

puncto

Ihr Mitgliedermagazin



**Gestärkt in Ausbildung
und Studium |**
Fit durch stressige Zeiten

Liebe Leserinnen und Leser,

Studium, Ausbildung oder der erste Job – diese Lebensphase ist spannend, fordernd und voller neuer Möglichkeiten. Gerade jetzt ist es wichtig, die eigene Gesundheit nicht aus dem Blick zu verlieren. Wer früh lernt, gut für sich zu sorgen, schafft eine stabile Grundlage für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und ein ausgeglichenes Leben.

Als Ihre Krankenkasse möchten wir Sie dabei aktiv unterstützen. Deshalb bieten wir Ihnen zahlreiche Extraleistungen, die genau auf Ihre Lebenssituation zugeschnitten sind: Mit unserem Bonusprogramm belohnen wir gesundheitsbewusstes Verhalten, unsere Präventionskurse helfen dabei, Stress zu reduzieren, fit zu bleiben oder gesunde Routinen zu entwickeln. Ergänzt wird das Angebot durch besondere Diagnose- und Behandlungsleistungen, die Ihnen zusätzliche Sicherheit geben.

In diesem Mitgliedermagazin finden Sie viele wertvolle Gesundheitsinformationen, praktische Tipps und Anregungen, die Sie im Alltag begleiten können – egal, ob es um Bewegung, mentale Gesundheit oder Vorsorge geht. Unser Ziel ist es, Ihnen Orientierung zu geben und Sie zu ermutigen, Ihre Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, Energie und Zuversicht für Ihre Ausbildung, Ihr Studium und den Start ins Berufsleben und freuen uns, Sie dabei gesundheitlich begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße

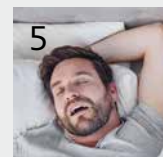
Stefan Lorenz

Stefan Lorenz
Vorstand



Inhalt

- 2 Editorial | Inhalt
- 3 Aktiv sein und Bonus kassieren
- 4 Doppelt profitieren für Ihre Gesundheit
- 5 Besser schlafen. Besser leben.
- 6 Gestärkt in Ausbildung und Studium | Fit durch stressige Zeiten
- 12 Organspende online entscheiden
- 15 Kontakt | Impressum



Aktiv sein und Bonus kassieren | Jetzt einfach digital

Sport machen, Vorsorge nutzen oder einfach gut auf sich achten und dafür belohnt werden? Genau das geht mit dem Bonusprogramm „Mehr Gesundheit“. Besonders praktisch für junge Leute: Die Nachweise lassen sich ganz bequem digital einreichen.

Ob Ausbildung, Studium oder erster Job: Der Arbeitsalltag ist oft vollgepackt mit Aufgaben und Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, die eigene Gesundheit nicht zu vernachlässigen.

So einfach geht's per ServiceApp oder Online-Geschäftsstelle

1. Rufen Sie „Bonus“ im Bereich „Service“ auf.
2. Wählen Sie das passende Kalenderjahr und Ihre erfüllten Maßnahmen aus.
3. Laden Sie ein Bild Ihrer Bonuskarte hoch.
4. Zur Auszahlung entscheiden Sie sich entweder für den Geldbonus oder den Gesundheitszuschuss. Beim Gesundheitszuschuss bitte auch die entsprechenden Rechnungen hochladen.



Gesund leben und dafür belohnt werden

Die Continentale BKK unterstützt Sie mit dem Bonusprogramm „Mehr Gesundheit“ und macht gesundes Verhalten zusätzlich attraktiv. Wer regelmäßig etwas für sich tut, sammelt Bonuspunkte. Dazu zählen zum Beispiel Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, Präventionskurse oder sportliche Aktivitäten.

Bonus, der zu Ihrem Leben passt

Das Besondere: Ihre gesammelten Punkte können Sie flexibel nutzen. Sie haben die Wahl zwischen einer Geldprämie oder einem Gesundheitszuschuss, etwa für das Fitnessstudio, Sportkurse oder eine neue Sportausrüstung. So zahlt sich Ihr Engagement für Körper und Geldbeutel gleich doppelt aus.

