



BARMER aktuell

Ihr starker Partner für
Gesundheit & Pflege

Erstklassig
Flexibel und innovativ
Aktiv und gesund
Sorgenfrei
Servicestark



Sie haben ein Handicap? Kein Problem – Volkswagen für ein barrierefreies Leben



15% Sondernachlass*

* Die Volkswagen AG gewährt Menschen mit Behinderung ab 50% beim Kauf von nahezu allen fabrikneuen PKW der Marke Volkswagen bis zum 30.06.2026 einen Nachlass von 15% auf den zum Zeitpunkt der Bestellung gültigen Listenpreis. Voraussetzung: Grad der Behinderung mind. 50%, Contergenschädigung oder eine im Führerschein eingetragene erforderliche Fahrhilfe.



Autohaus Scholl GmbH
Dr.-Heinrich-Jasper-Straße 59
38667 Bad Harzburg
Tel.: +49 5322 9000

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Wir sind für Sie da, vor Ort und digital.

Besonders in herausfordernden Zeiten wird deutlich, wie wichtig ein starker und verlässlicher Partner in Gesundheitsfragen ist. Wir als BARMER setzen uns für das Wichtigste ein: Ihre Gesundheit. Unser täglicher Antrieb ist es, Menschen Stärke zu verleihen. Dafür bieten wir eine hochwertige und innovative medizinische Versorgung und leisten Unterstützung in vielen Bereichen Ihres Alltags. Wir wollen Gesundheit weiterdenken.

Allein in unserer Region Goslar betreuen wir rund 17.000 Kundinnen und Kunden. Gerade in einer Zeit, in der das Gesundheitswesen unter Druck steht, ist uns die individuelle Betreuung unserer Versicherten besonders wichtig. Wir setzen uns jeden Tag dafür ein, die bestmögliche Gesundheitsversorgung zu gewährleisten. Ob persönlich, telefonisch oder digital – wir sind für Sie da. Mit unserer BARMER-App und anderen digitalen Angeboten setzt die BARMER Trends bei der Digitalisierung des Gesundheitswesens. Mit Hilfe unserer App können unsere Versicherten alles Wichtige online erledigen und transparent den Überblick über Krankengeld, Kosten und Vorsorgeretermine behalten. Gleichzeitig bleibt die persönliche Beratung vor Ort ein unverzichtbarer Teil unserer Arbeit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Filiale!

Auf den kommenden Seiten finden Sie interessante Informationen zu unseren Leistungen und Angeboten. Für unser Team in Goslar steht eines stets im Mittelpunkt: Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Bleiben Sie gesund!

Ihr BARMER-Team in Goslar

Impressum

Herausgeber, Verlag und Rotationsdruck:

Goslarische Zeitung Karl Krause GmbH & Co. KG,
Bäckerstr. 31-35, 38640 Goslar

Verleger und Geschäftsführer:

Philipp Krause, Claas Schmedtje

Redaktion:

Claus Kohlmann (GZ), BARMER

Vermarktungsleitung:

Lutz Scheibel, Nicole Stuhlmüller

Leitung Lesemarkt:

Henning Bartel

Titelgestaltung:

Mira Knüpfel, Goslar

Internet:

www.goslarsche.de

Datenschutzbeauftragter:

conneri digital development GmbH,
Von-Kurtzrock-Ring 16, 22391 Hamburg,
E-Mail: support@conneri.de, Telefon: (0 40) 22 86 64 26

Bitte nehmen Sie unsere Datenschutzhinweise unter
www.goslarsche.de/datenschutzerklaerung zur Kenntnis.
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Auflage: 15.000 Exemplare

Gerichtsstand: Goslar

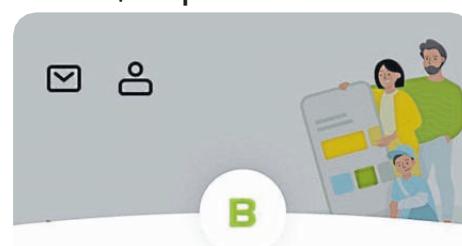
Krankenkasse kann so einfach sein

Im Mitgliederbereich Meine Barmer regeln Sie per App oder im Web Ihre Anliegen schnell & sicher: So sparen Sie Zeit, Papier und Nerven.

Sie können die Services im Mitgliederbereich Meine Barmer nutzen, wenn Sie bei der Barmer versichert und mindestens 15 Jahre alt sind. Wenn Sie unter 15 Jahre alt sind, können Sie Einstellungen an Ihrem Benutzerkonto vornehmen.

