den Frühling – im Idealfall bei bester Gesundheit.



Peter Raab  
Vorstand



# Neue Leistungen der BKK Linde

Seit Dezember letzten Jahres sind wieder einige neue Leistungen für unsere Versicherten in das Angebotsprogramm der BKK Linde aufgenommen worden. Eine hochwertige Auswahl von Leistungen aus den Bereichen Prävention, begleitende Therapiebehandlung und Vorsorge.

Diese möchten wir Ihnen hier gerne vorstellen. Zwei Leistungen haben wir ausführlicher in unseren Fokusthemen „Kinder stark machen“ und „Pflege: Gut informiert. Gut unterstützt“ aufgegriffen.

## Zu Ihrer Übersicht fassen wir alle neuen Angebote hier zusammen:



### myReha – bei Sprach- und Gedächtnisstörungen

Die myReha App ist eine KI-gestützte Therapieanwendung für Menschen, die im Rahmen von neurologischen Erkrankungen unter Sprach- und Gedächtnisproblemen leiden. Die Nutzer können aus einem Angebot von über 65.000 interaktiven Aufgaben und 50 Übungskriterien wählen. Diese fokussieren sich auf die Bereiche Sprache, Gedächtnis und Wahrnehmung.

Für einen größtmöglichen Nutzen passt sich der Trainingsplan im Laufe der Nutzung der App automatisch an die aktuell persönlichen Fähigkeiten an. Das zertifizierte Medizinprodukt richtet sich an erwachsene Versicherte mit ärztlich gesicherten

neurologischen Diagnosen, darunter Schlaganfälle und Hirnblutungen, Schädel-Hirn-Traumata, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, neurologische Symptome im Zusammenhang mit Long COVID, Hirntumore sowie beginnende Demenzen und kognitive Störungen.

Die Kostenübernahme erfolgt vollständig für einen Zeitraum von sechs Monaten, sodass Versicherte ohne finanzielle Hürden von diesem innovativen Angebot profitieren können.

Weitere Informationen über die App sind auf unserer Website unter [bkkln.de/myreha](https://bkkln.de/myreha) beschrieben.



### D.E.L.P.H.I.N. Stottertherapie

Mit der D.E.L.P.H.I.N.-Stottertherapie erweitern wir unser Versorgungsangebot um ein intensives, ganzheitliches Therapiekonzept für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

Stottern ist mehr als eine reine Sprechstörung. Neben hörbaren Unterbrechungen des Redeflusses erleben Betroffene häufig Sprechangst, Stress und emotionale Belastungen, die sich auf Schule, Beruf und soziale Kontakte auswirken können. Um Versicherte mit dieser Diagnose gezielt und nachhaltig zu unterstützen, bieten wir seit dem 1. Dezember 2025 die D.E.L.P.H.I.N.-Stottertherapie als besondere Versorgungsleistung an.

Der ganzheitliche Ansatz verbindet sprachliche, emotionale und körperliche Ebenen zu einem umfassenden Behandlungskonzept speziell für Kinder ab etwa 8 Jahren, Jugendliche sowie Erwachsene bis zum 40. Lebensjahr. Die Therapie findet zentral in Bad Marienberg nach vorheriger Genehmigung statt.

Kern der Behandlung ist eine intensive Blocktherapie über einen Zeitraum von rund zweieinhalb Wochen.

In dieser Phase erlernen die Teilnehmenden eine neue, sofort anwendbare Sprechtechnik. Die Therapie erfolgt in kleinen Gruppen und wird durch Einzeltherapieeinheiten ergänzt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Einbindung des sozialen Umfelds: Eltern – insbesondere bei jüngeren Teilnehmenden – werden intensiv beraten und angeleitet, um den Therapieerfolg im Alltag aktiv zu unterstützen.

Um den Therapieerfolg langfristig zu sichern, schließt sich an die Intensivphase eine strukturierte Nachsorge an. Innerhalb eines Jahres finden mehrere Präsenzkontrollen statt, ergänzt durch eine Stabilisierungswoche, in der die erlernten Fähigkeiten weiter vertieft und gefestigt werden. Diese langfristige Begleitung unterscheidet das Angebot deutlich von klassischen Einzeltherapien und trägt maßgeblich zur Nachhaltigkeit bei.

Neben D.E.L.P.H.I.N.-Stottertherapie ist auf unserer Website auch das Angebot der Kasseler Stottertherapie aufgeführt. Beide Angebote finden Sie unter: [bkkln.de/stottertherapie](https://bkkln.de/stottertherapie)



Foto: iStock/Povozniuk

### Erhöhter Zuschuss zur Professionellen Zahnreinigung (PZR)

Die professionelle Zahnreinigung ist ein wichtiger Baustein für die Erhaltung der Zahngesundheit. Dieser Aspekt ist schon lange bekannt und so nehmen auch viele unserer Versicherten dieses Präventionsangebot gerne an. Das finden wir toll!

Damit das Angebot noch attraktiver ist, haben wir zu Jahresbeginn den **Zuschuss zur PZR von 40 Euro auf 60 Euro erhöht**. Den Zuschuss können unsere

Versicherten einmal im Jahr in einer Zahnarztpraxis ihrer Wahl (mit kassenärztlicher Zulassung) in Anspruch nehmen.

Parallel dazu bleibt natürlich unsere Leistung zur kompletten Übernahme der PZR bei einem unserer Partnerzahnärzte im DentNet Verbund bestehen. Lesen Sie mehr auf unserer Website unter: [bkkln.de/pzr](https://bkkln.de/pzr)



Foto: iStock/Westend61

### Erhöhter Zuschuss zu Gesundheitsreisen

Ein weiterer hochwertiger Baustein in unseren Präventionsangeboten sind die beliebten Gesundheitsreisen AKTIVWOCHE, WELL-AKTIV und AKON. Diese unterstützen wir schon seit langen Jahren mit einem attraktiven Zuschuss. Lag dieser bisher bei 220 Euro/Jahr haben wir auch in diesem Punkt einen großen Schritt nach vorne gemacht.

Seit dem 01.01.2026 können sich die Teilnehmer an den Gesundheitsreisen über eine BKK Linde **Beteiligung in Höhe von 280 Euro/Jahr freuen**.

Lesen Sie mehr zu den einzelnen Angeboten auf [www.bkk-linde.de](https://www.bkk-linde.de)



Foto: BKK Linde

### PSA-Test zur Prostatakrebsfrüherkennung

Prostatakrebs ist mit rund 75.000 jährlichen Neuerkrankungen die häufigste Tumorerkrankung bei Männern in Deutschland – und zugleich eine der tödlichsten. Dennoch nehmen nur etwa zwölf Prozent der Männer die angebotenen Früherkennungsuntersuchungen wahr. Der Handlungsbedarf ist groß: Moderne Diagnostik kann Leben retten.

Die BKK Linde hat sich daher entschieden, vom 1. Januar 2026 an den sogenannten PSA-Test „für zu Hause“ als zusätzliche Leistung im Rahmen der Krebsvorsorge aufzunehmen. Teilnehmen können alle versicherten Männer ab 35 Jahren.

