

GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK**

03.2025

WWW.BMWBKK.DE



DEMENZ BEGLEITEN.

Unterstützung und
Wissenswertes für
pflegende Angehörige.

WECHSELJAHRE.

Zwischen Herausforderung,
Chancen und neuen Perspektiven.

EMOTIONALE INTELLIGENZ.

Warum Mitgefühl und Selbstfürsorge wichtige
Bestandteile des Zusammenlebens sind.



35 JAHRE



Bei uns steht Ihre Gesundheit seit 35 Jahren im Mittelpunkt! Mit Freude und Leidenschaft beraten wir Sie persönlich und individuell. Für uns sind Sie nicht nur Kunde, sondern ein wertvoller Teil unserer BMW BKK Versichertengemeinschaft.

Deshalb zeigen wir Gesicht und setzen uns mit vollem Einsatz für Ihre Anliegen ein.

Als traditionelle Betriebskrankenkasse leisten wir außerdem einen bedeutenden Beitrag zur Gesundheitspolitik der BMW AG. Überzeugen Sie sich von unseren umfassenden Leistungen, innovativen Präventions- und Vorsorgeangeboten sowie unserem persönlichen Service vor Ort.

BMW BKK
Wir. Füreinander.

KONTAKT ZUR BMW BKK.
Ihre persönlichen Ansprechpartner
finden Sie einfach und bequem unter
www.bmwbkk.de/kontakt



INHALT



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

am 1. Juli 1990 wurde die BMW BKK gegründet – und seit nunmehr 35 Jahren stehen wir an der Seite unserer Kunden. Was damals mit gut 58.000 Versicherten im Jahr 1990 begann, hat sich im Laufe der Jahre zu einer starken Gemeinschaft von über 230.000 Menschen entwickelt. Von Anfang an begleitet uns dabei Manfred Schoch als alternierender Verwaltungsratsvorsitzender.

Wir als BMW BKK stehen seither für Kundenorientierung, Leistungsbereitschaft und Verlässlichkeit! Gestern, heute und auch in Zukunft. Dagegen nehmen weltweite Krisenherde, Nachrichtenflut und Ungewissheiten zu. Unsichere Zeiten erfordern mehr denn je Gemeinschaftssinn und emotionale Kompetenzen. Die gute Nachricht: Empathisches Einfühlvermögen ist trainierbar – im Bezug auf andere und sich selbst. Anregungen rund um die „emotionale Intelligenz“ finden Sie ab S. 6.

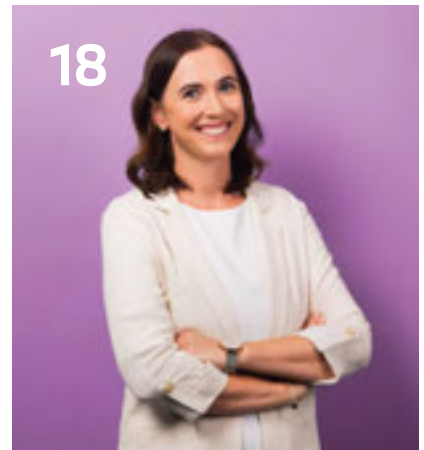
Der demografische Wandel und die alternde Gesellschaft werden immer deutlicher spürbar. In vielen Familien gibt es Pflegebedürftige, die zu Hause von ihren Angehörigen betreut werden. Welche Unterstützungsangebote die BMW BKK speziell für pflegende Angehörige bereithält, erfahren Sie ab S. 10. Die Bundesregierung hat einen „Herbst der Reformen“ angekündigt. Wir hoffen auf einen goldenen Herbst für Versicherte und Arbeitgeber, damit die Kosten und damit die Beitragssätze nicht weiter steigen. Es gibt kein Erkenntnis-, sondern ein Umsetzungsdefizit. Jetzt gilt es zu handeln. Bleiben Sie gesund, Ihr

J. Gerhardt

Jens Gerhardt
Vorstand der BMW BKK



06



18



26

News von Ihrer BMW BKK Grippeimpfung, Mitglieder werben Mitglieder, Ersatzbescheinigung Versichertenkarte	04
Lebensgefühl Herbstspaziergang	05
Emotionale Intelligenz Empathie als Schlüssel	06
Pflegende Angehörige Unterstützung bei Demenzerkrankung	10
BMW BKK „Vor Ort“ bei einem Mitglied der ersten Stunde....	12
Prävention Die Wechseljahre	14
Finanzlage im Gesundheitssystem Der Ausgaben-Tsunami	16
Geschäftsbericht 2024 Mit aktuellen Zahlen und Fakten ...	17
Schwangerschaft Die wichtigsten Leistungen	18
„Klartext“ aus der BMW BKK Kommentar zu Arztbehandlungen	20
Gewinnspiel Karten für den Biathlon-Weltcup in Ruhpolding	21
Erkältungssaison Abwehrkräfte von Kindern stärken	22
Rätsel für Erwachsene und Kinder Raten und gewinnen ...	24
Proteinquelle Bohnen in vielen Varianten.....	26
Initiative NAHtürlich Gemeinsam für bewussten Genuss....	27



22

NEWS

von Ihrer BMW BKK

Werde Teil der BMW BKK!

In diesem Herbst ist es wieder so weit – zahlreiche Auszubildende und dual Studierende starten bei der BMW AG ihren Weg ins Berufsleben. Einige davon direkt bei der BMW BKK, zum Beispiel als Sozialversicherungsfachangestellte. Sie alle profitieren ab dem ersten Tag von den vielen Vorteilen und dem ausgezeichneten Service, den die BMW BKK ihren Mitgliedern anbietet. Dazu gehören Mehrleistungen wie Kostenerstattungen für Reiseimpfungen, Osteopathie und viele Prämien im BMW BKK Bonusprogramm.

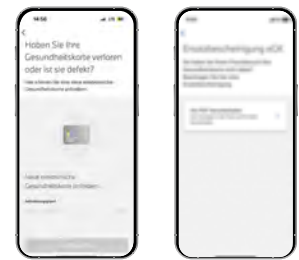
Wer eine BMW Kollegin oder einen BMW Kollegen kennt oder einen Ehepartner hat, der auch gerne die vielen Vorteile der BMW BKK nutzen möchte, der kann diese Person als neues Mitglied werben und erhält als Dankeschön 25 Euro direkt auf sein Konto. Mitmachen und Prämie sichern!

→ www.bmwbkk.de/mwm



Grippe? Nein danke!

Sie beginnt häufig mit hohem Fieber, Husten, Gliederschmerzen und einem schweren Krankheitsgefühl: die Influenza oder die „echte Grippe“. Sie hat nichts mit Erkältungen oder „grippalen Infekten“ zu tun, und die Beschwerden sind in der Regel deutlich stärker. Als Mitarbeiter der BMW Group können Sie an der jährlichen Grippeimpfaktion im Rahmen der Initiative Gesundheit teilnehmen. Versicherte, die nicht bei der BMW Group beschäftigt sind, wenden sich bitte an ihren Hausarzt. Der Impfschutz sollte jedes Jahr aufgefrischt werden. → www.bmwbkk.de/gripeschutz



Versichertenkarte verloren oder vergessen?

Sie stehen in der Arztpraxis und haben Ihre Versichertenkarte vergessen oder sogar verloren? Mit der BMW BKK App sind Sie auf der sicheren Seite: Einfach eine digitale Ersatzbescheinigung anfordern und schon kann die Praxis Ihre Behandlung direkt mit der BMW BKK abrechnen.

→ www.bmwbkk.de/ersatzbescheinigung






Spaß im Blätterhaufen!

Inspiration für einen besonderen Spaziergang im Herbst.

Der Herbstwald kann mehr sein als nur eine Kulisse für bunte Blätter – er ist ein Spielplatz für die Sinne. Machen Sie Ihren nächsten Spaziergang doch einfach zu einer Mini-Safari: Zählen Sie Vogelrufe, finden Sie Tierspuren oder entdecken Sie geheimnisvolle Fraßspuren an Bäumen. Sie können auch eine kleine Farb-Mission starten – heute suchen Sie nur Gelbes, morgen alles, was rot ist. Oder Sie werden ganz einfach zum Naturkünstler, indem Sie unterwegs Skulpturen aus Stöcken, Blättern und Moos bauen. Sie können auch zum Erzähler werden – erfinden Sie zusammen mit Ihren Kindern, Freunden oder der Familie eine Geschichte, die im Wald spielt, und lassen Sie sich von den Orten inspirieren, die Sie sehen. Oder Sie bleiben für eine Minute ganz still stehen und lauschen dem Wald – wie viele verschiedene Geräusche nehmen Sie wahr? So wird aus einem einfachen Waldspaziergang ein Abenteuer, das nicht nur Ihr Immunsystem stärkt, sondern vor allem die Fantasie und den Entdeckergeist weckt.

