

GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER BMW BKK 02.2020

WWW.BMWBKK.DE

AB SOFORT.
Ihre **GESUNDHEIT**
können Sie jetzt
online lesen.

IN ZUKUNFT.
TU-Forscher und
Roboter-Assistent
GARMI gegen den
Pflegetotstand.



AKKU AUFLADEN.

Tipps für einen rundum gesunden Lebensstil.

AUSBILDUNG GESUCHT? WILLKOMMEN BEI UNS!

Lust auf eine Ausbildung bei der BMW BKK? Wir bieten spannende Themen und ein tolles Team.



WIR ARBEITEN FÜR MEHR GESUNDHEIT.

Die BMW BKK setzt auf qualifizierte Mitarbeiter und beschäftigt ausgebildetes Fachpersonal, denn unser ganzheitliches Service- und Beratungskonzept verlangt ein hohes Maß an Kompetenz und Erfahrung. Bei der Bewerbung und Einstellung arbeiten wir eng mit der Personalabteilung der BMW Group zusammen.

Interesse? Dann bewirb dich unter bmwgroup.jobs/de; Stichwort: „Sozialversicherungsfachangestellte/-r“.

INHALT



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

dieses Editorial schreibe ich Ihnen am 11. Mai. Weltweit sind heute 4.181.300 mit Covid-19 erkrankte Menschen erfasst*, 283.878 davon sind an oder in Verbindung mit Covid-19 verstorben. Mit Dankbarkeit können wir auf die deutsche Politik und unser Gesundheitswesen blicken. Denn: Eine Überforderung des Gesundheitssystems

konnte verhindert werden. Wir erleben eine der besten Gesundheitsversorgungen weltweit. So blieb Ärzten die Entscheidung erspart, wem eine rettende medizinische Versorgung zur Verfügung gestellt wird und wem nicht.

Aktuell erfolgt ein schrittweiser Neustart des öffentlichen Lebens. Der Erfolg hängt vom achtsamen Verhalten jedes Einzelnen ab. Der bisher sorgsame Umgang der Gesellschaft lässt hoffen, dass uns dies gelingen wird. Deshalb werden auch seriöse Informationen immer wichtiger. Auf der Website Ihrer BMW BKK erhalten Sie relevante Hinweise und Links auf zuverlässige Quellen, z. B. auf das Robert Koch-Institut, das Paul-Ehrlich-Institut oder das Deutsche Krebsforschungszentrum. Zudem stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe der GESUNDHEIT Tipps zur Stärkung Ihrer psychischen und physischen Gesundheit vor – und das zum ersten Mal auch im Online-Magazin!

Bleiben Sie gesund. Ihr

Jens Gerhardt
Vorstand der BMW BKK

Titelbild: iStock



06



12



24

IHRE GESUNDHEIT.

| | |
|---|----|
| Rot, die Trendfarbe für mehr Energie..... | 05 |
| Das tut mir gut. Reportage und | |
| Experten-Tipps für einen gesunden Lebensstil..... | 06 |
| Fünf Kicks für die Psyche | 09 |
| Der Roboterassistent: Interview mit Dr. Stephan Thiel, TUM... | 12 |
| Nehmen Sie Ihre Medikamente richtig ein? | 15 |
| Medizin-Wissen: Die Haut | 16 |
| Gesunder Start in den Tag | 21 |
| We love ... Gemüseburger! Ein Kinder-Lieblingsrezept..... | 26 |

26



IHRE FITNESS.

| | |
|--|----|
| Brainjogging für die ganze Familie + Gewinnspiel | 10 |
| Fünf Yoga-Übungen für alle und jede Gelegenheit | 22 |

IHRE BMW BKK.

| | |
|--|----|
| News: Unterstützung aus der BMW AG, App für Kinder | 04 |
| BMW BKK digital: Kontakt, Online-Filiale, Datenschutz..... | 18 |
| Zusatzversicherung BMW BKK Exklusiv | 20 |
| Reportage: Detlev Kindermann, BMW BKK Versicherter..... | 24 |
| Ihre GESUNDHEIT online, Impressum, Rechtsbelehrung | 27 |

*Quelle: worldometers.info am 11.05.2020 um 09.00 Uhr

1 SPRECHEN ÜBEN PER APP.

Wenn Lernen Spaß macht, geht es leichter! Das gilt auch für Artikulationsstörungen bei Kindern. Wir bieten deshalb eine innovative App an, die drei- bis siebenjährige Kinder auf unterhaltsame Weise bei der Sprachtherapie ergänzend unterstützt. Die Neolexon-App für Kinder mit Artikulationsstörungen trainiert Laute unter anderem mit fünf verschiedenen Spielmodulen. Da müssen beispielsweise in einer Bibliothek Bilder gefunden und sortiert werden, die bestimmte Ziellaute enthalten. Oder es sollen Laute gesprochen werden, die der virtuelle Papagei Kiki nachplappert. Die Kinder können aber auch ihre Bibliothek durch Fotos von Dingen aus ihrem Alltag erweitern. Wir übernehmen die Kosten für die App! Mehr Infos dazu finden Sie unter www.bmw-bkk.de/starkekids und www.neolexon.de. ///



Neueste Nachrichten Ihrer BMW BKK.



2 WIR HALTEN ZUSAMMEN!

Viel Rückenwind haben wir bei zwei Projekten von unseren Kollegen aus der BMW AG bekommen. Deshalb sagen wir DANKE! Als Ausbilder Jürgen Probst (links im Bild) einen Auszubildenden nach einem Unfall zum Regensburger Regionalbüro der BMW BKK begleitete, wunderte er sich über die mit Magneten an den Rechnern angebrachten „Busy-Lights“. Kurz zuvor hatte er einen 3D-Lehrgang besucht und beschloss, etwas für die BMW BKK zu tun. Mit Azubi Anton Ortloff (rechts) entwarf Probst in der „Talent Factory“ den Prototypen für einen Busy-Light-Halter. 3,5 Stunden brauchte der 3D-Drucker Schicht um Schicht für einen Halter. Aber nun

sind unsere Kundenberater stolze Besitzer der mit Namen personalisierten „3D-Halter“. Und noch ein Projekt lag uns in der aktuellen Zeit am Herzen: die Anbringung einer Plexiglas-Schutzwand an den Kundenschaltern. Denn die Sicherheit unserer Kunden und unserer Kundenberater steht für uns an erster Stelle. Wieder halfen uns die Regensburger Kollegen weiter. Ausbilder Stefan Köstler und zwei Azubis stellten diese für die Standorte Regensburg und Dingolfing her. Die Schutzscheiben für alle anderen Standorte der BMW BKK fertigten die Kollegen im Werk Regensburg. Wir danken Albert Wagner und Mirco Grütz mit seinen Mitarbeitern! ///



DIE WIRKUNG VON ROT.

Wenn wir Rot sehen, dann meistens nicht, weil wir gerade wütend sind. Rot ist die Farbe der Liebe, der untergehenden Sonne und als Modefarbe dieses Sommers im Trend. Wer Rot trägt, fühlt sich laut einer Studie der Universität Zürich attraktiver und dadurch selbstbewusster. Auch für Wärme und die rosarote Brille steht Rot. In der Farbtherapie wird Rot genutzt, um Antrieb und Energie zu bekommen. Deshalb laden wir Sie ein: Tauchen Sie ein in unser Foto und lassen Sie es einige Minuten auf sich wirken. Wie fühlen Sie sich? Mehr über Farbempfinden und -wirkung erfahren Sie z. B. in dem Buch „Die unglaubliche Kraft der Farben“ von Jean-Gabriel Causse, etwa wie Rot unser Kurzzeitgedächtnis schult. So wie auch unser **Brainjogging auf Seite 10.**

DAS TUT MIR GUT!

Zufriedener, ausgeglichener und dabei rundum fit – wer möchte das nicht sein? Tatsächlich kann jeder Einzelne etwas dafür tun und sich der Sonnenseite des Lebens zuwenden, z. B. mit unseren Tipps für einen gesunden Lebensstil und aktuellem Expertenwissen für ein starkes Wohlbefinden.