Ein Gerät kann lediglich mit einem Benutzerkonto verknüpft werden. Jedes Familienmitglied benötigt also ein eigenes Smartphone oder Tablet, um auf die BARMER-App zuzugreifen. Angelegenheiten für Familienmitglieder erledigen Sie bequem über den Mitgliederbereich Meine Barmer im Web. Hierzu können Sie sich einfach mit den Zugangsdaten Ihrer Angehörigen über den Webbrowser einloggen.

Wenn die BARMER-App auf einem Gerät dauerhaft von jemand anders genutzt werden soll, installieren Sie die App neu. Dadurch wird die ursprüngliche Gerätebindung aufgehoben und die App kann durch einen anderen Nutzer oder eine andere Nutzerin verknüpft werden.



- Was möchten Sie tun? X
- Antrag starten
 - Bescheinigungen anfordern
 - Rechnung einreichen

Anträge & Formulare

Sie haben die Möglichkeit, Anträge direkt online zu stellen, Ersatzbescheinigungen für ihre Gesundheitskarte per App in Ihre Praxis zu senden und persönliche Daten wie Bankverbindungen oder Adresse einfach online zu ändern.

Bonusprogramm

Für das Bonusprogramm kann man Nachweise per Foto in die App hochladen, den Punktestand einsehen und in drei Minuten Zahlung einlösen – bis zu 200 Euro Top-Geldprämie sind hier möglich.



Offene Aufgaben >

Anträge und Formulare bearbeiten

Online-Rückmeldung geben und begonnene Formulare fertigstellen.

Termir

Sie haben Vorsorg

Kompass

Jederzeit den aktuellen Bearbeitungsstand Ihrer Vorgänge einsehen.



Alle Themen

2023

- Zahnspange
Antrag
Marie-Louise
Aktion erforderlich 22.10.2024

Kompass

Hier können Sie immer den aktuellen Bearbeitungsstand bei Anträgen für Zahnersatz, Kieferorthopädie, Reha & Hilfsmittel einsehen und wissen, wann und wie hoch zum Beispiel Kranken-, Kinderkranken- oder Mutterschaftsgeld ausgezahlt wurden.

Vorsorge & Gesundheit

In diesem Bereich hat man alle Vorsorgeuntersuchungen im Blick und kann sich an Termine erinnern lassen, das Zahn-Bonusheft digital dabeihaben und stets wissen, welche Behandlungskosten abgerechnet wurde.

Gesundheit

Vorsorge und Gesundheit einfach im Blick behalten



Vorsorgeplaner

Momentan stehen 2 Vorsorgeuntersuchungen an.

Impfplaner

Sie können aktuell 4 Impfungen in Anspruch nehmen.

Digitales Postfach

Mit diesem können Sie jederzeit Briefe erhalten und beantworten, schnell & sicher mit der BARMER kommunizieren und keine Nachricht verpassen dank zusätzlicher Benachrichtigungen per SMS/Push-Nachricht.

Verlagsbeilage vom Freitag, 12. Dezember 2025

So punkten Sie mit Barmer Bonus

Kassieren Sie mit Aktivitäten mindestens 10 Euro und maximal 200 Euro im Jahr: Schon für die erste Aktivität gibt es direkt 10 Euro auf Ihr Konto, Prämien können gegen Punkte in der BARMER-App eingelöst werden.

Mit allen möglichen Aktivitäten lassen sich Punkte für das **Bonusprogramm** verdienen: Digitale Kurse, Fitness, Sportvereine, Aktivitäten für Kinder wie Kinderturnen, Fußballtraining und anderes und solche zur Vorsorge wie die Kinder- und Jugenduntersuchungen, Haut-Check, Krebsvorsorge und vieles mehr.

In der **BARMER-App** hat man alles auf einen Blick. Man kann den Punktestand einsehen und sich die gehörigen führen.

Punkte jederzeit in bares Geld auszahlen lassen. Jede Aktivität lässt sich einfach per Foto einreichen: Wählen Sie Ihre gesundheitsfördernde Aktivität aus, fotografieren Sie den Nachweis und laden Sie das Bild hoch. Schon für die erste Aktivität gibt es direkt 10 Euro auf Ihr Konto. Oder Sie sammeln und erhalten bis zu 200 Euro Top-Geldprämie.