A photograph of a man and a woman sitting at a round wooden table in a bright, sunlit room. The man, with dark curly hair and a beard, is wearing a light green t-shirt and is smiling broadly while embracing the woman from behind. The woman, wearing a tan sweater, has her arms around his neck. On the table in front of them is a white coffee cup on a saucer and a plate of fruit. The background shows a window with a view of a city street and some potted plants on the windowsill.

ICH FÜHLE, WAS DU
FÜHLST.

Empathie heißt, zu fühlen und zu verstehen, was andere bewegt. Sie verbindet uns Menschen miteinander – und sie wächst durch Neugier, echte Kommunikation und Selbstfürsorge.

Autorin: **Ineke Haug**

Ein Kind wird ungerecht behandelt oder eine Kollegin erzählt stockend von einer schlimmen Diagnose: Wenn wir in diesen Momenten einen dicken Kloß im Hals spüren, dann sind wir empathisch. Denn wir können ihre Gefühle nachempfinden. Empathie hilft uns dabei, uns in andere Menschen hineinzusetzen und ihre Gefühlslage zu erspüren, ohne dabei selbst mitzuleiden. Die sogenannte emotionale Intelligenz zeigt sich jedoch von zwei Seiten: zum einen in Bezug auf andere in Form von Empathie und/oder Mitgefühl und zum anderen in Bezug auf sich selbst. Letzteres bezeichnet die Impathie, die für Selbstmitgefühl und die Fähigkeit steht, eigene Emotionen erkennen und regulieren zu können. Beides ist wichtig für ein gelungenes soziales Miteinander.

MEHR VERSTÄNDNIS DURCH SELBSTLIEBE.

Unsere Empathie haben wir meist für unser Umfeld reserviert. Wenn ein guter Freund leidet, hören wir zu und bauen ihn auf. Mit uns selbst sind wir dagegen oft ungeduldig und streng. Dabei wissen wir, dass Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation die Grundlage von Empathie für andere ist. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, zu reflektieren, zu kontrollieren, aber auch zu respektieren (Stichwort „Selbstliebe“). Je besser der Zugang einer Person zu ihren eigenen Emotionen ist, desto besser kann sie auch die Gefühle anderer deuten und nachempfinden. Psychologische Studien zeigen, dass Menschen, die ihre eigenen Grenzen respektieren und sich Pausen gönnen, weniger gestresst sind und dadurch offener für die Gefühle anderer bleiben. Klingt nach Egoismus? Nein – Selbstliebe bedeutet nicht, sich ständig selbst zu feiern und alles schönzureden. Vielmehr geht es darum, die eigenen Schwächen zu akzeptieren, ohne sich dafür zu verurteilen, und auch die eigenen Bedürfnisse zu respektieren. Wer das lernt, reagiert weniger defensiv auf Emotionalität oder Unzulänglichkeiten anderer. Üben lässt sich das beispielsweise mit Achtsamkeitsmeditation. Dabei lernt man, seine Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen.

SOZIALER KLEBSTOFF.

Empathie wirkt wie ein unsichtbares Band, das uns Menschen verbindet. „Sie hilft uns, zu begreifen, wie es anderen geht. Auch wenn sie anders fühlen, denken oder leben als wir. Ohne dieses Verständnis entstehen leicht Abgrenzung, Misstrauen oder Feindseligkeit“, fasst Sina Haghiri, Psychologischer Psychotherapeut und Experte, zusammen. Empathie sorgt also dafür, dass wir uns in Beziehungen verstanden fühlen, lässt uns besser kommunizieren oder hilft in der Erziehung dabei, unseren Kindern auf Augenhöhe zu begegnen. Auch im Beruf profitieren wir von ihr: „Empathische Menschen wirken oft kompetenter, obwohl sie einfach nur aufmerksamer sind. Außerdem lassen sich mit Empathie Konflikte leichter lösen – das macht uns zu besseren Führungskräften oder Kollegen.“ Und auch wenn Empathie auf den ersten Blick im Widerspruch zu Macht, Durchsetzung oder wirtschaftlichem Erfolg steht, ist sich Sina Haghiri sicher: „Menschen, die gut zuhören können, die zwischen den Zeilen lesen, führen nicht nur bessere Beziehungen, sie verstehen, wie ihr Gegenüber tickt. In der Politik und Wirtschaft hilft das, Entscheidungen zu treffen, die nicht nur auf dem Papier, sondern auch im echten Leben funktionieren.“ Allerdings ist Empathie kein Selbstläufer, sie braucht Zeit, Aufmerksamkeit und emotionale Energie. Dinge, die sich mit unserem Alltag aus ständiger Erreichbarkeit, Terminen und Verpflichtungen schlecht vereinbaren lassen. „Die ständige Reizüberflutung nimmt zu. Wenn die geistigen Ressourcen permanent ausgeschöpft sind, gibt es es kaum Kapazitäten, sich in andere einzufühlen“, sagt der Experte.

WENIGER SCROLLEN, MEHR ZUHÖREN.

Hinzu kommt, dass in der Evolutionsgeschichte ein gesundes Misstrauen unerlässlich war: Wer potenzielle Gefahren zu spät erkannte, überlebte womöglich nicht. „Deshalb ist unser Gehirn bis heute schneller darin, Bedrohung zu wittern als Wohlwollen. Wir merken uns negative Erfahrungen stärker und interpretieren mehrdeutiges Verhalten eher als Angriff“, sagt Sina Haghiri. Wo diese Negativitätsverzerrung die Menschen früher schützte, sorgt sie heute eher für Spaltung: „Wer dem nicht bewusst entgegenwirkt, riskiert, im eigenen Misstrauen stecken zu bleiben.“ Bewusst entgegenwirken, das heißt auch weniger scrollen, mehr zuhören, denn: „Social Media ist wie ein Verstärker für all

**Der erste Schritt ist,
neugierig zu sein.** 



Unser Experte Sina Haghiri ist Psychologischer Psychotherapeut und ruft zu mehr Empathie im Umgang miteinander auf.

„WIR MÜSSEN DIE EMPATHIE AUS DER KUSCHELECKE HOLEN.“

Warum Empathie unsere Beziehungen verbessert und wann Einfühlungsvermögen auch auslaugen kann. Wir haben Sina Haghiri gefragt.

Warum brauchen wir mehr Empathie, Herr Haghiri?
Ob in der Politik oder am Arbeitsplatz – ein Mangel an echtem Verstehen ist oft die Ursache für Konflikte. Wir haben verlernt, uns wirklich in andere hineinzusetzen. Nicht weil wir es nicht wollen, sondern weil wir es nicht mehr gewohnt sind. Deshalb müssen wir die Empathie aus der Kuschelecke holen und sie nicht nur als moralisches Ideal behandeln. Vielmehr ist sie eine konkrete menschliche Fähigkeit, die trainierbar ist, und eine gesellschaftliche Ressource, die wir dringend brauchen.

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Empathie, Mitleid und Selbstmitgefühl?

Empathie bedeutet, sich in die Gedanken und Gefühle eines anderen Menschen hineinzusetzen. Nicht um mitleiden, sondern um zu verstehen. Sie schafft Nähe, ohne sich dabei selbst zu verlieren. Mitleid sieht das Leid des anderen und verbindet sich damit in einer wohlwollenden, unterstützenden Haltung. Es ist ein inneres „Ich wünsche dir, dass es besser wird“. Selbstmitgefühl ist diese wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber, gerade in Momenten, in denen man strachelt.

Gibt es eigentlich auch ein „zu viel“ an Empathie?

Ja, das gibt es tatsächlich. Ein „zu viel“ an emotionaler Einfühlung ohne ausreichende Abgrenzung kann Menschen auslaugen. In der Psychologie spricht man dann von empathischer Erschöpfung. Wenn wir den Schmerz anderer so stark mitempfinden, dass er uns lähmt oder überfordert, nützt das weder uns noch dem anderen. Dann fehlt eine innere Distanz, die es ermöglicht, bei sich zu bleiben und trotzdem zugewandt zu handeln.

das, was unser Gehirn ohnehin schon bevorzugt: negative Informationen, Empörung, Zuspitzung.“ Ein schneller Klick, kaum tiefergehende Verarbeitung, dann erscheint schon die nächste Schlagzeile. Doch echte Empathie braucht Zeit, um nachzuhalten. Und genau diese Zeit geben wir ihr nicht mehr. Statt Anteilnahme bleibt oft nur ein diffuses Gefühl von Erschöpfung und Überforderung zurück. „Diese Dauererregung macht uns dünnhäutiger, ungeduldiger und schneller im Urteilen. Inmitten des digitalen Lärms wird es immer schwerer, sich wirklich auf die Perspektive eines anderen einzulassen, statt nur den nächsten Aufreger zu konsumieren“, sagt Sina Haghiri.