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

D

er Wecker klingelt. Jetzt noch ein bisschen unter der Bettdecke reckeln und die Augen kurz wieder schließen. Doch in das Dösen drängen sich unangenehme Gedanken: Wartet in der Küche nicht der Abwasch von gestern? Auf dem Weg zur Arbeit gibt es sicher wieder Stau. Und im Büro steht ein Gespräch mit einem Kollegen an, mit dem die Zusammenarbeit nicht optimal läuft. Während der Körper noch nicht ganz wach ist, kommt das Grübel-Karussell bereits in Schwung. Lässt man sich von seinem Sog mitreißen, überschatten womöglich Sorgen die ersten Momente des Tages. Versuchen Sie, die Situationen aus einer anderen Perspektive zu sehen, und treten Sie einen Schritt zurück. Nach einem klärenden Gespräch mit dem Kollegen haben Sie die Möglichkeit, das Projekt zu einem guten Ende zu führen. Die Zeit im Stau können Sie dazu nutzen, um Ihren Tag zu strukturieren, und beim Überlegen alternative Wege zu gehen bis hin zur Frage: „Was würde Donald Duck in dieser Situation tun?“ Das eröffnet laut Psychologin Marion Grimm ein breiteres Repertoire an Denk- und Lösungsmöglichkeiten, die nicht den gewohnten Mustern und eingefahrenen Bahnen folgen.

OPTIMISTEN LEBEN LÄNGER.

Wie diese Denkmuster angelegt sind, ist ihrer Erfahrung nach einerseits Typsache. Andererseits können Erlebnisse im Elternhaus und Ereignisse auf dem weiteren Lebensweg eine prägende Rolle spielen. „Dabei werten zusehender Menschen negative Erlebnisse weniger stark als skeptische“, macht Marion Grimm klar. „Bei den einen liegt der Fokus auf der nächsten Chance, die anderen meiden Erlebnisse aus Angst vor dem Scheitern.“ Laut einer 2019 veröffentlichten Studie der Boston University School of Medicine wirkt sich die Grundeinstellung sogar auf die Lebenserwartung aus: Frauen in der besonders optimistischen Gruppe unter fast 70.000 befragten Krankenschwestern lebten im Schnitt um 15 Prozent länger als die in der pessimistischen Vergleichsgruppe. Ein weiterer Beleg für die Kraft der Gedanken ist der Placebo-Effekt: Kernspin-Untersuchungen belegen, dass der Glaube an die Wirksamkeit eines Medikaments trotz fehlender Inhaltsstoffe Schmerzen lindern kann.

Umgekehrt wirkt sich eine gesundheitsbewusste Lebensweise positiv auf die Psyche aus: Ausdauertraining wie Laufen hat einen stimmungsaufhellenden Effekt, weil durch Bewegung Endorphine ausgeschüttet und Abwehrzellen aktiviert werden. Spaziergänge im Freien regen durch das Tageslicht die Bildung von Vitamin D sowie des Wohlfühlhormons Serotonin an, das auch als Gute-Laune-Macher gilt und die Immunabwehr stärkt. Amino- und Omega-3-Fettsäuren aus kalt gepressten Salatölen, Nüssen oder Samen sowie ausreichend Ballaststoffe aus



Tageslicht regt die Bildung von Vitamin D an sowie des Wohlfühlhormons Serotonin, das als Gute-Laune-Macher gilt.

”



Obst, Gemüse und Getreide stärken ebenfalls die körpereigene Immunaktivität. Eine vollwertige, frische Ernährung soll wissenschaftlichen Studien zufolge aber auch das Risiko senken, an Demenz sowie Depressionen und anderen psychischen Störungen zu erkranken. Essen bedeutet eben nicht nur Energiezufuhr, sondern beeinflusst Körper und Psyche auf vielfältige Weise. Damit ist es eine Möglichkeit, jeden Tag mehr für die eigene Selbstfürsorge und Prävention zu tun.

IHRE WOHLFÜHLGARANTEN.



**DIPLOM-
PSYCHOLOGIN
MARION GRIMM**

führt eine Praxis für psychologische Beratung, Psychotherapie, Stressmanagement und Resilienztraining im bayerischen Ergolding.

Doch nicht jedem ist klar, womit er sich etwas Gutes gönnen kann. „Neue Patienten bekommen von mir immer die Hausaufgabe, ihre zehn Wohlfühlgaranten aufzulisten“, erzählt Marion Grimm aus ihrer Praxis, in der sie bei psychischen Problemen – von Stress, Ängsten bis hin zu Zwangsgedanken – berät. „Vielen fallen in der ersten Woche nur zwei oder drei ein. Für sie ist es besonders wichtig, den Blick von außen nach innen zu richten und ihre Bedürfnisse besser zu erkennen, die individuell variieren.“ Für Einsteiger ist ihr Rat, sofort mit kleinen Dingen zu beginnen und nicht auf die Erfüllung großer Wünsche zu warten: beim Duschen bewusst das warme Wasser zu spüren und Anspannungen wegschütten zu lassen, den Nachmittagskaffee Schluck für Schluck zu genießen oder fünf Minuten mit geschlossenen Augen dazusitzen, statt die neuesten Meldungen auf dem Smartphone zu checken – also

immer wieder achtsame Momente in den Alltag zu integrieren. Diese geben wiederholt Gelegenheit, sich auf eine Sache zu konzentrieren, das Tempo herauszunehmen und innezuhalten, statt sich im Multitasking zu erschöpfen. „Verschnaufpausen sollte man explizit einbauen, damit Kopf und Körper zwischendurch zur Ruhe kommen können. Dazu gehört es auch, bewusst Nein zu sagen und Grenzen zu setzen“, empfiehlt Marion Grimm. „Umso energiegeladener kann man danach durchstarten. Menschen sind von Natur aus so gestrickt, dass sie den Wechsel zwischen Anstrengungen und Ruhephasen brauchen.“

STEUER FÜR DIE GLÜCKSZENTRALE.

Insgesamt könne und müsse aber niemand ständig gut gelaunt sein. Auch Ärger, Trauer und Wut sollten Platz haben und ausgedrückt werden dürfen. „Unser Leben ist eine Kombination von beidem. Idealerweise sollte das Positive überwiegen“, sagt Marion Grimm. Ihr Bild dafür ist eine Wiese, die außer Blumen auch Brennnesseln und Disteln für ihr Gleichgewicht braucht. Im Tagesablauf empfiehlt sie Rituale und einen gewissen Rhythmus, um sich selbst eine hilfreiche Struktur und Halt zu geben. Pläne oder Listen zum Abhaken sorgen für das wohltuende Gefühl, etwas geschafft zu haben. Umso zufriedener und entspannter kann man abends ins Bett gehen. Vor dem Schlafen – am besten möglichst immer zur gleichen Zeit und in beruhigender Atmosphäre – rät Marion Grimm, ein positives Tagebuch zu führen: „Wer sich regelmäßig ein paar schöne Dinge des vergangenen Tages notiert, lernt den eigenen Blick auf die Welt in diese Richtung zu lenken“, so ihr Ratschlag. „Langfristig sorgt das für Verknüpfungen im Gehirn und steuert dort die Glückszentrale an.“ Diese kann uns dann in einem tiefen, erholsamen Schlaf entsprechend schöne Träume bescheren. Und wer die guten Dinge einzeln auf kleine Zettel schreibt und in ein Glas wirft, wird sich wundern, wie voll das nach einigen Monaten geworden ist. ///

**Besser mit den kleinen Dingen
beginnen, als auf die Erfüllung
großer Wünsche warten.**



5 KICKS FÜR DIE PSYCHE.

DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE

beschäftigt sich damit, was das Leben lebenswert macht, und stellt die Themen Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden in den Fokus. Als Pionier dieser Wissenschaft vom gelungenen Leben geht Prof. Dr. Martin Seligman davon aus, dass sich Optimismus erlernen und steigern lässt. Dabei sind für ihn sechs Tugenden grundlegend: Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und spirituelle Stärke.

VISUALISIEREN.

Kino im Kopf – das ist die Kurzformel für die Kunst des Visualisierens. Stellen Sie sich Wünsche, Träume und Ziele möglichst detailliert vor. Verstärken Sie diese mit einem Duft, Geschmack, Gefühl und Klang als zusätzlichen Sinnesindrücken. Stück für Stück entsteht so die Szenerie eines perfekten Tages oder einer glücklichen Beziehung. Diese kann das Gehirn abspeichern und abrufen wie einen Kinofilm mit Happy End, in dem Sie selbst die Hauptrolle spielen. Das entspannt und stärkt auch in stressigen Zeiten!

BIOFEEDBACK.

Im Körper laufen permanent biologische Prozesse ab, die wir oft nicht mehr bewusst wahrnehmen. Beim Biofeedback geht es genau darum. Wann haben Sie zuletzt Ihren Atem bewusst wahrgenommen? Oder Ihr Herz schlagen spüren? Bei Entspannungsübungen wird häufig der Fokus genau darauf gelegt. Eine ganz einfache Atemspannung ist die 4-7-8-Atmung. Beim Einatmen durch die Nase bis 4 zählen, die Luft anhalten und bis 7 zählen und durch den Mund tief ausatmen und in Gedanken bis 8 zählen.

