

Einblick

Das Kundenmagazin der Hallesche

Ausgabe | Juni 2021

Wir sind Ihr GesundheitsPartner

Mehr als eine Krankenversicherung

 **Hallesche**
ALH Gruppe

Adipositas

Erfahren Sie mehr über die Ursachen und Risiken und wie die Hallesche Sie dabei unterstützt.

Corona Impfung

#ÄrmelHoch:

Unser gemeinsamer Weg aus der Corona-Pandemie.

Schlaganfall

Wir bieten individuelle Hilfe in der schwierigen Situation nach einem Schlaganfall.



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine Studie hat gezeigt, dass viele Menschen die Gesundheits-Services ihrer Krankenversicherung nicht kennen. Zählen Sie auch dazu? Erfahren Sie mehr über unseren digitalen Gesundheitslotsen oder beispielsweise unser Gesundheitsprogramm bei Adipositas. Sie sehen: Wir sichern nicht nur Ihre Gesundheit finanziell ab, sondern sind als Ihr „GesundheitsPartner“ für Sie da.

Dabei wirtschaften wir so umsichtig, wie es sich für ein schwäbisches Unternehmen gehört. 2020 war für uns trotz Corona ein erfolgreiches Jahr. Auch dank starker Investitionen von Unternehmen in die betriebliche Krankenversicherung. Wir sind auf keinerlei Staatshilfen angewiesen und können mit dem erzielten Überschuss zukünftige Beitragsanpassungen für Sie abfedern.

Wir helfen übrigens auch bei Cybersicherheit in Zeiten von Homeoffice und Homeschooling. Die passenden Produkte finden Sie bei der Alte Leipziger, die zur ALH Gruppe gehört. Über dies und mehr lesen Sie in der aktuellen Ausgabe vom „Einblick“. Viel Spaß!

Herzliche Grüße

Ch. Bohn

Ihr Christoph Bohn
Vorsitzender des Vorstands

Geschäftsergebnisse

Hallesche ist im Geschäftsjahr 2020 dreimal stark aufgestellt



1 Die Hallesche hat mit dem bisher einzigartigen „Gesundheitsbudget“ für Mitarbeiter die betriebliche Krankenversicherung auf ein neues Level gehoben. Die Nachfrage ist groß: Das **Neugeschäft** erhöhte sich 2020 um **43 Prozent**.

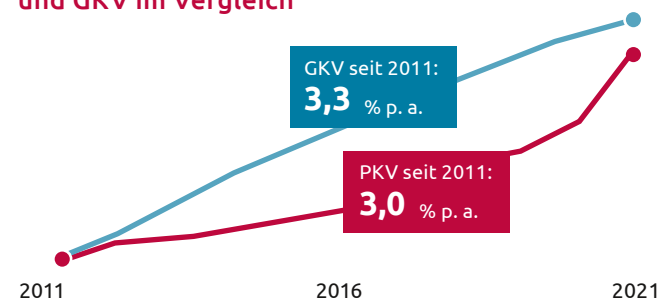


2 Gemeinsam haben wir **198 Millionen Euro Überschuss** erwirtschaftet. Über 80 Prozent kommen direkt unseren Versicherten zugute, z. B. zur Begrenzung von Beitragsanpassungen oder in Form der Beitragsrückerstattung, wenn keine Rechnungen eingereicht werden. Der Rest sind Steuern und Eigenkapital als „eiserne Reserve“.



3 Die Hallesche erreicht **A+ (sehr gut)** im **Assekurata-Unternehmensrating**. Besonders gut: die exzellente Beitragsstabilität der Hallesche.

Beitragsentwicklung der PKV und GKV im Vergleich



Quelle: WIP – Wissenschaftliches Institut der PKV

Wussten Sie schon?

Die Beiträge der Privaten Krankenversicherung steigen im Durchschnitt weniger stark als die der Gesetzlichen Krankenversicherung.

