

GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK** 02.2021 WWW.BMWBKK.DE

WOHLFÜHLEN.

Architektur mit Zukunft,
die uns rundum guttut.

GUT BERATEN.

So hilft die Pflegekasse –
vorsorglich und im Notfall.

MAL PROBIEREN?

Warum wir öfter auf unser Bauchgefühl achten
sollten, wenn wir uns gesund ernähren wollen.





BMW BKK
Wir. Füreinander.

WIR.
FÜR ALL DAS GUTE, DAS
WIR GERNE TEILEN.

FINDEN SIE HERAUS, WAS IHRE
KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN
BEI DER BMW BKK SO ZUFRIE-
DEN MACHT.

**Eine Weiterempfehlungsquote von 98%,
oder wie wir finden: das schönste Lob,
das wir für unsere Arbeit bekommen.**

Ihr Vertrauen in uns und unsere unbürokratische, schnelle und vor allem persönliche Art ist unser größter Ansporn, auch in Zukunft diesen Weg gemeinsam mit Ihnen zu gehen. Danke, dass Sie uns weiterempfehlen.



INHALT



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

endlich haben unsere Regionalbüros wieder geöffnet. Wir haben den persönlichen Kontakt zu Ihnen sehr vermisst! Trotz Schließungen haben wir versucht, dass Sie möglichst wenige Einschränkungen in der Servicequalität erleben mussten. Unsere neue, komfortable App (siehe S. 16) hat ihren Beitrag dazu geleistet. Bereits ein Viertel unserer Versicherten nutzt sie.

Deutschland ist im Vergleich zu anderen Ländern relativ gut durch die Pandemie gekommen. In dieser Zeit sind viele Potenziale sichtbar geworden – eine große Chance für unser Land, die ergriffen werden sollte. So muss etwa die Kostenentwicklung im Gesundheitssystem beobachtet werden. Die Ausgaben für Service und Qualität in der Versorgung müssen mit den Einnahmen schritthalten. Um der Entwicklung entgegenzuwirken, sind Einschnitte zu erwarten. Es ist nicht auszuschließen, dass Versorgungsstrukturen und Leistungsumfänge nach der Bundestagswahl auf den Prüfstand gestellt werden. Die Versicherten der BMW BKK können sich aber darauf verlassen, dass sie auch unter erschwerten Bedingungen eine rundum gute Versorgung erhalten. Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre! Ihr

Jens Gerhardt
Vorstand der BMW BKK

Titel: Viktor Malyschyns/Shutterstock



26



IHRE GESUNDHEIT.

Schmeckt's? Gesünder essen mit Bauchgefühl	06
Gesunde Architektur. Interview mit Dipl.-Psych. Rauwolf & Prof. Dr.-Ing. Gleiter, TU Berlin	10
Neue Nachricht oder Fake News?	13
Medizin-Wissen: Leistung der Lungen	14
Hilfst du uns? Gesundheitsrätsel für Kinder.....	22
We love Salzzitronen! Ein Rezept für viele	26

IHRE FITNESS.

Gute Gründe für Gänsehaut	05
Outdoor-Übungen für Familien	20
Ab ins Kalte! Der Trend nach Kneipp	23

IHRE BMW BKK.

Studie BGM-innovativ erfolgreich, Covid-19, FSME-Impfung....	04
Einfach neu: Die BMW BKK App	16
Vorsorgen mit dem BMW BKK Bonus ABC.....	17
Hilfe im Pflegefall – von Anfang an.....	18
Vor Ort bei Franziska und Rudolf Haslinger	24
Niedriger Beitrag, viele Leistungen	27
Datenschutz, Impressum.....	27



1 RICHTIGE VERSORGUNG STEIGERT LEBENSQUALITÄT.

Muskel-Skelett-Erkrankungen wirksam und langfristig durch eine maßgeschneiderte Versorgung zu bekämpfen – dies hatte sich das Projekt BGM-innovativ der Betriebskrankenkassen zum Ziel gesetzt, das im Frühjahr 2017 startete und über den Innovationsfonds gefördert wurde. Daran beteiligt waren u. a. 15 BKKen, die Deutsche Rentenversicherung sowie die Universität Köln. 852 Versicherte nahmen teil – mehr als drei Viertel davon waren zwischen 40 und 59 Jahre alt. Auch BMW BKK Versicherte aus den Werkstandorten Berlin und Leipzig wirkten an der Studie mit. Das Ergebnis zeigt: Viele Patienten haben nun weniger Schmerzen, sind leistungsfähiger und melden sich seltener krank. Die arbeitsplatzbezogenen, individuellen Maßnahmen wie z. B. ein spezielles Training oder Schulungen steigerten die Lebensqualität deutlich und senkten die Krankheitsdauer sowie Fehlzeiten. Nun prüfen die zuständigen Gremien der gesetzlichen Krankenversicherung, ob BGM-innovativ eine Empfehlung für die Regelversorgung erhält. Unabhängig davon ist geplant, BGM-innovativ auf weitere Werkstandorte der BMW Group auszurollen.

Fotos: Universität Hohenheim/Corinna Schmid, BMW BKK

Neueste Nachrichten Ihrer BMW BKK.



2 CORONA AKTUELL.

Aktuelle Informationen rund um Covid-19, z. B. zu Impfungen, erhalten Sie auf unserer Website unter www.bmwbkk.de/corona.



3 NEUER FSME-HÖCHSTSTAND.

Wussten Sie schon? 2020 war auch das Jahr mit den meisten Erkrankungen an Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), wie die Universität Hohenheim meldete. Mit über 700 Fällen wurde leider ein Rekord erreicht. Dabei traten die meisten Erkrankungen nach wie vor im Süden Deutschlands auf. Die Parasitologin Prof. Dr. Ute Mackenstedt (Foto) und ihre Kollegen fanden heraus, dass nicht nur der Gemeine Holzbock, sondern auch Auwaldzecken den FSME-Erreger in sich tragen. Gegen die virusbedingte Krankheit hilft eine Impfung, für die die BMW BKK die Kosten erstattet. Mehr unter www.bmwbkk.de/impfungen.





Als Menschen noch ein Fell hatten, sah das Aufstellen der Körperhaare eindrucksvoll aus, z. B. bei Angst, wenn sich ein wildes Tier näherte. Heute erzeugen die Haarfollikel nur Gänsehaut. Ein Reiz und Effekt sind geblieben: Bei Kälte entsteht ein wärmendes Luftpolster. Aber auch bei Ereignissen, die uns im tiefsten Inneren berühren, kann den Körper ein Schauer überlaufen, sodass sich die winzigen Haarbalgmuskeln zusammenziehen – etwa beim Hören von Musik, die uns nicht kalt lässt. Ein gutes Zeichen! Studien u. a. an der Universität Harvard und in Südkalifornien zeigten, dass Menschen, die beim Musikhören Gänsehaut bekommen, sehr gefühlvoll sind. Und Prof. Dr. Eckart Altenmüller an der Hochschule für Musik, Theater und Medien in Hannover entdeckte, dass auffällig viele Gänsehautpersönlichkeiten als Ärztinnen und Ärzte, Krankenschwestern oder -pfleger arbeiten.



SCHMECKT'S? – AM BESTEN MIT BAUCHGEFÜHL!

Der menschliche Körper ist das Supermodell der Evolution. Er weiß, was er braucht, und signalisiert das auch. Wir müssen es nur wahrnehmen. Wie das funktioniert? Natürlich und einfach.

Autorin: Karen Cop

3,5

Milliarden Jahre nahm die Natur sich Zeit, den menschlichen Körper so zu entwickeln, wie er ist: Bei Stress produziert er einen Hormon-Cocktail, damit wir notfalls schneller und stärker sind. Er kann wochenlang ohne Nahrung auskommen, übersteht Hungerperioden, denn in guten Zeiten legt er Fettreserven für die schlechten Zeiten an. „Wir sind das aktuelle Spitzenmodell der Evolution“, bestätigt Professor Detlev Ganten, einer der herausragendsten Persönlichkeiten der europäischen Forschungslandschaft, Vorsitzender des Stiftungsrats der Stiftung Charité und Präsident des World Health Summit.

DIÄTEN? SIND ERFOLGSLOS.