EMPATHIE LÄSST SICH LERNEN.

Die gute Nachricht: Wir können Empathie (wieder) stärken. Die Würzburger Neurowissenschaftlerin Grit Hein zeigt in einer aktuellen Studie, dass Empathie kein angeborenes Talent, sondern ein erlernbares soziales Verhalten ist. In Experimenten beobachten die Teilnehmer, wie andere empathisch oder gleichgültig auf fremden Schmerz reagieren – und passen unbewusst ihr eigenes Mitgefühl an. Messungen im Gehirn bestätigen: Empathie ist formbar und wird durch Vorbilder und soziale Signale verstärkt oder geschwächt. Das bedeutet auch: Ein empathisches Umfeld wirkt wie ein Trainingslager für Mitgefühl, während Kälte und Gleichgültigkeit Empathie verkümmern lassen. Wie aber können wir unsere Empathie trainieren? „Der erste Schritt ist, neugierig zu sein“, sagt Sina Haghiri. „Nicht vorschnell urteilen, sondern wirklich wissen wollen, wie jemand fühlt, wie er denkt und lebt.“ Das klingt simpel, ist aber eine Haltung, die bewusste Anstrengung braucht. Hilfreich sei es außerdem, Geschichten zu hören oder zu lesen, die andere Perspektiven zeigen: „Literatur, Dokumentationen, Gespräche mit Menschen, die anders leben als man selbst.“ Empathie braucht also keine großen Gesten, sondern beginnt mit der einfachen Frage: Wie sieht die Welt aus, wenn ich sie mit deinen Augen betrachte?



AUFZEICHNUNGEN VON VORTRÄGEN ZUR MENTALEN GESUNDHEIT.

Im aufgezeichneten Programm der Aktionswoche zur seelischen Gesundheit finden Sie zahlreiche Vorträge. Schauen Sie vorbei! Einfach QR-Code scannen.

EMPATHIE TRAINIEREN: 5 ANREGUNGEN.



Mehr lesen.

Ob Romane oder Biografien: Indem der Leser die Höhen und Tiefen im Leben der Charaktere in Büchern nachvollzieht, trainiert er sein Vorstellungsvermögen. Studien ergaben: Dadurch fällt es im echten Leben leichter, die Gefühle und Perspektiven anderer nachzuvollziehen.



Perspektive wechseln.

Bewusst die Perspektive zu wechseln öffnet den Blick für andere Lebensrealitäten. Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Gesprächspartners und diskutieren Sie mit Menschen, die nicht Ihrer Meinung sind. Und: Verlassen Sie Ihre „Bubble“, lesen Sie Zeitungsartikel unterschiedlicher Publikationen, die nicht das bestätigen, was Sie ohnehin schon glauben, oder wechseln Sie die Zeitung.



Gutes bemerken.

Ein freundliches Lächeln von einem Fremden oder eine liebe Geste vom Partner: Wer sich positive Alltagssituationen notiert, schärft seinen Blick für das Gute – weg vom Glauben, dass die meisten Menschen Schlechtes im Schilde führen und auf der Welt das Negative überwiegt.



Emotionen reflektieren.

Wer seine eigenen Gefühle zu deuten weiß, kann sich leichter in andere einfühlen. Was lösen in bestimmten Situationen welche Gefühle bei mir aus? Was ist der Grund dafür? Erst wer sich selbst hinterfragt und versteht, kann auch die Reaktionen anderer Menschen verstehen und akzeptieren.

Zwischen den Zeilen lesen.

Empathie entsteht immer dann, wenn wir uns ohne Vorurteile und Bewertungen mit anderen Menschen auseinandersetzen: Nehmen Sie sich Zeit und hören Sie Ihrem Gegenüber im Gespräch bewusst zu. Beobachten Sie die Körpersprache und Mimik des anderen, um ein Gespür für die Person zu bekommen. Ganz wichtig: Fragen Sie nach!



DEMENZ VERSTEHEN & BEGLEITEN. WENN DER ALLTAG KIPPT.

Bis zuletzt zu Hause leben, das wünschen sich viele. Doch geht das auch bei festgestellter Demenz? Pflegende Angehörige fühlen sich oft allein und überfordert. Doch es gibt wirksame Unterstützung.

Autorin: **Esther Niederhammer**

Mit fortschreitendem Alter steigt das Risiko, an Demenz zu erkranken. Wir hoffen, dass weder wir noch unsere Angehörigen betroffen sein werden. Wird die Diagnose Demenz doch gestellt, ist der Schreck groß. Und zwischen Sorge und Verantwortung fragen sich Betroffene: Ist eine Pflege zu Hause möglich? Bereits bei mildereren Formen kann eine stationäre Versorgung nötig sein, wenn Angehörige mit der Situation überfordert sind. Doch rund 70 Prozent der Menschen mit Demenz werden zu Hause gepflegt. Zunächst ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und zu verstehen, was eine Demenz bedeutet und womit zu rechnen ist. Demenz ist eine Erkrankung des Gehirns, bei der Nervenzellen zerstört werden, die Denkvermögen und Lernprozesse steuern. Es gibt verschiedene Formen, manche entwickeln sich schleichend, andere schnell. Am häufigsten ist die Alzheimer-Demenz, eine neurodegenerative Erkrankung, bei der Nervenzellen sterben, Informationen nicht weitergeleitet werden und die meist bei Personen über 65 Jahren auftritt. Eine starke Vergesslichkeit, ein verändertes Verhalten und Reaktionsvermögen sind erste Signale, die auf eine Demenz hinweisen. Hier ist eine hausärztliche Beratung sinnvoll. Bestätigt sich der Verdacht, muss eine sichere Diagnose durch einen Neurologen oder Gerontologen erfolgen. Denn Medikamente, zu wenig Flüssigkeit und Stress können ähnliche Symptome hervorrufen. Schaffen Sie Klarheit – außerdem sichere Strukturen, um Ängste, Ohnmachtsgefühle und Scham zu reduzieren.

VERSTEHEN, ENTLASTEN, STÄRKEN – HILFE FÜR ANGEHÖRIGE.

Angehörige benötigen Wissen und Entlastung. Je nach Demenz-Stadium und Umfeld sind andere Maßnahmen wichtig, um eine sichere Pflege umzusetzen – aber auch zum Schutz der eigenen Gesundheit. Pflegende Angehörige gehen häufig über ihre Grenzen, weil sich die Belastung unsichtbar steigert und die Dauer der Pflege unterschätzt wird (Durchschnitt: 7 Jahre). Oft wollen Angehörige alles selbst stemmen, womöglich die Krankheit nach außen verbergen. Die Gefahr: Burn-out, Verzweiflung und Unfälle. Profitieren Sie von Menschen und Institutionen, die Erfahrung mit Demenz haben, z. B. Ärzte, Pflegekräfte und die Deutsche Alz-





Foto: AdobeStock

heimergesellschaft. Achten Sie auch auf Warnsignale wie Schlafstörungen, Schmerzen, Wut oder Trauer. Oft sind es Kleinigkeiten, die entlasten und Zuwendung (wieder) ermöglichen: Alltagshelfer schenken Zeit für Freunde, Hobbys und regelmäßigen Sport. Atemübungen und Austausch in Selbsthilfegruppen wirken Wunder. Wichtig sind Pausen durch Nutzung von Tagespflege und Verhinderungspflege. Je früher Sie damit beginnen, desto besser gelingt dementen Personen die Anpassung.

TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT DEMENZ-ERKRANKTEN.