Damit unterstützen wir, was bereits praktiziert wird: Aktuell wird im Rahmen der Früherkennung empfohlen, den Wert des Prostata-spezifischen Antigens (PSA) im Blut zu bestimmen, was eigentlich eine Selbstzahlerleistung ist. Durch den Test lässt

sich Prostatakrebs niederschwellig in frühen Stadien erkennen. Zudem bestehen für erkannte Tumore schonende Therapiemethoden und gute Heilungschancen. Damit kann auch die Wahrscheinlichkeit, an Prostatakrebs zu versterben, verringert werden.

Die komplette Früherkennung ist von zu Hause aus möglich – diskret und zeiteffizient. Vorteil für unsere Versicherten ist die komfortable Durchführung des PSA-Tests von zu Hause – selbstbestimmt, ohne Praxisbesuch oder Wartezeiten. Die Befundmitteilung erfolgt nach wenigen Tagen digital und direkt verfügbar. Sollte ein Befund positiv ausfallen, greifen nahtlose Folgeprozesse – wie der Zugang zu telemedizinischer Beratung durch unseren Partner TeleClinic mit urologischer Fachanbindung und Terminvergabe.

Mehr Infos unter: [bkkln.de/psa-test](https://bkkln.de/psa-test)

### Denken Sie an Ihre kostenlose Vorsorge!

Sie sind 35 Jahre oder älter?

Dann bestellen Sie über unseren **Partner TeleClinic einen iFOB-Test (Stuhltest)**, den Sie ganz einfach zu Hause durchführen können!

Der Test bietet eine besonders niedrigschwellige und zuverlässige Früherkennung.

Wir übernehmen einmal pro Jahr 100 % der Kosten für das Testkit sowie die Besprechung des Ergebnisses mit einem Online-Arzt.

Zur Bestellung: [bkkln.de/testkit](https://bkkln.de/testkit)



Foto: iStock / skynews

## Von Anfang an. Kinder stark machen

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.“ Dieses Sprichwort ist vielleicht, vor allem im heutigen Gesellschaftsgefüge, ein bisschen übertrieben. Trotzdem macht es deutlich, dass es schon einiges an Unterstützung bedarf, damit Kinder gesund aufwachsen können. Ein gutes Netzwerk ist sowohl für die Eltern als auch für die Kinder eine tolle Basis, damit sich der Nachwuchs zu einem sozial kompetenten Individuum entwickeln kann. Heute sind die „Kernfamilien“ häufig wesentlich isolierter aufgestellt und was früher das Dorf war, sind heute Schule, Kita, Vereine und andere gesellschaftlichen Strukturen.

In den ersten Lebensjahren werden grundlegende Fähigkeiten aufgebaut, die für Lernen, Gesundheit und soziale Beziehungen von großer Bedeutung sind.

Jedes Kind entwickelt sich dabei in seinem eigenen Tempo, dennoch lassen sich typische Entwicklungsbereiche erkennen, die eng miteinander verknüpft sind. Eine gesunde Entwicklung umfasst nicht nur körperliches Wachstum, sondern auch geistige, emotionale und soziale Reifung.

Besonders wichtig ist ein Umfeld, das Kindern Sicherheit, Anregung und verlässliche Bezugspersonen bietet. Eltern, Erziehende und andere Begleitpersonen

spielen hierbei eine zentrale Rolle. Durch gezielte Impulse und alltagsnahe Förderung können sie Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen. Gleichzeitig lernen Kinder vor allem durch eigenes Erleben, Ausprobieren und Wiederholen. Früh erworbene Fähigkeiten bilden die Basis für spätere Lern- und Entwicklungsprozesse. Dabei beeinflussen sich einzelne Entwicklungsbereiche gegenseitig.

Wir nehmen in unserem Bericht drei zentrale Aspekte in den Fokus: **die Sprachentwicklung, die Bedeutung von Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung.** Diese Bereiche tragen entscheidend dazu bei, dass Kinder gesund aufwachsen und ihr Potenzial entfalten können.

### Wenn Sprechen zur Sprache wird

Die BKK Linde hat mittlerweile eine Reihe von Leistungen zum Thema Sprachentwicklung bei Kindern im Leistungsangebot. Wir finden das wichtig, denn Sprechen und Sprache trägt zu einem umfangreichen und individuellen Austausch untereinander bei.

Kinder eignen sich Sprache und Sprechen nach ganz eigenen Regeln an. Wann ein Kind was sprechen kann, ist individuell sehr unterschiedlich und zieht sich über mehrere Etappen hin.

Schon viele Voraussetzungen für die Entwicklung des Sprechens werden bereits vor der Geburt angelegt. So wie zum Beispiel das Sprachzentrum im Gehirn, das letztendlich das Verarbeiten und Verstehen von Sprache sowie das Selbstsprechen möglich macht.

Auch Organe wie Mund, Muskeln, Zwerchfell, Lippen Zunge und auch das Gehör sind bei der Geburt in der Regel ausgebildet. Schon im Mutterleib nimmt das ungeborene Kind Stimmen wahr und ist nach der Geburt besonders mit dem Klang der Stimme der Mutter gut vertraut.

### Gut begleitet zum „Plappermaul“

Eltern können ihre Kinder mit zahlreichen Aktivitäten bei der Entwicklung des Sprechens unterstützen. Es muss nicht gleich ein „Plappermaul“ dabei herauskommen, aber der Weg zu einem sich gut artikulierenden Gesprächspartner ist gar nicht schwer und ihn gemeinsam zu gehen, lohnt sich auf jeden Fall.

Wer viel aktive Sprache hört, wird sich leichter tun, auch mit Sprache zu kommunizieren. Aktive Sprache soll heißen, im Gespräch sein: Zuhören, antworten, erzählen. Das statische Konsumieren vor dem Bildschirm wird nicht den gewünschten Erfolg bringen, denn hier fehlt die gezielte „Feedback-Funktion“ des Kindes. Das heißt, das Kind wird eindimensional mit Sprache konfrontiert, lernt dabei aber nicht, die eigene Sprache als Verständigungsmittel einzusetzen.

Im Gegenzug können Eltern bei der beliebten „Gute-Nacht-Geschichte“ auch einfache Fragen einbauen und zum Nacherzählen anregen.

Die Sprachentwicklung bei Babys und Kindern ist ein sehr komplexer Bereich. Der Deutsche Bundesverband für Logopädie hat zum Beispiel eine übersichtliche Zusammenstellung über die verschiedenen Phasen der Sprachentwicklung ins Netz gestellt. Unter [www.dbl-ev.de/fachwissen-logopaedie/sprach-und-sprechentwicklung/](http://www.dbl-ev.de/fachwissen-logopaedie/sprach-und-sprechentwicklung/) sind diese zum Teil sogar durch Hörproben ergänzt.

### Unterstützung wenn nötig

Nicht immer läuft die sprachliche Entwicklung ganz gerade und man muss an der einen oder anderen Stelle ein bisschen Unterstützung bieten. Früh erkannt, ist das meistens kein Problem. Je zeitiger man mit begleitenden Maßnahmen beginnt, desto einfacher lassen sich die möglichen Ungereimtheiten aus der Welt schaffen.

Die BKK Linde hat einige Partner, die sich auf die sprachliche Entwicklung von Kindern ausgerichtet haben. **Das Programm Family+ by BKK und Starke Kids by BKK** bietet gezielte Vorsorgemaßnahmen, wie beispielsweise besondere Sprachtests bei der U7 und der U7a und auch die App-Anwendung von neolexon.

