

GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK** 03.2020 WWW.BMWBKK.DE

30 JAHRE ALLES GUTE

IN DER ZUKUNFT.

Die Rolle Künstlicher
Intelligenz in der Medizin.

GUT IN BALANCE.

Tipps und Übungen für Ihr
gesundes Gleichgewicht.



REDEN SIE ÜBER UNS?

Weiter so! Dafür belohnen wir Sie mit 25 Euro.

98

Prozent unserer Kunden
würden die BMW BKK
weiterempfehlen!

*Ich liebe meine
BMW BKK.*

Wenn Sie eine BMW Kollegin/ einen BMW Kollegen oder Ihre Ehepartnerin/ Ihren Ehepartner von der BMW BKK überzeugen, **erhalten Sie als Dankeschön 25 Euro***.

Hier gehts zur Prämie: www.bmwbkk.de/werbung.

* bei Beginn der Mitgliedschaft des neuen Mitglieds.

INHALT



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die BMW BKK kann seit dem 1. Juli 1990 auf 30 Jahre erfolgreiche Arbeit im Sinne ihrer Versicherten zurückblicken. Ich hatte das große Glück, bereits in der Gruppe zur Gründung mitzuarbeiten. Mit großem Elan und viel Motivation gingen wir das Projekt an. Wir wollten auch den Skeptikern in der Belegschaft beweisen, dass eine eigene BKK vorteilhaft ist für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Rückblickend, behaupte ich selbstbewusst, dass die versprochenen Vorteile verwirklicht worden sind. Es können hervorragende, auf die Bedürfnisse der Versicherten zugeschnittene Präventionsangebote erarbeitet und angeboten werden. Trotz erschwelter Rahmenbedingungen durch die Einführung neuer Gesetze bietet die BMW BKK ihren Mitgliedern einen unterdurchschnittlichen Beitragssatz an. Datenschutz ist immer unser höchstes Gut. Jetzt gilt es, die Herausforderungen der Zukunft anzunehmen. Wir gehen sie gemeinsam und optimistisch an! Ihr

Fotos: Stefan Hanke

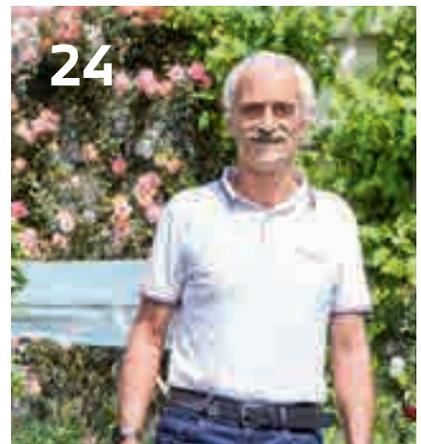
Johann Steinbauer, Leiter Mitgliedschaft,
Beiträge, Forderungen der BMW BKK Dingolfing



06



20



24

26



IHRE GESUNDHEIT.

Künstliche Intelligenz und Ethik in der Medizin.	
Ein Interview mit Prof. Dr. Martin Hirsch.....	14
Medizin-Wissen: Unsere Immunabwehr	18
We love Strudel! Gemüse köstlich verpackt	26

IHRE FITNESS.

Meditation mit der 7Mind-App	05
Urlaub in Deutschland: Die Ferne so nah.....	20
Effektive Übungen: So kommen Sie gut in Balance	22

IHRE BMW BKK.

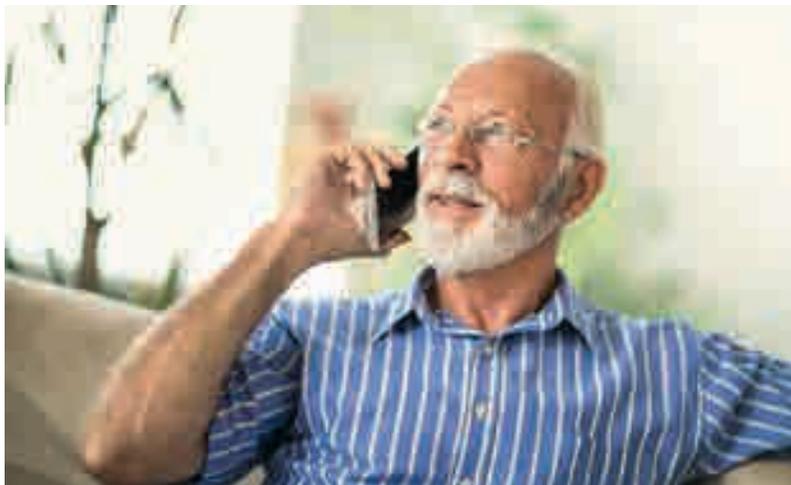
Wir. Füreinander., Pflege-Hotline, Apps auf Rezept.....	04
Reportage zum 30. Geburtstag: Wir sind für Sie da!.....	06
Grüße von Versicherten und aus dem Verwaltungsrat	11
Ihre BMW BKK mit frischem Wind	12
Geschäftsbericht 2019: Zahlen und Fakten	13
Die neue BMW BKK-App 2.0 ist da!	17
Vor Ort bei Seniorenbeirat Rudolf Furtner.....	24
GESUNDHEIT online lesen und gewinnen!	27
Datenschutz, Impressum, Rechtsbelehrung	27

① WIR. FÜREINANDER. AUCH IN SCHWIERIGEN ZEITEN.