An Barmer Bonus können alle Barmer Versicherten teilnehmen. Auch Kinder und Jugendliche können bereits Punkte sammeln. Für familienversicherte Kinder bis 18 Jahre kann ein Elternteil das Punktekonto in der Barmer-App führen. Die einfachste Möglichkeit Punkte zu sammeln ist die Barmer-App. Zum Lospunkten laden Sie die Barmer-App einfach auf Ihr Smartphone. Die Anmeldung erfolgt mit den gleichen Zugangsdaten wie für das Barmer Benutzerkonto. Eltern können über die Barmer-App auch das Punktekonto ihrer Familienan-



Eine Übersicht, für welche Aktivitäten man Punkte erhält, finden Sie in unserem Aktivitätenkatalog. Für jede gesundheitsfördernde Aktivität schreiben wir 100 oder 150 Punkte gut.

In der Barmer-App können Sie Ihre Nachweise einfach über die Foto-Upload-Funktion hochladen. Als Nachweis kann beispielsweise eine Rechnung, Teilnahmebestätigung oder ein Kontoauszug dienen. Auf

dazu gehören:

- Ihr Name oder Ihre Krankenversichertennummer
- Das Datum bzw. der Zeitraum der Inanspruchnahme der Aktivität,
- Informationen zum Leistungserbringer,
- Ggf. Stempel bzw. die Unterschrift des Leistungserbringers.

Liegt kein schriftlicher Nachweis vor, können Sie sich eine Aktivität vom durchführenden Arzt bzw. Anbieter mit Datum, Stempel und

Unterschrift auf der Barmer-App-Stempelkarte bestätigen lassen und diese über den Foto-Upload einreichen.

Pro Jahr können Sie insgesamt 1.000 Bonuspunkte einlösen. Sie haben die Wahl zwischen zwei Prämien, die Sie flexibel kombinieren können. Mit der Top-Geldprämie bezuschusst die Barmer selbst bezahlte Gesundheitsleistungen wie z. B. professionelle Zahnreinigung, Fitnesstracker, Osteopathie. Die Top-Geldprämie ist flexibel in 50-Punkte-Schritten abrufbar.



Erreiche deine Fitnessziele mit Gymondo

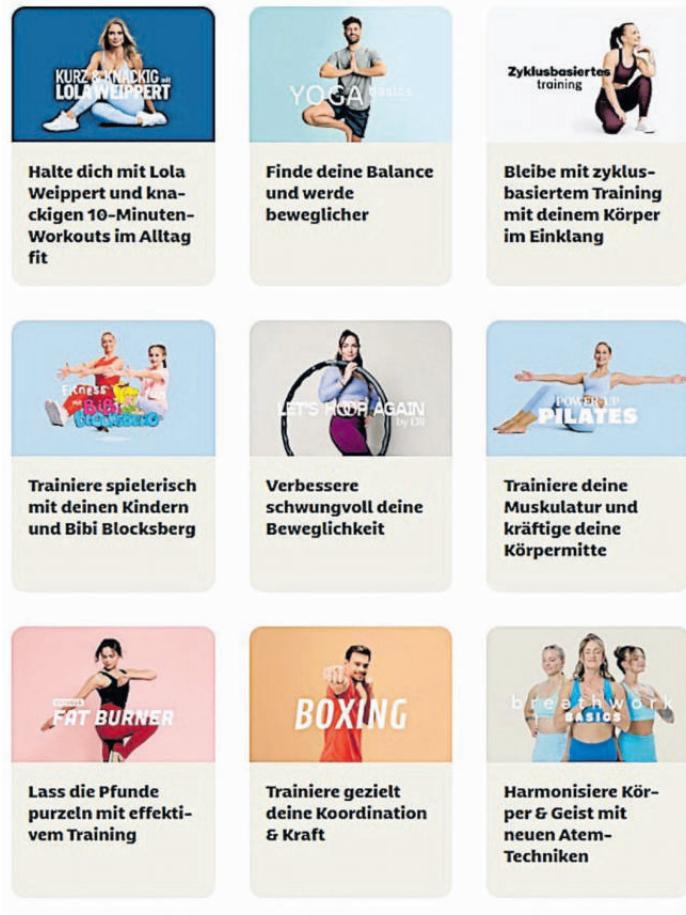
Gemeinsam mit unseren starken Partnern bringen wir dich in Bewegung – zum Beispiel mit den Präventionskursen von Gymondo. Als Barmer-Mitglied 12 Monate Fitness steigern und im Bonusprogramm belohnen lassen – ohne dafür zu bezahlen.