Die **neolexon App ist für Kinder mit Artikulationsstörungen** gedacht und bietet ein spielerisches Eigenttraining für Kinder im Vor- und Grundschulalter an. Die zertifizierte Sprachtherapie-App wurde von Therapeuten und Wissenschaftlern entwickelt und hat bereits zahlreiche Auszeichnungen erhalten.

Die neolexon-App ist für Kinder in einem Alter von drei bis sieben Jahren gedacht und kann genutzt werden, wenn der behandelnde Arzt bestätigt, dass sich das Kind in logopädischer Behandlung befindet.

Weitere Informationen und die Links zu den Anmeldeformularen finden Sie auf unserer Website unter [bkkln.de/neolexon](http://bkkln.de/neolexon).

Zwei weitere Leistungen rund um das Thema Sprachentwicklung sind zum einen die **Kasseler Stottertherapie und zum anderen die D.E.L.P.H.I.N. Stottertherapie**. Beide konzentrieren sich, wie die Namen schon ausweisen, auf die Behandlung von Menschen, die unter Störungen des Redeflusses leiden.

Stottern tritt zwar in erster Linie bei Kindern zwischen zwei und sechs Jahren auf, aber auch Jugendliche und Erwachsene können davon betroffen sein.

Beide Angebote sind Intensivangebote, wobei die Kasseler Stottertherapie für Jugendliche (ab 13 Jahren) und Erwachsene auch als reine Online-Therapie angeboten wird.

Wir haben weiterführende Informationen auf unserer Website unter [bkkln.de/stottertherapie](http://bkkln.de/stottertherapie) für Sie zusammengetragen.



## Bunte Teller – starke Kinder

Ohhhh, wie lecker! Das hört jeder gerne, der seine Kinder bekocht. Nicht immer ist es so einfach, den richtigen Geschmack zu treffen, besonders, wenn die Mahlzeit auch noch ausgewogen und gesund sein soll. Wer aber von Anfang an, auf eine vielfältige und leckere wie gesunde Zubereitung Wert legt, gewöhnt den Nachwuchs frühzeitig und ganz automatisch daran, dass gesunde Lebensmittel besonders lecker sein können.

Eine ausgewogene Ernährung ist für Kinder von zentraler Bedeutung, denn sie legt den Grundstein für ein gesundes Aufwachsen. In den ersten Lebensjahren entwickelt sich nicht nur der Körper, sondern auch das Immunsystem und das Gehirn – dafür braucht es die richtigen Nährstoffe. Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und gesunde Fette unterstützen Wachstum, Konzentration und Leistungsfähigkeit im Alltag. Kinder, die regelmäßig ausgewogen essen, sind oft belastbarer und seltener krank.

Gleichzeitig beeinflusst Ernährung auch das Essverhalten im späteren Leben, denn Gewohnheiten aus der Kindheit bleiben häufig bestehen. Frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und ausreichend Flüssigkeit sollten daher selbstverständlich zum Speiseplan gehören. Zuckerreiche Snacks und stark verarbeitete Lebensmittel hingegen sollten nur gelegentlich angeboten werden. Wichtig ist auch eine positive Essatmosphäre, in der Kinder ohne Druck neue Lebensmittel ausprobieren dürfen.

Eltern und Bezugspersonen haben dabei eine wichtige Vorbildfunktion, denn Kinder orientieren sich stark am Verhalten der Erwachsenen. Gemeinsame Mahlzeiten fördern nicht nur gesunde Ernährung, sondern auch den Familienzusammenhalt. Wer früh auf eine gute Ernährung achtet, unterstützt Kinder dabei, gesund, fit und selbstbewusst aufzuwachsen.

Xenia Magidina ist Gesundheits- und Sportwissenschaftlerin und Geschäftsführerin der ProVita Gesellschaft für Gesundheitsförderung mbH. Ihr liegt das Thema Ernährung und Kinder sehr am Herzen und wir freuen uns, dass sie uns mit einem Kurzinterview zu dem Thema unterstützt.

## Interview mit Xenia Magidina Gesundheits- und Sportwissenschaftlerin und Geschäftsführerin der ProVita Gesellschaft für Gesundheitsförderung mbH

**Sehen Sie in Ihrer Arbeit Tendenzen, dass sich Kinder heute anders ernähren als vor, sagen wir mal, 10 bis 15 Jahren? Und wenn ja, welche Konsequenzen hat das für die Entwicklung?**

*Meiner Meinung nach hat sich die Ernährung deutlich verändert. Einerseits verfügen Familien heute über wesentlich mehr Wissen zum Thema gesunde Ernährung. Informationen sind leicht zugänglich, und das Bewusstsein für ausgewogene Mahlzeiten, frische Zutaten und eine gesunde Lebensweise ist grundsätzlich gestiegen. Andererseits führt die enorme Informationsflut – insbesondere durch Social Media – auch zu einer zunehmenden Verunsicherung. Unterschiedlichste Ernährungstrends, widersprüchliche Empfehlungen und teils fragwürdige Aussagen erschweren es vielen Familien, klare Orientierung zu finden. Hinzu kommt, dass heute deutlich mehr stark verarbeitete Lebensmittel auf dem Markt sind als noch vor einigen Jahren. Diese Produkte sind jederzeit verfügbar, schnell konsumierbar und oft gezielt auf Kinder ausgerichtet. Dadurch greifen Kinder heutzutage häufiger zu weniger gesunden Alternativen, was langfristige Auswirkungen auf ihr Ernährungsverhalten haben kann. Die Konsequenz ist, dass eine unausgewogene Ernährung bereits im frühen Kindesalter der Grund für gesundheitliche Beeinträchtigungen sein kann, was das Risiko für spätere Erkrankungen im weiteren Lebensverlauf deutlich erhöhen kann.*

**Wie schätzen Sie eine gute körperliche Entwicklung für Kinder im Zusammenhang mit einer ausgewogenen Ernährung ein?**

*Ich bin der Ansicht, dass eine gesunde Ernährung eng mit einer guten körperlichen Entwicklung zusammenhängt. Kinder benötigen für ihr Wachstum wichtige Nährstoffe, die unter anderem den Knochenbau, die Muskelentwicklung und das Immunsystem unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung bildet somit die Grundlage für ein gesundes Aufwachsen und langfristiges Wohlbefinden.*

**Welche Rolle nehmen Kita, Schule und Kindergarten bei dem Thema Ernährung ein. Sehen Sie die Institutionen gut aufgestellt in dem Thema?**

*Kita, Kindergarten und Schule nehmen beim Thema Ernährung eine sehr wichtige Rolle ein. Sie sind neben dem Elternhaus zentrale Bildungs- und Sozialisationsorte und prägen das Ernährungsverhalten von Kindern nachhaltig. Hier werden nicht nur Mahlzeiten angeboten, sondern auch Werte, Routinen und ein grundlegendes Verständnis für gesunde Ernährung vermittelt. Ob die Institutionen gut aufgestellt sind, hängt stark von den jeweiligen Rahmenbedingungen ab. Viele Einrichtungen legen inzwischen großen Wert auf ausgewogene Verpflegung und Ernährungsbildung. Gleichzeitig bestehen jedoch Unterschiede – etwa in Bezug auf personelle Ressourcen, Budget, Qualitätsstandards oder Weiterbildung des Personals. Grundsätzlich bieten diese Institutionen großes Potenzial, Kinder frühzeitig für eine bewusste und ausgewogene Ernährung zu sensibilisieren. Entscheidend ist jedoch, dass entsprechende Konzepte konsequent umgesetzt und kontinuierlich weiterentwickelt werden.*