Digital einreichen – schneller geht's nicht

Gerade für junge Menschen ein echter Vorteil: Die Bonusnachweise lassen sich einfach online einreichen. Per App oder über die Online-Geschäftsstelle der Continentale BKK laden Sie Ihre Belege digital hoch – ein Foto genügt. Kein Papier, kein Postweg, kein Aufwand.



Dranbleiben lohnt sich

Das Bonusprogramm motiviert, gesunde Routinen in den Alltag einzubauen, Schritt für Schritt und ganz ohne Druck. Die Continentale BKK steht Ihnen dabei verlässlich zur Seite und belohnt Ihr Engagement.

Jetzt mitmachen

Starten Sie noch heute, sammeln Sie Punkte und holen Sie das Beste für Ihre Gesundheit heraus: digital, flexibel und passend zu Ihrem Lebensstil.

Doppelt profitieren für Ihre Gesundheit | Jetzt 650 Euro pro Jahr für Sie

Mehr Fitness, weniger Stress oder eine erholsame Gesundheitsreise – das geht jetzt noch einfacher! Ihre Continentale BKK stellt Ihnen zusätzlich zum 400-Euro-Gesundheitskonto 250 Euro für Präventionskurse und Gesundheitsreisen bereit. So profitieren Sie doppelt.

Gesundheitskonto – flexibel für Ihre Vorsorge

Mit dem Gesundheitskonto stehen Ihnen 400 Euro pro Jahr zur Verfügung, die Sie flexibel für verschiedene Gesundheitsleistungen einsetzen können. Ob Vorsorgeuntersuchungen, Impfun-

gen oder die sportmedizinische Untersuchung: Ihr Konto gibt Ihnen die Freiheit, selbst zu entscheiden, was Ihnen guttut. Auch Naturarzneimittel und alternative Behandlungsmethoden sind möglich.

NEU Präventionskurse und Gesundheitsreisen zusätzlich

Das Beste: Präventionskurse und Gesundheitsreisen gehören jetzt nicht mehr zum Gesundheitskonto, sondern stehen zusätzlich mit bis zu 250 Euro pro Jahr zur Verfügung. Ob Yoga, Entspannungskurse, Fitnessangebote oder Gesundheitsreisen: Sie können frei wählen, welche Angebote zu Ihrem Alltag passen, und dabei aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

Flexibel kombinieren – alles im Griff

Sie entscheiden selbst, wie Sie die Leistungen nutzen. Gesundheitskonto und die zusätzlichen Präventionsmittel lassen sich ideal kombinieren. So können Sie regelmäßig etwas für sich tun, egal, ob im Beruf, Studium oder in der Ausbildung.

Jetzt gesundheitsbewusst starten

Mit 400 Euro fürs Gesundheitskonto plus 250 Euro extra für Prävention macht die Continentale BKK gesundheitsbewusstes Handeln noch attraktiver. Nutzen Sie die Möglichkeiten, investieren Sie in Ihr Wohlbefinden für mehr Energie, Lebensqualität und Motivation im Alltag.

Mehr Infos gibt es hier

Gesundheitskonto



Präventionskurse



Gesundheitsreisen



Besser schlafen. Besser leben. | Snorefox unterstützt bei Schlafproblemen

Schnarchen, ständige Müdigkeit oder morgens wie gerädert aufwachen? Gerade in Ausbildung, Studium oder im Jobstart bleibt guter Schlaf oft auf der Strecke. Mit dem innovativen Angebot Snorefox unterstützen wir Ihre Schlafgesundheit.

Schlaf ist mehr als nur Pause: Er ist die Grundlage für Konzentration, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Doch Stress, unregelmäßige Tagesabläufe oder lange Bildschirmzeiten können die Nachtruhe stören. Bleibt guter Schlaf dauerhaft aus, wirkt sich das schnell auf Gesundheit und Alltag aus. Ein häufig unterschätztes Thema ist dabei das Schnarchen, vor allem, wenn es regelmäßig auftritt.