Weitere starke Zahlen finden Sie unter: www.hallesche.de/konzern/berichte

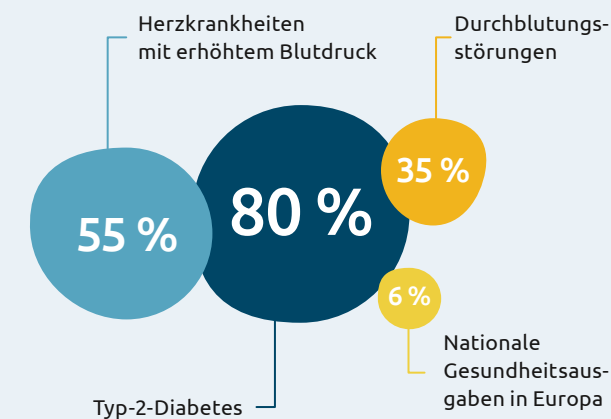


Adipositas

Krankhaftes Übergewicht

Adipositas ist eine chronische Krankheit, die in Deutschland ein zentrales und häufig vorkommendes Gesundheitsproblem darstellt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht die Krankheit als eine der schwerwiegendsten Herausforderungen für das Gesundheitswesen in Europa an.

Adipositas und Übergewicht ist bei Erwachsenen verantwortlich für



Risiken

Adipositas ist nicht nur ein hoher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus. Die Krankheit begünstigt auch Stoffwechselstörungen, das metabolische Syndrom, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Brustkrebs und einige andere Krebserkrankungen. Des Weiteren kann es zu Arthrose, Gallenblasenerkrankungen, Gicht sowie dem obstruktiven Schlafapnoesyndrom, aber auch Demenz einschließlich des Morbus Alzheimer kommen.

Ursachen sind vielfältig

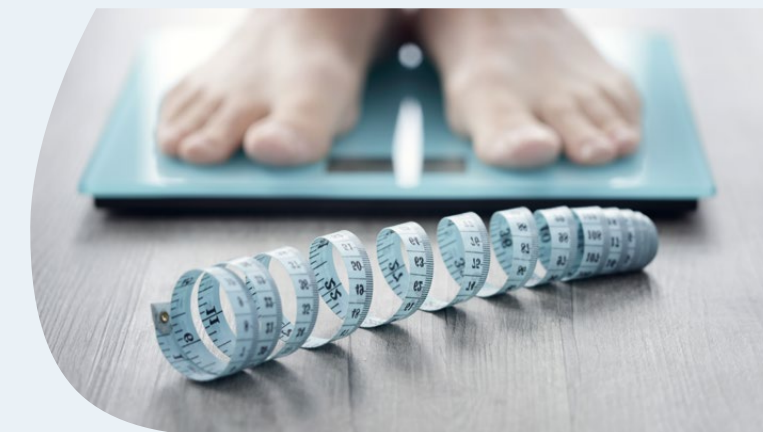
Adipositas entsteht, wenn sich das Körperfett über das als normal festgelegte Maß hinaus vermehrt. Das kann viele Gründe haben, vor allem die Kombination von überhöhter Kalorienzufuhr und Bewegungsmangel. Daneben spielen aber auch soziokulturelle sowie genetische Faktoren, Schlafgewohnheiten, die Folgen von Krankheiten und besonderen Lebensumständen aber auch Nebenwirkungen von Medikamenten eine entscheidende Rolle.



Eine aktuelle Studie der WHO zeigt, dass Säuglinge, die nie oder nur unregelmäßig gestillt wurden, ein deutlich höheres Risiko für die Entwicklung einer Adipositas im Kindesalter haben.

Übergewicht feststellen

Um herauszufinden, ob jemand adipös ist, berechnet man zunächst den Körpermassenindex (Body-Mass-Index = BMI). Der BMI errechnet sich aus dem Gewicht (in kg) geteilt durch die Körpergröße im Quadrat (m²). Ab einem BMI von 25 spricht man von einer leichten Fettleibigkeit, der sogenannten Präadipositas. Bei einem BMI von 30 liegt Adipositas vor. Da jeder Körper anders ist, sollte der BMI nur ein erster Anhaltspunkt für die Diagnose sein. Wie Adipositas behandelt wird, hängt natürlich von der individuellen Ursache ab. Oftmals hilft es Betroffenen, ihre Lebensgewohnheiten umzustellen. Auch eine Verhaltenstherapie bringt in vielen Fällen gute Ergebnisse.