Was hilft? Geduld und Wissen um die Stadien von Demenz. Anfangs häufen sich Verwirrtheit und Verhaltensweisen, mit denen Betroffene versuchen, Kontrolle über ihr Leben zu behalten (Verstecke, Spickzettel). Bricht die Fassade weg, folgen oft ausgeprägte Reaktionen. Auch Weglaufimpulse, Feindseligkeit und Depression sind typisch. Es hilft, sich klar zu machen, dass sich der Angehörige in einer Ausnahmesituation befindet und jetzt Zuwendung und Sicherheit braucht. Stabilisierend sind ein ruhiges Umfeld und visuelle Stützen, wie ein offener Kalender und Merktzettel an zentralen Stellen wie im Bad. Unverzichtbar sind Routinen beim Aufstehen, Essen, Schlafengehen und im Freien, z. B. der gleiche Spazierweg zu immer derselben Stunde. Je weiter die Krankheit fortschreitet, desto wichtiger wird bewusste Kommunikation: Ansprache von vorne, freundlicher Blick, kurze Sätze, Fragen, deren Antwort Ja oder Nein lauten kann, Humor. Widersprechen Sie nicht. Demente Menschen leben oft in der Vergangenheit und suchen nach Orten oder Personen, die es nicht mehr gibt. Sind Angehörige unruhig oder traurig, hilft eine Umarmung und Ablenkung, z. B. Küchenarbeit, ein Fotoalbum oder geliebte Musik.

WAS ANGEHÖRIGE TUN KÖNNEN – PRAKTISCHE ALLTAGSHILFEN.

Es gibt Maßnahmen, die schnell wirken, dauerhaft Erleichterung bringen und Unfälle vermeiden:

- Stolperfallen wie lose Teppiche und Kabel beseitigen.
- Gefahrgut wegschließen, z. B. Medikamente, Putzmittel, Streichhölzer.
- Elektrische Geräte sichern, z. B. Abschaltsicherung für Herd, Wasserkocher, Bügeleisen.
- Verdorbene Lebensmittel entsorgen.
- Tages- und Nachtroutinen etablieren.
- Reize reduzieren, z. B. Lärmquellen ausschalten, Menschenansammlungen meiden.
- Weglauftendenz senken, z. B. einen Vorhang vor der Wohnungstür anbringen.



DER PFLEGE COACH DER BMW BKK.

Wie pflege ich richtig und gut? Wer hilft mir und wie bekomme ich Leistungen von der Pflegeversicherung? Der PflegeCoach der BMW BKK bietet schnellen Rat für gute Pflege – oder Sie wenden sich an die Pflegekasse Ihrer BMW BKK.

→ www.bmwbkk.de/pflegecoach



„VON NEUANFÄNGEN UND ABSCHIEDEN.“

Karl-Heinz Felbinger ist seit dem Gründungstag der BMW BKK am 1. Juli 1990 versichert – und hat auch noch am 1. Juli Geburtstag. Zeit für ein Gespräch über Gesundheit, China und den Sprung ins kalte Wasser.

Autorin: **Ineke Haug**

Als Karl-Heinz Felbinger am 1. Juli 2025 seinen 61. Geburtstag feierte, tat er dies in bester Gesellschaft. Denn auch die BMW BKK beging an diesem Tag ein Jubiläum: Die Betriebskrankenkasse der BMW AG wurde 35 Jahre alt. Und noch eine Verbindung gibt es: Als einziger Versicherter ist Karl-Heinz Felbinger seit Tag eins dabei und hat am 1. Juli – dem Gründungsdatum der BMW BKK – Geburtstag.

Ein Blick zurück: Als die BMW AG am 1. Juli mit ihrer eigenen Betriebskrankenkasse an den Start ging, war das ein Sprung ins kalte Wasser. Würde die Belegschaft die Idee einer BMW Solidargemeinschaft annehmen – oder ihr mit Skepsis begegnen? Heute wissen wir: Das „Projekt“ ist geglückt, die BMW BKK ist auch 35 Jahre später noch für ihre inzwischen 232.000 Versicherten ein voller Erfolg. Auch Karl-Heinz Felbinger wusste damals noch nicht, dass auch er während seiner Karriere bei BMW ein paar Mal ins kalte Wasser springen wird: Als der 61-Jährige nach seiner Ausbildung Anfang der 1980er-Jahre als Kfz-Mechaniker im Bereich Antrieb/Fahwerk bei BMW startet, will er einfach nur „irgendwann den Meister machen“. Das gelingt ihm – es soll aber bei Weitem nicht dabei bleiben. Nach etwa zehn Jahren als Meister bekommt er 2002 das Angebot, in die Prozessplanung zu wechseln, ein komplett anderer Bereich: „Mein damaliger Gruppenleiter bat mich, mir ein paar Gedanken darüber zu machen, wie wir den 3er BMW mit Allradantrieb ins Werk nach München bringen könnten. Also hab ich ein bisschen geplant, gezeichnet und gepinselt – mit Bleistift und Papier, wie es damals noch üblich war.“ Ein wahnsinniger Vertrauensvorschuss von seinen damaligen Vorgesetzten sei das gewesen. „Sie haben geglaubt, dass ich das hinkriege, und so kam es dann auch.“

MIT BMW BIS NACH CHINA.

Nach weiteren zehn erfolgreichen Jahren wird es noch mal Zeit für einen Neuanfang: Karl-Heinz Felbinger beginnt als Montageintegrator im Forschungs- und Integrationszentrum (FIZ), betreut die Montage in den Werken, wägt Kosten und Nutzen ab. „Diese letzten Jahre meiner Berufstätigkeit waren die interessantesten“, zieht er heute sein Resümee. Und auch die, in denen er am meisten über sich selbst gestaunt hat: „Niemand hätte ich gedacht, dass es mich mit meinem schlechten Englisch einmal nach China verschlägt.“ 2019

lässt er sich dann aber doch dazu überreden: Er besucht mit Kollegen die Werke Dadong und Tiexi in Shenyang. „Ich habe mich mit Händen und Füßen verständigt, irgendwie ging es dann.“ Heute findet er: „Das muss man einmal gesehen haben. Das Gewusel und die Hektik in den Städten, die prunkvolle Architektur der Verbotenen Stadt – auch wenn du kein Asien-Fan bist, ist das faszinierend.“

Als es damals darum ging, zur neu gegründeten BMW BKK zu wechseln, war das für Karl-Heinz Felbinger eine klare Sache: „Die Konditionen waren besser als bei meiner alten Krankenkasse – da habe ich nicht lange gefackelt und unterschrieben, die Fakten haben einfach für sich gesprochen.“ Auch seine Frau und seine beiden Töchter sind mitversichert. Als die ältere seiner beiden Töchter ihre Ausbildung zur Steuerfachangestellten beginnt, entscheidet sie sich auch für die BMW BKK. „Sie hat ja bei uns gesehen, dass es ohne Probleme läuft. Alles, was wir gebraucht haben, von ambulanter Operation bis Zahnersatz – es hat immer reibungslos funktioniert.“



Karl-Heinz Felbinger ist Sportschütze und engagiert sich im Verein für die Nachwuchsförderung.

EIN NEUER BLICK AUFS LEBEN.

Wie wichtig eine gute Krankenversicherung ist, hat Karl-Heinz Felbinger im letzten Jahr gemerkt, als bei ihm weißer Hautkrebs diagnostiziert wurde. Da der Knochen angegriffen war, mussten die Ärzte den Mittelfinger der linken Hand amputieren. Drei Monate lang war er krankgeschrieben. „Ich gehe jetzt mit einem anderen Blick durch die Welt, weiß Kleinigkeiten mehr zu schätzen“, sagt

er. Denn auch wenn er heute gesund ist, lebt er bewusster und möchte mit seiner Familie noch möglichst viel erleben. Deshalb fiel ihm auch der Schritt in den passiven Teil der Altersteilzeit leichter: „Ich habe mir gesagt: Du weißt nicht, wie lange dein Leben ist, mach das Beste draus.“ Zu tun gibt es für ihn mehr als genug: Für dieses Jahr stehen Reisen mit der Familie nach Südtirol und Kroatien auf dem Plan und rund um das Haus mit großem Garten im niederbayerischen Mainburg geht die Arbeit nicht aus, „auch wenn mir mit vier Fingern beim Beerenpflücken die Beeren manchmal aus der Hand kullern“. Seinen Humor hat Karl-Heinz Felbinger jedenfalls nicht verloren – alles Gute und Gesundheit für den Ruhestand wünscht die BMW BKK!

Seit meiner Erkrankung schau ich noch mal ganz anders auf das Thema Gesundheit.



THE HEAT IS ON!

Zwischen Hitzewallungen und Schlaflosigkeit – die Wechseljahre sind für Frauen eine Herausforderung. Doch sie bringen auch Chancen und neue Perspektiven.

Autorin: **Barbara Schulz**



Frauengesundheit ist ein Thema mit vielen Facetten – und auch mit vielen Missverständnissen. Oft pendelt die öffentliche Wahrnehmung zwischen Klischees wie „Frauen halten mehr aus“ oder ihre Beschwerden seien „nur“ psychosomatisch. Dabei ist klar: Frauen erkranken anders als Männer – körperlich wie psychisch.