**Was können Eltern tun, um gesunde Ernährung den eigenen Kindern „schmackhaft“ zu machen?**

*Meiner Ansicht nach muss man Kindern gesunde Ernährung nicht künstlich „schmackhaft“ machen. Viel entscheidender ist die Vorbildfunktion der Eltern. Kinder orientieren sich von Anfang an am Essverhalten ihrer Bezugspersonen. Sobald sie mit der Beikost beginnen, sollten sie – angepasst an ihr Alter – grundsätzlich das Gleiche essen wie die Eltern. Das bedeutet auch, dass im Familienalltag Lebensmittel gewählt werden, die nährstoffreich sind und den Kindern gut tun. Dazu gehören selbstverständlich ebenso passende Getränke. Wenn Kinder von klein auf mit einer ausgewogenen Ernährung aufwachsen, erleben sie diese als selbstverständlich und normal. Kinder probieren aus, entdecken Geschmäcker und entwickeln Schritt für Schritt ihre Vorlieben. Wachsen sie mit gesunden Lebensmitteln auf, werden sie diese ganz natürlich annehmen – und sie als etwas Positives und Wohltuendes empfinden.*

**Xenia Magidina hat uns noch ein ganz persönliches Statement mit auf den Weg gegeben. Sicher teilt sie sich ihre Meinung mit vielen anderen Mamas und Papas. Deshalb möchten wir unsere Leser gerne daran teilhaben lassen.**

*Noch ein Hinweis oder Wunsch, der mir persönlich am Herzen liegt und wie ich finde auch ein besonderes Problem darstellt:*

*Derzeit beobachte ich bei uns ein strukturelles Problem im Bereich der Kinderernährung – und das ganz besonders, seit ich selbst Mama eines zweijährigen Kindes bin. Erst durch meinen eigenen Alltag mit Kind sind mir diese Missstände in dieser Deutlichkeit bewusst geworden. In vielen Freizeiteinrichtungen – seien es Spaßbäder, Indoorspielplätze oder Restaurants mit spezieller Kinderkarte – ist das Angebot stark von Fast Food und hochverarbeiteten Lebensmitteln geprägt. Die Auswahl für Kinder besteht häufig aus wenigen, sehr einseitigen und wenig ausgewogenen Gerichten. Gesunde oder frische Alternativen sucht man vielerorts vergeblich. Erschwerend kommt hinzu, dass in manchen Einrichtungen sogar mitgebrachtes Essen nicht erlaubt ist. Eltern haben dadurch kaum eine Möglichkeit, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, und sind gezwungen, auf das vorhandene – oftmals wenig gesunde – Angebot zurückzugreifen.*

*Sicher ist es nicht dramatisch, auch mal zu Pommes, Nuggets oder anderen Fast-Food-Angeboten zu greifen. Trotzdem... es sollte auch immer eine gesündere Alternative geben.*

## Bewegung von klein auf

Spielen, toben, laufen. Für Kinder sollte das eigentlich normal sein. Denn Bewegung spielt eine zentrale Rolle für die gesunde Entwicklung von Kindern. Sie stärkt Muskeln und Knochen und unterstützt ein gesundes Wachstum. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert zudem die Koordination und das Gleichgewicht. Kinder, die sich viel bewegen, entwickeln oft ein besseres Körpergefühl und mehr Selbstvertrauen.

Auch für die geistige Entwicklung ist Bewegung wichtig, denn sie verbessert die Konzentration und Lernfähigkeit. Gleichzeitig hilft sie, Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht zu stärken. Bewegung im Alltag kann Übergewicht vorbeugen und das Risiko für spätere Erkrankungen senken. Besonders wertvoll ist gemeinsames Spielen und Toben, etwa auf dem Spielplatz oder im Sportverein.

## Eltern sind Vorbilder

Eltern, Großeltern und Freunde sind wichtige Vorbilder, wenn es um einen aktiven Lebensstil geht. Wer Bewegung spielerisch in den Alltag integriert, schafft positive Erfahrungen. So wird Bewegung für Kinder nicht zur Pflicht, sondern zu einer natürlichen und wichtigen Quelle von Gesundheit und Lebensfreude.

Annett Boller ist Sportwissenschaftlerin beim TSV Schott Mainz und kennt sich bestens aus zum Thema Bewegung. Sie hat uns interessante Antworten auf unsere Fragen gegeben.



Foto: iStock / ygejic

## Interview mit Annett Boller Sportwissenschaftlerin und Trainerin beim TSV Schott, Mainz



**Zu Euch als Sportverein kommen ja ohnehin nur Kinder, die sich grundsätzlich gerne bewegen. Trotzdem... siehst Du einen Rückgang bei der Teilnahme von Kindern an Vereinsportarten?**

*Wir vom TSV SCHOTT Mainz freuen uns sehr über den großen Zulauf in unseren Abteilungen. In vielen Sportarten sind die Kapazitäten inzwischen so stark ausgelastet, dass bereits Wartelisten geführt werden. Mit unserer Kindersport-Akademie bieten wir jedoch weiterhin ein attraktives Bewegungsangebot für Kinder im Alter von 1 bis 9 Jahren an. Hier können sich die Kinder vielseitig ausprobieren, spielerisch austoben und unterschiedliche Sportarten kennenlernen. Dabei lassen sich Talente frühzeitig erkennen und später gezielt fördern.*

*Natürlich möchten viele Kinder zunächst zum Fußball – auch dafür haben wir mit unserer Fußballschule ein ideales Einstiegsangebot geschaffen, bei dem die Kinder ohne Leistungsdruck erste Erfahrungen sammeln können. Doch auch Sportarten wie Leichtathletik, Turnen, Hockey und Tennis erfreuen sich großer Beliebtheit. Eine besondere Herausforderung entsteht häufig mit dem Beginn der Pubertät: Gerade in dieser Phase gelingt es nicht immer, Jugendliche langfristig für Sport und Bewegung zu begeistern. Umso wichtiger ist es, passende Angebote zu schaffen, die Motivation, Gemeinschaft und Freude am Sport nachhaltig fördern.*

**Bewegung hat ja einen nachhaltigen Einfluss auf die Entwicklung eines Kindes. Dazu gehört nicht nur die körperliche Reife, sondern auch die mentale Entwicklung. Wo siehst Du als Sportwissenschaftlerin die größten Herausforderungen?**

*Sport hat einen nachweislich positiven Einfluss auf die Lernfähigkeit sowie auf die mentale und soziale Entwicklung von Kindern. Zahlreiche Studien belegen seit Jahren, dass körperliche und kognitive Reifung eng miteinander verbunden sind.*

*Im Training lernen Kinder spielerisch, sich an erste Regeln zu halten, mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen und sich in eine Gruppe einzufügen. Sie erfahren, wie wertvoll Teamarbeit ist, entwickeln*