Wenn Schnarchen mehr bedeutet: Schlafapnoe

In manchen Fällen steckt hinter dem Schnarchen eine Schlafapnoe. Dabei kommt es nachts immer wieder zu kurzen Atemaussetzern. Der Körper wird nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, der Schlaf bleibt oberflächlich, auch wenn man viele Stunden im Bett liegt. Typische Anzeichen sind starke Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme oder morgendliche Kopfschmerzen.

Gut zu wissen: Schlafapnoe lässt sich behandeln und je früher sie erkannt wird, desto besser.

Innovative Unterstützung mit der Snorefox App

Die Continentale BKK bietet ihren Mitgliedern ein modernes, digitales Behandlungsangebot zur Schlafgesundheit. Ein zentraler Bestandteil ist die

Snorefox App, die dabei hilft, schlafbezogene Atemstörungen anzugehen.

Die Anwendung ist alltagstauglich, wissenschaftlich fundiert und lässt sich unkompliziert in den eigenen Tagesablauf integrieren – ideal für junge Menschen mit wenig Zeit.

Digital, flexibel und nah am Alltag

Einfach App runterladen, Code eingeben und nachts die Schlafgeräusche aufzeichnen. Mit der Analyse der Schlafqualität gibt's dann die Hinweise, ob eine Behandlung notwendig ist. Alles easy und digital. Das spart Zeit, vermeidet unnötige Wege und ermöglicht eine moderne Begleitung, die zu Studium, Ausbildung und Berufsleben passt.

Mehr Energie für Ihren Tag

Guter Schlaf ist kein Luxus, sondern ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge. Mit innovativen Leistungen wie dem Angebot zur Schlafgesundheit zeigt die Continentale BKK, dass sie ihre Mitglieder auch bei weniger offensichtlichen Gesundheitsthemen aktiv unterstützt.

Jetzt Schlafgesundheit ernst nehmen

Informieren Sie sich über die Angebote Ihrer Continentale BKK und tun Sie etwas für erholsame Nächte – für mehr Energie, Fokus und Lebensqualität.



Snorefox
MEDICAL

Snorefox
Infos und
Anmeldung:



Gestärkt in Ausbildung und Studium | Fit durch stressige Zeiten

Lerndruck, Prüfungen und Abgabetermine machen Studium und Ausbildung zu besonders fordernden Lebensphasen. Vielleicht kennen Sie das aus eigener Erfahrung. Dauerhafter Stress kann in Überforderung umschlagen und sogar krank machen – auch junge Menschen. Umso wichtiger sind Maßnahmen, die Ihre mentale und körperliche Gesundheit gezielt unterstützen.



Immer mehr
junge Erwachsene
brauchen
Antidepressiva.*

*Quelle: Statista

Stressgefühle verstehen und besser damit umgehen

Wenn alles zu viel wird, ist meist nicht nur der Kalender voll, sondern auch der Kopf. Ein hohes Lernpensum, Zeitdruck und herausfordernde Aufgaben müssen bewältigt werden. Hinzukommen vielleicht noch bange Zukunftsfragen und finanzielle Sorgen. Gleichzeitig ist der Anspruch hoch, „funktionieren“ zu müssen oder allen gerecht zu werden: sich selbst und den Erwartungen von Freunden und der Familie.

Was bei Überforderung im Gehirn passiert

Neurowissenschaftliche Studien zeigen: Bei anhaltendem Stress und Überlastung schaltet das Gehirn in einen Alarmmodus. Die Amygdala, das Zentrum für Angst und Bedrohung, wird aktiv. Gleichzeitig arbeitet der Hirnbeereich, der für Konzentration und rationales Denken zuständig ist, schlechter. Das hat spürbare Folgen:

- Lernen fällt schwerer
- Gedanken kreisen, Blackouts können häufiger auftreten
- Prüfungsangst nimmt zu
- Schlaf und Erholung leiden.

Stresshormone wie Cortisol sind zwar kurzfristig hilfreich, um Leistung zu bringen. Bleibt die Konzentration im Blut jedoch dauerhaft erhöht, fühlt man sich erschöpft, reizbar oder innerlich blockiert.