Lesen Sie umfassende Informationen rund um Adipositas in unserem Gesundheitsportal: www.hallesche-gesundheitsportal.de/krankheiten/adipositas

Sind Sie selbst von Adipositas betroffen und möchten Sie jetzt etwas dagegen tun? Wir unterstützen Sie dabei! Informationen zu unserem **Gesundheitsprogramm „Califit“** erhalten Sie telefonisch unter **0711 6603-2055** oder schreiben Sie eine E-Mail an: gesundheitsmanagement@hallesche.de

Ihr GesundheitsPartner

Wir arbeiten stetig daran, für Sie mehr als nur eine Krankenversicherung zu sein. Vielmehr möchten wir Ihnen als GesundheitsPartner auf Augenhöhe begegnen und Angebote machen, von denen Sie profitieren. So wie von unseren präventiven und individuellen Gesundheits-Services.

App hallesche4u

Eine wichtige Rolle spielt dabei unsere App hallesche4u. Die App bietet neben der einfachen Rechnungseinreichung auch hilfreiche Gesundheits-Services, die wir laufend ergänzen.

• Ärztliche Videotelefonie:

Die Hallesche bietet in Kooperation mit MD Medicus eine Videosprechstunde an. Sie können direkt aus der App hallesche4u eine virtuelle Sprechstunde mit einem Arzt vereinbaren. Da der Arzt Sie über das Video sieht, kann er Sie präzise beraten und treffende Diagnosen stellen. Rezepte sendet der Arzt bei Bedarf direkt an eine Kooperations- oder Wunschapotheke. Ihre medizinische Beratung findet sicher und bequem von zuhause statt – gerade in Zeiten von Corona ein großer Mehrwert. Übrigens: Die Nutzung der ärztlichen Videotelefonie hat keinen Einfluss auf Ihre Beitragsrückerstattung oder Ihren Selbstbehalt. In den meisten Tarifen ist sie sogar kostenlos enthalten.



Weitere Informationen zur Videosprechstunde finden Sie direkt in der App hallesche4u sowie unter: www.hallesche.de/videosprechstunde



• Digitaler Gesundheitslotse:

Der Gesundheitslotse unseres Partners DOCYET ist ein zertifizierter medizinischer Chatbot, der Sie auf interaktive Weise bei Fragen zu Symptomen unterstützt. Er schätzt Krankheitszeichen ein, informiert verständlich über mögliche Diagnosen und empfiehlt die weitere Vorgehensweise. Der Gesundheitslotse unterstützt Sie zusätzlich bei der Arztsuche. Außerdem startet der Gesundheitslotse für Sie die ärztliche Videotelefonie.



Nutzen auch Sie die App hallesche4u und profitieren Sie:

- Einfaches Einreichen von Rechnungen und Belegen mit Fotofunktion
- Diverse Services wie z. B. Adressänderung
- Ihre Hallesche-Verträge im Überblick
- Praktische Services rund um Ihre Gesundheit wie der Gesundheitslotse oder die ärztliche Videotelefonie
- Bei Fragen können Sie uns direkt aus der App heraus kontaktieren

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.hallesche4u.de



Wir sind Ihr GesundheitsPartner.
Mehr als eine Krankenversicherung.

„Natürliche Stresskiller“

Egal, ob wir zu spät dran sind, mit der Arbeit nicht hinterherkommen oder uns Sorgen machen – der Körper reagiert immer auf dieselbe Weise: mit Stress. Wie gut, dass es natürliche Zubereitungen aus dem Pflanzenreich gibt, die Stress lindern!

Einige dieser Pflanzen – die sogenannten Adaptogene – wachsen in fernen Ländern, andere direkt vor unserer Haustür. Sie besitzen biologisch aktive Stoffe, die die Nerven und das Immunsystem ausbalancieren. Sind wir gestresst, wirken sie beruhigend, sind wir erschöpft, wirken sie aufbauend und sind wir ängstlich, machen sie uns gelassener.

Einige dieser Pflanzen lassen sich in den täglichen Speiseplan integrieren und stabilisieren uns so von innen heraus. Wie genau das geht, können Sie in unserer neuen Broschüre „**Natürliche Stresskiller**“ nachlesen.



Bestellen Sie jetzt Ihr Exemplar

Fordern Sie Ihren Ratgeber kostenfrei mit der abtrennbaren Antwortkarte an oder bestellen Sie einfach online: www.hallesche.de/gesundheitsbroschueren

#ÄrmelHoch

Die Corona-Impfung: Unser Weg aus der Pandemie



Seit Januar 2021 wird in Deutschland gegen Covid-19 geimpft. Die Corona-Impfung schützt mit hoher Wahrscheinlichkeit vor Ansteckung sowie einem schwerem Verlauf und trägt so dazu bei, die Krankheit einzudämmen. Die Impfung ist freiwillig und wird mit von der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) zugelassenen und von der Ständigen Impfkommission des Robert-Koch-Instituts empfohlenen Impfstoffen durchgeführt.