*Durchhaltevermögen und lernen, auch dann weiterzumachen, wenn etwas nicht sofort gelingt. All diese Fähigkeiten – Selbstdisziplin, Frustrationstoleranz, Motivation und soziale Kompetenz – lassen sich vor einem Bildschirm kaum in dieser Form vermitteln. Feste Strukturen, klare Regeln und wiederkehrende Rituale geben Kindern und Jugendlichen Orientierung, Sicherheit und Stabilität. Sie schaffen ein Umfeld, in dem sich Kinder wohlfühlen und wachsen können. Und nicht zuletzt kann Sport bei vielen Kindern den Grundstein für ein lebenslanges Hobby legen – und damit für eine gesunde, aktive Lebensweise, die weit über die Kindheit hinaus wirkt.*

**Hast Du den Eindruck, dass Events, wie bspw. die erst kurz zurückliegenden Olympischen Spiele einen positiven Einfluss auf die Sportaktivitäten von Kindern haben? Und wie können Eltern ihre Kinder zu mehr Bewegung motivieren, wenn diese keine Lust auf Sport haben?**

*Die Olympischen Spiele können durchaus einen positiven Einfluss auf die Sportaktivitäten von Kindern haben. Sie sehen erfolgreiche Athletinnen und Athleten im Fernsehen und möchten ihnen nacheifern. Kinder orientieren sich automatisch an Vorbildern – und wenn diese Vorbilder sportlich erfolgreich sind, kann das eine großartige Motivation sein.*

*Mindestens genauso wichtig sind jedoch sportliche Eltern als Vorbilder. Wenn Kinder regelmäßig erleben, dass ihre Eltern aktiv sind, Sport treiben oder sie sogar zu Wettkämpfen begleiten, wirkt das oft stärker als jedes Fernsehbild. Diese alltägliche Nähe und das gemeinsame Erleben schaffen echte Begeisterung und nachhaltige Motivation.*

*Es gibt viele Beispiele dafür, dass Kinder in die sportlichen Fußstapfen ihrer Eltern treten – auch beim TSV SCHOTT sehen wir immer wieder, wie Sportbegeisterung innerhalb von Familien weitergegeben wird.*

# Pflege: Gut informiert. Gut unterstützt

Kein Tag, an dem in den Medien nicht über die aktuell prekäre Situation im Pflegebereich debattiert wird. Leider kommt das auch nicht von Ungefähr. Die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland steigt rapide an. Bis zur Mitte des Jahrhunderts könnte ihre Anzahl auf über sieben Millionen Menschen ansteigen und den bundesweiten Pflegenotstand weiter verschärfen.

In einer Veröffentlichung von Statista im Dezember 2025 verweist das Online-Portal auf fast 5,7 Millionen Pflegebedürftige. Die Daten beziehen sich auf den Zeitpunkt Ende 2023. Zieht man den Vergleich zu der erwartenden Zahl bis 2050, wird deutlich, wie stark die Gruppe der Menschen steigt, die auf Pflege angewiesen ist und angewiesen sein wird.

## Pflege – ein weiter Begriff.

Pflege kommt für Menschen mit den unterschiedlichsten Gesundheitsvoraussetzungen in Betracht. Daher gibt es auch die Einstufung in die verschiedenen Pflegegrade 1 bis 5. Wie diese zu betrachten sind, haben wir Ihnen in einem Infokasten zusammengestellt.

### Die fünf Pflegegrade auf einen Blick:

- Pflegegrad 1:** Geringe Beeinträchtigung der Selbständigkeit
- Pflegegrad 2:** Erhebliche Beeinträchtigung der Selbständigkeit
- Pflegegrad 3:** Schwere Beeinträchtigung der Selbständigkeit
- Pflegegrad 4:** Schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit
- Pflegegrad 5:** Schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Schnell ist man bei der Frage angelangt: Wo hört „sich kümmern“ auf und wo fängt Pflege an? Doch... was verstehen wir eigentlich unter Pflege, oder vielmehr, was gehört dazu?

So definiert das Bundesgesundheitsministerium (BMG) das Thema:  
*Pflegebedürftig sind Personen, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Es muss sich um Personen handeln, die körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbstständig kompensieren oder bewältigen können. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer – voraussichtlich für mindestens sechs Monate – und mit mindestens der in § 15 SGB XI festgelegten Schwere bestehen.*  
(Quelle: BMG online am 13.02.2026)

Das kann von ganz viel bis ganz wenig eigentlich alles bedeuten. Fassen wir zusammen: Nach gängigen Definitionen gehören diese Tätigkeiten zum klassischen Pflegeangebot, sind aber abhängig vom vorliegenden Pflegegrad:

- Körperpflege wie Waschen, Duschen, Baden, Zahnpflege, Haarwäsche, Rasieren, Darm- und Blasenentleerung
- Mobilität wie die Unterstützung beim Aufstehen/Zu-Bett-Gehen, An- und Auskleiden, Gehen, Stehen, Treppensteigen, Verlassen/Wiederaufsuchen der Wohnung
- Ernährung wie die mundgerechte Zubereitung und Hilfe bei der Nahrungsaufnahme
- Hauswirtschaftliche Versorgung wie Einkaufen, Kochen, Reinigung der Wohnung und Wäsche waschen
- Betreuung wie die Unterstützung bei Arztbesuchen, Behördengänge, Organisation der Pflege und sozialer Teilhabe

## Wegweiser für den Fall der Fälle

Es kann schneller gehen, als man denkt. Pflegefälle kündigen sich in der Regel nicht an, sie können auch junge Menschen treffen, durch einen Unfall oder auch aufgrund einer schweren Krankheit. In jedem Fall heißt es, einen kühlen Kopf bewahren und einen Schritt nach dem anderen machen. Eine Checkliste hilft, an die wichtigsten Aktivitäten zu denken.

### Pflegegrad beantragen

Ein Pflegegrad ist Voraussetzung dafür, dass die zu pflegende Person Pflegeleistungen in Anspruch nehmen kann. Deshalb steht die Beantragung des Pflegegrads ganz oben auf der Liste.

- Info an die Pflegekasse (Anruf, Mail oder Brief) des Patienten
- Antragsformular der Pflegekasse ausfüllen
- Begutachtungstermin vereinbaren. Dieser wird in der Regel mit dem Medizinischen Dienst (MD) erfolgen. Die Kontaktaufnahme übernimmt die Pflegekasse

### Pflege organisieren

Gerade in einer akuten Pflegesituation arbeiten alle Beteiligten an einer schnellen Lösung. Trotzdem können einige Tage vergehen, bis der Pflegeantrag bewilligt ist. Diese Zeit können Sie nutzen.

- Pflegeberatung über die Pflegekasse der BKK Linde
- Beratung beim nächsten Pflegestützpunkt. Welcher Standort für Sie am nächsten ist, erfahren Sie zum Beispiel vom Pflegeteam der BKK Linde.
- Beantragung einer kurzzeitigen Freistellung bei Arbeitgeber (Anspruch beträgt 10 Tage)
- Alle Infos, Arztbriefe und Untersuchungsergebnisse sammeln und ggf. zu Beratungsterminen mitführen
- Kontaktaufnahme mit einem Pflegedienst. Eine Übersicht über Pflegedienste finden Sie auf unserer Website unter [bkklin.de/geswegweiser](https://www.bkklin.de/geswegweiser)
- Besprechen Sie die Möglichkeiten einer Familienpflegezeit (24 Monate Teilzeit) mit Ihrem Arbeitgeber

**Pflegeleistungen organisieren**

Steht der Pflegegrad fest, können Sie planen. Denn dann wissen Sie, wie viel Pflegegeld und welche Hilfsmittel zustehen. Ein Pflegedienst steht sicher mit Rat zur Seite.