Liebe Versicherte, an dieser Stelle möchten wir Ihnen herzlich danken – für Ihre Rücksicht und Geduld in diesen herausfordernden Zeiten. Unsere Regionalbüros öffneten schon im April wieder, allerdings mussten wir den Einlass aufgrund gesetzlicher Bestimmungen auf eine Person begrenzen. Sie als unsere Versicherten sind uns sehr entgegengekommen. Und auch unsere Kollegen aus der BMW Group, die sehr schnell für uns Plexiglas-Schutzwände bereitgestellt hatten (wir berichteten), verdienen nochmals ein DANKE für die tolle Unterstützung. Gemeinsam sind wir auch in der aktuellen Zeit gut gerüstet. Wir sind füreinander da.



Neueste Nachrichten Ihrer BMW BKK.



② PLÖTZLICH EIN PFLEGEFALL – WAS NUN?

Das Thema Pflege ist sehr komplex – die meisten sind in der neuen Situation ohne professionelle Hilfe überfordert. In kürzester Zeit ist Etliches zu organisieren. Wir unterstützen Sie dabei von Anfang an – mit einer umfassenden Beratung durch Ihren persönlichen Ansprechpartner der BMW BKK Pflegekasse. Zugeschnitten auf die persönlichen Bedarfe und Lebensumstände. Haben Sie Fragen zu den Leistungen der Pflegeversicherung, benötigen Sie Infos zu Leistungserbringern, Tipps und Ratschläge oder Hilfsmittel, die Ihnen die Pflege erleichtern? Rufen Sie uns an unter **0800 823 24 25** – wir helfen Ihnen gerne weiter.

③ APPS AUF REZEPT KOMMEN IN FAHRT.

Eine gute Nachricht für unsere Versicherten: Sie können zukünftig zertifizierte digitale Anwendungen nutzen, die Ihnen Ihr Arzt verschrieben hat oder von Ihrer BMW BKK genehmigt worden sind. Als Grundlage dient das Verzeichnis für digitale Gesundheitsanwendungen des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte. Mehr Informationen finden Sie unter www.bmwbkk.de/apps-auf-rezept.



Fotos: iStock (3)



Ein Weg zu mehr Entspannung ist die Meditation. Aber ruhige Momente in den (Arbeits-)

Alltag zu integrieren ist nicht einfach. Ihre BMW BKK und das Team von 7Mind möchten Sie dabei unterstützen. Denn nur wenige Minuten am Tag helfen Ihnen, Ihr Glücksempfinden, Ihre Produktivität, Beziehungen und besonders Ihre Gesundheit zu stärken. Der 7Mind-Meditationsguide leitet Sie Schritt für Schritt durch die ersten Meditationen. Im Grundlagenkurs lernen Sie in 7 x 7 Minuten einfache Meditationstechniken. Mit Kursen zu Schlaf, Stress, Konzentration oder Glück können Sie die Themen vertiefen, die Ihnen am wichtigsten sind. Persönliche Empfehlungen helfen Ihnen, auch auf Dauer dabei zu bleiben. Sie können das umfassende Angebot von 7Mind zwölf Monate lang kostenlos nutzen. Wie Sie die 7Mind-App erhalten, erfahren Sie auf www.bmwbkk.de/meditation.

WIR SIND FÜR SIE DA!

Vor 30 Jahren wurde die BMW BKK gegründet! Wie kam es dazu, welche Visionen steckten dahinter, was bringt die Zukunft? Eine Backstage-Reportage bei den Menschen, ohne die es die BMW BKK nicht gäbe: den Mitarbeitern.*

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser



Hilfe aus erster Hand: Das Regionalbüro in Dingolfing ist das größte der BMW BKK.

Versicherte durchqueren das helle Foyer, um Krankmeldungen in eine Box zu werfen oder zum Empfangstresen zu gehen. Ein älterer Herr legt den Nachweis für den barrierefreien Umbau seines Badezimmers vor. Kurz nach ihm kommen junge Eltern mit ihrem Baby im Kindersitz, um eine kostenlose Familienversicherung zu beantragen. Bereits zehn Minuten bei der BMW BKK in Dingolfing geben

einen guten ersten Eindruck der Bandbreite. Für Anliegen vom Antrag bis zur Abrechnung gibt es kompetente Ansprechpartner und auf unterschiedliche Fragen eine direkte, unbürokratische Antwort. Ganzheitlicher Service ist nicht nur hier selbstverständlich. An sechs Standorten der BMW BKK werden über 195.000 Kunden von 165 Mitarbeitern betreut; 87 kümmern sich im größten

Regionalbüro der BMW BKK um sie, darunter Spezialisten für bestimmte Bereiche.