Und was macht dieses Supermodell heute? Es stürzt sich heißhungrig auf einen vollen Kühlschrank, hadert anschließend mit seinen Gelüsten, weil Jeans und Slimfit-Hemd zwicken, und verordnet sich strenge Diäten. Meist beginnt mit der ersten Diät ein Kreislauf aus Kontrolle und Kontrollverlust, Gewichtszunahme und -abnahme, der oft frustrierend endet. Laut dem 14. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind „immer mehr Erwachsene übergewichtig, Männer in allen Altersgruppen häufiger als Frauen. Zwischen 18 und 65 Jahren sind 59,4 % der Männer und 37,3 % der Frauen übergewichtig. Dieser Trend steigt mit zunehmendem Alter weiter an, bei den Senioren über 65 Jahre sind 69,6 % der Män-

ner und 56,4 % der Frauen übergewichtig.“ Ob Nulldiät, Paläo, Low Fat oder Low Carb – die sich seit Jahrzehnten abwechselnden Diättrends haben offenbar alle versagt.

ZURÜCK ZUR INTUITION.

Anna Friedmann, Ernährungsexpertin im Gesundheitsmanagement der BMW BKK, wundert das nicht: „Bei Diäten ist der Fokus fast ausschließlich auf die Lebensmittel und eine entsprechend ‚gesunde‘ Gestaltung der Mahlzeiten gerichtet. Wie der jeweilige Körper verschiedene Lebensmittel aufnimmt und diese verwerten kann, wird kaum beachtet. Wir müssen zurück zu unserer Essintuition.“ Diese sei bei vielen Menschen durch verschiedene Faktoren mit der Zeit verloren gegangen. „Ein Säugling kann sich nicht überessen. Er hört auf zu trinken, wenn er genug hat, wendet den Kopf von der Mutterbrust ab und lässt sich auch nicht zwingen. Auch Kinder sind noch nah am ursprünglichen Bauchgefühl und dem Wissen, was gesund und genug für sie ist.“

Doch beim Stillen fängt das Abgewöhnen vom Essen nach



Anna Friedmann ist Ernährungsexpertin im Gesundheitsmanagement der BMW BKK.

Bedarf oft schon an: Viele Babys werden dazu erzogen, in bestimmten Abständen zu trinken. Sie erfahren in den ersten Monaten, in denen sie nur hilflos weinen können, bereits Hunger und die Angst, zu wenig zu bekommen, und verlieren so schon früh das Vertrauen in ihren Körper und ihre Bedürfnisse. Anna Friedmann erklärt, was die Erziehung zum Essen nach Plan bedeutet: „Eine Außensteuerung, die Kinder prägt und ihnen das Vertrauen

IHRE GESUNDHEIT

in ihr Körpergefühl nimmt. Sätze wie ‚Iss deinen Teller auf‘, ‚Wenn du brav bist, bekommst du zur Belohnung etwas Süßes‘, ‚Iss dies, das nicht‘ signalisieren den Kindern ‚Mama hat recht, mein Körpergefühl ist falsch‘. Dabei könnten wir beim Essen viel von unseren Kindern lernen.“

JEDER IS(S)T ANDERS.

Zum Beispiel: Jeder Körper ist anders und seine Bedürfnisse verändern sich. In den verschiedenen Phasen seines Lebens braucht ein Mensch unterschiedliche Nährstoffe – Pubertierende andere als ältere oder kranke Menschen. Viele vertragen ein Stück Schokolade gut und können sie genießen, andere bekommen davon einen Blähbauch. Oder sie schlingen eine Tafel in sich hinein, weil sie verinnerlicht haben, dass Süßes Belohnung ist – ihr Heißhunger nach Bestätigung kann so zum Ausdruck kommen. Auch anerkannt gesundes Essen kann für den Einzelnen nicht richtig sein, wenn es ihm nicht bekommt. „Wieso soll ich Vollkorn essen, wenn ich es nicht vertrage. Ob ein Nahrungsmittel verträglich ist, hängt immer davon ab, wie ein Mensch mit den darin enthaltenen Stoffen zurechtkommt“, gibt Anna Friedmann beispielsweise zu bedenken.

DIE DREI KOMPONENTEN, DIE UNS STEUERN.

1. Die **Innensteuerung** betrifft die biologische Regulation, also Hunger, Durst und Sättigung.
2. Die **Außensteuerung** bezeichnet kulturell-familiäre Faktoren. Wer damit aufwächst, dass frisch gekocht und sich Zeit für das Essen genommen wird, wählt seine Lebensmittel vermutlich auch als Erwachsener anders als jemand, der es gewohnt ist, zwischendurch auf die Schnelle eine Fertigpizza zu essen.
3. Im Laufe des Lebens hat jedoch die **kognitive Steuerung** den größten Einfluss auf unser Essverhalten. In einer Zeit, in der gesellschaftliche Normen eine große Rolle für die Lebensmittelauswahl spielen, herrschen Gedanken vor wie: „Was denken die anderen von mir?“ Oder: „Wenn ich das esse, muss ich zum Ausgleich eine Stunde Sport machen.“ Wenn diese Faktoren aufgespürt und antrainierte Verknüpfungen bewusst entkoppelt werden, beginnt die genussvolle Zeit, in der wir wieder bewusst Wohlbefinden und Gesundheit wahrnehmen und erleben können.

NATÜRLICHE IMPULSE.

Schon mal eine gute Nachricht: Die meisten Menschen gehen nicht allen, aber doch einigen Impulsen natürlich nach. Das kann Betriebsleiter Stefan Mühe von der BMW Group Gastronomie als gelernter Koch und Küchenmeister bestätigen. Sein Speiseplan sieht im Winter anders aus als im Sommer: „Wenn das Wetter warm ist, haben die Gäste mehr Lust auf Fisch und Salat, wenn es kalt ist, mehr auf Schmorgerichte.“ Aus diesem Grund schauen er und sein Team in den Wetterbericht, bevor sie den Wochen-Speiseplan für die BMW Group Mitarbeiter zusammenstellen, die täglich im BMW Group Forschungs- und Innovationszentrum (FIZ) essen. „Sollte das Wetter umschlagen, kann ich das Tagesgeschäft beeinflussen“. Auch Feiertage machen sich bemerkbar. „Nach Schließungen wie an Weihnachten und Ostern essen die Mitarbeiter leichter.“ Im Betriebsrestaurant FIZ in





Stefan Mühle ist Betriebsleiter des BMW Group Betriebsrestaurants FIZ Süd.

München kann jeder seinen Teller individuell zusammensetzen, z. B. am Gemüsepavillon. Einmal im Monat gibt's in allen Betriebsrestaurants das Fitnessgericht. So dürfen sich die BMW Group Mitarbeiter auf Gerichte wie z. B. Bulgur mit Felderbsen (Juli) oder Auberginenragout mit roten Zwiebeln (August) freuen.

Das Speisenangebot „NAHTürlich“ steht für saisonale und regionale Produkte von Erzeugern und Lieferanten aus dem nahen Umkreis. „Die BMW Group Mitarbeiter sind hellauf begeistert!“, sagt Mühle. Auch dem Bedürfnis nach mehr Tierwohl wird mit dem neuen Angebot „Stroschwein“ entsprochen: „Die Tiere haben mehr Auslauf und Platz.“ Bei der Nachfrage nach Fleischgerichten sind Veränderungen erkennbar. „Die Gäste wählen bewusster, Fleisch muss nicht jeden Tag die Hauptzutat auf dem Teller sein“, erzählt Stefan Mühle.

ABSCHALTEN, SCHAUEN, ESSEN.

Wir alle können spüren, was guttut und mit allen Sinnen genießen, denn essen nach dem Bauchgefühl ist wieder erlernbar: zur Ruhe finden, Smartphone abschalten, Computer sowie so. Dann schauen, welches Lebensmittel Lust macht. Ist es die rote Paprika, bei der wir schon beim Hingucken ahnen können, wie sie knackt, wenn wir in sie hineinbeißen? Oder laden die Mie-Nudeln zu einer kulinarischen Reise ein, indem sie das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen? Wir sollten ihre duftenden Aromen wahrnehmen, bevor wir langsam anfangen zu essen. Zeit ist wichtig, damit wir die weiteren Signale unseres Körpers erkennen: ob es ihm schmeckt, wann er satt ist...

Viele Menschen essen schneller, als der Körper rückmelden kann, wann er genug Nahrung hat. Andere essen zu oft, weil sie gelernt haben, dass viele kleine Mahlzeiten besser wären als wenige, satt machende, und gönnen ihren Verdauungsorganen kaum Pausen. Viele glauben an Diäten. Doch kein Plan kann für alle

SCHRITTE ZUM INTUITIVEN ESSEN.