Mental-Health-Barometer 2025

Laut des aktuellen Mental-Health-Barometers, bei dem 6.000 Studierende in Deutschland und Österreich befragt wurden, fühlen sich zwei Drittel durch ihr Studium „ziemlich bis sehr gestresst“.



Nur jeder
dritte Studierende
ist bereit, mentale
Probleme offen
anzusprechen.*

*Quelle: Mental-Health-Barometer
2025 von Instahelp
und Studo

Die Ergebnisse der Umfrage zeigen aber auch: Vielen fehlt es an festen Routinen und Strukturen, um Stress gezielt zu begegnen und gut für sich zu sorgen. Nur knapp die Hälfte der Befragten nimmt sich wöchentlich zwei

bis fünf Stunden für Bewegung, gesunde Ernährung oder soziale Kontakte. Noch weniger Studierende schaffen es, bewusst etwas für ihre mentale Gesundheit zu tun – etwa durch Entspannung oder psychologische Beratung.

Mental Load – das sind gesundheitliche Risiken

Wenn man dauerhaft an zu viele Aufgaben und Informationen gleichzeitig denken muss, ist häufig von „Mental Load“ die Rede. Diese Form der psychischen Überlastung gilt zwar nicht als eigenständige Erkrankung, erhöht aber nachweislich das Risiko für körperliche und seelische Beschwerden. Dazu zählen unter anderem Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und Schlafstörungen sowie zum Beispiel depressive Verstimmungen, Angststörungen und Burn-out.

Strategien gegen mentale Überforderung

Im Lern- und Arbeitsalltag können Sie Stressgefühlen und aufkommender Prüfungsangst mit diesen einfachen, aber wirksamen Maßnahmen entgegenwirken:

- **Frühzeitig vorbereiten:** Wenn Sie die Prüfungsanforderungen rechtzeitig kennen, können Sie Unklarheiten klären und einen Lernplan erstellen. Das gibt Ihnen die Sicherheit, alles im Griff zu behalten.
- **Lernstoff strukturieren:** Teilen Sie den Stoff in überschaubare Lernabschnitte mit klaren Zeiten, realistischen Zielen und festen Pausen ein. So wirkt er weniger überwältigend und Sie verfallen nicht in Panik.
- **Plan fixieren:** Schon das Aufschreiben von Aufgaben kann Stress reduzieren, weil der Kopf sie nicht ständig „festhalten“ muss. Haken Sie erledigte Lernetappen ab, das motiviert und Sie sehen, ob Sie im Zeitplan sind.
- **Bewusst Pausen machen:** Das Gehirn lernt besser in kurzen Einheiten. 45 Minuten konzentriertes Lernen, danach Pause. Und das am besten an der frischen Luft oder mit ein bisschen Bewegung. Diese Erholung senkt nachweislich den Cortisolspiegel.
- **Entspannung üben:** Stressgefühle und Prüfungsangst lassen sich durch zuvor erlernte Techniken regulieren, zum Beispiel bewusste Atmung, Achtsamkeitstraining oder progressive Muskelentspannung. Wichtig: Nur wer die Methode zuvor regelmäßig trainiert hat, kann sie in der Prüfungsphase verlässlich abrufen.

Gesundheitskurse mit Zuschuss für Sie

Die Continentale BKK übernimmt für Sie die Kosten für zwei zertifizierte Gesundheits- oder Entspannungskurse pro Jahr, bis zu insgesamt 250 Euro. Infos und einen Kursfinder gibt es hier:



Mehr Balance mit dem Online-Stress-Coach

Ausgepowert, unter Druck, reif für die Insel? Dann wird es Zeit für mehr Balance in Ihrem Leben.

Unser kostenfreier Online-Stress-Coach unterstützt Sie dabei. Wie Sie Stress erkennen, seine Ursachen beheben und mit gezielten Übungen vorbeugen, erfahren Sie in zehn entspannten Einheiten. Einfach jederzeit kostenfrei mitmachen.