Werde mit Gymondo aktiv Muskelkraft, zur Stabilisierung des gesamten Körpers und zur Verbesserung der Mobility.

- Gezieltes Training mit zertifizierten Online Präventionskursen: Laufen leicht gemacht, Rücken Fit & Gesund und Funktionelle Ganzkörperkräftigung
 - Training ohne Limits – jederzeit und überall, sogar offline
 - Erfahrene Coaches, die dich zu deinem Fitness-Ziel pushen
- Hier lernt man effektiv und sicher zu laufen, den Bewegungsapparat zu verstehen und seine individuellen Laufziele zu erreichen.
- Jetzt anmelden und als Barmer-Mitglied 12 Monate lang Gymondo komplett kostenfrei nutzen und direkt ins Barmer Bonusprogramm reinstarten.

Mit der Registrierung zu einem von drei Präventionskursen kann zudem die Gymondo Online-Plattform mit über 1.500 Workouts, 120 Trainingsprogrammen und über 2.000 leckeren Rezepten für insgesamt 12 Monate kostenfrei genutzt werden. Das Online-Angebot

Rücken Fit & gesund:
Hier kann man seine Haltung verbessern, bekommt effektive Übungen zur Soforthilfe und es lassen sich Verspannungen lösen.
Ganzkörperkräftigung:
Dienst zum Aufbau von kostenfrei nutzenden. Das Online-Angebot können Barmer-Versicherte



Gut geschützt unterwegs durch Barmer Reiseimpfungen Plus

Als Barmer Mitglied erhalten Sie 100% der Kosten Ihrer Reiseimpfungen erstattet. Den Betrag können Sie sich bequem über Meine Barmer per App oder im Web zurückstatten lassen und gleichzeitig Ihr Punktekonto im Barmer Bonusprogramm mit jeder Impfung auffüllen.

Damit lässt sich die Urlaubs- dem Barmer Bonus sammeln kasse schonen. Sie müssen und bis zu 200 Euro Top- keine Zuzahlung leisten und Geldprämie im Jahr sichern. können Rechnungen für die So funktioniert's:

Erstattung bequem online **1. Impfung & Rechnung** über Meine BARMER per erhalten

App oder im Web einrei- Ihr Arzt oder Ihre Ärztin chen. Und: Mit jeder Imp- stellt Ihnen ein Privatrezept fung können Sie Punkte mit sowie eine Rechnung über

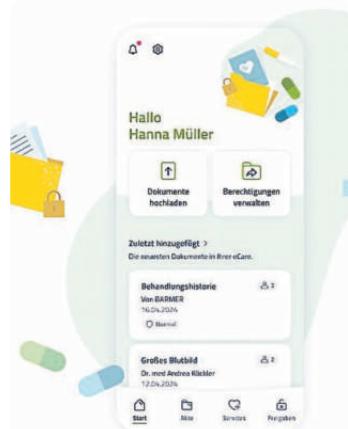
die Impfleistung aus, die Sie unterlagen (geimpfte Person, zunächst selbst bezahlen. In Art der Impfung, Kosten für Niedersachsen ist auch eine Impfung und ärztliche Leis- Abrechnung der Impfleis- tung) über Ihren Meine Bar- tung über die elektronische mer Zugang per App oder Gesundheitskarte möglich. im Web ein und bewahren Sie die Originalunterlagen mindestens sechs Monate lang auf.

2. Rechnung online einreichen

Verlagsbeilage vom Freitag, 12. Dezember 2025

Gesundheitsdaten stets zur Hand mit der BARMER eCare

Mit der Barmer eCare wird Ihre Behandlung einfacher, sicherer und schneller. Teilen Sie in der eCare, der App für Ihre elektronische Patientenakte, jederzeit Ihre medizinischen Daten mit Arztpraxen oder Kliniken. Lösen Sie Ihre E-Rezepte jederzeit per App über die eCare ein.