Sind die Impfstoffe sicher?

Bisher wurden die Impfstoffe von Biontech/Pfizer, Moderna, AstraZeneca sowie Johnson & Johnson in der

Europäischen Union zugelassen. Diese Impfstoffe haben sich als gut wirksam erwiesen und erfüllen die strengen in der EU und in Deutschland geltenden Qualitätsstandards. Bevor die Impfstoffe auf den Markt kamen, mussten sie ein klinisches Studienprogramm durchlaufen und die üblichen Zulassungsprüfungen bestehen. Die Corona-Impfung ist somit genauso sicher wie jede andere Impfung in Deutschland.

Treten Nebenwirkungen auf?

Impfreaktionen und Nebenwirkungen sind bei jeder Impfung möglich. Die hauptsächlichen Nebenwirkungen der Covid-19-Impfstoffe sind Schmerzen an der Einstichstelle (ca. 85 %), Abgeschlagenheit (ca. 50 %), Kopfschmerzen (ca. 45 %) und Fieber (ca. 4 %). Bei einer sehr kleinen Zahl von geimpften Personen (4-5 pro 1 Million) kann es zu Hirnvenenthrombosen kommen, vor allem bei Personen unter 60 Jahren mit dem Impfstoff von AstraZeneca. Die Vorteile der Impfung übersteigen die möglichen Risiken bei weitem.

Wer an einem Infekt mit Fieber über 38°C leidet, sollte erst nach Genesung geimpft werden.

Weitere Informationen

Stets aktuelle Informationen zum Corona-Virus und zur Impfung finden Sie bei uns im Gesundheitsportal unter www.hallesche-gesundheitsportal.de oder auch auf der Seite des PKV-Verbandes unter: pkv.de/wissen/corona/corona-impfung-fragen-und-antworten

Informationen und Unterstützungsangebote

Als GesundheitsPartner stehen wir Ihnen jederzeit zur Seite:



Gesundheitstelefon

Sie haben Fragen rund um Ihre Gesundheit und möchten persönlich mit einem Arzt oder medizinischem Fachpersonal sprechen? Wenden Sie sich an unser Gesundheitstelefon: **0711 6603-2000**



Videosprechstunde

Wussten Sie, dass Sie bei vielen Beschwerden den Arztbesuch einfach, schnell und sicher von zu Hause aus erledigen können? Die Videosprechstunde macht es möglich: www.hallesche.de/videosprechstunde



Gesundheitsportal

Das Gesundheitsportal ist Ihre zuverlässige Quelle für Informationen zum Corona-Virus und vielen weiteren Gesundheitsthemen. Hier finden Sie stets aktuelle und verständliche Inhalte: www.hallesche-gesundheitsportal.de



Gesundheitsprogramme

Unsere digitalen Gesundheitsprogramme für Burnout, Depressionen und Angststörungen helfen Ihnen in schwierigen Lebenssituationen und bei der Krankheitsbewältigung: www.hallesche.de/seelischegesundheitsprogramme

Unterstützung

Neu für Sie: Individuelle Hilfe bei Schlaganfall

Nach einem Schlaganfall ist nichts mehr wie zuvor – gut zu wissen, dass Sie in dieser schwierigen Situation bei der Hallesche einen persönlichen Ansprechpartner erhalten.

„Vielen Dank für Ihre tatkräftige Unterstützung!“

Michael K., 62 Jahre

Unser persönlicher Ansprechpartner unterstützt Schlaganfallpatienten und ihre Angehörigen in allen Belangen. Ob Rehabilitation, Krankentagegeld, Hilfsmittelversorgung oder Pflegeleistungen – der Experte hält die Fäden in der Hand. Er beantwortet Fragen, kümmert sich um die zeitnahe Bearbeitung von Anträgen und stellt einen reibungslosen Ablauf der erforderlichen Maßnahmen und damit eine optimale Versorgung sicher. Eine zusätzliche Hilfestellung bietet Ihnen außerdem eine detaillierte Checkliste zur Rehabilitation, die über wichtige To-dos auf dem Weg in die Reha informiert.