Herausforderung statt Hürde

Viele Belastungen lassen sich nicht vermeiden. Entscheidend ist jedoch weniger, was passiert, als wie wir damit umgehen. Studien zeigen: Wer Schwierigkeiten als Herausforderungen begreift, bleibt auch in anstrengenden Phasen belastbarer und gesünder. Dabei hilft es, den eigenen Blickwinkel zu verändern und sich als aktiv Handelnde wahrzunehmen. So können Sie Ihre Sichtweise positiv beeinflussen:

- **Fortschritte sichtbar machen:** Unser Gehirn nimmt Belastungen oft stärker wahr als positive Ergebnisse. Notieren Sie jeden Abend bewusst kleine Erfolge – das stärkt Ihr Selbstvertrauen.
- **Vergleiche reduzieren:** Der ständige Blick auf andere erhöht den Druck. Konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen Ziele, das schafft Zufriedenheit.
- **Nachsichtig mit sich sein:** Weniger Selbstkritik und ein freundlicherer Umgang mit sich selbst wirken stressreduzierend.
- **Fehler neu bewerten:** Nicht alles läuft beim Lernen sofort rund. Rückschläge gehören zum Lernprozess. Wer sie als Feedback nutzt, bleibt motivierter.



Beratungsstellen für Studierende und Auszubildende

Bei Überforderung, persönlichen oder familiären Problemen müssen Sie nicht allein bleiben. Studierende können sich bundesweit an psychologische Beratungsstellen der Studierendenwerke wenden. Dort erhalten sie frühzeitig kostenlose Unterstützung, etwa bei Stress, Lernschwierigkeiten oder persönlichen Belastungen.

Auch Auszubildende finden Hilfe: Eine Beratung kann Wege aufzeigen, bevor es zu einem Ausbildungsabbruch kommt. In bestimmten Fällen ist zum Beispiel eine assistierte Ausbildung möglich, bei der eine persönliche Betreuung bei Problemen im Betrieb oder bei der Prüfungsvorbereitung unterstützt.

Informationen und Anlaufstellen dazu finden Sie hier:

- Psychologische Beratung der Studierendenwerke



- Beratung der Arbeitsagentur und Kontakt zur assistierten Ausbildung (AsA)



Anker setzen: Hilfe bei Prüfungsangst

Aus der Lern- und Verhaltenspsychologie stammt die Methode „Anker setzen“. Bei Stress oder Prüfungsangst übernimmt häufig das emotionale Alarmsystem das Denken. Ein positiver Anker wirkt wie ein kurzer „Unterbrecher“. Er holt die Aufmerksamkeit zurück in den Körper und kann den rationalen Teil des Gehirns wieder aktivieren. Dadurch sinkt die innere Anspannung.

So funktioniert es:

- Das Gehirn lernt durch Wiederholung.
- Setzen Sie in entspannten Momenten immer wieder denselben Reiz (positiver Anker), zum Beispiel einen sanften Druck mit dem Daumen auf die andere Hand.
- Das Gehirn verknüpft diese Bewegung mit einem Gefühl der Beruhigung.
- In stressigen Momenten können Sie diese Bewegung ganz unauffällig ausführen und sich dadurch beruhigen.

Brain Food: So pushen Lebensmittel den Lernerfolg



2 Liter
Wasser am Tag
unterstützen op-
timal die geistige
Leistungs-
fähigkeit.



Wer Stress hat, vergisst oft das Essen und hat erst recht keinen Kopf fürs Kochen. Das ist verständlich, aber schlecht für den Lernerfolg. Denn das Gehirn braucht Nahrung, um gut funktionieren zu können: Obwohl es so klein ist, verbraucht das Gehirn allein bis zu 25 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr!

Genauer gesagt benötigt es Glukose, die in Kohlenhydraten steckt, etwa in Vollkornprodukten, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Am besten kombiniert man diese mit weiteren Nährstoffen, die nachweislich die kognitive Funktion unterstützen. Wir haben einige Ideen, die ohne großen Aufwand in der Küche zubereitet werden können:

- Haferflocken mit Leinsamen und Walnüssen – reich an Omega-3-Fettsäuren
- Kichererbsen mit Vollkornpasta und Currysoße – liefern Eiweiß und B-Vitamine
- grüner Tee und dunkle Schokolade – enthalten Polyphenole, die gut fürs Gedächtnis sind
- Kartoffeln vom Vortag mit Quark – mit resistenter Stärke und Eiweiß
- Gemüse-Reis-Pfanne: Reis mit Tiefkühlgemüse liefert Kohlenhydrate und Vitamine
- Smoothie aus Beeren und Buttermilch – reich an Vitaminen und Polyphenolen.