HILFE UND LÖSUNGEN AUS DINGOLFING.

Als Begleiterin in belastenden Phasen versteht sich Marina Achatz, wenn es beispielsweise um einen Schlaganfall, Herzinfarkt oder plötzlichen Pflegebedarf nach einer OP geht. „An solchen Wendepunkten sind viele Menschen hilflos und überfordert“, sagt die 38-Jährige, die seit 19 Jahren bei der BMW BKK in Dingolfing arbeitet. „Unser fünfköpfiges Team ist da, um sie zu beruhigen und

Februar als Mitarbeiterin. „Auch Senioren haben viel Erklärungsbedarf und Detailfragen“, erklärt die 23-Jährige. „Nicht nur wegen der Gesetze, die sich ständig ändern, habe ich eine komplexe Aufgabe mit vielen interessanten Gesprächen.“ Auf diese fühlt sie sich gut vorbereitet. Während ihrer Ausbildung bei der BMW BKK hat sie seit Herbst 2015 alle Abteilungen durchlaufen und per Brief, Anruf, E-Mail und am Schalter viele Kunden persönlich kennengelernt. Trotz wechselnder Arbeitsplätze am PC kann sie auf deren Unterlagen zugreifen. „Alles wird eingescannt, wir haben keine Aktenordner“, lobt Franziska Zettl. „Ein enorm praktischer Aspekt.“



Marina Achatz (l.) betreut Kunden in schwierigen Situationen. Franziska Zettl (Mitte) ist für Familienversicherte und Privatkunden zuständig. Oliver Krause (o. r. im blauen Hemd) entwickelt mit seinem Team digitale Lösungen.

Lösungen zu finden.“ Dafür werden zuständige Stellen kontaktiert und koordiniert, Informationen eingeholt, nahtlose Übergänge von der Klinik zu Reha-Maßnahmen organisiert – all das im engen Austausch mit den Betroffenen. Diese nimmt die Abteilung Versorgungsmanagement auch in anderen Situationen an die Hand: Wird die Mehrfachbelastung durch Familie und Beruf zu groß, vermittelt Marina Achatz Mutter-Kind-Maßnahmen, bei hartnäckigen Krankheiten ambulante oder stationäre Kuren. „Schwere Schicksalsschläge gehen mir schon nahe“, resümiert sie. „Aber auch bei ihnen können wir helfen – das ist ein gutes Gefühl.“ Für Familienversicherte und Privatkunden (z. B. Senioren) ist Dingolfing ebenfalls die zentrale Anlaufstelle der BMW BKK. Franziska Zettl unterstützt diesen Bereich seit 1.

ZEITGEMÄSSE KOMMUNIKATION.

Digitalisierung bedeutet bei der BMW BKK mehr als papierlose Büros. Mit ihr erschließt Oliver Krause seit 2017 als Projektleiter in Dingolfing zusätzlich „zeitgemäße“ Kommunikationskanäle. „Kunden haben jetzt die Wahl, ob sie uns vor Ort, telefonisch und per E-Mail kontaktieren oder dazu unsere App oder den Login-Bereich der Internetseite nutzen“, erklärt der 52-Jährige, der 1993 als Kundenberater bei der BMW BKK begann. Dass rund 20 Prozent aller Versicherten die neuen Angebote nutzen, um Krankmeldungen, Anträge oder Rechnungen einzurei-

chen, sei eine Bestätigung für ihn und seine drei Mitarbeiter. Auch Kollegen wolle man unter dem Motto „Optimierung durch Digitalisierung“ das Leben erleichtern; z. B. in Form eines zentralen Archivs, das Wissenswertes ähnlich wie Wikipedia bündelt. Für die Zukunft sieht Krause noch Potenzial, um mithilfe Künstlicher Intelligenz den anonymisierten Datenpool aller Versicherten so zu nutzen, dass jedem Versicherten maßgeschneiderte Versorgungsangebote gemacht werden können. Insgesamt glaubt er: „Die Digitalisierung ist kein zeitlich begrenzter Prozess – sie wird uns auf Dauer begleiten und weiter an Bedeutung gewinnen.“



Die Geschwister Carina und Alexander Kilmarx (l.) lernten bei der BMW BKK und arbeiten heute als Kundenberater im FIZ. Bereits ihr Vater arbeitete bei der BMW Group. Franz Heimler (r.) hat 30 Jahre Erfahrung als Kundenberater.



IMMER PERSÖNLICH VOR ORT.