MINDMAPPING.

Die Gedanken drehen sich im Kreis oder sind wie verknotet? „Mindmapping“ hilft dabei, sie zu strukturieren. Alles, was Sie dazu benötigen, ist ein Blatt Papier und einen Stift – gern auch verschiedene Farben zur Strukturierung. Dabei werden um einen zentralen Begriff kreisförmig Unterthemen angeordnet, die sich in weitere Nebenbereiche verästeln; Verbindungen können mit Pfeilen dargestellt werden. So gespiegelt, sortieren sich Ihre Gedanken.

NIKSEN.

Bummeln, trödeln, herumsitzen: Das sind Übersetzungen des holländischen Verbs „niksen“. Mit ihm wird auch ein neuer Trend benannt, der das bewusste Nichtstun und Faulenzen feiert. Im Gehirn sorgen Auszeiten ohne Programm und Medienkonsum dafür, dass es sich regeneriert, neue Verknüpfungen schaltet und wieder effizienter arbeitet. Anschließend können alle Denkprozesse wieder auf voller Leistung laufen.



STARK UND POSITIV-COACH.

Hintergrundwissen über Gefühle und Psyche, Übungen sowie Gesundheitstipps zu Achtsamkeit und Entspannung bekommen Sie 16 Wochen kostenlos online über www.bmbwkk.de/online-coaches.



KOPF-TRAINING FÜR DIE GANZE FAMILIE.

Das Gehirn ist wie ein Muskel: Es will in Bewegung bleiben und entwickelt sich weiter, wenn es gefordert wird. Hier sind knifflige Aufgaben für kleine und große Denker.

1. FÜR WORT-DETEKTIVE:

In jeder Zeile ist ein Buchstabe zu ändern, sodass ein neues sinnvolles Wort entsteht.

| | | | |
|---|---|---|---|
| M | U | N | D |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| H | E | L | M |

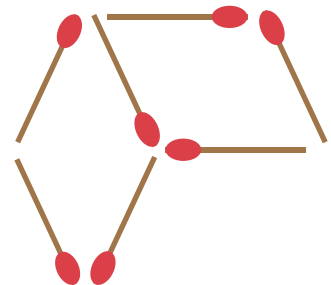
2. PFADFINDER:

Vom Start führt der Weg in Pfeilrichtung durch das Bilderfeld. Bei der „Wanderung“ sind Buchstaben in den Begriffen zu sammeln. Die Zahlen in den jeweiligen Kästchen verraten die Position des Buchstabens, der mitzunehmen ist. Zusammengesetzt ergeben diese dann das Lösungswort.



3. HOLZIG:

Können Sie zwei Streichhölzer so bewegen, dass drei gleich große Dreiecke entstehen? Achtung, es kann mehrere Lösungen geben!



4. SUDOKU:

Füllen Sie die leeren Felder des Quadrats so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3x3-Kasten alle Zahlen von 1 bis 9 einmal stehen.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7 | | | 6 | | 1 | | |
| | | | 7 | 9 | | | 6 | |
| 4 | 9 | | | | | | | |
| | 1 | | | | 3 | | | 7 |
| 8 | | | 9 | | 2 | | | 4 |
| 7 | | | 4 | | | | 3 | |
| | | | | | | | 8 | 2 |
| | 8 | | | 4 | 7 | | | |
| | | 5 | | 8 | | | 9 | |



DER SANFTE ROBOTER-ASSISTENT.

Im TUM Forschungszentrum Geriatrie trifft das Thema Pflegenotstand auf innovative Robotik und künstliche Intelligenz (KI). Lesen Sie ein Interview mit Dr. Stephan Thiel über die neue Zukunftstechnologie und Chancen für uns Menschen.

Interview: Karen Cop

Herr Dr. Thiel, Sie arbeiten mit Prof. Sami Haddadin zusammen, einem der bahnbrechendsten Roboterforscher weltweit. Woran forschen Sie gerade?

Wir forschen an der TUM und ihrer Munich School of Robotics and Machine Intelligence in Garmisch-Partenkirchen zum Thema Geriatrie. Dabei geht es um den Einsatz von assistenzrobotischen Systemen zur Unterstützung von älteren Menschen. Dies kann direkt geschehen, indem wir diese so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden unterstützen, oder indirekt, indem wir die Pflegekräfte unterstützen, die sie präventiv, ambulant oder stationär versorgen. Ein wichtiges Ziel ist hier, Pflegekräfte zu entlasten, um mehr Zeit für die Mensch-zu-Mensch-Pflege zu ermöglichen.

Sie entwickeln deshalb einen Pflegeroboter. Welche Eigenschaften wird er haben?

Ich mag diesen Begriff Pflegeroboter nicht. Er assoziiert, dass der Roboter alle Aufgaben der Pflege übernimmt. Das können und wollen wir nicht. Wir entwickeln einen Assistenzroboter, der bei Pflegeaktivitäten unterstützt. Er soll eine Art Butler-Funktion erfüllen. Unser Service-Humanoid GARMI, so heißt er, steht auf Abruf bereit und erledigt Aufgaben, wenn sie gefordert werden. Zu einem guten Butler gehört auch mal, einen Wunsch von den Lippen abzulesen und Emotionen zu erkennen, z.B. falls wir nicht in Stimmung sind zu reden. Das nennen wir die Mensch-Roboter-Interaktion, die Wechselwirkung des Menschen mit dem Roboter. Funktional soll unser Service-Humanoid ggf. eine Alltagshilfe sein, z.B. beim Aufstehen helfen oder kleine

Mahlzeiten herstellen. Die zweite Funktionsebene liegt in der Kommunikation: Er stellt eine Schnittstelle zur Außenwelt dar und ist somit auch ein Mittel gegen Vereinsamung. GARMI kann z.B. einen Freund oder Familienangehörigen anrufen und in seinem Bildschirmkopf erscheinen lassen, wenn Sie sich mit ihm unterhalten möchten. Die dritte Ebene ist die Telepräsenz und Telemedizin. Hat z.B. ein Arzt ein komplementäres robotisches Kontrollsystem in seiner Praxis, kann er Sie anschauen, sprechen und erste Untersuchungen durchführen. Einen Ultraschall zu machen oder Rehabilitationsübungen durchzuführen, wird über eine Entfernung von mehreren Hundert Kilometern möglich sein! Und im Notfall hilft GARMI, wenn der Patient sagt: „Ruf bitte den Arzt an, mir geht's überhaupt nicht gut.“ GARMI könnte mit diesem System unter ärztlicher Aufsicht sogar erste Notfallmedikamente geben, wie ein Aspirin zur Blutverdünnung im Falle eines Herzinfarkts.

Was kann GARMI jetzt schon?

Wir haben eine Forschungsplattform und versuchen, ihm u.a. diese eben genannten Fähigkeiten beizubringen. Außerdem werden wir weitere Prototypen entwickeln und in jeder Entwicklungsphase Feedback von außen einbeziehen, z.B. von befragten Pflegekräften. Wir haben zwar erst angefangen, aber die Teleoperation funktioniert schon in den Grundlagen. Im Moment bekommt GARMI sein Fahrgestell, damit er herumfahren kann. Das Neue an der technischen Entwicklung ist das haptische Element: Sie können das robotische System aus der Ferne steuern und

fühlen die Kräfte, die wirken. Die grundlegenden technischen Funktionen sind da, jetzt müssen diese zu einem einheitlichen System entwickelt werden.

Können Sie nachvollziehen, dass viele Menschen Angst vor Robotern haben, wenn sie zu nahe kommen?

Gegenüber Neuem entwickelt man immer erst mal Vorbehalte und überträgt Bilder aus Science-Fiction-Filmen in die Robotik, aber das entbehrt jeder Realität. Wir haben reelle Themen wie Datenschutz, Ethik und juristische Fragestellungen. Der Roboter unterscheidet sich maßgeblich von Robotern in der Fertigungsindustrie. Dank der Neuerung beim haptischen Erleben stoppt GARMi beispielsweise sofort, wenn ich mich ihm in den Weg stelle. Er kann mit einer Nadel auf einen Luftballon zugehen, den Widerstand spüren und anhalten, bevor der Ballon platzt. Die wichtigste Funktionalität des Arms von GARMi ist die Feinfühligkeit und hat nicht umsonst den Zukunftspreis gewonnen!