- Zur richtigen Zeit das passende Medikament nehmen

E-Rezepte: Per App empfangen und direkt einlösen

- E-Rezept von Ihrer Arztpraxis direkt in der eCare öffnen
- Apotheke in Ihrer Nähe oder online auswählen
- E-Rezept einlösen und Medikament liefern lassen oder abholen
- Neu: Auch für Einlagen, Bändern und andere orthopädische Hilfsmittel



eCare: Die sichere App für Ihre elektronische Patientenakte

- Befunde, Diagnosen, Arztbriefe speichern und einsehen
- Daten mit Praxen teilen, unnötige Doppeluntersuchungen verhindern
- Digitalen Notfall- und Allergiepass immer dabei haben
- Laborwerte eintragen, Entwicklung beobachten und erfahren, was sie bedeuten



lungsablauf verbessern

Impfstatus: Impflücken verhindern und Empfehlungen erhalten

- Alle Impfungen dokumentieren und Überblick behalten
- Automatisch an anstehende Impfungen erinnert werden
- Personalisierte Empfehlungen für Impfungen erhalten



Behandlungshistorie: Diagnosen und Therapien digital zur Hand haben

- Liste bisheriger Arznei-, Heil- und Hilfsmittel erhalten
- Übersicht mit Ärztinnen und Ärzten teilen
- Anamnese vereinfachen und Behand-



Gaby Lehnert
HEILPRAKTIKERIN
für Psychotherapie
& Coaching

Praxis für die Seele

Rosendorferstraße 13, 38640 Goslar

Tel: 0155 61300295 | Fax: 05321 3644980 | Praxis-Lehnert@gmx.de
www.praxis-lehnert.com

Konstanter Beitragssatz in 2026

Die BARMER plant, ihren Beitragssatz zum Jahreswechsel stabil zu halten. Der abschließende Beschluss dazu soll am 19. Dezember durch den Verwaltungsrat der Kasse gefasst werden.

Der für das Gremium maßgebliche Haupt- und Grundsatzausschuss hat bereits strategie, die sowohl die empfohlen, den Zusatzbeitragssatz zum Jahreswechsel absichert als auch finanziell nicht zu erhöhen.

„Finanzielle Stabilität, hohe Leistungsstärke und ausgezeichnete Kundenservice sind gerade in diesen herausfordernden Zeiten ein wichtiges Signal der Verlässlichkeit an unsere Versicherten – und alle, die es werden wollen“, erklärt Sylvi Krisch, Vorsitzende des BARMER-Verwaltungsrats. Laut Krisch profitiert die

Trotz der positiven Entwick-

lung bei der BARMER warnt die Verwaltungsratsvorsitzende vor einem weiter zunehmenden finanziellen Druck auf das Gesamtsystem der gesetzlichen Krankenversicherung. Krisch: „Die Ablehnung des aktuellen Sparpakets durch die Bundesländer bringt die Krankenkassen in eine schwierige Lage. Bundesregierung und Bundesländer sind aufgefordert, schnellstmöglich mit einer Einigung im Vermittlungsausschuss für Klarheit zu sorgen.“ Die positive Entwicklung der BAR-

MER dürfe nicht darüber hinwegtäuschen, dass der GKV insgesamt in den kommenden Jahren erhebliche Defizite drohten – nach aktueller Prognose bis zu zehn Milliarden Euro im Jahr 2027. Die Politik sei daher gefordert, mit einer einnahmeorientierten Ausgabenpolitik kurzfristig für finanzielle Entlastung zu sorgen und die angekündigten Strukturreformen zügig anzugehen, um Effizienz und Leistungsqualität im Gesundheitswesen nachhaltig zu verbessern.



Ihr Immobilienexperte im Harz und Umgebung.

Wir bieten Ihnen eine **exklusive und professionelle Marktpreiseinschätzung** Ihrer Immobilie an.

Shop Harz | Adolph-Roemer-Straße 16 | 38678 Clausthal-Zellerfeld
T.: 05323 - 96 23 43 0 | harz@von-poll.com

Shop Wernigerode | Breite Straße 76 | 38855 Wernigerode
T: 03943 - 539 78 49 | wernigerode@von-poll.com

Verlagsbeilage vom Freitag, 12. Dezember 2025

Verhinderungspflege: wenn die Pflegeperson eine Pause braucht

Wenn eine private Pflegeperson vorübergehend ausfällt, weil sie eine Auszeit braucht, verreist oder krank ist, haben Pflegebedürftige mit den Pflegegraden 2 bis 5, die ambulant versorgt werden, Anspruch auf Leistungen der Verhinderungspflege.

Die Barmer Pflegekasse unterstützt, wenn es einmal zu Engpässen bei der Pflege kommt. Voraussetzung ist, dass der oder die Pflegebedürftige mindestens Pflegegrad 2 hat. Anspruch auf Verhinderungspflege haben auch Pflegebedürftige, die ihre Pflege durch einen Pflegedienst und private Pflege gemeinsam organisieren (sogenannte Kombinationsleistung).