- Kommen Sie zur Ruhe, bevor Sie Ihr Essen wählen.
- Spüren Sie nach, ob Sie wirklich körperlich hungrig sind. Oder ob Sie aus Langeweile, Routine oder weil Sie sich unglücklich fühlen, essen.
- Nehmen Sie sich Zeit beim Essen und genießen Sie jeden Bissen.
- Essen Sie langsam.
- Achten Sie auf den Duft.
- Achten Sie auf den Geschmack und das Mundgefühl.
- Essen Sie nicht auf, wenn etwas nicht (mehr) schmeckt.
- Vertrauen Sie Ihren eigenen Gefühlen und machen Sie bewusst Pausen. Sie sind essenziell für die intuitive Ernährungsweise. Ihr Bauch spricht zwar leise, aber ist immer da. Hören Sie ihm zu, was er zu sagen hat.
- Hören Sie auf zu essen, wenn Sie angenehm satt sind.

gelten, wenn einer groß ist, der andere klein, der eine krank ist, der andere gesund, der eine genetisch bedingt kohlenhydratreiche Nahrung, der andere Fette oder Proteine besser verstoffwechseln kann.

DIE WICHTIGSTEN SIGNALE.

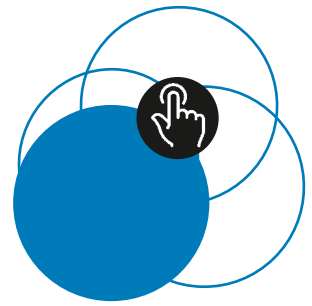
Genuss, Hunger, Lust, Sättigung und Bekömmlichkeit sind die wichtigsten Körpergefühle, die jedem von uns zeigen, was er wirklich braucht, und somit gesund für ihn ist. Wenn wir ihnen vertrauen, essen wir auch weder zu viel, noch zu wenig, sondern ausgewogen. Denn, erinnert Anna Friedmann: „Unser Körper ist ein Wunderwerk. Hunger, Sättigung, Appetit und Bekömmlichkeit sind perfekt aufeinander abgestimmt – ein Geschenk, das wir zur Geburt bekommen. Wir können uns das deutlich machen, dem nachspüren und beim Essen nicht mehr ablenken lassen. Wenn ich esse, esse ich!“ ///



ERNÄHRUNGSPodcast.

Wie kann ich Ernährungsgewohnheiten stoppen und mein Verhalten meinen Bedürfnissen und meinem Alltag so anpassen, dass ich mich wohlfühle? Antworten auf diese und viele weitere Fragen: www.bmwbbk.de/podcasts





„IM IDEALFALL TUT ARCHITEKTUR DER PSYCHE UND DEM KÖRPER GUT.“

Wie können Häuser und Räume unseren Bedürfnissen entsprechen und unser Wohlbefinden stärken? Die Architekturpsychologin Gudrun Rauwolf und Prof. Dr.-Ing. Jörg H. Gleiter von der Technischen Universität Berlin sprechen über gesunde Architektur mit Zukunft.

Interview: Antoinette Schmelter-Kaiser

Gibt es Garanten für eine wohltuende Architektur?

Gudrun Rauwolf: Es gibt Kriterien, die sich positiv auswirken. Dazu gehören der Zugang zur Natur oder Ausblick auf sie, Tageslicht, die Möglichkeit, die Akustik zu kontrollieren, gute Luftqualität und eine Raumstruktur, die Orientierung ermöglicht. Wohlbefinden ist aber nicht das Maß aller Dinge. Vielmehr muss definiert werden, wozu ein Raum dient und wer ihn benutzt. Gesundheitsbauten sollten das körperliche und psychische Wohlbefinden im therapeutischen Prozess unterstützen. Im Arbeitskontext gehören die Förderung von Kommunikation, Konzentration und kreativen Prozessen, aber auch Möglichkeiten zur Erholung zu den wesentlichen Anforderungen.

Prof. Dr. Jörg Gleiter: Es geht generell um eine angemessene Architektur, die auf den Menschen und seine Bedürfnisse abgestimmt ist. Trifft das zu, ist sie im Idealfall sowohl in psychologischer als auch körperlich-gesundheitlicher Hinsicht förderlich.

Rauwolf: Aufgabe der Architektur-Psychologie ist es, mit systematischen Werkzeugen eine Bedarfsanalyse zu machen, also Menschen mit ihrem Erleben und Verhalten in den Mittelpunkt zu setzen. Dazu gehört in Bezug auf die geplanten Nutzungen die Frage, ob sein Bedürfnis nach Schutz, Kontakt, Kontrolle, Selbstbestimmung oder auch

Aktivität erfüllt ist. Für die Entwicklung der Lösungen sind die Architekten zuständig.

Prof. Dr. Gleiter: Ihre Aufgabe ist es, Ideen in Form, Material und Raum zu übersetzen. Architektur ist für mich aber auch eine kreative Praxis, die in die Zukunft orientiert ist und spekuliert, was kommt und angemessen sein wird. Am Wohltuenden alleine lässt sich ihre Qualität nicht messen. Für mich sollte sie nicht nur Erwartungen erfüllen, sondern auch anregend sein und Potenziale eröffnen, um immer wieder Neues entdecken zu können.

Hat die Pandemie das Bewusstsein dafür geschärft, wie Räume auf Menschen wirken?

Rauwolf: Auf jeden Fall. Viele Menschen haben in den letzten Monaten die Erfahrung gemacht, überwiegend im Homeoffice zu sein. Aktuelle Befragungen zeigen, dass 50 Prozent auch weiterhin gerne mindestens einen Tag zu Hause arbeiten wollen. Gründe dafür sind mehr Kontrolle über Privatheit und Konzentration sowie Flexibilität bei der Zeit- und Raumgestaltung.

Prof. Dr. Gleiter: Es gibt aber auch viele, die sich in ihr Büro zurück wünschen. Homeoffice kann Isolation bedeuten. Außerdem fehlt zu Hause oft ein abgeschlossener Ort, um in Ruhe arbeiten zu können. Stattdessen



Eindrucksvolle Begrünungs-idee: „Bosco Verticale“ (senkrechter Wald) werden die Zwillingstürme in Mailand genannt.

sitzt man am Küchen- oder Wohnzimmer-tisch, die Kinder rennen herum, viele Wohnungen sind extrem klein. Für Familien und insbesondere Mütter bedeutet Homeoffice eine enorme Mehrfachbelastung und Stress.

Müssten Wohnungen anders konzipiert werden, wenn Homeoffice zu einer Dauerlösung wird?

Prof. Dr. Gleiter: Das Virus ist ein Jahrhundertereignis, das einen Entwicklungs- und Technologieschub bringt. Das erfordert Lösungen, die sich nicht so schnell umsetzen lassen. Es gibt aber Modelle. Die Architektin Myra Warhaftig hat einen großen zentralen Wohnbereich mit Küche und daran angelagert kleinere Funktionsräume entwickelt, in denen man u. a. ungestört arbeiten kann. Gleichzeitig ist es möglich, sich um die Kinder oder den Hund zu kümmern. In diesem Fall hätte das Homeoffice einen Mehrwert.

Rauwolf: Wichtig ist es, die Wahlmöglichkeit beizubeh-

alten, d. h. nicht im Sinne der Effizienz Arbeitsplätze einzusparen und Arbeitnehmer nach Hause zu schicken. Ein Berliner Unternehmen setzt beispielsweise ein flexibles Konzept um: Wer weitestgehend im Büro arbeiten will, bekommt als „Siedler“ einen hochwertigen, ergonomischen Arbeitsplatz, den er individuell gestalten kann. „Reisende“ können bis zu drei Tage zu Hause arbeiten, müssen aber im Büro mit einem FlexDesk auskommen. Der frei gewordene Platz wird als Begegnungsraum umgestaltet. Laut aktuellen Studien des Fraunhofer-Instituts für Arbeitswissenschaft und Organisation schneiden Multi-Spaces mit aktivitätsbasierten Auswahlmöglichkeiten (Anmerkung der Redaktion: Damit ist ein Arbeitsstil gemeint, bei dem Mitarbeiter mitentscheiden können) am besten ab, weil ihre Angebotsvielfalt unterschiedliche Arbeitsprozesse und -stile unterstützt und sich dies positiv auf die Leistung auswirkt.

„Zu sehen, dass etwas aus sich heraus wächst, kann Menschen Sicherheit geben.“



Im Lockdown galt es, möglichst viel zu Hause zu bleiben. Hat dadurch der Außenraum einen neuen Stellenwert bekommen?

Prof. Dr. Gleiter: Je länger Sie in den eigenen vier Wänden sind, desto mehr müssen Sie als Kontrast nach draußen. Der öffentliche Raum wird jenseits einer reinen Kommerzialisierung oder Festivalisierung, also den schon zur Genüge existierenden Einkaufsmöglichkeiten und Events, eine neue Bewertung bekommen.