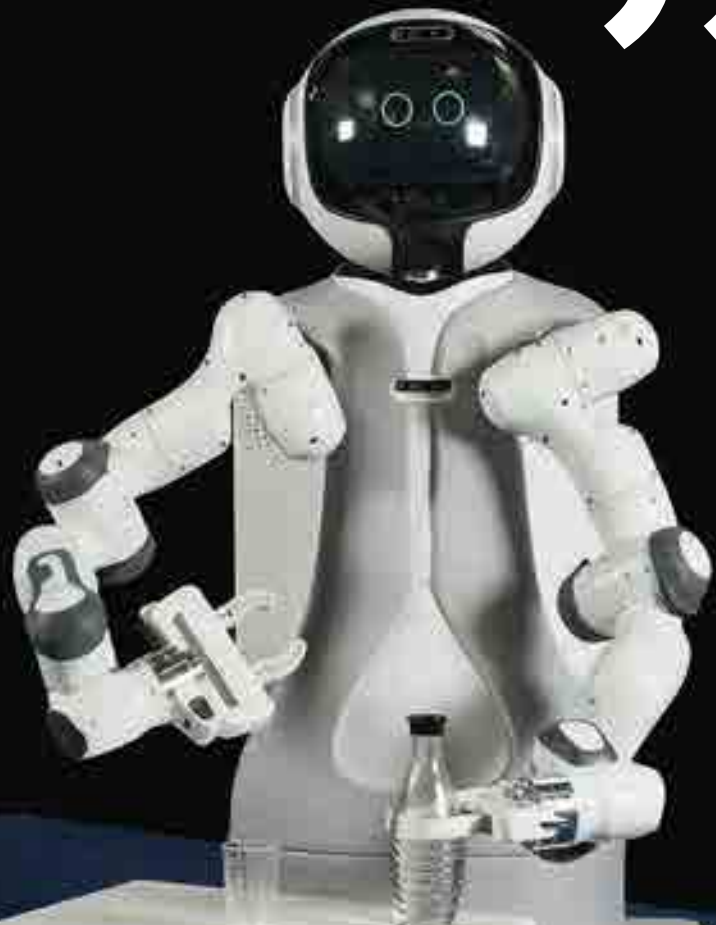
Bekommen die Roboter eine Haut?
Es gibt Forschungsprojekte, die sich

mit sensibler Haut befassen. Für GARMi's Hand wäre das interessant, aber das wird noch Jahre dauern. Die Roboter haben jedoch Sensoren, können Daten aufnehmen, analysieren und feststellen, ob es warm ist oder kalt. Sie können die Vitalwerte des Patienten erfassen und einschätzen, ob sie normal sind oder nicht.

Wie arbeitet der Roboter gegen den Pflegezustand an?

Im Moment haben die Pflegekräfte keine Zeit, um in Ruhe auf die Menschen einzugehen. Ein robotisches System kann Getränke anbieten, Tisch decken, abräumen, das Heben der Patienten erleichtern. Die Medikation, das Befüllen der Packungen, macht ein Roboter mit Sicherheit eher fehlerfrei. Einkäufe kann im Pflegefall ein robotisches Assistenzsystem erledigen. Es gibt so viele Beispiele. Die Pflegekräfte bekommen dann Zeit, Probleme und

GARMi ist aufgrund seiner Arme ein sehr feinfühligster Roboter. Dies macht es möglich, ihn mit Menschen zusammenzubringen.



GARMi hat zwar Augenkringel, aber er soll nicht wie ein Mensch oder Tier aussehen, sondern wie das, was er ist: ein Roboter-Assistent, der älteren Menschen helfen kann.



Prof. Sami Haddadin (links neben TUM-Präsident Prof. Thomas Hofmann) entwickelte eine Art verlängerten Arm, mit dem ein Arzt Untersuchungen am Patienten durchführen kann, obwohl dieser weit weg ist.

Gefühle zu besprechen oder sensible Tätigkeiten am Körper zu übernehmen, wie das Waschen. Wobei manche Menschen eine gewisse Scham haben und möglicherweise sogar lieber mit einem Roboter auf die Toilette gehen würden.



**DR. RER. NAT.
STEPHAN
THIEL**

ist Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Munich School of Robotics and Machine Intelligence (MSRM) von Prof. Sami Haddadin der TU München. Er prägte den Begriff „Geriatronik“, der „Gerontologie“, „Geriatric“ und „Mechatronik“ kombiniert und sich mit Roboter-Assistenten für ältere Menschen befasst.

Wie lange wird es dauern, bis die künstliche Intelligenz reif genug ist, z. B. uns verstehen kann, falls wir unter Schmerzen sprechen?

Das ist eine Frage der verwendeten Schnittstelle zum Menschen. Einerseits gibt es hier schon Sprachassistenten, die Dialekte erkennen können. Andererseits ist Sprache nur ein Aspekt. Wir müssen auch Mimik und Gestik über optische Schnittstellen und entsprechende KI einbeziehen.

In Garmisch-Partenkirchen leben schon heute besonders viele ältere Menschen ...

Ja, wir haben hier schon jetzt den Altersdurchschnitt, den Deutschland in zehn Jahren haben wird. Dementsprechend ist die Infrastruktur und es gibt genug Interessenten für unseren Bereich.

Könnte in Zukunft jeder einen Service-Roboter bei sich zu Hause haben?

Theoretisch, klar. Aber wir wollen keinen reinen Haushaltsroboter schaffen, obwohl dies sicherlich ein Begleitaspekt ist. Im Thema Geriatronik schneiden wir unseren Service-Humanoiden so zu, dass er im besten Fall verschrieben werden kann. Denken Sie einmal an die

Diagnose Demenz: In der Regel gefährden diese Menschen sich oft selbst, sodass sie letztendlich ins Pflegeheim müssen. In der Zukunft könnte ein solcher Service-Roboter den Erkrankten dabei helfen, länger selbstständig und zu Hause zu bleiben, weil er ihre Fehlfunktionen ausgleichen kann. Er schaut z. B., ob der Herd ausgeschaltet ist, oder erinnert den an Demenz erkrankten Menschen an Termine. Er wäre ein medizinisches Hilfsgerät wie ein Rollstuhl.

Braucht GARMI speziell umgebaute Räume?

Zusammen mit der LongLeif GaPa g GmbH betreiben wir hier eine Wohnung mit offenen Wänden, in der die bereits verfügbaren technologischen Hilfsmittel schon verwendet werden, die den Alltag erleichtern. Wir nutzen sie mit dem GARMI und schauen, welche Technologien überflüssig werden, was in Ergänzung sinnvoll ist, und entwickeln dabei eine Referenzwohnung für Menschen mit robotischen Systemen.

Wahrscheinlich gibt es dort keine Schwellen, damit GARMI gut durchrollen kann ...

... genau, Barrierefreiheit ist wichtig, da kommt er den Bedürfnissen älterer Menschen schon nah. Die Batterien müssen sich irgendwo wieder aufladen. GARMI soll irgendwann alleine Aufzug fahren, das muss alles berücksichtigt werden.

Haben Sie eine Vision für 2030?

Dass wir in Zusammenarbeit mit entsprechenden Trägern Testwohnungen haben und den GARMI im Einsatz mit älteren Menschen in Interaktion sehen. Darüber hinaus möchten wir Garmisch-Partenkirchen und die LongLeif unterstützen, einen auf modernste Art und Weise gestalteten Campus zu entwickeln. Auf dem soll nicht nur der GARMI seinen Platz finden, sondern ganz verschiedene robotische Systeme für den Alltag. Menschen und Roboter können dann auf einem größeren Areal zusammenleben. ///

Wir möchten in Garmisch-Partenkirchen einen Campus entwickeln, auf dem Menschen mit Robotern leben.





NEHMEN SIE IHRE MEDIKAMENTE RICHTIG EIN?

Vor oder nach dem Essen, schlucken oder lutschen – ob und wie gut ein Medikament wirkt, hängt von vielen Faktoren ab. Drei Fragen, viele Antworten.

Autorin: Cora Keller

1. WELCHER ZEITPUNKT IST RICHTIG?

Medikamente sind empfindlich und nicht unter allen Umständen optimal wirksam. Deshalb lohnt es sich, seinen Zeitplan parat zu haben und auf dem Beipackzettel zu überprüfen, was konkret zu beachten ist.

Nüchtern einnehmen bedeutet:

Die letzte Mahlzeit sollte mindestens zwei, besser vier Stunden her sein.

Vor dem Essen:

Eine halbe bis eine Stunde vorher.

Beim Essen:

Während der Mahlzeit oder direkt vor oder nach dem Essen einnehmen.