- Bedarf ermitteln (Hygienemittel, Bewegungshilfen etc.)
- Infos einholen über Pflegegeld, Sachleistungen, Kombinationsleistungen
- Bei häuslicher Pflege einen Zuschuss für barrierefreien Umbau beantragen
- Hilfsangebote wie Alltagshelfer und Kurzzeitpflege einholen. (Auch hier hilft der Pflegestützpunkt)

**Unser Hinweis für Sie:**

Alle sind gesund und munter? Super! Kümmern Sie sich aber schon jetzt, um notwendige Vollmachten und Betreuungsverfügungen. Sind alle Formalitäten geklärt, erleichtert das die notwendigen Schritte, wenn ein Pflege- oder Betreuungsfall eintritt.

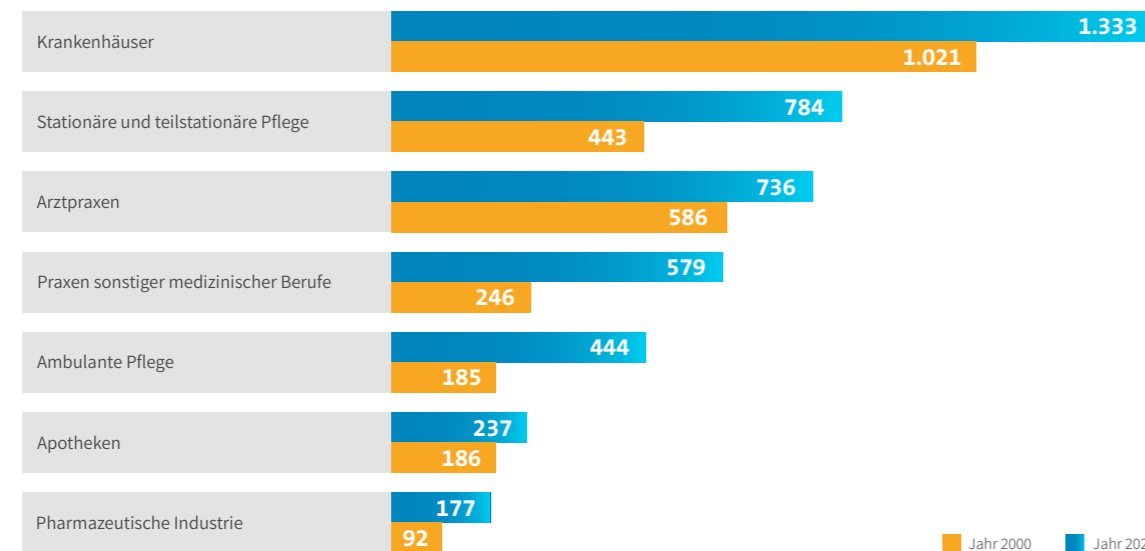
Neben den zahlreichen gesetzlichen Leistungen hat die BKK Linde diverse Angebote in ihrem Leistungskatalog, die sich rund um das Thema Pflege drehen. Für unsere Versicherten sind diese Angebote ein echter Mehrwert, denn sie setzen genau da an, wo Unterstützung gebraucht wird.

**Zahlen rund um das Thema Pflege**

**Anzahl der Pflegeheime und ambulante Pflegedienste in Deutschland**

Merkmal	2019	2021	2023
Pflegeheime	15.380	16.115	16.505
Pflegeheime mit vollstationärer Dauerpflege	11.317	11.358	11.250
Ambulante Pflegedienste, einschließlich ambulante Betreuungsdienste:	14.688	15.376	15.549

**Gesundheitspersonal nach ausgewählten Einrichtungen (in Tausend)**



Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis) 2026

**Eine Ausbildung für die Zukunft: Pflegefachkraft**

Immer mehr junge Menschen interessieren sich für die Ausbildung zur Pflegefachkraft. Eine gute Idee! Denn motivierte und qualifizierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen werden dringend gesucht.

**Hier ein paar Facts zur Ausbildung:**

- Einsatz für Menschen aller Altersstufen in verschiedenen Bereichen, wie Krankenhaus, Pflegeheime und in Einrichtungen der ambulanten Pflege. Ebenso in Rehabilitationszentren oder auf dem Gebiet der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege.
- Die Ausbildung dauert i.d.R. drei Jahre in Vollzeit. Die Ausbildung ist in Blöcken aufgeteilt, sodass sich theoretische Phasen mit Zeiten im praktischen Einsatz abwechseln. Auch der Umgang mit Medikamenten, Pflegedokumentationen und die Durchführung von pflegerischen Maßnahmen gehört dazu.



- Schulische Voraussetzung: mittlerer Schulabschluss
- Mögliche Vergütung/Monat (Brutto):  
 1. Jahr im Durchschnitt 1.341 Euro  
 2. Jahr im Durchschnitt 1.402 Euro  
 3. Jahr im Durchschnitt: 1.503 Euro

Mehr Infos unter:  
[www.azubiyo.de/berufe/pflegefachmann](http://www.azubiyo.de/berufe/pflegefachmann)

**Wir stellen Ihnen die Extraleistungen der BKK Linde zum Thema Pflege vor:**



**myReha – Unterstützung bei Sprach- und Gedächtnisstörungen**

Informationen zu unserer Extraleistung myReha haben wir bei der Vorstellung der neuen Leistungen aufgeführt.



## Pflegekurse

Die Pflege einer bedürftigen Person ist eine sehr anspruchsvolle Tätigkeit. Wer sich entschieden hat Angehörige oder Bekannte zu pflegen, kann vor einer großen Herausforderung stehen und stellt sich viele Fragen. Pflegekurse bieten Antworten und helfen Interessierten, mehr Sicherheit und Selbstvertrauen bei der Pflege zu gewinnen. Damit Betroffene ihre Pflegebedürftigen umfassend und anforderungsgemäß pflegen können, bieten verschiedene Einrichtungen sogenannte Pflegekurse an. Dort werden die Pflegenden ausführlich geschult und auf die häusliche Pflege vorbereitet.

### Wer bietet Pflegekurse an?

- Präsenzkurse können Sie zum Beispiel bei einer Pflegeeinrichtung in Ihrer Region besuchen. Sie benötigen Hilfe bei der Pflegekurstsuche? Wir helfen Ihnen gerne! Rufen Sie uns dazu einfach unter 0611 736 66 42 an.
- Möchten Sie gerne Online-Pflegekurse in Anspruch nehmen, verweisen wir Sie gerne auf unseren "Pflegekurs-Online" Artikel. Dort finden Sie alle wichtigen Informationen zu dem Thema.
- Alternativ dazu können Sie sich auch gerne an einen Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe wenden.

### Was vermitteln die Pflegekurse?

Grundsätzlich gliedern sich die angebotenen Kurse in allgemeine und spezielle Pflegekurse:

- Allgemeine Kurse bieten Ihnen Informationen zu den Grundlagen der häuslichen Pflege und bereiten Sie auf alles Wichtige im Pflegealltag vor.
- Spezielle Kurse können Sie gezielt auf bestimmte Krankheitsbilder, wie zum Beispiel Demenz vorbereiten.