Tipp: Bereiten Sie morgens einen großen Teller mit geschnittenem Obst und Gemüse vor und stellen Sie ihn direkt neben den Arbeitstisch, so ist er griffbereit während des Lernens.

Schlaf fördert das Gedächtnis

Schlaf ist wichtig und selbst ein kurzer Power-Nap zwischen durch kann die Lernfähigkeit verbessern. Das zeigt eine aktuelle Studie der Uniklinik Freiburg und der Universität Genf. Die Forschenden fanden heraus, dass nicht nur der Nachtschlaf, sondern auch ein Mittagsschlaf das Gehirn gezielt entlastet. Danach kann man wieder klarer denken und konzentrierter weiterarbeiten. Damit das Gehirn voll profitiert, sollten es bis zu 45 Minuten Ruhe sein.

Sport und Lernen verbinden: Bewegung gegen Stress

Körperliche Aktivität wirkt auf mehreren Ebenen gegen Stress: muskellockernd, mental und sogar biochemisch. Beim Training baut der Körper Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin ab, während das Gehirn Endorphine und Serotonin ausschüttet. Diese Botenstoffe verbessern die Stimmung, fördern Entspannung und helfen, den Kopf freizubekommen.

Was eignet sich besonders gut?

- Ausdauerbewegung wie Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen
- Sanfte Formen wie Yoga, Pilates oder Tai Chi zur Beruhigung des Nervensystems
- Krafttraining, um Spannungen abzubauen und Körperwahrnehmung zu stärken
- Teamsport oder Kurse, die zusätzlich soziale Kontakte fördern.

Bei einem vollen Studien- oder Ausbildungsplan scheint Sport oft schwer unterzubringen. Doch es lohnt sich. So bleiben Sie dran:

- **Termine fest einplanen:** Tragen Sie Ihre Sporteinheiten direkt in den Kalender ein, sobald der Vorlesungs- oder Ausbildungsplan steht.
- **Gemeinsam aktiv sein:** Verabreden Sie sich mit Freunden oder Kommilitonen, um Motivation und Verbindlichkeit zu erhöhen.
- **Spaß haben:** Ob Teamgeist, Adrenalin kick oder Entspannung – wählen Sie Sportarten, auf die Sie wirklich Lust haben. So steigt die Chance, auch in stressigen Zeiten dranzubleiben.

Gesund trainieren

Wenn Sie intensiv Sport treiben oder nach langer Trainingspause wieder damit starten wollen, hilft die sportmedizinische Untersuchung, gesundheitliche Risiken zu vermindern oder zu vermeiden. Sie ermöglicht es, sich der individuellen Fitness entsprechend optimal sportlich zu betätigen.

Wir übernehmen bis zu 100 Euro für die Untersuchung, wenn bei Ihnen Risikofaktoren wie Übergewicht, hoher Blutdruck etc. vorliegen.

Ausführliche Infos finden Sie hier:



KLICK INS NETZ

Schnelles Schreibtisch-Work-out



Organspende online entscheiden | Schnell. Sicher. Wichtig.

Haben Sie sich schon mit dem Thema Organspende auseinandergesetzt? Wer frühzeitig seine Haltung festhält, schafft Klarheit, entlastet Angehörige und kann Leben retten.

„Was soll im Fall des Todes mit meinen Organen passieren?“ Seit 2024 gibt es in Deutschland die Möglichkeit, diese Entscheidung verbindlich festzuhalten: im Organspenderegister. Dabei handelt es sich um eine zentrale, digitale Plattform. Menschen ab 16 Jahren können dort kostenlos festhalten, ob sie einer Organspende zustimmen oder diese ablehnen. Der Eintrag schafft Transparenz für Ärzte und Angehörige.