Wie sollte dieser öffentliche Raum beschaffen sein, um möglichst angenehm zu sein?

Rauwolf: Es gibt von Ray Oldenburg den Begriff des „dritten Ortes“, den wir als Ausgleich zwischen Berufswelt und Familie brauchen. Als Begegnungsraum sollte dieser außerhalb der eigenen Wohnung stadtteilnah Erholungs- sowie Aufenthaltsqualität bieten. Er sollte konsumfrei, und damit auch „barrierefrei“ in Bezug auf soziale Unterschiede nutzbar sein, ein Raum, in dem Kultur und Gemeinschaft entscheidende Merkmale sind. Das können Parks, aber auch Treppenanlagen oder andere gemeinschaftliche Orte sein.

Müssen derartige Entwicklungen von öffentlicher Seite gesteuert werden?

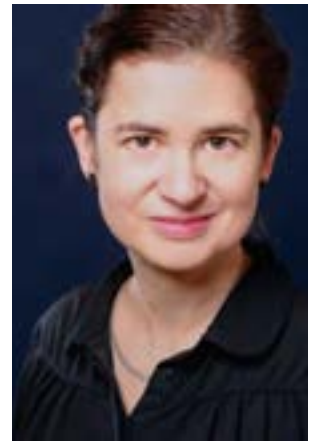
Prof. Dr. Gleiter: Planungsinstrumente zur Integration von Freiräumen gibt es natürlich schon. Sie sollten da weiterentwickelt werden, wo sie nach überholten Modellen arbeiten. Unter anderem werden neue Mobilitätskonzepte wie autofreie und fahrradfreundliche Städte die Zentren tendenziell in Stadtparks verwandeln. Aber Architektur kann die Welt nicht retten, sondern nur Bedingungen schaffen, die die Menschen dann selbst ausfüllen.

Rauwolf: Auch durch Beteiligungsprozesse, in denen Menschen ihre Wünsche und Ideen einbringen, können Orte aufgewertet werden, sowie durch Aneignungsstrategien, wie zum Beispiel gemeinschaftliches Gärtnern auf öffentlichen Flächen. Ein gelungenes Beispiel, das sehr gut angenommen wird, ist das Tempelhofer Feld in Berlin.

Das Gelände des ehemaligen Flughafens Tempelhof wird seit 2010 als riesiger Park und Freizeitfläche genutzt. Ein Teil davon sind Projekte ausgewählter



Prof. Dr. Jörg H. Gleiter habilitierte an der Bauhaus-Universität Weimar und ist seit 2012 Inhaber des Lehrstuhls für Architekturtheorie am Institut für Architektur der Technischen Universität Berlin. Da Architekturpsychologie in der Architekturtheorie und Ausbildung von Architekten „stiefmütterlich behandelt“ wird, betreut er die Doktorarbeit von Gudrun Rauwolf.



Gudrun Rauwolf studierte Psychologie, Bühnenbild und freie Kunst in Berlin sowie London. Seit September 2019 untersucht die Diplom-Psychologin an der TU Berlin als Doktorandin die Wirkung von Architektur auf Menschen. Unterstützt wird ihre Promotion auch von der gemeinnützigen Sto-Stiftung, die das Bewusstsein für die Bedeutung der umwelt- und menschengerechten Gestaltung des Lebensraumes erweitern möchte.

„Raumpioniere“ wie Stadteilgärten. Welche Rolle spielt Natur als Wohlfühlfaktor?

Prof. Dr. Gleiter: Zu sehen, dass etwas aus sich selbst heraus wächst, kann Menschen Sicherheit geben. Die Natur zeigt uns, dass wir Teil von etwas Größerem sind. Gerade Großstädter haben ein starkes Bedürfnis danach. Es muss aber kein eigener Schrebergarten sein, Blumen und Kräuter auf dem Balkon tun es auch. Es braucht nicht sehr viel, um Städte und Natur stärker zu verzahnen.

Wäre es sinnvoll, mehr „grüne“ Gebäude zu bauen?

Prof. Dr. Gleiter: Es gibt Beispiele wie den „Bosco Verticale“ in Mailand oder ähnliche Bauten in Singapur und Hongkong. Solche Begrünungsideen haben einen gewissen positiven Einfluss auf das Stadtklima, weil sie (Fein-) Staub filtern. Aber sie müssen aufwendig durch eigene Gärtner gepflegt werden. Vertikales Grün zum Angucken reicht meines Erachtens nicht. Grünflächen müssen horizontal sein, sodass man sie auch betreten kann – wie beispielhaft im High Line Park mitten in Manhattan zu erleben oder in der Coulée verte René-Dumont, einem Parkwanderweg im Osten von Paris. Beide bringen auf ehemaligen Hochbahn-Linien Kultur und Natur in Verbindung und setzen beides in ein interessantes Spannungsverhältnis. ///

NEUE NACHRICHT ODER FAKE NEWS?

Wissen ist wichtig. Falsche Informationen verunsichern aber auch. Fragt sich: Wie können wir eins vom anderen unterscheiden?

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser



Zeitung lesen, TV einschalten, Radio hören? Wer wissen will, was rund um den Globus geschieht, kommt auch ohne klassische Medien aus. Internet und Social Media laufen ihnen als Nachrichtenquelle den Rang ab. Rund um die Uhr liefern sie eine Fülle an Informationen – weltweit, topaktuell, kostenfrei. Für bare Münze darf man aber nicht alles nehmen. Vieles ist verdreht, überzeichnet, erfunden oder falsch.

Hier sind sieben Empfehlungen für mehr Informations- und Meinungsbildungskompetenz nach dem Motto: beschaffen, einordnen, kritisch hinterfragen.

1. Redaktionen recherchieren, wägen ab, werten aus. Journalistische Nachrichten gelten deshalb in der Regel als fundiert und verlässlich. Bei anderen Informationen in digitalen Medien fehlen sowohl Filterfunktion als auch Prüfung auf Wahrheitsgehalt; bei Zweifeln können Portale wie [tagesschau.de/faktenfinder](https://www.tagesschau.de/faktenfinder) oder [correctiv.org/faktencheck](https://www.correctiv.org/faktencheck) für mehr Klarheit sorgen. Auch [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de) hilft beim Entlarven von Fake News.

2. Wer im Internet unterwegs ist, hinterlässt persönliche Daten. Auf ihrer Basis lassen Suchmaschinen, Provider oder Portale Algorithmen entwickeln, die Nachrichten sowie Angebote dem Profil eines Nutzers anpassen. Im Lauf der Zeit entstehen sogenannte Echo-kammern, die nur noch bestimmte Ansichten und Interessen abbilden, statt den Horizont zu erweitern. Deshalb öfter mal den Verlauf leeren!

3. Von Blogs, Influencern, PR-Agenturen und Parteien sind weder neutrale Berichterstattung noch

verifizierte Fakten zu erwarten – diese sind explizit von bestimmten Meinungen und Absichten geprägt.

4. Egal ob Freunde oder Familie: Dem privaten Umfeld wird das größte Vertrauen geschenkt. Nachrichten, die über Kontakte in sozialen Netzwerken kommen, ebenfalls. Vieles wird aber gedankenlos weitergeleitet. Ungesicherte Informationen, Fotos und Videos in den sozialen Medien sind deshalb mit Vorsicht zu genießen. Messenger wie z. B. Telegram, aber auch Youtube, stecken voller „News“ von Verschwörungstheoretikern.

5. Beiträge verfassen, Teilen, Liken, Haten – das geht in digitalen Medien blitzschnell. Entsprechend groß ist die Gefahr einer Erregungsspirale. Vor allem in Krisen, die wie die Corona-Pandemie Ängste und Unsicherheit schüren, gilt: viral verbreitete Nachrichten kritisch hinterfragen, statt impulsiv auf reißerisch und emotional präsentierte Posts zu reagieren.

6. Eine Quellenrecherche hilft dabei, sich ein besseres Gesamtbild einer Situation zu machen. Dabei auf den Kontext achten, in dem die Informationen auftauchen. Wer beispielsweise eine Meldung über einen Messenger bekommt, kann Teile der Inhalte in einer Suchmaschine checken: in das Suchfeld eingeben und Ursprung und Umfeld durchsuchen.

7. Zahlen und Fakten überprüfen Checker wie Hoaxmap ([hoaxmap.org](https://www.hoaxmap.org)), der aktuell kursierende Gerüchte abbildet, oder Mimikama ([mimikama.at](https://www.mimikama.at)). ///

LEISTUNG DER LUNGEN.