Nach dem Essen:

Z.B. eine Stunde nach der Mahlzeit. Sehen Sie auf dem Beipackzettel nach!

2. WAS PASST ZUSAMMEN?

Einige Medikamente verlieren an Wirkung, wenn Sie mit bestimmten Flüssigkeiten eingenommen werden. Dazu gehört wegen der **Salze** sogar Mineralwasser. Es empfiehlt sich, stattdessen Leitungswasser zu nehmen. Auch die Gerbstoffe von **Kaffee** und **Tee** verschlechtern manchmal die Wirkung. **Alkohol** wird wie Medikamente

über die Leber ausgeschieden. Wer Alkohol trinkt, belastet sie also doppelt. **Milch** und **Milchprodukte** wie Käse enthalten sehr viel Kalzium, das die Wirkung von Antibiotika beeinträchtigen kann. Dagegen verstärkt **Grapefruitsaft** ihre Wirksamkeit teilweise um bis zu 70 Prozent. **Lakritze** beeinflusst wiederum den Erfolg von entwässernden Mitteln. Sogar **Ballaststoffe** können die Aufnahme von Medikamenten behindern, deshalb sollten Sie sie besser mit einem zeitlichem Abstand zu Müsli oder vollwertigen Gemüsegerichten einnehmen. **Wenn Sie mehrere Medikamente einnehmen müssen, kann es zu unerwünschten Wechselwirkungen kommen. Besprechen Sie diese vorher mit Ihrem Arzt!**

3. WIE EINNEHMEN?

Tabletten und Dragees nicht zerbeißen, es sei denn, es sind Lutschtabletten, deren Wirkstoff über die Mundschleimhaut aufgenommen werden soll. Die anderen Tabletten sind von einer Schicht umgeben, die sich erst an einem bestimmten Ort auflösen soll, etwa im Magen oder Darm. Deshalb dürfen Sie Ihre Tabletten auch nicht teilen, wenn sie nicht ausdrücklich dafür vorgesehen und entsprechend markiert sind. ///



MEDIZINISCHE HOTLINE.

Unter der Servicenummer **089 125 016 118** (zum Ortstarif) beantworten Ihnen unabhängige Ärzte aus unterschiedlichen Fachrichtungen sowie medizinisches Fachpersonal unseres Gesundheitspartners Ihre Fragen rund um das Thema Arzneimittel. www.bmwbkk.de/hotline



UNSERE SCHUTZHÜLLE.

Die Haut hält unseren Körper zusammen und bewahrt unser Inneres vor schädlichen äußeren Einflüssen. Wissenswertes über unser größtes Organ und seinen Schutz.

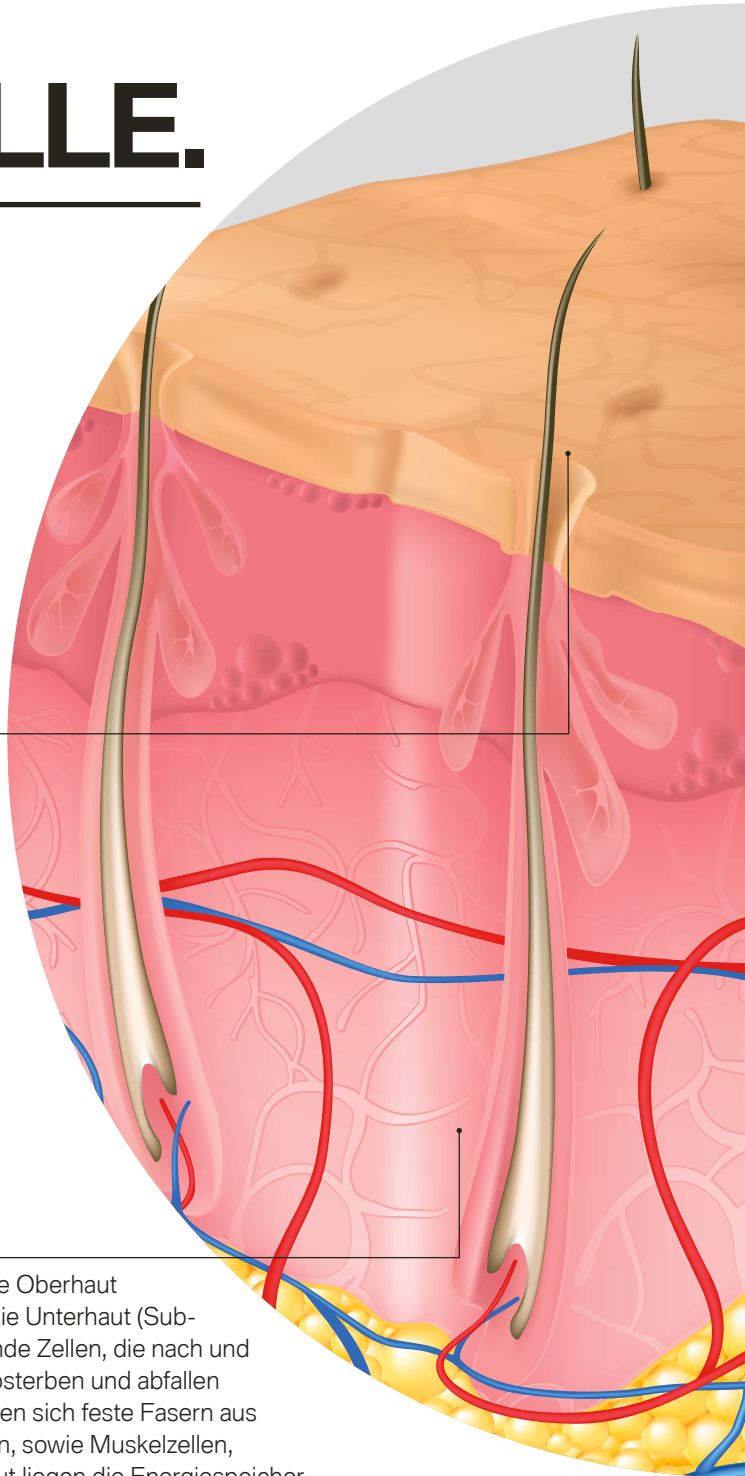
Autorin: Cora Keller

Über 4.000.000

Rezeptoren enthält unsere Haut für Schmerz, Druck, Kälte und Wärme. Dank dieser auch als „Fühler“ bezeichneten Rezeptoren können wir überhaupt Berührungen empfinden. Je nach Körpergröße wiegt die Haut zwischen 3,5 und 10 kg und hat eine Fläche von 1,5 bis 2 m². Die Hauterneuerung dauert durchschnittlich 28 Tage. Täglich stößt sie dafür bis zu 14 g tote Hautschuppen ab. Die Oberhaut produziert Melanin. Auf diese Weise schützt sie sich vor den schädlichen UV-Strahlen der Sonne. Die Haut ist auch Spiegel der Seele und reagiert häufig als Überdruckventil der Psyche.

3

Schichten hat die Schutzhülle unseres Körpers: die Oberhaut (Epidermis), die Lederhaut (Dermis, Corium) und die Unterhaut (Subcutis). Im unteren Bereich der Oberhaut sind lebende Zellen, die nach und nach in obere Schichten gelangen, in denen sie absterben und abfallen oder zu Hornhaut werden. In der Lederhaut befinden sich feste Fasern aus Kollagen und Elastin, die die Haut dehnbar machen, sowie Muskelzellen, Nerven, Schweiß- und Talgdrüsen. In der Unterhaut liegen die Energiespeicher, das Fettgewebe und das Bindegewebe mit den Bändern.



2–3 Millionen

Menschen erkranken laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich an hellem Hautkrebs. Dazu kommen mehr als 250.000 Fälle von schwarzem Hautkrebs (Melanom). Dieser kann tödlich sein, wenn er zu spät erkannt und behandelt wird. Anhand folgender Warnzeichen – der ABCD-Regel – können Melanome frühzeitig erkannt werden:

- A** = Asymmetrie des Aufbaus.
 - B** = Begrenzung unregelmäßig.
 - C** = Color (Farbe) inhomogen (ungleichmäßig).
 - D** = Durchmesser mehr als 6 mm.
- Ein wirksamer Sonnenschutz beugt hier vor.