Um nah an ihren Mitgliedern zu sein, hat die BMW BKK Regionalbüros in Berlin, Dingolfing, Landshut, Leipzig und Regensburg. In München ist sie außer in der Dostlerstraße 3 auch im Forschungs- und Innovationszentrum (FIZ) vertreten. Fünf Mitarbeiter teilen sich das Büro im Erdgeschoss des futuristischen Projekthauses, darunter die Geschwister Carina und Alexander Kilmarx. Beide wurden nach ihrer Ausbildung bei der BMW BKK Kundenberater und sind als Allrounder im Einsatz. „Vom persönlichen Gespräch über Krankengeldanträge auf Deutsch und Englisch bis zu einer Nachfrage per E-Mail, wie eine professionelle Zahnreinigung erstattet wird: Wir arbeiten querbeet“, erzählt die 28-jährige Carina Kilmarx. Dass kein Tag gleich

verläuft und immer etwas Neues passiert, schätzt auch ihr fünf Jahre jüngerer Bruder – genauso wie den direkten Kundenkontakt. „Den finde ich wichtig und schön“, sagt Alexander Kilmarx. „Natürlich müssen wir auch mal mit Beschwerden klarkommen. Aber ich habe viel Geduld. Stress kann ich beim Fußballspielen abbauen.“

VERSICHERTE IM MITTELPUNKT.

Dass seine Arbeit Herausforderungen mit sich bringt, kann Franz Heimler bestätigen. Seit 30 Jahren arbeitet auch er als Kundenberater bei der BMW BKK, mittlerweile im Münchner Regionalbüro in der Dostlerstraße. Aus der Ruhe bringen ihn selbst komplizierte Anliegen nicht. „Man entwickelt eine gewisse Routine“, berichtet der 56-Jähri-

ge. „Langweilig wird es trotzdem nie. Denn das Gesundheitswesen ändert sich sehr schnell z. B. durch den medizinischen Wandel und mit neuen Angeboten. Außerdem arbeiten wir in einem rollierenden System. Jeder von uns sitzt regelmäßig am Empfangstresen. So bleibt man im direkten Kontakt zu Versicherten.“

Für Angelika Zehetmair waren die Jahre im Kundenservice eine wertvolle Erfahrung. 2006 wechselte sie in den Vertragsbereich, um als Mehrwert für Kunden exklusive, innovative Leistungen auszuhandeln. „Dafür suchen wir Anbieter, die eine flächendeckende Versorgung garantieren“, erklärt die 54-Jährige. Weil mehr Volumen bessere Konditionen bedeutet, agiert die BMW BKK z. B. oft mit der BKK Vertragsarbeitsgemeinschaft Bayern. Darüber hinaus versucht Angelika Zehetmair das Portfo-



Angelika Zehetmair (r.) sucht ständig nach Verbesserungsmöglichkeiten. Der stellvertretende Vorstand Edmund Schmauser (l.) baute die BMW BKK von Anfang an mit auf. Rechts: eine Dialogveranstaltung der BMW BKK zum Thema Schlaf.



Wir setzen auf die Weiterentwicklung des Produkt-Portfolios, einen attraktiven Beitragssatz, exzellenten Service und das gelebte Wir-Gefühl.



lio auszubauen: Mit „Baby Smile“ schnürte sie z.B. ein Paket mit Zusatzleistungen für Schwangere; neben der Bezuschussung des Sport-Checks handelte sie zudem die Zusatzversicherung „BMW BKK Exklusiv“ aus. Seit 2019 fokussiert sie sich auf das Thema Arzneimittel. „Wir schauen dort auf die Qualität und eine gute Versorgung für die Versicherten“, erklärt Angelika Zehetmair, die sich mit viel Sport, Spaziergängen und genug Schlaf fit hält.

VORTEILE FÜR VERSICHERTE UND BMW AG.

In welche Richtung sich die BMW BKK entwickeln würde, war für Edmund Schmauser vor 30 Jahren nicht absehbar. Als „Mann der ersten Stunde“ begleitete er ihre Gründung, für die sich 1989 eine Mehrheit der BMW Mitarbeiter entschied. Warum eine eigene Krankenkasse gegründet wurde? „Wir waren überzeugt, als BMWler eine starke Solidargemeinschaft zu sein. Anfangs stapelten sich die Akten der 58.244 Versicherten, die wir überwiegend von der AOK übernahmen, insbesondere in den Büros in Dingolfing“, blickt der heute 57-Jährige zurück. In der Anfangszeit stand für die Versicherten und das Trägerunternehmen der günstige Beitragssatz und damit der wirtschaftliche Vorteil im Vordergrund. „Dann mussten

wir durch neue Gesetze immer mehr Versichertengelder an andere Kassen abführen.“ Der Beitragssatz stieg in der Folge an. Im Gegenzug galt es, „neue Felder und Qualitätsvorteile für unsere Kunden und die BMW AG zu erschließen“, erzählt Schmauser. In leitenden Positionen bis hin zum stellvertretenden Vorstand bedeutete das für ihn extern viel Lobbyarbeit, um den Mehrwert einer „geschlossenen“ Kasse in Politik und Gesellschaft zu transportieren. Intern beschäftigten ihn permanent neue Projekte und Strategien. Zu diesen zählte auch die erfolgreiche Etablierung der BMW BKK als „zweite Säule“ im Bereich Gesundheit in der BMW Group neben der Initiative Gesundheit. Seit 2003 wurden die Schwerpunkte Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement in der Kasse immer wichtiger und das Angebot ausgebaut – von Aktionen im Trägerunternehmen wie Dialogveranstaltungen bis hin zur Entwicklung eines jährlichen Gesundheitsberichts, aus dem z. B. zielgerichtete Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung abgeleitet werden können. „Ziel ist, unsere Premiumkasse zukunftsfähig zu halten“, fasst Schmauser zusammen. „Dafür setzen wir auf die Weiterentwicklung des Produkt-Portfolios, einen attraktiven Beitragssatz und exzellenten Service. Und vor allem auf das gelebte Wir-Gefühl.“ ///

ALLES GUTE.