Die Lungenflügel versorgen den Körper mit Sauerstoff und führen verbrauchte Luft ab. Aber wie funktionieren sie eigentlich? Fakten & Wissenswertes.

Autorin: Cora Keller

2 Flügel

bilden unsere Lunge. Der linke Lungenflügel ist etwas kleiner als der rechte, weil er auf der Seite des Herzens sitzt. Die Luftröhre teilt sich in zwei Äste, die Hauptbronchien. Diese verzweigen sich in den beiden Lungenflügeln in immer dünnere Bronchien (Bronchiolen), an deren Enden dann die Lungenbläschen sitzen. Die Flügel sind außerdem in Lungenlappen geteilt: links zwei, rechts drei. Das Lungenfell schützt die Lungen wie ein Mantel. Auf den Rippen liegt das Rippenfell. Im Spalt dazwischen befindet sich eine Schmierflüssigkeit, die dafür sorgt, dass beim Atmen die Bewegung des Brustkorbs und der Lungen reibungslos funktioniert.

In 300 Millionen

Lungenbläschen, den Alveolen, findet der Gasaustausch statt. Sauerstoff aus der Atemluft gelangt über ihre dünnwandige Oberfläche in die aller kleinsten Blutgefäße, die Kapillaren. Umgekehrt geben die Kapillaren Kohlendioxid aus dem Blut in die Lunge, damit sie das CO₂ ausatmen kann. Noch vor dem Gasaustausch in den zarten Lungenbläschen versuchen die Bronchiolen Schmutzpartikel, Fremdkörper und Krankheitserreger wie Viren abzufangen und über Flimmerhärchen und Schleim aus den Atemorganen herauszutransportieren und sie letztendlich abzu husten.



10-15 Atemzüge

pro Minute macht ein Mensch in Ruhe, beim Sport werden es automatisch mehr. Die Atmung wird vom Gehirn gesteuert und funktioniert wie ein Blasebalg. Durch die Atemmuskulatur, vor allem das Zwerchfell, entsteht beim Einatmen ein Unterdruck, sodass bei jedem Atemzug etwa 400 bis 600 Milliliter Luft in den Brustkorb gezogen wird. Das Ausatmen erfolgt wie von selbst, wenn die Atemmuskeln locker lassen und sich der Brustkorb verkleinert. Insgesamt strömen etwa 10.000 Liter Luft täglich durch unsere Lungen.

Richtiges Einatmen

Solange kein erhöhter Sauerstoffbedarf besteht, erfolgt die Einatmung am besten über die Nase, denn hier können schon Stoffe abgefangen werden, die nicht in das tiefere Atemsystem gelangen sollen. Eine Vollatmung, bei der die größtmögliche Menge Sauerstoff aufgenommen wird, weitet neben dem Brustkorb auch die Flanken und den Bauch. Eine zu flache Atmung, die nur den oberen Brustkorb füllt, „kann Kopfschmerzen und Verspannungen verursachen, aber auch zu einer schlechteren Sauerstoffversorgung des Gehirns führen“, warnt das Deutsche Grüne Kreuz (DGK). Vollatmung führe dagegen nicht nur zu mehr Sauerstoff, sondern auch zu gesunder Entspannung.

Beim Rauchen

gelangen ca. 5.300 Substanzen in die Lungenbläschen und lagern sich teilweise ab oder werden durch ihre Wände ins Blut abgegeben. Viele sind Giftstoffe, die das Gewebe angreifen. Rauchen beeinträchtigt auch den Selbstreinigungsprozess der Lungen, indem es die Flimmerhärchen zerstört. Ein Rauchstopp kann dadurch entstehende Erkrankungen aufhalten, oftmals den Prozess sogar wieder umkehren. Zehn Jahre nach der letzten Zigarette ist das Lungenkrebs-Risiko nur noch halb so groß. Hier finden Sie Tipps, wenn Sie Ihren Tabakkonsum drosseln möchten: www.bmwbkk.de/sucht

Foto: iStock



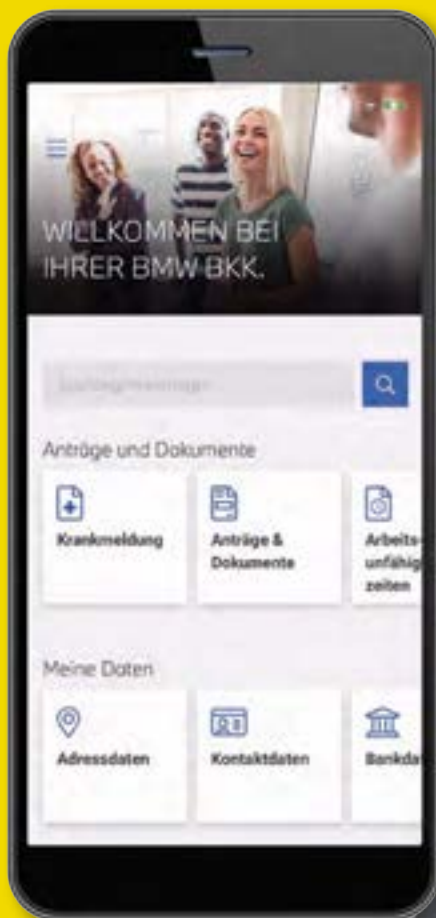
NICHTRAUCHER-KURSE IN DER KURSDATENBANK.

Zwei Wochen nach der letzten Zigarette verbessert sich die Lungenfunktion um rund 30 Prozent. In der BMW BKK Kursdatenbank finden Sie Nichtraucherurse, die im Rahmen des Bonusprogramms zusätzlich belohnt werden. Mehr darüber: www.bmwbkk.de/kursdatenbank



EINFACH NEU: DIE BMW BKK APP.

Unsere App ist auf eine moderne Plattform umgezogen und bietet jetzt noch mehr Funktionalitäten. Außerdem hat sie ein neues Layout, ist nutzerfreundlicher und vieles mehr.



FREUEN SIE SICH AUF NEUE FUNKTIONEN.

Die neue, moderne Plattform macht es möglich, dass sich die BMW BKK App ständig weiterentwickeln kann. Jetzt sind die digitalen Vorsorge- und Präventionsangebote noch besser integriert. Mitversicherte Familienangehörige (bis 14 Jahre) können über einen Zugang verwaltet werden. Rückmeldungen unserer Versicherten flossen in die Gestaltung mit ein – schauen Sie gerne einmal selbst! Bewährte Funktionen wie Uploads von Krankmeldungen bleiben natürlich erhalten. Weitere neue Features sind bereits in der Entwicklung. ///

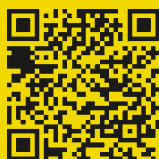
HÖCHSTE SICHERHEIT.

Wir sind uns unserer Verantwortung bewusst: Der Schutz Ihrer persönlichen Daten hat höchste Priorität! Deshalb werden sensible Daten zusätzlich mit einem 2-Faktor-Verfahren geschützt. ///

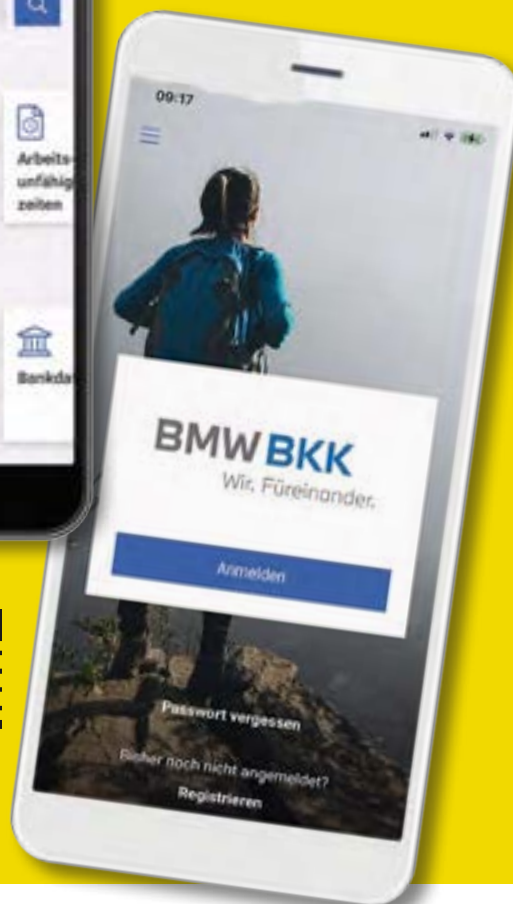
Ihr Weg zur App:



Apple



Google Play



Sie haben die Vorteile der BMW BKK App bislang noch nicht genutzt? Dann laden Sie die App in Ihrem Store kostenfrei herunter und registrieren Sie sich am besten gleich. Wenn Sie bereits registriert sind, ist ein Update der App notwendig. Einfach mit Ihren bisherigen Zugangsdaten anmelden. ///

FOKUS VORSORGE.