AUS RUND 70%

Wasser besteht die Haut. Sie reguliert den Feuchtigkeitshaushalt und wirkt als natürliche Klimaanlage für den Körper. Wenn dieser zu heiß wird, sondert sie aus zwei bis drei Millionen Schweißdrüsen Flüssigkeit ab, die die Haut abkühlt. Deshalb ist es auch so wichtig, gerade im Sommer viel zu trinken. Denn ohne Wasserzufuhr von außen trocknet die Haut aus und kann ihre regulierenden und vor Bakterien und anderen Umwelteinflüssen schützenden Funktionen nicht mehr in vollem Umfang erfüllen.

3–6 Tage

braucht die Schleimhaut, um sich zu erneuern. Sie hat eine gewisse Barrierefunktion und dient so der mechanischen Abgrenzung der Organoberfläche. Schleimhäute kleiden die Hohlräume des Verdauungstraktes, des Atemtraktes, der harnableitenden Wege und zum Teil der Geschlechtsorgane aus. Durch spezielle Drüsen produzieren sie Schleim. Die Schleimhäute des Atemtraktes können Fremdkörper mit ihren Flimmerhärchen aus den Atemwegen hinausbefördern. Hautdrüsen, Nägel und Haare sind übrigens „Hautanhangsorgane“; die Haarwurzeln reichen bis in das Unterhautgewebe hinein.

Illustration: Anna Summska/
iStock



HAUTKREBS- SCREENING.

Die BMW BKK unterstützt Sie bei der Hautkrebsfrüherkennung und übernimmt die Kosten für die Vorsorgeuntersuchung: Gespräch und Ganzkörperuntersuchung ab 35 Jahren alle zwei Jahre. Unter 35-Jährige erhalten einmal jährlich bis zu 25 Euro für eine Vorsorgeuntersuchung. www.bmwbbk.de/haut



SICHER UND EINFACH: IHRE DIGITALE BMW BKK.

Machen Sie es sich gemütlich, wann und wo Sie wollen! Wir sind jederzeit für Sie da, um Sie individuell zu unterstützen.



INDIVIDUELLE BERATUNG UND

Besuchen Sie unsere Website unter www.bmwbkk.de/kontakt.
So einfach geht es:



1 WÄHLEN SIE das für Sie zuständige Regionalbüro der BMW BKK aus. In unserem Beispiel ist es Regensburg, aber auch alle anderen Standorte sind hier aufgeführt.

2 KLICKEN SIE in der Themensuche auf „Allgemeine Kundenberatung“. Sie finden auch weitere Stichworte wie „Hilfsmittel“ oder „Kieferorthopädie“.



Wir zeigen Gesicht! Über unsere Kontaktseite finden Sie Ihren persönlichen Ansprechpartner.

Florian Wagner,
Kundenservice Regensburg



PERSÖNLICHER KONTAKT.



NOCH BESSERER SCHUTZ IHRER DATEN!

Wir haben die Sicherheitsabfragen im direkten Kontakt mit Ihnen weiter erhöht, um Ihre Sozialdaten noch besser zu schützen. Warum? Oft handelt es sich um sensible Gesundheitsdaten wie ärztliche Diagnosen, Verordnungen oder Krankenhausabrechnungen. Wir stellen sicher, dass der Empfänger auch wirklich die berechtigte Person ist. Kunden, die uns in unseren Regionalbüros aufsuchen, **bitten wir daher, sich z. B. über ihre Versichertenkarte oder ihren Werksausweis auszuweisen.** Noch sicherer ist nur die Online-Filiale Ihrer BMW BKK. ///



3 WIE HEISSEN SIE?

Je nachdem mit welchem Buchstaben Ihr Familienname beginnt, finden Sie Ihren persönlichen Kundenberater.

4 WIR SIND DA.

Im Kontaktfilter unten sehen Sie unsere Öffnungszeiten, den Standort in Google Maps und die Postadresse Ihrer BMW BKK.



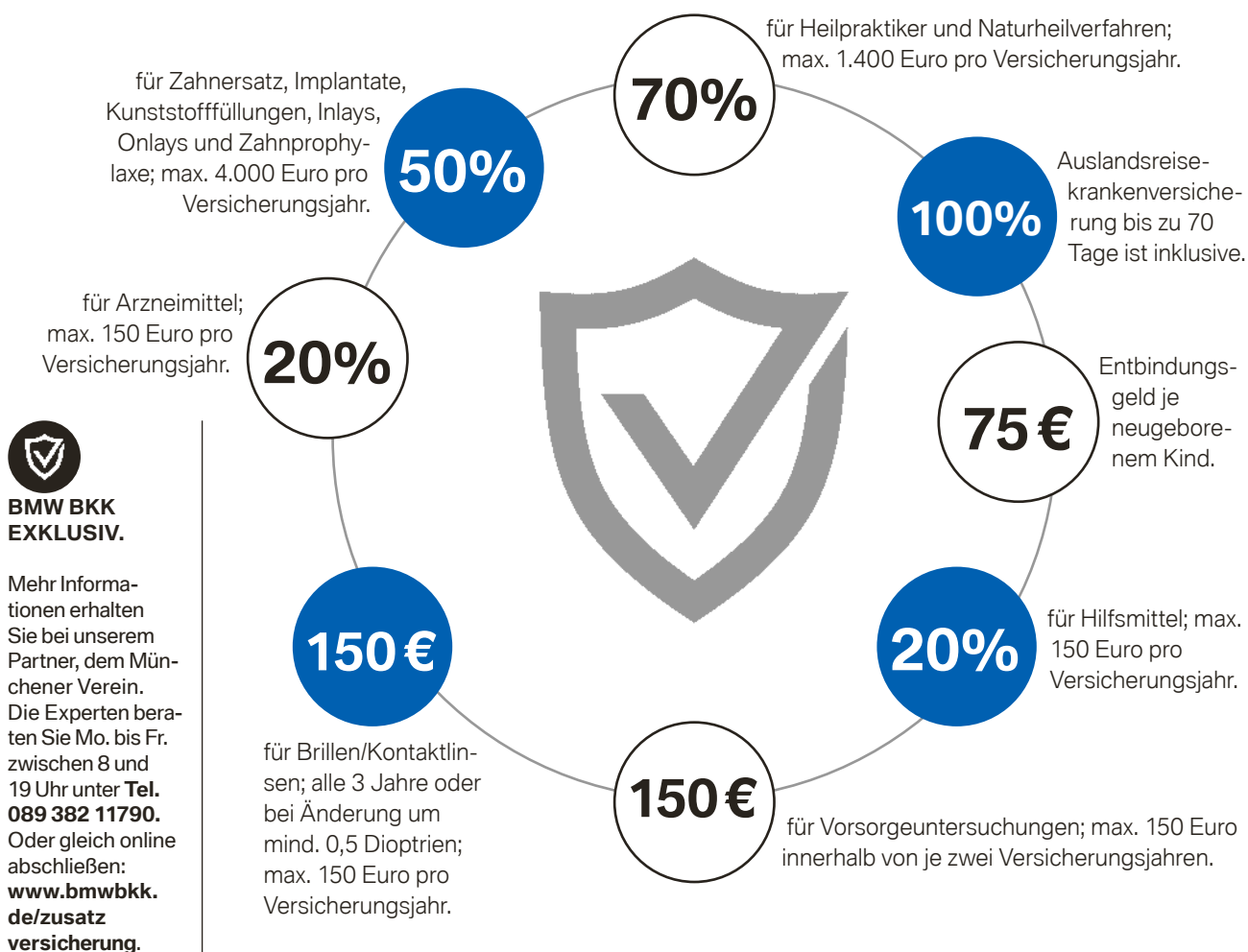
DIE ONLINE-FILIALE IHRER BMW BKK.

Egal, ob Sie es sich zu Hause gemütlich gemacht haben oder gerade unterwegs sind: Die Online-Filiale erreichen Sie rund um die Uhr. Gleich nach dem Login können Sie viele Services in Anspruch nehmen: Krankmeldungen hochladen, persönliche Daten ändern, für das Bonusprogramm sammeln, Anträge einreichen und vieles mehr. Ein Klick: www.bmwbkk.de/online-filiale. ///



STARKER RUNDUM-SCHUTZ: BMW BKK EXKLUSIV.

Diese einzigartige Zusatzversicherung des Münchener Verein übernimmt die Leistungen, die nicht mehr oder nur teilweise von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden können.



Die Zusatzversicherung „BMW BKK Exklusiv“ des Münchener Verein wurde speziell für Versicherte der BMW BKK und Mitarbeiter der BMW Group zu einem besonders günstigen Beitrag entwickelt. Für dieses Rundum-Schutzpaket

benötigen Sie nur eine vereinfachte Gesundheitsprüfung. Es ist kein Höchst Eintrittsalter vorgeschrieben. Zudem erhalten Sie eine Sicherheitsgarantie: So wird der Beitrag bei Arbeitslosigkeit und Arbeitsunfähigkeit befreit.