GENDERMEDIZIN – INDIVIDUELLE THERAPIEN FÜR FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN.

Nur langsam rücken genderspezifische Aspekte in Medizin, Forschung und Prävention in den Fokus. Das zeigt sich auch im Bereich der Arzneimitteltherapie: Unterschiede in Körperzusammensetzung, hormonelle Einflüsse sowie ein veränderter Leber- und Nierenstoffwechsel führen dazu, dass Medikamente bei Frauen häufig anders wirken und langsamer abgebaut werden. Schmerzmittel beispielsweise entfalten bei ihnen oftmals eine stärkere Wirkung. Ein geschlechterspezifischer Blick ist daher entscheidend – insbesondere in Lebensphasen wie den Wechseljahren, wenn sich der Hormonhaushalt stark verändert. Individuell angepasste Dosierungen können Nebenwirkungen reduzieren und die Wirksamkeit verbessern.

WECHSELJAHRE – NEUER ABSCHNITT MIT POTENZIAL.

Etwa 70 verschiedene Symptome sind wissenschaftlich dokumentiert – von Hitzewallungen und Schlaflosigkeit bis zu Stimmungsschwankungen und Konzentrationsproblemen. Rund 93 Prozent der Frauen leiden unter mindestens einem Symptom, was sowohl im Berufs- als auch im Privatleben kaum thematisiert wird. Dabei wäre genau das notwendig – für mehr Verständnis und Unterstützung. Denn die Wechseljahre sind nicht nur ein individuelles Frauen-, sondern ein gesellschaftlich relevantes Thema, das in jeder der drei Phasen besondere Anforderungen mit sich bringt.

PRÄMENOPAUSE – BEGINN DER HORMONELLEN VERÄNDERUNG.

Bereits Anfang bis Mitte 40 beginnt für viele Frauen – oft unbemerkt – eine neue hormonelle Reise. Der Progesteronspiegel sinkt, das Östrogen fährt Achterbahn und verändert das körperliche Befinden der Frauen. Erste Anzeichen sind unregelmäßige Zyklen, Schlafprobleme oder Stimmungsschwankungen. Viele erleben diese Phase wie eine zweite Pubertät – mit allen Herausforderungen, aber auch neuen Erkenntnissen: Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und ein gezieltes Stressmanagement beeinflussen bereits präventiv viele Symptome positiv.

PERIMENOPAUSE – START IN DIE NEUE LEBENSPHASE.

Diese Phase umfasst auch die eigentliche Menopause, also den Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Sie beginnt oft unmerklich, endet jedoch klar definiert zwölf Monate nach der letzten Periode. In dieser Zeit verändert sich der Hormonspiegel stark: Östrogen verabschiedet sich dauerhaft, was nicht nur körperliche Symptome wie Hitzewallungen, Schwindel oder Gelenkschmerzen verstärken kann, sondern auch das emotionale Gleichgewicht beeinflusst. Viele Frauen berichten von Unsicherheiten, innerer Unruhe oder dem Gefühl „Ich bin nicht mehr ich selbst“ – und das in einer Lebensphase, in der Beruf, Familie und persönliche Verantwortung viel Raum einnehmen.

POSTMENOPAUSE – ZEIT FÜR NEUE PERSPEKTIVEN.

Genau ein Jahr nach der letzten Periode beginnt die Postmenopause. Viele Beschwerden lassen nach, der Körper findet eine neue Balance. Zwar verändert sich der Stoffwechsel – die Haut wird dünner, die Energie nimmt ab, zugleich aber beginnt für viele Frauen ein selbstbestimmtes, kraftvolles Kapitel. Mit gesunder Lebensweise, Achtsamkeit und Klarheit über die eigenen Bedürfnisse gelingt der Übergang – in eine neue Lebensphase mit viel Potenzial.

BEDEUTUNG DER FRAUENGESUNDHEIT FÜR DIE WIRTSCHAFT.

Frauengesundheit spielt auch aus wirtschaftlicher Sicht eine bedeutende Rolle: So führen die Wechseljahre jährlich zu 40 Millionen verlorenen Arbeitstagen. Dies verursacht Kosten von 9,4 Milliarden Euro für die deutsche Wirtschaft.



IM FOKUS: WECHSELJAHRE.

Der **Online-Vortrag** „Wechseljahre verstehen“ mit Susanne Liedtke von nobodytoldme am **28.10. um 19 Uhr** gibt wertvolle Einblicke, um diese Lebensphase zu verstehen, frühzeitig präventiv zu handeln, sie aktiv zu gestalten und erfolgreich zu meistern. Melden Sie sich hier an:
→ www.bmwkk.de/wechseljahre



VORSORGE FÜR FRAUEN.

Alle Vorsorgeuntersuchungen für Frauen finden Sie auf dieser Seite:
→ www.bmwkk.de/frauengesundheit

AUSGABEN-TSUNAMI IM DEUTSCHEN GESUNDHEITSSYSTEM UND KEIN ENDE IN SICHT.

Die Ausgaben bei den Krankenversicherungen steigen ungebrochen und die Politik sieht bisher tatenlos zu. Die großen Hoffnungen, die man in die neue Bundesregierung gesetzt hat, erwiesen sich als Traumschlösser. Auch die BMW BKK musste ihren Beitragssatz zum 1. Juli 2025 erhöhen und das, obwohl sie seit Jahren besonders effizient und effektiv die Beiträge ihrer Versicherten einsetzt. Nicht umsonst gehört die BMW BKK schon lange zu den Kassen mit den niedrigsten Verwaltungskosten.

WENDEPUNKT ZUM JAHRESWECHSEL.

„Was wir dieses Jahr gesehen haben, war eine bisher nie dagewesene Welle. Eine Vielzahl von Kassen haben ihren Beitragssatz zum 1. Juli 2025 erhöht – wir auch. Im August folgten weitere Kassen und noch einige werden jetzt im Herbst folgen. Der Jahreswechsel wird erneut einen Wendepunkt markieren. Die dann anstehenden Steigerungen werden unsere Sozialabgaben in bisher nie dagewesene Höhen treiben. Unser Ziel ist es, zum Jahreswechsel den Beitrag stabil zu halten“, sagt Andreas Höller, stellvertretender Vorstand sowie Leiter Finanzen und Strategie der BMW BKK. Zusammen mit den Verwaltungsratsvorsitzenden, Manfred Schoch und Karl Hacker, fordert die BMW BKK die Bundesregierung dringend zu Reformen

und einem Ausgabenmoratorium in der GKV auf. Die aktuelle Bundesregierung gewährt den Kassen lediglich Darlehen, die ein Tropfen auf dem heißen Stein sind. Der Bundeszuschuss wird nicht angepasst oder aufgestockt. Von der Forderung, diesen endlich zu dynamisieren, sind die Entscheidungsträger weit entfernt. Auch die jährlichen 10 Mrd. Euro zur Deckung der Beiträge von Bürgergeldempfängern bleibt der Staat schuldig. Die Senkung der Mehrwertsteuer von 19 auf 7 Prozent für Humanarzneimittel – Tierarzneimittel werden aktuell schon mit nur 7 Prozent besteuert – ist mehr als überfällig. Auch diese Forderung bleibt in Berlin ungehört. Vielmehr stehen neue ausgabentreibende Gesetze auf der Tagesordnung der „Großbaustelle deutsches Gesundheitswesen“.

VERSICHERUNGSSCHUTZ FÜR ALLE.

„Was es braucht, sind echte Strukturreformen, um den Sozialstaat und die Sozialversicherungen nachhaltig zu modernisieren und generationengerecht aufzustellen. Auch wenn die Lage unbeständig ist, gilt: Wir in der GKV sind eine Solidargemeinschaft, die aufeinander achtgibt und füreinander einsteht. Kein Versicherter steht ohne Versicherungsschutz da und muss um seine Behandlung bangen. Das ist auch der Leitsatz der BMW BKK: Wir. Füreinander.“, betont Höller.

ZAHLEN & FAKTEN.

Mehr Versicherte, stark steigende Ausgaben – alle wichtigen Daten und Fakten zur Situation der BMW BKK im Geschäftsjahr 2024 finden Sie im aktuellen Geschäftsbericht.



Rund **3.216**
Euro zahlte die BMW BKK
durchschnittlich für jeden
Versicherten – 8,6 Prozent
mehr als im
Jahr 2023.