Der 30. Geburtstag der BMW BKK hat viele Versicherte auf tolle Ideen gebracht. So haben sie gratuliert.



Martin Baum malte uns ein Bild mit seiner ersten Isetta.



Noah als 30 Stunden versichertes Baby von Markus Allmannshofer.



Philipp Faltermeier stieg an seinem 30. Geburtstag erfolgreich auf den Kilimandscharo.



Der Geburtstagstisch zum 30. von Alexandra Christophersen.



Sybille und Philipp Pleintinger schickten uns ein Bild von ihrem 30 Wochen alten Baby.



Von Paulina Ebel bekamen wir eine 30 aus Ballons.



Thomas Schedlbauer formte eine 30 aus Laugenteig und belegte sie mit Aufschnitt.



Andreas Bej schickte uns ein Foto des BMW E30.



Sabine Hecht hat uns einen Kuchen gebacken.



Sonja Lugauer schickte uns eine brennende Geburtstagskerze.



Tanja Hösl feierte ihren 30. Geburtstag zauberhaft mit ihren Freundinnen.



Anika Bäumel legte eine 30 aus Tannenzapfen.



Michaela Christoph-Lahs gesunde 30 aus Gemüse.



Manuel Jungwirth sieht die 30 mit Spezialbrille: mit einer 3 und einer 0 auf den Gläsern.



Kerstin Weinberger feierte wie wir 30. Geburtstag, plus Hochzeit und Geburt ihres Kindes.

So sah Edith Schmid vor 30 Jahren aus.





Jens Gerhardt
Leiter der BMW BKK.

„Wir sind stolz darauf, die exklusive und betriebsbezogene Krankenkasse der BMW AG zu sein. Als BMW BKK sind wir ein zuverlässiger Dienstleister für die Kolleginnen und Kollegen im Bereich Gesundheit. Ganz klar im Vordergrund steht dabei die gute Versorgung unserer Versicherten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BMW BKK arbeiten mit hoher Motivation daran, auch in schwierigen Zeiten den bestmöglichen Service zu bieten. Dazu gehört auch die Vermittlung von relevanten und seriösen Informationsangeboten im Gesundheitsbereich. Wir sind die kompetenten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für unsere Versicherten und unser Trägerunternehmen. Der Leitgedanke „Freude an Gesundheit“ bestimmt auch in Zukunft unser Handeln. Darauf können sich unsere Versicherten und unsere Partner verlassen.“

DIE VORSITZENDEN DES VERWALTUNGSRATES GRATULIEREN!

„Die BMW BKK ist seit 30 Jahren ein kompetenter und verlässlicher Partner in der Gesundheitsversorgung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Mit dem Gesundheitsbericht liefert sie unter anderem einen Status zur gesundheitlichen Lage der Belegschaft. Gemeinsam mit den zuständigen Fachstellen in der BMW AG können wir so auf die spezifischen Bedürfnisse unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter adäquat reagieren. Die einmalige Kombination aus betrieblichem Gesundheitsmanagement und BMW BKK trägt erheblich zur Attraktivität der BMW AG bei. Ich selbst bin seit Gründung Mitglied und der BMW BKK damit 30 Jahre immer treu geblieben. Aufgrund dieser Erfahrung bin ich überzeugt, dass die BMW BKK die beste Krankenkasse für unsere Mitarbeiter ist.“



Rudolf Reichenauer
Verwaltungsratsvorsitzender der BMW BKK.



Manfred Schoch
Verwaltungsratsvorsitzender der BMW BKK.

„Die BMW BKK ist seit 30 Jahren eine Erfolgsgeschichte! Das war alles andere als selbstverständlich. Ich war und bin immer noch davon überzeugt, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich voll auf ihre Arbeit konzentrieren können, wenn sie ihre Familienangehörigen bestens versorgt wissen. Die BMW BKK berät persönlich, kompetent, direkt und unbürokratisch. Sie begleitet die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie deren Angehörige von der Geburt bis hin zum Pflegefall. Wir sind eine starke Solidargemeinschaft, die auch den Einzelnen im Krankheitsfall trägt und unterstützt. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, werden Sie Teil dieser exklusiven Gemeinschaft und schreiben Sie mit uns die Erfolgsgeschichte fort!“

IHRE BMW BKK MIT FRISCHEM WIND.

Wir blicken in die Zukunft!
Mit einem neuen Auftritt – Schritt für Schritt.



BMW BKK

Wir. Füreinander.

NEUES LOGO.