### Kostenübernahme und Voraussetzungen

Sie brauchen keinen Eigenanteil zu entrichten, die Kosten werden zu 100% von uns für Sie übernommen. Voraussetzungen: Die pflegebedürftige Person muss bei der BKK Linde versichert sein, die Pflegeperson kann als Mitglied bei einer anderen Krankenkasse versichert sein.

Weitere Informationen zu den Pflegekursen finden Sie unter: [bkkln.de/pflegekurse](https://bkkln.de/pflegekurse)

## Hilfreiche Adressen zum Thema Pflege

**Online-Ratgeber Pflege:**  
[bkkln.de/bmg-online-ratgeber-pflege](https://bkkln.de/bmg-online-ratgeber-pflege)



## Pflegekurse Online

Mit dem Online-Pflegekurs von spektrumK erweitern wir unser Angebot für pflegende Angehörige, ehrenamtlich Tätige sowie selbst pflegende und pflegeinteressierte Menschen. Ungebunden von vorgegebenen Terminen oder Veranstaltungsorten können Sie entscheiden, wann Sie welche Informationen abrufen möchten. Auf anschauliche Weise werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, die für die Pflege und die Betreuung pflegebedürftiger Menschen von Bedeutung sind. Die Inhalte sind frei wählbar und jederzeit sofort verfügbar.

Die Kursdauer bestimmen Sie selbst. Der Zugang zu den Kursen ist für Sie sechs Monate gültig. Nach diesem Zeitfenster können sich die Teilnehmer bei Bedarf erneut registrieren und die Inhalte abrufen. Die Anmeldung erfolgt nach dem geltenden Datenschutzrecht, die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

### Diese Kurse können Sie in Anspruch nehmen

- Grundlagen der häuslichen Pflege
- Alzheimer und Demenz
- Wohnen und Pflege im Alter
- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit
- Pflege bei Inkontinenz
- Pflegen nach Schlaganfall
- Sicherheit im Pflegealltag
- Nachbarschaftshilfe I und II

### Anmeldung und Kostenübernahme

Die Anmeldung zum Online-Pflegekurs erfolgt über eine kurze und einfache Registrierung auf der Website des Anbieters spektrumK. Sie geben nur Ihren Namen, Mail-Adresse und ein Passwort ein. Im nächsten Schritt können Sie den Kurs aktivieren. Mit der Eingabe Ihrer Versichertennummer ist die Teilnahme für Sie kostenlos. Die Kassennummer finden Sie links unten auf der Vorderseite Ihrer Gesundheitskarte.

Hier finden Sie weitere Informationen rund um das Thema Pflegekurse Online: [bkkln.de/pflogonline](https://bkkln.de/pflogonline)

## Private Pflegezusatzversicherung

Eine private Zusatzversicherung schützt Sie und Ihre Angehörigen vor finanziellen Belastungen im Pflegefall. Teilweise werden die Versicherungen auch von staatlicher Seite gefördert. In unserem

Bericht über die Privaten Zusatzversicherung finden Sie weitere Informationen zu diesem Thema auf der Seite 21.

**Interview mit Christina Bach**

Pflegeberaterin vom Pflegestützpunkt Darmstadt



Frau Bach, Sie sind schon seit 15 Jahren in der Pflegeberatung tätig. Nicht jeder weiß, was die Aufgaben eines Pflegestützpunktes sind. Fassen Sie doch kurz für uns zusammen, wo Ihre Schwerpunkte in der Arbeit liegen.

*Wir bieten Information und Beratung für gesetzlich Versicherte rund um das Thema Pflege. Dabei geben wir Pflegebedürftigen und deren Angehörigen Orientierung zu den Leistungen der Pflegeversicherung, geben Überblick über vor Ort vorhandene Unterstützungsangebote und helfen Betroffenen auf diese Weise, die pflegerische Versorgung zu organisieren. Die Beratung in den Pflegestützpunkten ist neutral, kostenfrei und regional ausgerichtet. Wir begleiten telefonisch, persönlich im Gespräch und bieten bei Bedarf auch Hausbesuche an.*

**Empfinden Sie auch, dass sich die Situation immer weiter verschärft für die Betroffenen?**

*Wir bemerken, dass unsere Beratungsanfragen nach dem Start vor 15 Jahren deutlich gestiegen sind, die Anzahl hat sich mehr als verdreifacht.*

*Dazu kommt, dass die Beratungen deutlich komplexer sind als früher. Krankheitsgeschichten sind vielschichtiger geworden, das Leistungsrecht der Pflegeversicherung ist vielfältig und dadurch erklärungsbedürftig. Hier sind wir häufig als Übersetzer im Bürokratiedschungel gefragt.*

**Mit welchen Fragen werden Sie am häufigsten konfrontiert?**

*Die meisten Anfragen betreffen die ambulante pflegerische Versorgung: Wie und wo stelle ich Anträge? Wie wird der Pflegegrad ermittelt? Was sind die Leistungen der Pflegeversicherung? Welche Unterstützungsangebote gibt es in meiner Region? Wie finanziere ich die notwendigen Hilfen? Darauf gehen wir in unseren Beratungen detailliert ein.*

**Wo drückt, nach Ihrer Meinung, in der Pflege am häufigsten der Schuh?**

*In unseren Beratungen geht es häufig um die Entlastung der pflegenden Angehörigen, die einen Großteil der ambulanten Versorgung abdecken. Auf Dauer kommen diese an ihre emotionalen und körperlichen Grenzen. Zwar stellt die Pflegeversicherung finanzielle Leistungen bereit, doch oft fehlt es an ausreichend Kapazitäten bei den Angeboten – hier macht sich der so oft erwähnte Fachkräftemangel bemerkbar. So bleiben Ansprüche oft auf dem Papier bestehen, während die Belastung in den Familien weiter steigt.*

**Was raten Sie unseren Versicherten? Wie kann man sich im Vorfeld auf den Fall der Fälle vorbereiten?**

*Wichtig ist, und zwar grundsätzlich in jedem Alter, sich mit der rechtlichen Vorsorge zu beschäftigen. In Form von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen.*

*Hilfreich ist es auch, sich im Vorfeld über Wünsche und Vorstellungen mit seinen Angehörigen auszutauschen. Das schafft Klarheit und entlastet, wenn die Pflegebedürftigkeit eintritt.*

*Ein dritter wichtiger Punkt: die eigene finanzielle Situation realistisch einzuschätzen. Die Pflegeversicherung bietet viel, deckt aber nicht alle Kosten ab. Wer die Möglichkeit dazu hat, sollte über eine finanzielle Vorsorge nachdenken.*

# Starker Gesundheitsschutz mit persönlichem Mehrwert

**Die Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Sie zu erhalten, steht im Fokus unseres Gesundheitssystems, in dem die gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) wichtige Akteure sind.**

Die GKV bietet ihren Mitgliedern und den Versicherten eine solide Grundabsicherung und bildet in Deutschland eine verlässliche Basis für die medizinische Versorgung. Sie gewährleistet den Zugang zu ärztlichen Leistungen, Arzneimitteln und Krankenhausbehandlungen für alle Versicherten. Gleichzeitig sind ihre Leistungen gesetzlich definiert und daher in Umfang und Ausgestaltung begrenzt.