227.994
Versicherte hatte die
BMW BKK durchschnittlich
im Jahr 2024. Das sind
11.198 mehr als
im Vorjahr.



733.309.605
Euro gab die
Krankenversicherung
2024 für
Leistungen aus.



52,6
Millionen Euro wurden 2024
für die Versorgung pflege-
bedürftiger Versicherter
von der Pflegekasse
ausgegeben.




803.824.000
Euro sieht die Haushalts-
planung 2025 für Leistungs-
ausgaben der Kranken-
versicherung vor.



DER BMW BKK GESCHÄFTSBERICHT.

Das Online-PDF inklusive des
Transparenz- und Nachhaltigkeitsberichts
der BMW BKK finden Sie unter

→ www.bmwukk.de/geschaeftsberichte



Eine Schwangerschaft ist eine Zeit voller Freude – und Fragen. Neben der medizinischen Versorgung spielen auch die finanzielle Unterstützung der Krankenkasse und die Zusatzleistungen eine wichtige Rolle.

„WIR BEGLEITEN WERDENDE
MÜTTER“

Was Sie beachten sollten und welche Leistungen Sie in Anspruch nehmen können – diese Fragen beantwortet Ihnen Julia Ritt aus dem Kundenservice in Dingolfing.

Frau Ritt, viele werdende Eltern wissen gar nicht, wie die BMW BKK sie in der kommenden Zeit unterstützen kann. Was können Schwangere konkret von der BMW BKK erwarten?

Wir bei der BMW BKK begleiten werdende Mütter mit einem umfassenden Paket, das Vorsorge, Zusatzleistungen und persönliche Betreuung umfasst. Es gibt einige wichtige Schritte, die man gleich zu Beginn beachten sollte. Zunächst ist es wichtig, dass Sie uns frühzeitig informieren. So können wir Ihnen sofort aufzeigen, welche Zusatzleistungen für Sie sinnvoll sind. Zudem unterstützen wir Sie beim Ausfüllen verschiedener Formulare, wie z. B. beim Antrag auf Mutterschaftsgeld und dem Antrag auf Familienversicherung für Ihr Kind.

Gibt es weitere organisatorische Anforderungen, die ich auf keinen Fall vergessen sollte?

Wenn Sie als werdende Mutter einen positiven Schwangerschaftstest in den Händen halten, ist der erste Schritt, einen Termin beim Frauenarzt zu vereinbaren. Dort wird die Schwangerschaft bestätigt und Ihnen ein Mutterpass ausgestellt. Melden Sie sich frühzeitig bei einem Geburtsvorbereitungskurs an. Viele dieser Kurse sind Monate im Voraus ausgebucht, daher ist es ratsam, sich rechtzeitig um einen Platz zu kümmern.

Das klingt ja nicht sehr motivierend.

Das stimmt, aber auch hier hat die BMW BKK eine Lösung parat. Unsere Versicherten können die Schwangerschafts-App „Keleya“ kostenlos herunterladen. Diese App bietet nicht nur einen Online-Geburtsvorbereitungskurs, sondern auch viele weitere Angebote in den Bereichen Ernährung und Bewegung. Zudem erhalten Sie abwechslungsreiche und individuelle Informationen rund um Ihre Schwangerschaft.

Welche konkreten medizinischen Leistungen übernimmt die BMW BKK rund um die Schwangerschaft?

Grundsätzlich gibt es regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, die u. a. drei Ultraschalluntersuchungen umfassen und über Ihre Versichertenkarte abgerechnet werden. Darüber hinaus bietet die BMW BKK ein zusätzliches Programm für Schwangere an, das „Baby Smile“ heißt. Dieses Paket

umfasst zusätzliche Leistungen, die normalerweise selbst zu zahlen sind, wie den Streptokokken-B-Test, den Toxoplasma-Test und den Triple-Test. Außerdem beinhaltet unser Angebot einen Geburtsvorbereitungskurs für BMW BKK versicherte Lebenspartner bei einer zugelassenen Hebamme sowie die Hebammenrufbereitschaft in der 38. bis 42. Schwangerschaftswoche. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, eine Hebamme zu finden, können Sie die kostenlose Hebammensuche über das Portal „Ammely“ nutzen. Zusätzlich erstatten wir die Kosten für apotheken-, aber nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel, die die Wirkstoffe Eisen, Magnesium und/oder Folsäure enthalten, sofern diese ärztlich verordnet wurden. Das gesamte Paket hat einen Wert von 300 Euro je Schwangerschaft, und die BMW BKK übernimmt 80 Prozent des Rechnungsbetrages für alle Leistungen.

Wie sieht die Unterstützung nach der Geburt aus?

Nach der Geburt rücken andere wichtige Themen in den Fokus, wie die Gesundheit des Kindes und die Rückbildung der Mutter. Die BMW BKK bietet ein Zusatz-Vorsorgeprogramm „Starke Kids“ für Kinder an, mit dem Sie erweiterte Leistungen bei den Kindervorsorgeuntersuchungen zwischen 0 und 17 Jahren erhalten. Die frischgebackene Mutter kann eine Rückbildungsgymnastik in Anspruch nehmen. Wir übernehmen bis zu zehn Stunden für diese Kurse. Die Kosten werden direkt mit uns abgerechnet. Alternativ können Sie auch den kostenfreien Online-Rückbildungskurs der „Keleya Mama-App“ nutzen, mit dem Sie flexibel von zu Hause aus trainieren können. Nach der Geburt brauchen wir dann noch eine für die BMW BKK bestimmte Geburtsbescheinigung bzw. -urkunde mit dem Vermerk „Gilt nur für die Hilfe bei Schwangerschaft und Mutterschaft“, damit wir das Mutterschaftsgeld zahlen können. Diese Bescheinigung können Sie per Post oder bequem über die Online-Filiale oder die BMW BKK App einreichen.

Haben Sie noch einen Tipp für werdende Mütter?

Ja, melden Sie sich frühzeitig bei uns, damit Sie keine Leistungen verpassen. Viele Kurse und Zuschüsse sind zeitgebunden, und es ist wichtig, rechtzeitig zu handeln. Halten Sie zudem engen Kontakt zu Ihrer Hebamme – so sind Sie optimal versorgt. Wir beraten Sie gerne.



SIND SIE SCHWANGER?

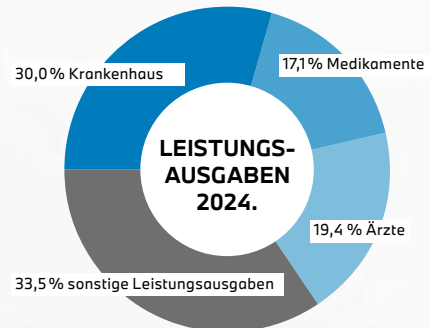
Alle Angebote, Informationen zum Versicherungsschutz und eine Checkliste für den Krankenhausaufenthalt finden Sie hier:

→ www.bmwbkk.de/schwangerschaft

Liebe Versicherte,

in den Medien ist die finanzielle Lage der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) mittlerweile ein Dauerbrenner. Konkrete Reformen, welche diese Entwicklung abbremsen, sind derzeit noch nicht in Sicht.

Es gibt viele Faktoren, die das Gesundheitssystem zu einer großen Baustelle machen. Details können Sie im Interview nachlesen, das wir für Sie im Juli vorbereitet hatten (Link im Kasten unten). **Die Hauptbotschaft ist: Die Einnahmen decken die Ausgaben nicht mehr, und die finanziellen Rücklagen in der GKV sind aufgebraucht.** Ich stelle Ihnen nun einen Bereich vor, der etwa 20 Prozent der gesamten Leistungsausgaben der BMW BKK ausmacht: die ambulante ärztliche Behandlung.



Die Ausgaben der BMW BKK für ärztliche Behandlungen betragen im Jahr 2024 knapp 142,4 Mio. Euro und damit etwa 625 Euro je Versicherten – eine Steigerung um fast 21 Prozent seit 2019!