Wir legen den Fokus verstärkt auf die Vorsorge – nun können Sie aus noch mehr Bonusfeldern im Bereich „Check. Ärztlich vorsorgen.“ wählen und erhalten für jedes Bonusfeld eine Prämie von zehn Euro.



AKTIV. SPORTLICH VORSORGEN.

FÜR ERWACHSENE

- ✓ Aktive Mitgliedschaft Sportverein oder Fitnessstudio oder Betriebs-sporteinrichtung oder Sport- & Kultur-Förderverein der BMW Group
- ✓ Leistungsabzeichen Deutscher Sportverband oder Teilnahme Sportveranstaltung
- ✓ 1. Gesundheitskurs
- ✓ 2. Gesundheitskurs oder Aktiv-woche oder Online-Gesundheits-training

FÜR KINDER

- ✓ Aktive Mitgliedschaft Sportverein oder Fitnessstudio
- ✓ Leistungsabzeichen Deutscher Sportverband oder Teilnahme Sportveranstaltung



BONUS. EXTRA VORSORGEN.

FÜR ERWACHSENE

- ✓ 2 x Arbeitnehmerbonus für betriebliche Gesundheitsförderung

FÜR KINDER

- ✓ Gesundheitskurs



CHECK. ÄRZTLICH VORSORGEN.

FÜR ERWACHSENE

- ✓ Gesundheits-Check-up
- ✓ Zahnvorsorge
- ✓ Schutzimpfung
- ✓ Darmkrebsfrüherkennung
- ✓ Hautkrebsfrüherkennung
- ✓ Sonstige Früherkennung

FÜR KINDER

- ✓ Kinder-/Jugend-Untersuchungen
- ✓ (Zwei halbjährliche) zahnärztliche Kontrolluntersuchungen
- ✓ Schutzimpfung



PRÄMIE SAMMELN MIT DER BMW BKK APP.

Übrigens können Sie auch bequem mit der App sammeln: Einfach Ihre Nachweise abfotografieren und einreichen. Melden Sie sich am besten gleich an: www.bmwbkk.de/app



Ein gesunder Lebensstil ist entscheidend für Ihr Wohlbefinden, eine aktive Vorsorge und Früherkennungsuntersuchungen gehören dazu. Deshalb fördern wir Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten im Rahmen des BMW BKK Bonus ABC: Seit 1. Januar 2021 muss keine Mindestanzahl an Maßnahmen mehr erfüllt werden, es gibt keine Bonusstufen mehr und für jedes Bonusfeld erhalten Sie eine Prämie von zehn Euro – Kinder und Erwachsene! Außerdem finden Sie noch mehr Bonusfelder in der Kategorie „Check. Ärztlich vorsorgen.“ Mehr über die Vorsorgeleistungen des Bonusfeldes „Sonstige Früherkennung“ lesen Sie unter www.bmwbkk.de/bonusprogramm. ///



HILFE IM PFLEGEFALL – VON ANFANG AN!

Wenn plötzlich eine Pflegesituation entsteht, ist die Pflegekasse der BMW BKK der erste Ansprechpartner. Stimmen, Informationen und Unterstützungsangebote für Versicherte.

Autorin: Karen Cop

„Wie gehen wir mit dem Thema Pflege um? Wie können wir sie verbessern? Und wie können wir die Angehörigen unterstützen?“ Das sind Fragen, die sich der Leiter der Pflegekasse in Regensburg, Wolfgang Steierer, und sein Team vor einiger Zeit gestellt haben. Heute zeichnet sich die BMW BKK Pflegekasse durch einen einzigartigen Kundenservice aus. „Um noch intensiver und breitgefächerter beraten zu können, bilden wir derzeit zwei Kolleginnen zu Pflegeberaterinnen aus“, sagt Wolfgang Steierer. Vor der Pandemie wurde der Workshop „Achte auf dich“ für pflegende Angehörige ins Leben gerufen, mit „sehr positivem Feedback“. Zudem soll ein Pflegestammtisch zum persönlichen Austausch und zum Einholen von Informationen entstehen, sobald das coronabedingt möglich sein wird. Und es gibt einen Online-Pflege-Coach, der die pflegenden Angehörigen informativ und praktisch unterstützt. In der Pflegekasse blickt man aber auch in die Zukunft –

mithilfe der Wissenschaft. So kooperiert die BMW BKK mit der Ostbayerischen Technischen Hochschule Regensburg. Dort werden digitale Anwendungen entwickelt, die einmal Pflegekräfte und pflegende Angehörige bei der Pflege zu Hause unterstützen könnten.

HOCHQUALIFIZIERTE BERATUNG.

Ziel bleibt die Entwicklung eines einzigartigen Serviceangebotes. Wolfgang Steierer: „Wir wollen für unsere Versicherten der erste Ansprechpartner bei Eintritt der Pflegesituation oder auch bereits im Vorfeld sein.“ Deshalb bietet die Pflegekasse von Anfang an hochqualifizierte, kompetente und situationsbezogene, individuelle Beratung, auf die sich die Ratsuchenden im Notfall verlassen können. Rufen Sie einfach an unter der zentralen gebührenfreien Telefonnummer **0800 823 24 25**.

„ICH FREUE MICH, HELFEN ZU KÖNNEN!“

Laura Oberstötter ist eine der Kundenbetreuerinnen, die sich um „ihre“ Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen kümmert.

Sie haben sich vor drei Jahren gleich nach Ihrer Ausbildung für einen Arbeitsplatz bei der Pflegekasse entschieden – warum?

Für mich ist das Besondere, dass ich pflegebedürftige Menschen und die Angehörigen in ihrer schwierigen Situation unterstützen und ihnen zur Seite stehen kann. Wir sind der direkte Ansprechpartner über einen längeren Zeitraum, teilweise über mehrere Jahre. Es baut sich eine richtige Beziehung auf und wir sind häufig im engen Austausch mit unseren Kunden. Wenn ich im Urlaub bin, kann es schon mal vorkommen, dass meine Kollegen gefragt werden: „Wo ist denn meine Frau Oberstötter?“

Wann rufen Pflegebedürftige bzw. deren Angehörige bei Ihnen an?

Oft ist der Pflegebedarf plötzlich da, nicht immer entwickelt sich die Situation schleichend. Der Blick auf die Altersstruktur zeigt, dass es nicht nur ältere Menschen trifft. In so einer Notsituation ist es nicht einfach, den Gesamtüberblick zu bekommen, und schnelle Hilfe ist

nötig. Ich erkläre den Pflegebedürftigen oder ihren Angehörigen dann Schritt für Schritt, wie die Anträge zu stellen sind, und berate zu möglichen Entlastungsangeboten.

Wenn Ihnen für den Notfall bereits eine Vorsorgevollmacht vorliegt, können Sie besonders wirksam helfen, richtig?

Ja, denn ohne die Vorsorgevollmacht dürfen wir nicht einmal Kindern oder Ehepartnern Auskunft geben, auch wenn sie die pflegende Person sind. Dann kann ich leider nur allgemein beraten. Im besten Fall liegen der Kranken- und Pflegekasse deshalb Vollmachten vor, die bis über den Tod hinausgehen. Wir haben online passende Formulare, die sich jeder kostenlos herunterladen kann.

Was können Sie für pflegende Angehörige tun?

Wir zahlen zum Beispiel einen Betrag von bis zu 1.612 Euro für „Verhinderungspflege“ aus. Pflegenden denken oft, sie müssten immer da sein, und opfern sich geradezu auf, aber das muss nicht sein. Damit der Pflegebedürftige nicht allein ist, wenn der Pflegenden mal zum Arzt muss oder einen freien Tag braucht, kann er einen Freund oder Nachbarn mit der Betreuung beauftragen und dafür eine kleine Entschädigung geben.

Was macht Ihre Arbeit so besonders?

Alle Pflegekassen bieten grundsätzlich die gleichen Leistungen, aber was unsere so einzigartig macht, sind die Betreuung und die enge Kommunikation. Mir persönlich geht das Herz auf, wenn ich merke, wie ich helfen kann. Die Pflegebedürftigen sind ja alle in einer schwierigen Situation, aber auch unheimlich dankbar für unsere Unterstützung. Das freut mich immer sehr und macht meine Arbeit so schön! ///



PFLEGE-COACH.