Wir wollen unsere Nähe zu unserem Trägerunternehmen auch nach außen zeigen und nehmen deshalb die Farben des BMW Logos auf. Mit unserer Beziehungsmarke möchten wir veranschaulichen, was unsere Versicherten von uns erwarten können: Offenheit, Klarheit und Sicherheit.

WIR SIND FÜREINANDER DA.

Das ist kurz gefasst Teil unseres Selbstverständnisses: Wir von der BMW BKK sind Kollegen, die sich um die Gesundheit ihrer (ehemaligen) Kollegen und Familienangehörigen kümmern. Aus voller Überzeugung, denn unter Kollegen ist man füreinander da.

NEUER LOOK, BEWÄHRTER KERN.

In unserer Kommunikation werden wir künftig vielfältiger – ob in Texten, Bildern oder mit Farben. Schritt für Schritt passen wir unseren neuen Look an. Lassen Sie sich überraschen! Aber keine Sorge, unser Kern bleibt so gut wie er ist: Ihre BMW BKK ist für Sie, Ihre Lieben und über 195.000 weitere Versicherte da und unterstützt Sie bei allen Gesundheitsthemen. Denn die 165 Kollegen an unseren sechs Werksstandorten arbeiten mit Freude an Gesundheit!

NEUE WEBSITE.

Schauen Sie auch auf unsere neue, barrierefreie Website und entdecken Sie unsere (Mehr-)Leistungen, Gesundheitstipps und Informationen zu Ihrer Versicherung. In unserer Online-Filiale können Sie zudem Anträge stellen oder Bescheinigungen herunterladen. Mehr unter www.bmwbkk.de.

IN KÜRZE: DER GESCHÄFTSBERICHT 2019.

Die BMW BKK ist auch im letzten Jahr gewachsen: Mehr Versicherte konnten von mehr Leistungen profitieren. Hier sind die wichtigsten Zahlen und Fakten.

192.079

VERSICHERTE HATTE DIE BMW BKK IM DEZEMBER 2019.

Um **3,7 Prozent** stieg die Zahl der Versicherten verglichen mit dem Jahr 2018.

Um fast **20 Prozent** je Versicherten stiegen die Ausgaben der Pflegeversicherung.

Fast **487.000.000** Euro gab die BMW BKK 2019 für Leistungen aus.

41

Prozent unter dem bundesweiten Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen lagen die Nettoverwaltungskosten.

522.576.000 Euro sieht der Haushaltsplan 2020 für Leistungen vor.



ZUM DOWNLOAD.

Mehr Zahlen, Informationen und Berichte über die BMW BKK im Jahr 2019 finden Sie unter

www.bmwbkk.de/geschaeftsbericht.





„KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IST MEHR ALS GUTE DATENSÄTZE.“

Wie kann Künstliche Intelligenz Ärzte unterstützen? Und Patienten bei der Prävention? Der international renommierte KI-Experte Prof. Dr. Martin Hirsch sprach mit uns über die Möglichkeiten in der Medizin der Zukunft und Ethik.

Interview: Karen Cop

Was kann Künstliche Intelligenz (KI) in der Medizin oft besser als wir Menschen?

Heute wird Künstliche Intelligenz häufig gleichgesetzt mit „Machine-Learning“, dem maschinellen Lernen. Dabei durchlaufen große bekannte, von Menschen markierte Datenmengen die künstlichen neuronalen Netze im Computer. Das Netz lernt dabei, die Daten zu klassifizieren, um neue, dem Computer bislang unbekannte Datensätze „wie ein Mensch“ einzuordnen, z.B. Krankheiten in Röntgenbildern zu erkennen. Bei der Erkennung von Mustern, kann diese KI eine wichtige Rolle spielen – einfach deshalb, weil sie derartige Arbeiten in immer gleicher Qualität 24 Stunden am Tag durchführen kann, ohne müde zu werden oder nach Hause zu wollen. In der Medizin wird KI bald den Ärzten helfen, sogenannte seltene Erkrankungen besser zu diagnostizieren. Diese sind, wie der Name schon sagt, selten und es gibt über 8.000 davon. Ärzte werden froh sein, solche technischen Kollegen an ihrer Seite zu haben.

Wie wichtig sind Datenspenden für die Entwicklung einer erfolgreichen KI, z. B. in Zeiten einer Pandemie?

Eine Künstliche Intelligenz braucht viele Datensätze, damit ihre zugrunde liegenden Netzwerke gut lernen, und Wissenschaftler neue Zusammenhänge finden können. Von daher sind Datenspenden für diese Bereiche der Künstlichen Intelligenz äußerst hilfreich, vielleicht sogar unentbehrlich. Neben diesen datenbasierten Systeme-

men gibt es aber auch wissensbasierte Systeme. Diese verfügen über Tausende von fundierten Krankheitsmodellen, die zu einem großen Entscheidungsnetz kombiniert werden. Darin werkeln dann Algorithmen: technische Problemlöser, die von Teams aus Ingenieuren, Medizinern, Physikern, Informatikern entwickelt werden. Solche Systeme können Fragen bei einer Art ärztlichem Gespräch steuern und versuchen herauszufinden, wie dringend ärztlich behandelt werden muss, sowie zu welchen Krankheiten die Symptome passen.