Warum? Erstens wird die Bevölkerung immer älter. Nach Daten des Statistischen Bundesamtes ist die Zahl der über 65-Jährigen in Deutschland von 12 Mio. im Jahr 1991 auf 18,7 Mio. im Jahr 2022 angestiegen. Zweitens treffen diese Anforderungen auf teilweise bereits überlastete Versorgungsstrukturen. So ist die erste Anlaufstelle bei Krankheiten normalerweise der Hausarzt. Besonders in ländlichen Regionen ist das Dilemma bereits sichtbar: **Derzeit sind knapp 5.000 Hausarztsitze unbesetzt, im Jahr 2035 werden es rund 11.000 sein.** Fast 40 Prozent der Landkreise in verschiedenen Bundesländern werden dann unterversorgt oder von Unterversorgung bedroht sein.¹

Um die hausärztlichen Praxen zu stärken, wurde ein Gesetz beschlossen, das deren Leistungen bis auf wenige Ausnahmen ab Oktober 2025 voll vergütet – heißt, die Vergütung wird nicht mehr durch rechnerische Obergrenzen gedeckelt. Angesichts der finanziell angespannten Lage hatte die GKV mehrfach davor gewarnt, denn: „Das Gesetz ist so aufgebaut, dass die Hausärzte garantiert 400 Millionen Euro Honorar zusätzlich bekommen, selbst wenn es keinen einzigen zusätzlichen Arzttermin gibt“, sagte Stefanie Stoff-Ahnis, Vize-Vorsitzende des GKV-Spitzenverbandes.

Um diese Herausforderungen anzugehen, bedarf es schnell grundlegender Reformen. **So muss z. B. der Zugang zur ambulant ärztlichen Versorgung besser gesteuert werden.** Hierzu wird das sogenannte Primärarztssystem diskutiert. Dies bedeutet: Versicherte suchen zunächst einen Hausarzt auf und werden bei Bedarf weiter zu einem Facharzt gelotst. Daneben muss es gelingen, dass die ärztliche Versorgung stärker als Teamleistung verstanden wird. Soll heißen: Berufe wie ein „Arztassistent“, die den Arzt unterstützen, müssen stärker in den Praxisalltag integriert werden. Sollten solche Maßnahmen politisch nicht schnell aufgesetzt werden, bleibt die ambulant ärztliche Versorgung eine große Baustelle, und Versicherte könnten das Nachsehen haben.

Ihr
Jens Gerhardt
Vorstand der BMW BKK



WIR. FÜREINANDER.

Jens Gerhardt über Herausforderungen und Chancen der GKV. Einfach den QR-Code scannen und das ganze Interview lesen.

¹ Studie „Gesundheitszentren für Deutschland. Wie ein Neustart in der Primärversorgung gelingen kann“ der Robert-Bosch-Stiftung

FIT DURCH DEN WINTER IN DEN BERGEN – MIT GROSSEM GEWINNSPIEL.

Sind Sie motiviert oder zögern Sie noch?



Die einen lieben Wintersport, für die anderen ist ein kuscheliges Sofa im Winter die bessere Option. **Damit auch Sie raus an die frische Luft kommen, möchten wir Sie motivieren!** Bald beginnt die Wintersaison und besonders in den Bergen können Sie Bewegung in der Natur genießen. Ob leichte Wanderungen, Schneeschuhwandern, Nordic Walking, Rodeln oder Skifahren und Langlaufen – für alle Interessen und Leistungsstufen ist etwas dabei. Ein Tipp: Der Sport- und Kulturförderverein der BMW Group organisiert jedes Jahr den **BMW Wintersporttag** für Wintersportler am Garmischer Hausberg. Wussten Sie, dass Sie für eine Teilnahme im Rahmen des BMW BKK Bonusprogramms belohnt werden? Am **Bonusprogramm** können Sie unkompliziert über die **BMW BKK App** teilnehmen. Aber auch ohne Veranstaltung, wenn Sie z. B. Mitglied in einem Skiclub sind, erhalten Sie einen Bonus. Damit Sie gestärkt in den Wintersport starten, bietet die BMW BKK verschiedene Angebote an – nutzen Sie z. B. die **Gymondo-App** ein Jahr lang kostenlos oder finden Sie einen Bewegungskurs in der **Kursdatenbank**, den Sie bezuschusst bekommen. Oder vielleicht motiviert Sie ein **herausragendes Sportevent** dazu, selbst in die Loipe zu steigen und Bergluft zu schnuppern:

Wir verlosen zwei Karten für den Biathlon-Weltcup in Ruhpolding am 18. Januar 2026! Für weitere Outdoor-Aktivitäten stehen auch noch zwei Rucksäcke und zehn Trinkflaschen als Gewinne bereit.*

Teilnehmen können alle Versicherten der BMW BKK, die sich sowohl für das **Online-Magazin GESUNDHEIT angemeldet** als auch das **Online-Postfach in der BMW BKK App aktiviert** haben. Melden Sie sich an (oder Sie sind schon angemeldet) und senden Sie uns spätestens bis zum 28.11.2025 eine E-Mail mit dem Betreff **„Gewinnspiel Wintersport“** unter Angabe Ihres Namens und Ihrer Adresse an **magazin@bmwbkk.de**. Dann sind Sie im Lostopf dabei!



Melden Sie sich ganz einfach hier für die **Online-Ausgabe der GESUNDHEIT** an:
→ www.bmwbkk.de/onlinelesen



Aktivieren Sie in Ihrer BMW BKK App **das Online-Postfach** unter „Meine Daten“. Hier geht's zur BMW BKK App:
→ www.bmwbkk.de/app

*Die Preise werden refinanziert durch die Einsparung der Printproduktion der GESUNDHEIT sowie Druck- und Portokosten von Magazin und Briefen. Zudem hat sich die BMW BKK das Ziel gesetzt, die CO₂-Quellen in den kommenden Jahren schrittweise zu verringern und – wo möglich – ganz zu vermeiden.

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle natürlichen Personen ab 18 Jahren. Ausgeschlossen sind Mitarbeiter der BMW BKK, ihre Angehörigen sowie Kooperationspartner. Eine Teilnahme über Gewinnspielclubs oder sonstige gewerbliche Dienstleister ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden im Anschluss an die Teilnahmefrist ermittelt und zeitnah per Post benachrichtigt. Datenschutzbestimmungen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter: www.bmwbkk-gesundheit.de/magazin-gewinnspiel-wintersport. Widersprüche richten Sie bitte an magazin@bmwbkk.de. Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie die vorgenannten Bedingungen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



WENIGER ROTZNASEN DURCH STÄRKERE ABWEHRKRÄFTE.

Wie beugen wir in der Erkältungs- und Grippezeit Infekten vor und stärken unsere Kinder? Das Immunsystem von Kindern benötigt etwa acht bis zwölf Infektionen pro Jahr, um sich optimal zu entwickeln. Unsere Tipps unterstützen das kindliche Immunsystem dabei!

Autorin: **Barbara Lang**

TOBEN UND BEWEGEN...

...fördert die kindliche Motorik und hält gesund. Vor allem, wenn man bei jedem Wetter draußen an der frischen Luft herumhüpft, am besten im Wald. Das Waldklima ist besonders gesundheitsfördernd und in richtiger Kleidung (Zwiebellook) stören Nebel, Regen und Schnee nicht. Im Gegenteil, das **Immunsystem** bekommt ein Extratraining. Weitere Vorteile: Tageslicht kurbelt die Produktion von Vitamin D an, draußen lauern weniger Krankheitserreger und Ihre Kinder werden tief schlafen.



EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG – AM BESTEN SAISONAL UND REGIONAL.

Frische, natürliche Nahrungsmittel liefern alle wichtigen Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien. Mindestens fünfmal täglich eine Handvoll Obst und Gemüse, bei Hauptmahlzeiten die Hälfte des Tellers, abwechslungsreich als Rohkost, püriert oder Smoothie. Ergänzt mit Proteinen (Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte), Vollkorn (Brot, Pasta, Reis) und Milchprodukten. Zucker- und Fettreiches nur selten. Suchen Sie einfach im Internet nach **gesunden Kinderrezepten**. Sie werden mit unzähligen kreativen Ideen belohnt. So wird garantiert auch Ihr Kind zum Gemüseliebhaber.

VORBEUGEN DURCH IMPFEN & VORSICHT BEI ANTIBIOTIKA.

Neben harmloseren Erkältungskrankheiten grassieren auch ansteckende und gefährliche Erkrankungen wie z. B. Masern oder Keuchhusten. Gegen viele gibt es gut untersuchte und nebenwirkungsarme Impfungen zur Prävention. Und noch ein Wort zu **Antibiotika**: Sie sollten nur für die Akutbehandlung von bakteriellen Infektionen verordnet werden. Sie lösen mitunter ernste Nebenwirkungen wie Bauchschmerzen und Resistenzen aus. Sinnvoll sind Antibiotika z. B. bei Streptokokken- oder anhaltenden Harnwegsinfektionen.

AUSREICHEND SCHLAF UND ENTSPANNUNG...