Ihr Eintrag zählt
Über 470.000 Bundesbürger haben sich bereits im Organspenderegister eingetragen, über 90 Prozent davon mit einer Zustimmung zur Organspende. Dennoch ist der Bedarf hoch. „Die Lage der Patientinnen und Patienten, die dringend auf eine Organspende warten, bleibt dramatisch“, sagt Prof. Axel Rahmel, Medizinischer Vorstand der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO).

Positive Entwicklung
Deutschland zählt weiterhin zu den Ländern mit niedrigen Spenderzahlen. Positiv ist jedoch: 2025 wurden bundesweit wieder mehr Organspender verzeichnet. Das ist der höchste Stand seit 2012, so die DSO.

8.000 Spenderorgane werden in Deutschland benötigt. 2025 haben 985 Menschen nach ihrem Tod Organe gespendet.*

So funktioniert es

Die Registrierung erfolgt über die Website: www.organspende-register.de/erklaerendenportal/



Für die Eintragung benötigen Sie:

- Ihren Personalausweis mit eID-Funktion (Online-Ausweisfunktion)
- Ihre Krankenversicherungsnummer
- eine E-Mailadresse
- ein Kartenlesegerät oder ein Smartphone mit NFC-Funktion
- die entsprechende PIN.

In wenigen Minuten geben Sie an:

- ob Sie einer Organspende zustimmen oder widersprechen
- welche Organe oder Gewebe Sie spenden möchten und welche nicht
- ob Sie eine Vertretungsperson benennen möchten.

Ihre Entscheidung lässt sich jederzeit online ändern oder widerrufen.

Haben Sie Fragen?

- Infos finden Sie unter: www.organspende-info.de
- Beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit können Sie unter der kostenlosen Rufnummer 0800 90 40 400 Ihre Fragen zum Thema stellen (montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr).

*Quelle: Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO)

Unser Dankeschön für Ihre Mitgliedswerbung



30 Euro* direkt auf Ihr Konto

Empfehlen Sie uns weiter. Wenn Sie einen Verwandten, Freund oder Arbeitskollegen für die Continentale BKK werben, bedanken wir uns bei Ihnen mit einer Prämie von 30 Euro*, die wir Ihnen direkt auf Ihr Konto überweisen. Überzeugen Sie Ihre Mitmenschen von den vielen Extraleistungen der Continentale BKK! Füllen Sie einfach das Formular aus und schicken Sie es an:

Continentale BKK
Zentraler Posteingang, 30645 Hannover
E-Mail: mitgliedschaft@continentale-bkk.de | Fax: 0231 557130-2075

Werber	Neues Mitglied
Vorname	Vorname
Nachname	Nachname
Geburtsdatum	Geburtsdatum
Straße, Hausnummer	Straße, Hausnummer
PLZ, Wohnort	PLZ, Wohnort
IBAN	Telefon tagsüber
☐ Datenschutzhinweis für den Werber: Ja, ich willige ein, dass die Continentale BKK meine o. g. Daten erhebt und gemäß der DSGVO zum Zwecke der Auszahlung der Prämie verarbeitet. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter www.continentale-bkk.de/datenschutz. Bei Fragen wenden Sie sich an unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutz@continentale-bkk.de.	☐ Ich bin einverstanden, dass mich die Continentale BKK über wichtige und aktuelle Neuerungen im Gesundheitsbereich informiert. Diese Datenspeicherung kann jederzeit widerrufen werden.
Datum, Unterschrift	E-Mail Angabe (freiwillig)
	Datum, Unterschrift

*Sie können Beiträge zur Krankenversicherung steuerlich geltend machen. Bitte beachten Sie, dass erhaltene Prämien von den gemeldeten Krankenversicherungsbeiträgen abgezogen werden.



Richtig abgesichert in das „Abenteuer Leben“ starten.



StartLinie

Start in die gesunde Ergänzung – gut und günstig mit der StartLinie.

Wenn Sie bereits einen eigenen GKV-Vertrag abgeschlossen haben, können Sie mit unserer StartLinie einfach und günstig in Ihre private Gesundheitsvorsorge starten – ganz ohne eine Gesundheitsprüfung.