Wer übernimmt die Betreuung in dieser Zeit?

Die Verhinderungspflege kann durch eine vertraute Person – Angehörige, Freunde oder Nachbarn – beziehungsweise durch einen ambulanten Pflegedienst geleistet werden. Alternativ kann auch eine vollstationäre Einrichtung wie zum Beispiel eine Kurzzeitpflegeeinrichtung die Ersatzpflege übernehmen.

Höhe der Leistung

Seit dem 1. Juli dieses Jahres steht ein gemeinsamer Jahresbetrag für die Verhinderungspflege und die Kurzzeitpflege zur Verfügung. Pflegebedürftige mit den Pflegegraden 2 bis 5 können bis zu 3.539 Euro pro Kalenderjahr flexibel für die beiden Leistungen einsetzen. Der Anspruch besteht je Leistung für bis zu acht Wochen.

Erfolgt die Pflege in einer

stationären Einrichtung, übernimmt die Barmer die pflegebedingten Kosten bis zu dieser Höhe. Ausgenommen hiervon sind Kosten für Unterkunft, Verpflegung etc.



Das Pflegegeld wird für bis zu acht Wochen je Kalenausfall) oder dient die Pflegetätigkeit der Erzielung von Erwerbseinkommen, erstattet zuletzt vor Beginn der Verhinderungspflege geleisteten Höhe fortgewährt.

Verhinderungspflege durch Verwandte

Übernehmen Verwandte oder Verschwägerte bis zum zweiten Grad oder im Haushalt lebende Personen die Ersatzpflege, sind nur nachgewiesene Kosten maximal in Höhe des Pflegegeldes des jeweiligen Pflegegrades erstattungsfähig. Für acht Wochen bedeutet dies den doppelten monatlichen Be-

trag.
Pflegegrad 2: 694 Euro
Pflegegrad 3: 1.198 Euro
Pflegegrad 4: 1.600 Euro
Pflegegrad 5: 1.980 Euro
Hat die Ersatzkraft höhere Ausgaben (zum Beispiel

hindert ist, nicht wie lange eine Ersatzpflegekraft einspringt.

Wie wird die Leistung abgerechnet?

Zur Erstattung der Kosten für eine im privaten Umfeld organisierte Ersatzpflege kann die hier zum Download bereitgestellte Musterrechnung genutzt werden. Damit ist sowohl die direkte Auszahlung der entstandenen Kosten an die Ersatzpflegeperson als auch die Erstattung bereits durch die pflegebedürftige Person geleisteter Zahlungen möglich.

Wird die Verhinderungspflege durch eine professionelle Pflegeeinrichtung übernommen, kann eine Erstattung auch direkt an diese erfolgen. Dazu muss die pflegebedürftige Person eine Abtretungserklärung unterzeichnen. Auf dieser Grundlage kann die Einrichtung ihre Leistungen der Pflegekasse direkt in Rechnung stellen, ohne dass die pflegebedürftige Person in Vorleistung treten muss.

Weitere Informationen zum Thema Verhinderungspflege erhalten Sie in unserem Faltblatt oder bei der Barmer vor Ort.

Barmer-Ulaubscheck für pflegende Angehörige

Was muss ich hinsichtlich Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege beachten? Welche anderen Versorgungsmöglichkeiten gibt es, während ich als Pflegeperson verreise? In unserer Checkliste finden Sie alle relevanten Informationen.

Pflegealltag meistern mit dem Pflegecoach

Holen Sie sich alltagsnahe Tipps, die Ihren Pflegealltag erleichtern. Profitieren Sie von wertvollen Infos darüber, was Sie bei Notfällen tun können oder wie Sie mit Themen wie Demenz oder Körperpflege umgehen.

Erfahren Sie, wie die Ermittlung der Pflegegrade funktioniert und welche Leistungen pflegebedürftigen Personen und Helfenden zustehen. So erleichtert der Pflegecoach Ihren Pflegealltag (www.barmer-pflegecoach.de):

- Schnell zu relevanten Infos gelangen durch einfache Bedienung und übersichtlichen Aufbau
- Mit Ratschlägen von Pflegeexperten Situationen im Pflegealltag besser einschätzen können
- Einzelne Themen vertiefen dank vieler weiterführender Links

Bei diesen Themen unterstützt Sie der Barmer Pflegecoach:

- Was es bei einer Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung zu beachten gilt
- Wie Sie mit Themen wie Ernährung, Demenz und Körperpflege umgehen



- Was Sie bei Verdacht auf Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen Notfällen tun können
- Wie Sie Freiräume für sich schaffen und Entlastung im Pflegealltag organisieren

Woher wissen wir, was Sie brauchen?