Im Gegenzug steigen medizinische Anforderungen, Behandlungsmöglichkeiten und individuelle Erwartungen an eine hochwertige Versorgung stetig an. Private Zusatzversicherungen sind eine attraktive und sinnvolle Ergänzung, die den Wünschen unserer Versicherten nach noch mehr Leistung, mehr Komfort und mehr finanzieller Sicherheit nachkommen. Genau hier setzt das leistungsstarke Krankenzusatzversicherungsangebot der Generali Deutschland Krankenversicherung AG in Kooperation mit der BKK Linde an.

## Tradition und Stärke – Die Geschichte der Generali Krankenversicherung

Die Generali Deutschland Krankenversicherung AG zählt zu den traditionsreichsten privaten Krankenversicherern Deutschlands. Ihre Wurzeln reichen bis ins Jahr 1913 zurück. Über Jahrzehnte hinweg entwickelte sich das Unternehmen zu einem verlässlichen Partner in allen Fragen der privaten Gesundheitsvorsorge.

Als Teil der internationalen Generali Gruppe verbindet die Gesellschaft heute Tradition mit Innovationskraft. Moderne Tariflösungen, digitale Services und ein konsequenter Fokus auf Kundenorientierung prägen das Selbstverständnis des Unternehmens. Die Generali steht für Stabilität, langfristige Verlässlichkeit und nachhaltige Gesundheitskonzepte.

## Starke Partnerschaft – Die Kooperation mit der BKK Linde

Seit vielen Jahren arbeiten Generali und BKK Linde eng zusammen, um gesetzlich Versicherten einen erweiterten Gesundheitsschutz zu ermöglichen. Ziel dieser Kooperation ist es, die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung sinnvoll und bedarfsgerecht zu ergänzen.

## Individuelle Zusatzbausteine für mehr Sicherheit

- **Zahnzusatzversicherung**  
Absicherung von hochwertigem Zahnersatz, wie zum Beispiel Implantate, Inlays oder Zahnersatz.
- **Krankenhauszusatzversicherung**  
Wahlleistungen wie Chefarztbehandlung oder Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer.
- **Ambulante Zusatzversicherung**  
Erweiterte Vorsorgeuntersuchungen oder alternative Heilmethoden.
- **Krankentagegeldversicherung**  
Finanzielle Absicherung bei längerer Arbeitsunfähigkeit.
- **Pflegezusatzversicherung**  
Ergänzender Schutz im Pflegefall zur Reduzierung finanzieller Belastungen.

Die Kooperation zwischen der Generali Deutschland Krankenversicherung AG und der BKK Linde verbindet Erfahrung, Kompetenz und Serviceorientierung. Versicherte erhalten nicht nur leistungsstarke Zusatzprodukte, sondern ein ganzheitliches Gesundheitskonzept mit echtem Mehrwert.

Wer heute vorsorgt, profitiert morgen von mehr Sicherheit, mehr Komfort und mehr finanzieller Planbarkeit. Mit der Generali Deutschland Krankenversicherung AG und der BKK Linde steht ein starkes Partnernetzwerk bereit, das Gesundheit langfristig absichert.

**Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge)**

Bezeichnung BKK/Verband Funktion*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung (Summe aller Vergütungsbestandteile)
	Grundvergütung	Variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthörung/ -entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/ Laufzeit	Höhe/ Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
BKK Landesverband Süd Vorständin	195.000 €	45.000 €	18.225 €		Ja/ 9.282 €	641,07 €	Weiterbeschäftigung als leitende Angestellte	Amtsenthörung: Keine Amtsenthörung Fusion: Einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	268.148,07 €
GKV Spitzenverband Vorstandsvorsitzender bis 30.06.2025	131.000 €		37.462,44 €				91.700,00 Euro 01.07.2025 - 31.12.2025	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	260.162,44 €
GKV Spitzenverband Vorstandsvorsitzender ab 01.07.2025	131.000 €		24.815,50 €					Regelungen werden im Einzelfall getroffen	155.815,5 €
GKV Spitzenverband Stellv. Stellv. Vorsitzende	254.000 €		39.390,40 €					Regelungen werden im Einzelfall getroffen	293.390,40 €
Vorstand BKK Linde	167.736 €	39.200 €	7.716 €		7.080 €	348 €			222.880 €

\*\* Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

\*\*\* bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich



# Fachausdrücke aus der Welt der Krankenversicherung

Ganz egal, ob wir die Medienberichte über unser Gesundheitssystem verfolgen oder unsere eigene Korrespondenz mit der Krankenversicherung, Rentenversicherung und anderen Institutionen rund um unsere Sozialversicherung bearbeiten. Sicher tun sich hin und wieder Fachbegriffe auf, die uns nicht ganz eingängig sind.

Wir werden in loser Folge hinter einige dieser Begriffe Licht bringen und in kurzer und knapper Form erklären. In dieser Ausgabe beginnen wir mit den drei Begriffen:

- Gesundheitsfonds
- Sachleistungsprinzip
- Leistungskatalog der GKV

## Der Gesundheitsfonds ...

... ist das zentrale Finanzierungsinstrument der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. In ihn fließen die Beiträge der Versicherten und Arbeitgeber sowie der Bundeszuschuss aus Steuermitteln ein.

Aus dem Gesundheitsfonds erhalten die gesetzlichen Krankenkassen Zuweisungen zur Finanzierung ihrer Leistungen. Die Höhe der Zuweisungen richtet sich unter anderem nach Alter, Geschlecht und dem Gesundheitszustand der Versicherten (Risikostrukturausgleich).

Ziel des Gesundheitsfonds ist es, faire Wettbewerbsbedingungen zwischen den Krankenkassen zu schaffen und eine stabile Finanzierung der GKV sicherzustellen.

## Das Sachleistungsprinzip ...

... ist ein zentrales Grundprinzip der gesetzlichen Krankenversicherung.

Versicherte erhalten medizinische Leistungen wie Arztbesuche, Behandlungen oder Krankenhausaufenthalte direkt, ohne diese zunächst selbst bezahlen zu müssen. Die Abrechnung erfolgt unmittelbar zwischen den Leistungserbringern und der gesetzlichen Krankenkasse.

Für Versicherte bedeutet das eine hohe finanzielle Sicherheit und einen unkomplizierten Zugang zur medizinischen Versorgung. Lediglich gesetzlich vorgesehene Zuzahlungen, etwa für Medikamente oder Hilfsmittel, sind von den Versicherten selbst zu leisten.

## Der Leistungskatalog der GKV ...

... beschreibt alle medizinischen Leistungen, auf die Versicherte der gesetzlichen Krankenversicherung Anspruch haben. Er ist gesetzlich geregelt und legt fest, welche Behandlungen, Medikamente und Vorsorgemaßnahmen übernommen werden. Grundlage ist dabei das Wirtschaftlichkeitsgebot: Leistungen müssen ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein. Der Leistungskatalog wird regelmäßig überprüft und angepasst, um medizinischen Fortschritt und neue Erkenntnisse zu berücksichtigen. Er sorgt für eine einheitliche und verlässliche Versorgung aller gesetzlich Versicherten in Deutschland.



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](http://www.bkk-linde.de)  
E-Mail: [info@bkk-linde.de](mailto: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.*