- StartKompakt = Kompaktschutz (Vorsorge, Sehhilfe, Zahnersatz uvm.)
- StartAmbulant = Spezialangebot für ambulante Leistungen
- StartZahn = Spezialangebot für Zahnvorsorge und -ersatz
- StartStationär = Spezialangebot für stationäre Behandlungen nach Unfall

BKK-Mitglieder profitieren von attraktiven Beitragsvorteilen bei den Zusatzversicherungen.



Erfahren Sie mehr und finden Sie Ihren Ansprechpartner vor Ort: www.continentale.de/zusatzversicherung-fuer-einsteiger

Vertrauen, das bleibt.



Vorstandsgehälter im Gesundheitswesen 2025

Die Tabelle enthält Vergütungen einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und sämtlicher Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV.

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	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 Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
Vorstand Continentale BKK	171.996,98 €	—	600 €	7.861 €	9.003,48 €	200 €	sechs Monatsgehälter	—	189.661,46 €
Vorstand BKK Landesverband Nordwest	207.047,75 €	—	10.000 €	—	6.678,04 €	700 €	—	—	224.425,79 €
Vorstandsvorsitzende GKV-Spitzenverband bis 30.06.2025	131.000 €	—	37.462,44 €	—	—	—	91.700,00 € 01.07.2025 – 31.12.2025	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	260.162,44 €
Vorstandsvorsitzender GKV-Spitzenverband ab 01.07.2025	131.000 €	—	24.815,50 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	155.815,50 €
Stellv. Vorstandsvorsitzende GKV-Spitzenverband	254.000 €	—	39.390,40 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	293.390,40 €
Mitglied des Vorstands GKV-Spitzenverband ab 01.03.2025 (vakant vom 01.01. bis 28.02.2025)	208.333,33 €	—	41.359,17 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	249.692,50 €

So erreichen Sie uns

Geschäftszeiten: Mo–Do: 8–17 Uhr, Fr: 8–16 Uhr

Kostenfreie Servicenummer: 0800 6 262626
Fax 040 526777-1125

kundenservice@continentale-bkk.de
www.continentale-bkk.de

Postanschrift: Continentale BKK,
Zentraler Posteingang, 30645 Hannover

22335 Hamburg
Sengelmannstraße 120
Tel. 0800 6 262626
Fax 040 526777-1125

34127 Kassel
Josef-Fischer-Str. 10
Tel. 0561 94874-5555
Fax 0561 94874-5900

44269 Dortmund
Freie-Vogel-Straße 373
Tel. 0231 557130-2054
Fax 0231 557130-2012

58840 Plettenberg
Maipplatz 3
Tel. 02391 60325-3054
Fax 02391 60325-3011

Impressum

puncto erscheint regelmäßig im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Continentale Betriebskrankenkasse zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Mitglieder der Continentale Betriebskrankenkasse erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft.

Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Abonnements ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der Continentale Betriebskrankenkasse

Redaktion Continentale Betriebskrankenkasse: Judith Mischke
Anschrift: Continentale Betriebskrankenkasse, Sengelmannstraße 120, 22335 Hamburg
Kostenfreie Servicenummer: 0800 6 262626
kundenservice@continentale-bkk.de, www.continentale-bkk.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH – Kundenmagazine
Geschäftsleitung: Gregor Wick (V. i. S. d. P.)

Redaktion: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg, Christian Zehenter
Grafik-Design: Friederike Markov
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com; www.fkm-verlag.com
Druck: www.schaffrath-print.de

Fotos: Titel: © Drzen - stock.adobe.com, Rückseite: © Liubomir - stock.adobe.com.
Hinweis: Aus Gründen der Übersichtlichkeit und besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Es schließt selbstverständlich alle Geschlechter mit ein.



Sind Sie dabei?
**Jetzt Zustimmung
erteilen!**



Ihre Meinung interessiert uns

Gestalten Sie die Continentale BKK mit!

Neue Leistungen, besserer Service, mehr Kundennähe – wir verbessern ständig unser Angebot für Sie. Deshalb möchten wir mit Ihnen in Kontakt kommen, Sie nach Ihrer Meinung fragen und Ihnen unsere Leistungen und Services vorstellen.