GESUNDER START IN DEN TAG.

Guten Morgen! Wir begrüßen ihn mit sieben erfrischend guten Tipps, die Kreislauf und Immunsystem in Schwung bringen.

Autorin: Cora Keller

1. IM BETT LUFT-FAHRRAD FAHREN.

Bleiben Sie ruhig noch etwas liegen, aber decken Sie sich auf und fangen Sie langsam an, in der Luft Fahrrad zu fahren – bis Sie schneller werden und Lust haben aufzuspringen.



2. ANLACHEN UND GUTEN MORGEN WÜNSCHEN.

Nach dem Start in den Tag könnte Sie ein fröhlicher Mensch anschauen – begrüßen Sie sich selbst im Spiegel und lachen Sie sich freundlich an!



3. MORGENTRAINING AM FENSTER.

Zeit für die Morgengymnastik am weit geöffneten Fenster: 10 bis 15 Kniebeugen und so lange und schnell Sie können auf der Stelle laufen. Sind Sie ins Schwitzen gekommen?*

4. HEISSKALT DUSCHEN.

Ab unter die Dusche! Erst schön warm duschen, dann einen kühlen Strahl vom rechten Fuß zur Hüfte und auf der linken Seite zurück führen. Ebenso über Arme und Herz.

5. KRÄFTIG DIE HAUT ABRUBBELN.

Die Dusche sollte immer kalt enden, denn dann macht das anschließende Rubbeln umso mehr Spaß. Nebenbei wird die Haut perfekt durchblutet und rosig frisch.



7. EIN ESSLÖFFEL WERTVOLLES ÖL.

Kalt gepresste Öle in bester Qualität verwöhnen die Zellen mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und wertvollen Fetten wie den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Einfach einen Esslöffel in den Smoothie geben oder Gemüsestreifen eintunken und knabbern. Gut geeignet und gesund sind fruchtiges **Avocadoöl**, nussiges **Kürbiskernöl**, **Traubenkernöl** oder **Walnussöl**. Aber auch ein feines **Olivenöl** passt prima, z. B. auf Brot.



6. EINEN POWERCOCKTAIL MIXEN.

Grün, grün, grün ... macht vitaminreich gute Laune. Zum Beispiel **1 Kiwi (mit Schale, wenn Bio)**, **1/2 Apfel**, **1 kleine Handvoll Blattspinat**, **Saft von 1 Limette**, **1 EL Honig**, **100 ml Wasser** zusammen in den Mixer geben, pürieren und mit ein paar Kokosraspeln bestreuen. Weitere passende bzw. Ersatzzutaten: Avocado, Feldsalat (statt oder zusätzlich zum Spinat), Postelein, Salatgurke, ein Stückchen frischer Ingwer, Koriander, Petersilie ...



YOGA FÜR ALLE!

Gewusst, wie: Mit Yoga trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, entlasten den Rücken und bauen lange, schlanke Muskeln auf. Und das Beste ist: Diese fünf Übungen können Sie jederzeit und überall machen: zu Hause, im Garten, auf dem Balkon.*

Autorin: Karen Cop

1 Bei dieser Übung formt der Körper einen „Stuhl“: Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf, atmen Sie ein und führen Sie die Arme zur Seite nach oben. Beim Ausatmen langsam das Gesäß nach hinten senken bis es in den Oberschenkeln zieht. Halten Sie die Stellung kurz, bevor Sie wieder einatmen und sich hinstellen. Diese Übung können Sie auch fließend mit schwingenden Armen machen und mehrmals wiederholen.



2 Der „nach unten schauende Hund“ entlastet den Rücken und vitalisiert den Kopf. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Dabei sollten die Hände unter den Schultern auf dem Boden liegen und die Knie hüftbreit voneinander entfernt. Verlagern Sie das Gewicht auf die Fußballen und schieben das Becken nach hinten Richtung Fersen.

Drücken Sie das Gesäß sanft, aber weit nach oben, während Sie die Arme und Beine strecken.

Yoga-Profis bringen so Rücken und Arme in eine gestreckte Gerade und stellen die Füße möglichst flach auf den Boden (s. Foto).



3 Die „Kobra“ stärkt Rücken, Gesäß und Arme und öffnet den Brustkorb. Legen Sie sich flach auf den Bauch, strecken Sie die Beine nebeneinander aus, die Hände sind auf Nabelhöhe dicht am Körper aufgestützt. Arme anwinkeln, Bein- und Gesäßmuskeln anspannen. Den Oberkörper langsam aufrichten, so weit es sich gut für Sie anfühlt. Den Blick diagonal nach oben richten. 15 Sekunden halten, langsam zurückrollen. Yoga-Anfänger starten am besten mit der einfachsten Variante und legen die Unterarme am Boden ab.



ONLINE-FITNESS-COACH.

Haben Sie Lust auf mehr? Mithilfe von 27 Übungen können Sie jederzeit ohne Geräte trainieren. www.bmwbk.de/online-coaches



4 Der „Tänzer“ verlagert sein Gewicht auf sein rechtes Bein. Das andere anwinkeln und nach oben führen, bis der linke Fuß mit der linken Hand festgehalten werden kann. Dann den Unterschenkel leicht nach hinten oben bewegen, den Rücken etwas beugen und den Körper spannen. Aktivieren Sie auch die Bauchmuskulatur. Ihr Blick folgt dem anderen Arm, der lang nach vorne zieht. 15 bis 20 Sekunden halten und die Seite wechseln.



5 Diese Haltung gehört zu den ersten Sequenzen beim Sonnengruß, mit dem viele Yogis starten. Stellen Sie sich zuerst aufrecht hin und legen Sie die Hände vor der Brust zusammen. Dann strecken Sie Ihre Arme hoch und bringen Sie die Arme und den Oberkörper langsam nach unten. Wer mit den Händen nicht bis zu den Füßen kommt, lässt die Arme locker hängen, sodass sich die Wirbelsäule „aushängen“ kann. Fortgeschrittene ziehen ihren Kopf nahe an die Knie.



FIT SEIN FÜR MEHR FREUDE AM LEBEN.

Detlev Kindermann sagt: „Es ist nie zu spät, mit dem Sport zu beginnen.“ Möglichst bevor der Körper mit Krankheit Alarm schlägt. Er ist 63 Jahre alt und nutzt viele Angebote, auch der BMW BKK.

Autorin: Karen Cop



ONLINE-LAUF-COACH.

Kennen Sie schon den Lauf-Coach Ihrer BMW BKK? Er begleitet Anfänger und Fortgeschrittene zwölf Wochen lang bei ihrem Lauftraining. Einfach anmelden und los geht's online unter www.bmwbkk.de/online-coaches.



Detlev Kindermann war 33 Jahre alt, als sein Körper ihn warnte: Gallensteine, Not-OP... „Damals hatte ich Übergewicht, ernährte mich mit Pizza, viel zu viel Fleisch und bewegte mich kaum.“ Dabei hat der gelernte Techniker bei der BMW Group ein bewegtes Berufsleben als Kundendienst-Sonderdelegierter: Er lebte u. a. in Peru, Israel und Spanien, lernte die Landessprachen in Crashkursen und vor Ort – „auch meine beiden Kinder sprechen heute fünf Sprachen fließend“. Er ist überhaupt kein bequemer Typ! Bis vor Kurzem trug Kindermann bei der BMW Group die Verantwortung für über 100 Mitarbeiter und war zuständig für die Regionen Osteuropa und Österreich. Nur sich selbst hatte er zwischen Arbeit und Familie vergessen. „Ich bekam kaum Luft.“ Seine Ärztin stoppte ihn beim Gesundheitscheck auf dem Ergometer.

START IN DEN SPORT.