Was bringt ein Handytracking zur Verfolgung der Infektionsketten, auch aus ethischer Sicht?

Von allen Tracking-Ansätzen, die mir bekannt sind, gefällt mir der deutsche Ansatz am besten, denn er erfolgt komplett anonymisiert. Wenn genügend Bürger mitmachen, kann der Ansatz ausschlaggebend sein, um Infektionsketten frühzeitig zu unterbrechen. Unter ethischen Gesichtspunkten halte ich es im Sinne der Solidargemeinschaft für sittlich fragwürdig, als Teil dieser Gemeinschaft nicht an dem Tracking teilzunehmen.

Welche ethischen Lehren müssen zwingend aus der Corona-Krise gezogen werden?

Es ist ein Wesenszug der Ethik, dass sie nicht logisch zwingend, sondern allenfalls vernünftig, also ganzheitlich sinnvoll und daher geboten ist. In diesem Sinne wünsche ich mir, dass wir gelernt haben: erstens, dass digitale



Prof. Dr. Martin Hirsch, 57, ist einer der international führenden Experten im Bereich der Künstlichen Intelligenz. Am 1. Januar 2020 wurde er an die neu eingerichtete Professur „Künstliche Intelligenz in der Medizin“ am Fachbereich Medizin der Philipps-Universität Marburg sowie des Universitätsklinikums Marburg berufen. Dort wird erforscht, wie KI durch Apps und Systeme zum Wohl der Patienten nutzbar gemacht werden kann.

Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung äußerst wirkmächtig sein können und zukünftig wahrscheinlich unabdingbar sein werden. Zweitens, dass in einer gemeinschaftlichen Anstrengung, auch wenn sie unbequem ist, viel erreicht werden kann. Und drittens, dass Viren keine politischen oder nationalen, ethnischen oder kulturellen Grenzen kennen, sondern am besten in einer alle derartigen Grenzen übergreifenden Solidarität bekämpft werden können. Vor SARS-CoV-2 sind alle Menschen gleich.

Was können wir Menschen besser als KI?

1. „One-Shot-Learning“: Computer brauchen Hunderte von Beispielen, um etwas zu lernen. Wir Menschen können das aus einem einzigen Beispiel, oder einer einzigen Erfahrung. Das liegt daran, dass Menschen die Dinge „verstehen“, also in mentale Handlungsmodelle übersetzen.
2. Querdenken: Nicht nur in der Kunst spielt Kreativität eine Rolle. Auch in Ingenieurwissenschaften, Wirtschaft, Politik oder im privaten Bereich – immer wieder müssen wir neue Wege finden; Wege, auf denen man bisher noch nicht gegangen ist.
3. Werte abwägen: Wann darf ich einem Menschen beim Sterben helfen? Steht eine sehr teure Dauermedikation noch in verantwortbarem Verhältnis zum Nutzen?

Künstliche Intelligenz kann 24 Stunden arbeiten, ohne müde zu werden.

Solche Fragen sind es, die das Wesen der Medizin ausmachen. KI kann hier allenfalls Sachargumente beisteuern, komplexe Werte abzuwägen überfordert sie hoffnungslos.

Könnte KI menschliche Mediziner einmal ersetzen?

Kaum. Der menschliche Teil der Medizin, die Empathie, die ehrliche Zuwendung, das achtsame Gespräch, der rettende Einfall, die gemeinsame Zeit, die zugrunde liegenden Wertesysteme – all das ist zwar etwas unter die Räder gekommen, aber immer noch Kernstück der Medizin. Ich hoffe, dass KI-Systeme den technisierten und bürokratischen Teil ärztlichen Arbeitens reduzieren, sodass wieder mehr Platz für den menschlichen Teil entsteht.

Könnten Sie uns ein Fallbeispiel aus der Praxis nennen, das uns veranschaulicht, wie KI schon heute hilft?

Ein einzelnes Beispiel sagt wenig aus, aber ich erinnere mich an Alyssa, eine Frau mittleren Alters. Sie litt seit vielen Jahren an Schmerzen im Unterbauch, hatte Operationen und Fehldiagnosen hinter sich und konnte wegen ihrer Schmerzen nicht mehr arbeiten. Schließlich fand sie sich damit ab, dass mit ihr psychisch etwas nicht in Ordnung sei. Alyssa beantwortete trotzdem alle Fragen einer KI. Am Ende bekam sie die Auskunft, dass die seltene Erbkrankheit CAPS Ursache ihrer Symptome sein könnte. Ein Arzt (der die Krankheit



Das Uniklinikum in Marburg bietet ein KI-basiertes Leitsystem an, mit dem sich die Wahrscheinlichkeit einer COVID-19-Infektion abschätzen lässt.

auch nicht kannte) klärte die Situation mit Experten ab – es war tatsächlich CAPS. Symptom-Checker, wie wir sie entwickeln, sind weit davon entfernt, perfekt zu sein, aber die Geschichte zeigt, welches Potenzial in solchen KI-Anwendungen steckt. Heute verwendet wohl jede Klinik sie für die Diagnose von seltenen Erkrankungen. Zukünftig wird das auch für „normale“ Krankheiten der Fall sein. Und der Patient kann schon im Wartezimmer Fragen beantworten für die Vordiagnose der KI.