Seit Jahren erfahren wir durch eindrucksvolle Schil- derungen im Rahmen unserer Kompaktseminare „Ich pflege – auch mich“, was Menschen bewegt, die ihre Angehörigen pflegen. Mit diesem Wissen haben wir Kontakte aus.

die Themen entwickelt und für Sie zusammengestellt.

Pflege geht uns alle an und betrifft uns früher oder später. Die Pflege eines Familienmitgliedes oder einer anderen nahestehenden Person erfordert mitunter uner- müdlichen Einsatz, da die

Im Rahmen des Seminars „Ich pflege – auch mich“ haben Sie die Möglichkeit, sich vier Tage lang mit anderen Pflegenden intensiv auszutauschen. Darüber hinaus erhalten Sie umfangreiche Informationen und praktische Anregungen zu pflegebezogenen Themen sowie zu Ihrer persönlichen Entlas- tung. Für die Versorgung der Angehörigen während dieser Zeit können ab dem Pflegegrad 2 die Kurzzeit- oder die Verhinderungspflege genutzt werden.

Einschlafen kann so schön sein

Schlaf ist wichtig für deine Gesundheit, aber manchmal lässt sich das Gedankenkarussell einfach nicht stoppen.

Mit der kostenlosen Schlaf- fenszeit für Alexa kommst ganz einfach Favoriten an du leichter zur Ruhe. Genieße entspannte Klänge, geführte Meditationen oder zähle Schäfchen.

Starte in entspannte Nächte: Blende den stressigen Alltag mit geführten Fantasiereisen zu schönen Orten aus, schlaf schneller ein und verbessere Deine Schlafqualität, erlebe wohlende Klangwelten und blende störende Geräusche aus und Amazon Echo aktivieren:

steuere über Sprachbefehl Favoriten an und entspanne.

• Lausche Geräuschen vom Lagerfeuer, Regentropfen oder weißem Rauschen

• Eine Playlist voller ent- spannender Musik begleitet dich dabei, zur Ruhe zu kommen

• Oder zähle mit der Schla- fenszeit Schäfchen, bis dir die Augen zufallen

So lässt sich der Skill mit Amazon Echo aktivieren:

• Lade den Amazon Echo derzeit

Skill Barmer Schlafenszeit kostenfrei im Skill-Store herunter

• Starte Alexa mit den Worten: „Alexa, starte Schla- fenszeit“

• Wähle deine Lieblingska- tegorie

• Lege per individuellem Ti- mer fest, wie lange du die Einschlafhilfe hören möchtest

• Mit „Alexa, stopp“ beendest du die Einschlafhilfe je-

Du kannst die Barmer Schlafenszeit auch ohne ein Ale- xa-Gerät nutzen. Lade dazu die Amazon Alexa App für Android oder iOS auf dein Smartphone. Anschließend aktiviere den Alexa Skill Bar- mer Schlafenszeit. Bitte be- achte, dass hierfür ein Ama- zon-Account benötigt wird.

Du kannst Barmer Schlafenszeit dann in der App mit dem Sprachbefehl „Alexa, starte Schlafenszeit“ starten.

Verlagsbeilage vom Freitag, 12. Dezember 2025

Wohnzimmer statt Wartezimmer

Mit dem Teledoktor per Video zum Arzt

Mit der Videosprechstunde in der Teledoktor-App können Sie in wenigen Minuten eine Krankschreibung und ein E-Rezept erhalten. Außerdem können Sie Hautsymptome checken lassen, sich vor wichtigen OPs eine Zweitmeinung einholen oder wir helfen Ihnen bei Ihrer Terminvereinbarung mit einem Facharzt.