... stärken die Gesundheit. Denn im Schlaf führt der Körper allerlei Reparatur- und Immunfunktionen durch. Schlaffördernd sind: ein Tag mit **frischer Luft**, Toben, Lachen, Spielen, Kuscheln statt mit digitalen Medien (vor allem am Abend). Eine gesunde Schlafumgebung durch Ruhe, nicht zu viel Unordnung, vorheriges Lüften und etwa 18 °C Zimmertemperatur. Zudem sollten Streit, Stress und Ängste nicht mit ins Bett gehen – eine liebevolle Familienatmosphäre stärkt das psychische Wohlbefinden.



HÄNDE UND KLEIDER WASCHEN.

Hygiene ist der Feind von Viren und Bakterien. **Händewaschroutinen** sind gut: beim Heimkommen, nach der Toilette, vor dem Essen usw. Mehrmals täglich für etwa 30 Sekunden die Hände waschen ist einfach und eine wirkungsvolle Präventionsmaßnahme. Dennoch sollten sich Kinder auch mal dreckig machen: Übertriebene Reinlichkeit kann das kindliche System unterfordern. Ein gewisses Maß an Kontakt mit Mikroorganismen ist wichtig für die Entwicklung eines starken Immunsystems und kann vor Allergien schützen. Ein gesundes Mittelmaß ist hier wichtig.



ALLES ZUR KINDERGESUNDHEIT.

Alle Leistungen, Untersuchungen und von der STIKO empfohlene Impfungen für Kinder sowie das kostenfreie Vorsorgeprogramm Starke Kids finden Sie unter
→ www.bmwbk.de/kindergesundheit

RÄTSELSPASS.

Findest du die Unterschiede?

Schau genau hin, denn acht Dinge sind verschieden.





HERZHAFt.

Bohnen gibt es in vielen Varianten. Reich an Proteinen bieten die Hülsenfrüchte eine perfekte Basis für warme und kalte Speisen.

🕒 Steirischer Bohnensalat

Zutaten für 2 Personen

1 gelbe Paprika • 4 Kirschtomaten • 1 kleine rote Zwiebel • 200 g Käferbohnen (eingeweicht) • Salz • ½ TL gemahlener Kümmel • 1 EL Olivenöl • 2 EL Apfelessig • 1 EL Steirisches Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Die Paprika und Tomaten waschen und würfelig schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
2. Die abgeseihten Käferbohnen in eine Salatschüssel geben und mit den Zwiebeln, Salz, Kümmel, Olivenöl und Apfelessig vermischen. Einen Deckel auf die Schüssel geben und ca. 15. Min ziehen lassen (je länger er durchzieht, desto besser können die Gewürze aufgenommen werden).
3. Anschließend das Gemüse untermischen und mit dem Kernöl beträufeln.

🕒 Pasta e fagioli

Zutaten für 4 Portionen

125 g Zwiebeln • 120 g Karotten • 75 g Stangensellerie • 1 Knoblauchzehe • 5 EL Olivenöl • ½ TL Chiliflocken • 450 g gekochte weiße Bohnen • 150 g frisch gehackte Tomaten • 750 ml Gemüsebrühe • 1 TL Oregano, frisch • ½ TL Thymian, frisch • ½ Espressolöffel Fenchelsamen, fein gemörsert • 1 Lorbeerblatt • 160 g kleine Pasta, z. B. Fregola Sarda • 200 g Stängelkohl (wilder Brokkoli) • 50 g Parmesan, im Ganzen • Salz • Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Soffritto Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch sehr fein würfeln. Olivenöl in einen Topf geben, das Gemüse zusammen bei niedriger Hitze glasig andünsten. Chiliflocken dazugeben und unterrühren.
2. Anschließend die Bohnen zusammen mit den gehackten Tomaten und der Gemüsebrühe zugeben, mit Oregano, Thymian, Fenchelsamen, Lorbeerblatt würzen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Pasta dazugeben und nach Packungsanleitung köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind und die Sauce eine dicke cremige Konsistenz hat.
4. Den Stängelkohl in kleine Stücke schneiden, kurz blanchieren und unter den Soffritto geben. Ebenso die Hälfte des Parmesans (gerieben).
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem restlichen Parmesan garnieren.



INITIATIVE NAHtürlich GEMEINSAM FÜR BEWUSSTEN GENUSS.

Das Speisenangebot der neuen Unternehmensinitiative NAHtürlich der BMW Group Betriebsgastronomie richtet den Fokus auf regionale, saisonale und tierwohlgerechte Lebensmittel.

Das Ziel der Initiative NAHtürlich besteht darin, den Mitarbeitenden eine genussvolle und gleichzeitig nachhaltige Betriebsverpflegung samt eigener Menülinie anzubieten. Darüber hinaus soll die Initiative dazu anregen, sich im Alltag auf einfache Weise gesund und nachhaltig zu ernähren.

„SPEISETELLER DER ZUKUNFT“.

Internationale Forscher der EAT-Lancet-Kommission haben ein Ernährungsmodell für die Zukunft entwickelt – die Planetary Health Diet. Diese Ernährungsweise berücksichtigt sowohl die planetaren Ressourcen als auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Der „Speiseteller der Zukunft“ besteht vor allem aus Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen, ergänzt um moderate Mengen an tierischen Produkten. Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Bohnen oder Kichererbsen sind dabei wichtige Eiweißlieferanten, insbesondere in Kombination mit Getreideprodukten (z. B. Kichererbsencurry mit Reis) und eine wertvolle Alternative zu tierischen Proteinquellen. Darüber hinaus sind sie reich an Ballaststoffen, die sättigen und positive Effekte auf die Verdauung haben.

SAISONALE LEBENSMITTEL AUS DER REGION.

Eine Lebensmittelauswahl, die sich an den saisonalen Gegebenheiten der Region orientiert, spart Ressourcen durch kurze Transportwege, stärkt die lokale Wirtschaft



und ermöglicht gleichzeitig, die Vielfalt der Lebensmittel zu genießen. Saisonales Gemüse und Obst ist oft auch nährstoffreicher und geschmackvoller, da es zur optimalen Erntezeit angeboten werden kann. Eine gute Orientierung bei der Auswahl bietet ein heimischer Saisonkalender. Die Initiative NAHtürlich stellt abwechselnd einen „Held des Monats“ vor. Dabei handelt es sich um ein heimisches Gemüse oder Obst, passend dazu gibt es jeweils ein Rezept zum selbst Nachkochen. Im Oktober ist die Bohne der saisonale Held. Die Hülsenfrucht überzeugt als wertvolle Proteinquelle und bietet eine bemerkenswerte Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten.



FRISCH UND REGIONAL.

Der Saisonkalender der Verbraucherverzweigung zeigt, wann welches Obst und Gemüse bei uns Saison hat.

IMPRESSUM

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

PROJEKTLEITUNG:
Angelika Beck

VERLAG: Journal International
The Home of Content GmbH
Kistlerhofstraße 70, 81379 München
www.the-home-of-content.de

VERLAGSLEITUNG:
Stefan Endrös, Gerd Giesler
REDAKTIONSLEITUNG: Eva-Marie Dusik
ARTDIREKTION: Frank Krüger
BILDREDAKTION: Jürgen Stoll
AUTOREN: Angelika Beck, Eva-Marie Dusik,
Ineke Haug, Jutta Kautny, Barbara Lang,
Barbara Schulz

SCHLUSSKORREKTUR: Sabine Amar,
Tina Probst
PRODUKTION: Tina Probst
DRUCK: ADV SCHODER, Augsburg

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter (m/w/d). Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

VIELE WEGE FÜHREN ZUR BMW BKK.

Sie erreichen uns telefonisch unter der kostenlosen Rufnummer **0800 112 82 40**.
Ihren direkten Ansprechpartner finden Sie unter **www.bmwbkk.de/kontakt**.



SO KOMMT IHRE E-MAIL RICHTIG BEI UNS AN:

Leistungen oder Bonusprogramm:
Leistung@bmwbkk.de

Arbeitsunfähigkeit und Krankengeld:
Arbeitsunfaehigkeit@bmwbkk.de

Versicherungsverhältnis und Beiträge:

- Als Arbeitnehmer, Student und bei Fragen zur Familienversicherung:
Mitglied@bmwbkk.de

- Als Selbstständiger, Selbstzahler oder Rentner und bei Fragen zur Beitragszahlung:
Privatkunden@bmwbkk.de

Mitglied der BMW BKK werden:
Neukundenbetreuung@bmwbkk.de

Pflege und Pflegeberatung:
Pflegeversicherung@bmwbkk.de

Kuren und Rehabilitation: Reha@bmwbkk.de

Allgemeines: Informationen@bmwbkk.de