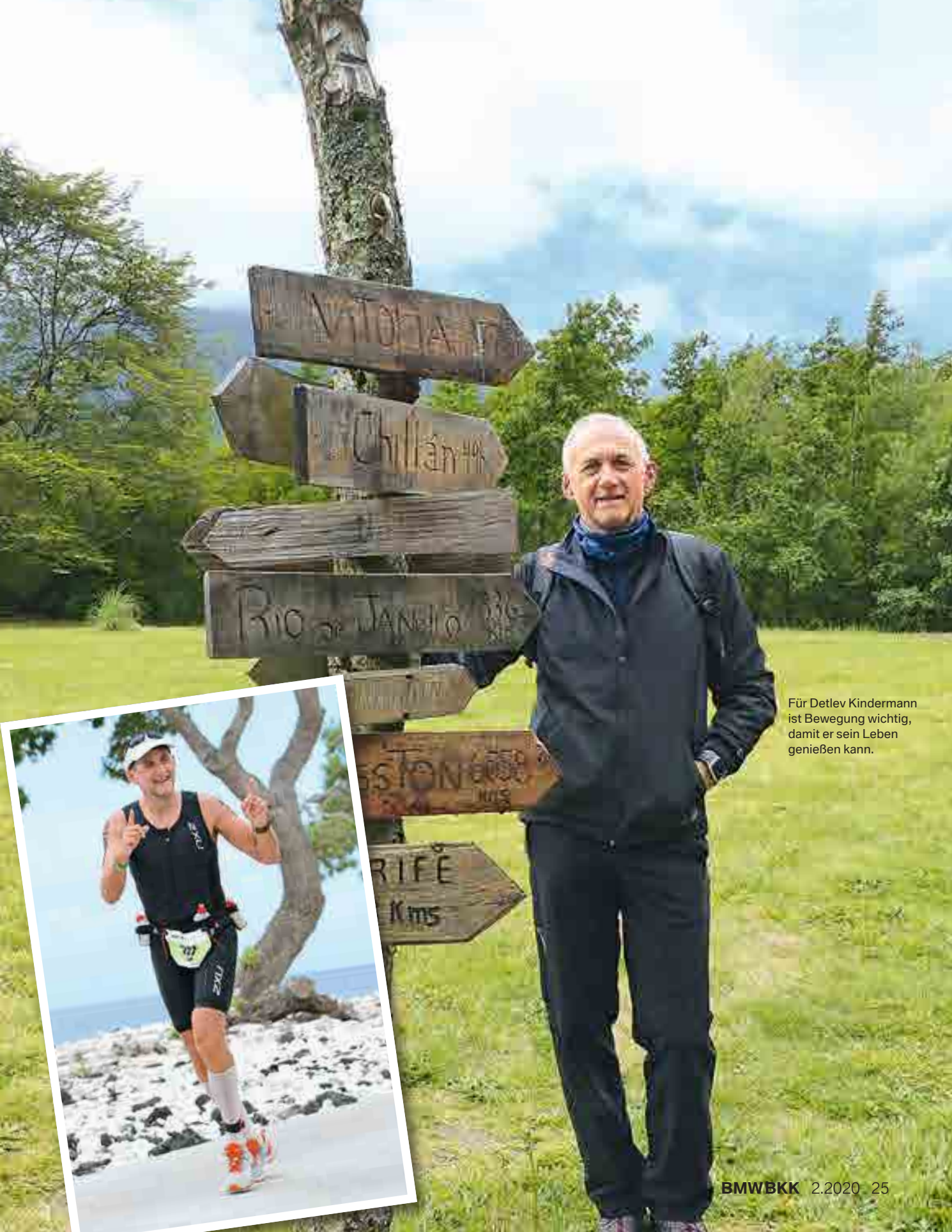
Seitdem hat sich in Detlev Kindermanns Leben einiges geändert. Heute schaut er nicht nur auf 47 spannende Jahre bei der BMW Group zurück, sondern auch auf drei Ironman in der Halbdistanz über 70,3 Meilen auf Hawaii: 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen. „Früher konnte ich nicht mal richtig

schwimmen“, kommentiert er den Start in den Sport bescheiden. Zunächst fuhr er deshalb nur Mountainbike durch die andalusischen Berge. Dann bekam er einen Bandscheibenvorfall. Deshalb ergänzte er den Ausdauersport mit Kraft-Training für mehr stützende Muskulatur und lernte „mühsam!“ richtig zu schwimmen, also zu kraulen. Seine Frau nahm ebenfalls Schwimmunterricht. „Heimlich“, ergänzt Kindermann schmunzelnd. „Eines Tages ging sie mit ins Bad und steuerte auf die Sportlerbahn zu. Ich wollte sie warnen, aber da sprang sie schon ins Wasser und schwamm wunderschön und elegant davon.“

BMW BKK, SO GUT WIE PRIVAT.

Das Paar heiratete am Strand von Hawaii. Schwimmen gehen sie jetzt meistens zusammen, auch mal zum Yoga und Fahrrad fahren. Die beiden sind Fans der digitalen Ernährungs- und Lauf-Coaches der BMW BKK. In die Kasse ist Kindermann vor 30 Jahren eingetreten. „Ich war früher privat versichert, aber die Leistungen sind genauso gut, nur günstiger.“ Mit seinen 63 Jahren fällt Kindermanns Gesundheitscheck „so gut aus, wie es besser nicht geht“. Das soll sich nicht ändern. Deshalb entwickelt er auch beim Triathlon keinen ungesunden Ehrgeiz. Es geht ihm schließlich um mehr als zu gewinnen: „Ich will fit sein, um mein Leben zu genießen.“ Damit zu beginnen, sei nie zu spät. ///

Früher bekam Kindermann schwer Luft und konnte kaum schwimmen.



Für Detlev Kindermann ist Bewegung wichtig, damit er sein Leben genießen kann.



WE LOVE... GEMÜSEBURGER.

Ein Lieblingsrezept von Kindern für Kinder,
das schmeckt und auch noch gesund ist.

GEMÜSEBURGER MIT BISS.

Zutaten für vier Personen: 500 g Zucchini, Salz, 1 Ei, 2–3 EL Mehl, 2 EL Vollkornbrösel, 50 g Quark, 1 EL frisch gehackte Petersilie, Muskat, frisch gerieben, 2 EL Pflanzenöl, 2 Tomaten, 1 Handvoll Rucola, 4 körnige Brötchen, 4 EL süße Chilisauce.

Die Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Salzen und rund 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend gut ausdrücken und mit dem Ei, Mehl, Bröseln, Quark, Petersilie, Salz und Muskat zu einer formbaren Masse vermengen. Daraus 4 Burger-Patties formen. In einer Pfanne im heißen Öl auf beiden Seiten jeweils 4 bis 5 Minuten goldbraun braten. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Den Rucola abbrausen, verlesen und abtropfen lassen. Die Brötchen waagrecht halbieren und die Schnittflächen rösten. Die Unterseiten mit den Patties belegen; darauf die Tomaten mit dem Rucola anrichten. Die Sauce darüberträufeln, Brötchen-Deckel auflegen und servieren.

Fotos: Stockfood



ONLINE-KINDERCOACH.

In zwölf spannenden und interaktiven Lektionen erhalten Sie als Eltern praxistaugliche und fundierte Gesundheitstipps für den Alltag – und Ideen für die gesunde Ernährung Ihrer Kinder. www.bmwbk.de/online-coaches



LIEBLINGSGERICHTE.

In der Broschüre „Unsere Lieblingsgerichte. Was Kindern schmeckt und auch gesund ist.“ finden Sie viele Rezepte von Kindern.

Zu finden unter www.bmwbk.de/kinder.



AB SOFORT: DIE GESUNDHEIT IST ONLINE!

Sie wollen Ihre GESUNDHEIT lieber online lesen? Etwa weil Sie es gewohnt sind, wichtige Informationen auf Tablet oder Smartphone zu suchen und zu finden? Oder weil Sie der Umwelt zuliebe möglichst wenig Papier verbrauchen wollen? Dann schicken wir Ihnen nur noch diese Ausgabe gedruckt zu. Einfach www.bmwbkk.de/magazin eingeben oder QR-Code scannen. Dort können Sie die Online-Ausgabe der GESUNDHEIT lesen und diese anstatt der Printausgabe abonnieren.



Foto: iStock

IMPRESSUM

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

PROJEKTLEITUNG: Angelika Beck

VERLAG: Journal International
The Home of Content GmbH
Hanns-Seidel-Platz 5, 81737 München
www.journal-international.de

VERLAGSLEITUNG:

Stefan Endrös, Gerd Giesler
REDAKTIONSLEITUNG: Karen Cop

GRAFIK: Bernhard Biehler

BILDREDAKTION: Jürgen Stoll

AUTOREN: Angelika Beck, Karen Cop, Jonna
Gaertner, Barbara Lang, Cora Keller, Vera Motsch-
mann, 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.

*** Rechtsbelehrung für das Gewinnspiel dieser Ausgabe:** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich alle BMW BKK Versicherten, Mitarbeiter der BMW BKK und des Verlags sowie deren Angehörige können nicht teilnehmen. Die Preise werden von der BMW BKK finanziert. Die Gewinner werden per Post benachrichtigt.



THE 2

GRAN COUPÉ.



Abbildung zeigt Sonderausstattungen.