Der Online-Coach der BMW BKK hilft pflegenden Angehörigen, Belastungen und Herausforderungen zu meistern, und bietet neben hilfreichen Infos und Tipps einen Selbsttest: www.bmwbbk.de/online-coaches



OUTDOOR-ÜBUNGEN FÜR DIE GANZE FAMILIE.

Spazieren gehen ist laaangweilig? Von wegen, mit diesen spielerischen Stoppis wird es sportlich – mit und ohne Ball.*

Autor: Oliver Armknecht

1 Stellen Sie sich zu zweit möglichst passend nach Größe mit dem Rücken zueinander und bewahren Sie dabei einen kleinen Abstand. Wenn die Größe nicht passt, z. B. auf einen Stein oder Baumstumpf stellen. Dann geben Sie sich einen Ball weiter: zuerst über den Kopf mit gestreckten Armen. Direkt danach den Ball durch die Beine hindurch nach hinten geben. Diese Abfolge können Sie mehrfach wiederholen. Die Übung trainiert die Beweglichkeit und erfordert eine gute Koordination untereinander.



Vor dem Sport Dehnen und Kreislauf ankurbeln nicht vergessen – und anschließend schön langsam runterkommen.

WARM-UP:

Zur Einstimmung empfehlen sich Klassiker wie der springende Hampelmann oder auf der Stelle zu joggen. Eine bei Familien beliebte Alternative: Fangen spielen.

COOL-DOWN:

Zum Schluss sind leichtes Dehnen und bewusstes Atmen wichtig für die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System. Z. B. gehen und die Arme dabei in den Himmel strecken. Anschließend die Arme kreuzen, Oberkörper nach vorne rollen und auspendeln. ///

Die Übungen lassen sich flexibel an die eigene Fitness anpassen, indem die Zahl der Wiederholungen oder die Dauer erhöht bzw. verringert werden.

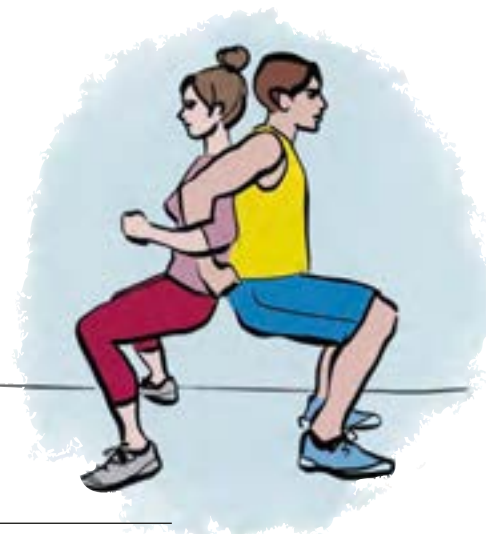


2 Gehen Sie jeweils zu zweit auf alle viere wie beim Liegestütz, die Köpfe sind einander zugewandt. Achten Sie dabei darauf, dass die Körperhaltung gerade ist und der Rücken eine Linie mit den Beinen bildet. Nun versuchen Sie, sich gegenseitig mit den Händen abzuklatschen, immer abwechselnd mit links und rechts – dabei möglichst das Gleichgewicht bewahren. Das ist nicht einfach, hat aber einen hohen Spaßfaktor!



3 Ein Gummiband passt in jede Hosentasche und bietet viele Springmöglichkeiten: abwechselnd links und rechts über das Gummi und am besten im Rhythmus eines Reims, den alle sprechen, z. B.: „Teddybär, Teddybär dreh dich um, Teddybär, Teddybär mach dich krumm, ...auf einem Bein, ...bau ein Haus, ...zeig einen Fuß, ...sag wie alt du bist.“ Der, der springt, beugt dabei zuerst den Oberkörper vor, bildet beim Springen mit den flachen Händen ein Haus auf dem Kopf, hebt seinen Fuß hoch und springt so oft von links nach rechts, wie er alt ist. Macht er einen Fehler oder tritt aufs Band, muss er einen der beiden im Seil stehenden (s. Zeichnung) Mitspieler ablösen.

4 Stellen Sie sich Rücken an Rücken und verschränken Sie die Arme nach hinten miteinander. Danach langsam nach unten gehen, bis Sie beide in einer Hocke sind. Die Beine sollten im Idealfall schulterbreit auseinander und im 90-Grad-Winkel sein, aber lieber langsam starten, früher stoppen, die Position ein paar Sekunden halten und gemeinsam nach oben gehen.



5 Ran an den Ball: Zwei Familienmitglieder stellen sich nebeneinander jeweils auf das äußere Bein und schauen in die entgegengesetzte Richtung. Die Hände sind in die Hüften gestützt. Versuchen Sie jetzt, mit dem freien Fuß gemeinsam einen Ball zu halten, dabei eine Kniebeuge zu machen und wieder hochzugehen. Die Bewegungen langsam und möglichst fließend ausüben. Für Fortgeschrittene: Ein Elternteil macht die Übung mit einem kleineren Kind.

6 Mit dieser Übung kommt Schwung in Kniebeugen: Gehen Sie erst in die Knie, bis die Beine einen rechten Winkel bilden, dann springen Sie hoch und klatschen sich gegenseitig in der Luft ab. Das kann auch eine Großfamilie gleichzeitig oder reihum machen!



VORSORGE-NEWSLETTER.

FamiliePlus ist Ihr persönlicher Gesundheitscoach. Für alle, die das Familienleben entspannt genießen wollen: Vorsorge, Beratung, Tipps und Infos immer zur rechten Zeit. So verpassen Sie keinen Vorsorgetermin. www.bmwbk.de/vorsorge-newsletter





Barfuß ins kalte Wasser gehen kostet etwas Überwindung. Auf den Körper wirkt sich dieser starke Temperaturreiz aber wohltuend aus.

AB INS KALTE!

Tipps von Pfarrer Kneipp sind 200 Jahre nach seinem Geburtstag topaktuell. Sie stärken Kreislauf, Stoffwechsel und Immunabwehr.

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

Mit Tuberkulose in kaltem Wasser baden? Die Idee scheint riskant. Doch Sebastian Kneipp ging trotz seines Lungenleidens bei jedem Wetter in die Donau. Das machte den Pfarrer nicht etwa kränker, sondern gesund – und er baute seine Erfahrungen zu einer ganzheitlichen Lehre aus.

DER KALTE REIZ WIRKT HEILSAM.

„Kneipp empfahl durch Abhärtungsübungen wie Wasser-treten, Armbaden, Taulaufen, Schneegehen, Licht- und Luftbäder, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken,“ führt Christian Dannhart, Geschäftsführer des Kneipp-Verlags aus. Die Übungen sind in der Reizstärke verschieden, ähneln sich aber in der Wirkung. Der Temperaturreiz kurbelt Kreislauf und Stoffwechsel an und stärkt heute erwiesenermaßen die Selbstheilungskräfte – bei abhärtenden Güssen und heiß-kalten Wechelduschen wie beim Wassertreten: Dabei geht es im Storchengang durch ein kaltes Becken, bis ein deutlicher Kältereiz einsetzt.

Das stimulierende Gehen auf der Stelle in kühlem Wasser funktioniert aber auch in einem Bach, auf einer rutsch-sicheren Matte in der Badewanne – oder in zwei Eimern (für jeden Fuß einen). Wichtige Voraussetzung: Das Wasser muss bis eine Handbreit unter das Knie reichen und stets nur ein Fuß im kalten Nass sein. Hartgesottene trauen sich selbst bei Minustemperaturen in Seen oder Flüsse; im letzten Winter boomte Eisbaden bundesweit. Aber daran muss sich selbst ein gesunder Mensch ganz langsam gewöhnen. Zum Start ausprobieren können Frühaufsteher jetzt im Frühsommer eine sanftere Übung: Tautreten! Möglichst kurz nach Sonnenaufgang barfuß eine feuchte Wiese durchschreiten. Nach allen Anwendungen ist als Kontrastprogramm das Aufwärmen wichtig. Dafür das Wasser nur kurz abstreifen und ein Paar trockene Socken anziehen. Erst bei hoch-sommerlichen Temperaturen können auch kräftige Sonnenstrahlen genug wärmen. Mehr über Kneipp und die Anwendungen lesen Sie unter www.kneipp2021.de///



Franziska und Rudolf Haslinger sind seit 1993 bei der BMW BKK versichert und genießen ihr Leben seit über 40 Jahren gemeinsam. Am liebsten gehen sie zusammen auf Tour, hier zu sehen auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela.