So hilft Ihnen die BARMER Teledoktor-App im Alltag

- Videosprechstunde: Krankschreibung und Rezept direkt beim digitalen Arztbesuch
- Behandlung in den eigenen vier Wänden für Sie und Ihre Kinder
- Ist Ihr Kind krank, bekommen Sie den Kinderkrankenschein digital ausgestellt
- Digitaler Haut-Check: Nach Foto-Upload hautärztliche Einschätzung
- Betroffene Hautstellen fotografieren und in der App hochladen
- Infos zur weiteren Behandlung erhalten
- Terminservice: Schneller zum Facharzt in Ihrer Nähe
Terminvereinbarung für fachärztliche Praxis in Ihrer Nähe
- Wartezeiten verkürzen und bestehende Termine vorverlegen lassen
- Zweitmeinung einholen und mehr Sicherheit vor wichtigen Operatio-

nen gewinnen

Die kostenfreie Teledoktor-App ist Ihr direkter Weg zu allen Services rund um den Teledoktor. Um die App nutzen zu können, benötigen Sie ein persönliches Benutzerkonto. Alternativ erreichen Sie das Expertenteam auch auf folgenden Wegen:

Telefon

Unser Expertenteam erreichen Sie innerhalb Deutschlands täglich unter der Telefonnummer (0202) 568 333 3500.

Chat

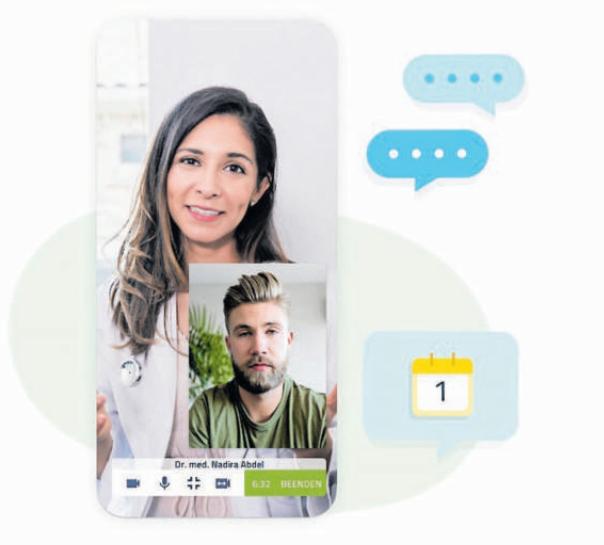
Zu festgelegten Zeiten und allen Fragen rund um Ihre Gesundheit bietet das ÄrzteTeam des Teledoktors eine Online-Beratung per Chat an. Oder schreiben Sie eine Nachricht – bequem über den Barmer Teledoktor.

Nur bei Alltagsbeschwerden, die keine Versorgung und einen persönlichen Arzt-Patienten-Kontakt vor Ort benötigen, kommt eine ärztliche Behandlung per Videotelefonie in Frage, zum Beispiel bei Husten, Schnupfen, Halsschmerzen mit mäßigem Fieber oder Kopfschmerzen.

Bei **möglicherweise lebensbedrohlichen Beschwerden**, die ohne Verzögerung vor Ort von einem Arzt

versorgt werden müssen (z.B. Bewusstseinstrübung nach Sturz auf den Kopf) oder Symptomen, die voraussichtlich eine differenzierte ärztliche Diagnostik benötigen (z.B. wiederholt auftretende, nicht traumatische verursachte, starke Schmerzen und Bewegungseinschränkung im Bereich der Schulter), ist das Angebot einer Fernbehandlung nicht möglich.

Die Ärztinnen und Ärzte des Teledoktors können in der Videosprechstunde einen **Kinderkrankenschein** ausstellen. Die Bescheinigung wird in der Sprechstunde ausgestellt und erscheint danach im Downloadbereich innerhalb der Teledoktor-App. Von dort kann sie als PDF heruntergeladen werden. Anschließend kann der Antrag auf Kinderkrankengeld direkt online in der BARMER-App gestellt und die ärztliche Bescheinigung dabei hochgeladen werden. Alternativ kann die Bescheinigung natürlich gedruckt, handschriftlich ausgefüllt und per Post an die BARMER geschickt werden.



- Service
- Qualität
- Langlebigkeit



Lichtblick
BRILLEN • KONTAKTLINSEN

Lichtblick Optik

Goslarer Straße 22a 38690 Goslar – OT Vienenburg
www.lichtblick-optik.de



BARMER

Macht Ihr Rücken mit?

Pflege zu Hause kann herausfordernd sein.

Praktische Ideen, wie Sie effektiv helfen und dabei auf Ihren Rücken achten, gibt Ihnen unser Online-Portal, der BARMER Pflegecoach.

Schauen Sie sich das Thema "Bewegung wirksam unterstützen" an: rund um die Uhr, kostenlos und ohne Anmeldung.



Mehr Infos unter:
barmer-pflegecoach.de