Feedback durchweg positiv

Erste Erfahrungen zeigen: Unser neuer Service wird von Versicherten und Angehörigen rundum positiv aufgenommen. Ihr persönlicher Ansprechpartner

klärt offene Fragen zum Versicherungsschutz und zum Ablauf der Behandlung nach einem Schlaganfall einfach und unbürokratisch. Sich weniger kümmern zu müssen ist für die meisten Betroffenen eine große Erleichterung. Mit weniger Sorgen und Ängsten können sie sich ganz auf die Genesung konzentrieren.

Informationen zur individuellen Hilfe bei Schlaganfall erhalten Sie unter **0711 6603-7000** oder schreiben Sie eine E-Mail an: team-schlaganfall@hallesche.de



Erfahren Sie außerdem mehr rund um das Thema Schlaganfall in unserem Gesundheitsportal unter: www.hallesche-gesundheitsportal.de/krankheiten/schlaganfall

Schlaganfall mit der FAST-Regel schnell erkannt:



Face – Gesicht

Kann die Person lächeln? Hängt ein Mundwinkel herunter?



Arms – Arme

Kann die Person beide Arme nach vorne ausstrecken? Kann sie die Handflächen nach oben drehen?



Speech – Sprache

Kann die Person einen einfachen Satz sprechen? Klingt die Stimme undeutlich?



Time – Zeit

FAST – trifft eines davon zu? **Rufen Sie sofort die 112 an!**

Neuer Schutz für Homeschooling & Homeoffice

Homeschooling, Distanz- und Wechselunterricht führen dazu, dass schon Grundschüler sich mit digitalen Lernmitteln auseinandersetzen müssen. Da kann es schnell vorkommen, dass Kinder beispielsweise Bilder aus dem Netz weiterleiten und so gegen Urheberrechte verstoßen. Auch Erwachsene können im Homeoffice durch eine kleine Unachtsamkeit die Datenschutzbestimmungen des Arbeitgebers verletzen. Hierfür bietet Ihnen die Alte Leipziger einen passenden Haftpflichtschutz.



Erfahren Sie mehr über die zeitgemäße Privat-Haftpflichtversicherung unter:
www.alte-leipziger.de/neue-haftpflicht

Immer griffbereit

Die elektronische Patientenakte – ein Ausblick

Mit der elektronischen Patientenakte macht das deutsche Gesundheitswesen einen großen Schritt in Richtung Zukunft. In Ihrer elektronischen Patientenakte können Sie oder Ihre Ärzte gesundheitsrelevante Daten digital speichern und – wenn Sie möchten – teilen. Das bietet mehrere Vorteile:

- Sie behalten den Überblick über wichtige Dokumente und Untersuchungsergebnisse und finden diese leicht wieder.
- Sie haben die volle Kontrolle und entscheiden selbst, ob Sie die elektronische Patientenakte

nutzen möchten, wer Dokumente hochladen darf und wem Sie wie lange Einsicht in Ihre Akte geben.

- Berechtigte Ärzte können Ihre Gesundheitsdaten einsehen, um Doppeluntersuchungen zu vermeiden. Auch der Austausch zwischen zwei medizinischen Einrichtungen, etwa Ihrem Hausarzt und dem Facharzt, gelingt so effizienter.

Die elektronische Gesundheitsakte können Sie voraussichtlich ab dem zweiten Halbjahr 2022 über die Hallesche nutzen. Zu diesem Zeitpunkt wird sie mit umfangreichen Funktionen wie etwa dem digitalen Impfausweis, Mutterpass oder U-Untersuchungsheft ausgestattet sein. Wir halten Sie auf dem Laufenden!



Impressum

Herausgeber

Hallesche Krankenversicherung
auf Gegenseitigkeit, 70166 Stuttgart
ALH Gruppe
hallesche.de · alh-newsroom.de

E-Mail

service@hallesche.de

Service-Telefon, Mo.–Fr. 8–20 Uhr
0800 3020100 (gebührenfrei)

Redaktionsleitung

Patricia Miketek, Markus Schöllkopf

Redaktionsmitglieder

Andreas Bernhardt, Bernd Büchler,
Sandra Dangelmayr, Udo Gröger,
Dr. med. Rainer Hakimi, Sonja Hebisch,
Christine Piastowski

Konzeption & Gestaltung

Designagentur Jonas Kriegstötter

Druck

Drescher Full-Service Versand
GmbH, Offenburg

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir im Einblick die männliche Form gewählt. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.