„WIR HABEN GUTE ABWEHRKRÄFTE.“

Wie sportlich Franziska und Rudolf Haslinger unterwegs sind, ist sogar auf Youtube zu sehen. Dass Bewegung auch die beste Medizin ist, erlebten die langjährigen Mitglieder der BMW BKK, als sie an Covid-19 erkrankten.

Autorin: Karen Cop

In Rente und dann? Das war für Franziska und Rudolf Haslinger nie eine Frage, die Unbehagen bereitete. Sie fingen vor vielen Jahren an, nach der Arbeit Rad zu fahren: „Raus in die wunderbare Natur!“ Als Rudolf Haslinger (61) nach 39 Jahren als Elektrotechniker und IT-Spezialist bei der BMW Group in Dingolfing in Altersteilzeit ging, räumte auch seine Frau (60) ihren Arbeitsplatz als Sekretärin. Denn „es ist unser Glück und unser größter Luxus, zu zweit auf Tour zu sein.“

„HASEN UNTERWEGS“.

Außerdem erfüllten sich die beiden einen Traum. „Wir wollten einmal von daheim bis Santiago de Compostela fahren“, sagt Franziska Haslinger, gut 2.500 Kilometer auf dem Jakobsweg. „Am Ende hat unser Navi knapp 3.200 gefahrene Kilometer ausgeworfen“, erzählt sie weiter, „das macht körperlich und spirituell etwas mit dir. Aber das Gefühl, unterwegs zu sein, war das Schönste.“ Diese Freiheit! Ihr Mann schwärmt: „Wir sind durch atemberaubende Landschaften geradelt und haben viele Menschen kennengelernt.“ Aus den Erinnerungen machten sie ein Youtube-Video, eigentlich für ihre vier Enkel. Doch das inspirierte so viele Menschen, dass ein Kanal mit mehr Filmen daraus wurde. „Wir sind über-

rascht, dass es schon mehrere Tausend Aufrufe gibt“, freuen sich beide. „Hasen unterwegs“ heißt der Kanal übrigens, weil Freunde und Familie öfter „die Hasen sind wieder unterwegs!“ rufen, wenn die Haslingers losfahren oder -wandern.

FIT WERDEN NACH COVID-19.

Dementsprechend fit ist das lebensfrohe Paar, dem selten der Humor vergeht. Doch als sie Ende 2020 an Covid-19 erkrankten, fühlten sie sich „ziemlich platt“. In der Quarantänezeit stellte Frau Haslingers Schwester Essen vor die Tür, aber sie kamen kaum aus dem Bett, litten unter Husten und Geschmacksverlust, das Atmen fiel schwer. Zehn Tage kämpften sie mit der Krankheit, „zum Glück daheim“, anders als viele Menschen ihrer Altersgruppe. Franziska Haslinger ist sich sicher: „Ohne die viele Bewegung vorher hätte unser Immunsystem das nicht so gut geschafft.“ Inzwischen sind sie wieder gesund genug, um eine Reise nach Rom zu planen: mit Muskelkraft über die Alpen. Vorher zur Krebsvorsorge gehen, den regelmäßigen Gesundheitscheck machen und Impfungen auffrischen ist selbstverständlich für sie. So wie ihre Mitgliedschaft bei der BMW BKK. Rudolf Haslinger: „Bei der BMW BKK passt das Verhältnis zwischen Beitragssatz und Leistungen. Ich hatte immer großes Vertrauen in BMW und deren soziale Leistungen.“ ///



REISE-IMPFUNGEN.

Neben den von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Impfungen übernimmt Ihre BMW BKK auch die Kosten für Reiseimpfungen wie z. B. FSME. Welche außerdem lesen Sie auf www.bmwbkk.de/impfungen.



Es ist unser Glück und unser größter Luxus, zu zweit auf Tour zu sein.



WE LOVE SALZZITRONEN.

Für Ihre mediterrane Sommerküche mit erfrischend gesunden Zutaten und Aromen.

Salzzitronen sind eine traditionelle Spezialität aus der marokkanischen Küche, die auf der Methode beruht, frische Zitronen mit Salz zu konservieren. Nachdem sie drei, besser sechs Wochen durchgezogen sind, verleihen sie fast jedem Gericht einzigartige, würzig-salzige bis fruchtig-süße Geschmacksnoten: Reisgerichte, Salate, Eintöpfe, aber auch Teigwaren mit Lachs, buntem Ofengemüse oder Safran-Risotto, zitronigem Linsen- oder Kichererbsensalat, in Pesto oder zu Oliven. Einfach wie ein Gewürz behandeln: klein schneiden und je nach Geschmack zugeben!

AROMATISCHE SALZZITRONEN.

Zutaten für 1 Glas mit 1,5 Liter Fassungsvermögen (oder entsprechend mehrere kleine): 8 eher kleine Bio-Zitronen, 8 EL Meersalz.

Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Jede Frucht an der Spitze kreuzförmig und nur so tief einschneiden, dass sie am Ende zusammenbleibt. Etwa einen Esslöffel Salz in die Mitte jeder Zitrone geben, zusammendrücken, alle ins Glas legen. Einen guten Liter Wasser aufkochen, die Zitronen übergießen. Wer mag, kann den Salzzitronen auch noch Zimt, Lorbeer, Chili oder andere Kräuter und Gewürze begeben. Oder nach zwei Wochen frischen Zitronensaft. Der 3-Sterne-Koch Ducasse legt sie in heißen Zuckersirup ein – himmlisch!



DIE BKK ERNÄHRUNGS-AKADEMIE.

Was genau macht eine gesunde Ernährung aus? In 30 verschiedenen Videos bekommen Sie Informationen und Tipps, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können: www.bmwbkk.de/ernaehrungsakademie.



15,4%

NIEDRIGER BEITRAG, VIELE LEISTUNGEN.

Die BMW BKK ist eine der günstigsten Krankenkassen in Deutschland. 40 Krankenkassen haben ihren Beitragssatz erhöht, der Beitrag Ihrer BMW BKK bleibt stabil! Zudem profitieren Sie weiterhin von Zusatzleistungen im Wert von über 1.000 Euro im Jahr. Von der ärztlichen Zweitmeinung über den psychologischen Beratungsservice bis hin zur professionellen Zahnreinigung – Ihre BMW BKK bietet Ihnen mehr als nur gesetzliche Leistungen. Familien profitieren zudem z. B. vom Zusatzpaket „Baby Smile“ mit Mehrleistungen in der Schwangerschaft von bis zu 300 Euro. Empfehlen Sie uns weiter! Für jedes neue Mitglied, das Sie werben, erhalten Sie als Dankeschön eine Prämie von 25 Euro. Erfahren Sie mehr unter www.bmwbkk.de/mwm. ///



IMPRESSUM

HERAUSGEBER: BMW BKK,
Mengkofener Str. 6, 84130 Dingolfing
www.bmwbkk.de

PROJEKTLEITUNG: Angelika Beck

VERLAG: Journal International
The Home of Content GmbH
Ganghoferstraße 66f, 80339 München
www.journal-international.de

VERLAGSLEITUNG:

Stefan Endrös, Gerd Giesler

REDAKTIONSLEITUNG: Karen Cop

GRAFIK: Bernhard Biehler

BILDREDAKTION: Jürgen Stoll

AUTOREN: Oliver Armknecht, Angelika Beck,
Karen Cop, Jonna Gaertner, Barbara Lang,
Cora Keller, Antoinette Schmelter-Kaiser

SCHLUSSKORREKTUR: Sabine Amar, Tina Probst

PRODUKTION: Axel Ringel

REPRODUKTION: PMI Publishing Verlag GmbH &
Co. KG, München

DRUCK: ADV SCHODER, Augsburg

Nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Schreibweise. Wir weisen deshalb ausdrücklich darauf hin, dass die männliche Form stets neutral für weibliche und männliche, natürliche oder juristische Personen steht.

WIR SIND FÜR SIE DA!



DIGITAL.

Wenn Sie schnell und unkompliziert Ihre Anliegen einreichen möchten, können Sie das ganz einfach in unserer Online-Filiale und per App tun. Gleich registrieren! Am besten hier: www.bmwbk.de/online-filiale



PERSÖNLICH.

Ihren persönlichen Ansprechpartner finden Sie unter www.bmwbk.de/kontakt. Sie erreichen uns aber auch allgemein unter der gebührenfreien Servicenummer: **0800 112 82 40**



PER POST.

Sie können Ihre Post jederzeit an unsere zentrale Postanschrift senden:

BMW BKK
Postfach 1533
84126 Dingolfing