Sie bauen derzeit das „Zentrum für digitale Medizin“ an der Universität Marburg auf. Welches ist Ihr liebstes Forschungsprojekt?

Das Themenspektrum ist vielfältig und reicht von Apps zur Pandemie-Bekämpfung bis hin zu einem System, das im Bereich der Sterbehilfe unterstützen könnte. Bei ersterem Themenschwerpunkt stellt sich die Frage: Wie kann KI in einer Pandemie wie COVID-19 helfen, Bürger zu leiten und Unikliniken vor Überfüllung der Intensivstationen zu schützen? Wie kann, soll und darf ein solches Leitsystem aussehen? In Marburg haben wir eines in enger Zusammenarbeit mit Landratsamt, Gesundheitsamt, Bürgermeister, Ärztenetzen und Universitätsmedizin aufgebaut. Wir versuchen nun, dauerhaft digitale Leitstrukturen im Landkreis Marburg-Biedenkopf einzurichten. Das Alyssa-Beispiel zeigt, wohin die Reise gehen wird, und wo KI schon heute Gesundheitssysteme verändert. Zwei andere Themen sind: Wie beeinflusst KI das Denken der Ärzte? Wie kann KI das Zeitalter der personalisierten Prävention einläuten?

Könnte in Zukunft jeder seinen KI-Arzt zu Hause haben?

Heute ist ein Arzt vor allem jemand, der mir hilft, wieder gesund zu werden, KI wird den Arzt dabei

unterstützen. Die eigentliche Wendung aber wird sie bringen, wenn sie ein personalisiertes Frühwarnsystem installiert. Das kann meinem Lebensstil und meinen persönlichen Risiken entsprechend messen, ob sich bei mir etwas Ungutes anbahnt. Dann warnt die KI mich, noch bevor sich Symptome zeigen oder gar chronisch werden. Auf diese Weise gelangen wir zu einem Gesundheitssystem, das diesen Namen wirklich verdient. Denn dann kümmert sich das System vor allem um den Erhalt von Gesundheit, und weniger um die Beseitigung von Erkrankungen.

Bei welchen Herausforderungen im Gesundheitswesen kann KI helfen, Probleme relativ kostengünstig zu lösen?

KI wird dabei helfen, Routineaufgaben zu erledigen, und so dem ärztlichen Personal Freiräume für Wichtigeres verschaffen. Das wird auch Geld sparen. Ebenfalls günstiger wird sich die Steuerfunktion von KI-Symptom-Checkern auf den Smartphones der Bürger auswirken. Diese Symptom-Checker werden zu weniger unnötigen und teuren Gängen in die Notaufnahmen der Kliniken führen, und Erkrankte mit seltenen Erkrankungen gegebenenfalls direkt zum Spezialisten leiten.

Ihr Großvater war der Physiker und Nobelpreisträger Werner Heisenberg – was haben Sie von ihm gelernt?

Der Schöpfung achtsam zuzuhören. Über die Jahre ergibt sich daraus eine Haltung, die den Menschen nicht als Krönung, sondern als hochgradig Verantwortung tragenden Teil der Schöpfung ansieht. Eine Haltung, die sehr schön mit dem deutschen Wort „Demut“ beschrieben ist. ///

Künstliche Intelligenz warnt mich, noch bevor sich Symptome zeigen.

DIE NEUE BMW BKK-APP 2.0 IST DA!

Mehr Inhalt, mehr Komfort und noch mehr Sicherheit für Ihre Daten – ab sofort in den App Stores von Apple und Google.

DAS SIND DIE NEUERUNGEN:

1. Registrierung per Video-Ident-Verfahren – App sofort nutzen!
2. Die Nutzung biometrischer Daten wie FacelD oder Fingerprint.
3. Flexiblere Passwörterstellung.
4. Anrufe der BMW BKK Ansprechpartner via „direct call“ aus der App.
5. Erweiterter Dokumenten- und Bild-Upload.
6. Kursdatenbank.
7. Arzt-, Klinik- und Pflegefinder.
8. Überarbeitete Funktionalitäten im Bonusprogramm.
9. Übersicht der online eingereichten Anträge und vorliegenden Krankheitszeiten.

GANZ EINFACH REGISTRIEREN:

Sobald Sie die App installiert haben, werden Sie nach Ihrer Krankenversicherungsnummer und Ihrer Postleitzahl gefragt. Anschließend werden Sie zur Video-Identifizierung an unseren Partner NECT weitergeleitet. Hierfür benötigen Sie Ihren Personalausweis oder Ihren Reisepass. Wenn Sie sich nicht über Video authentifizieren möchten, wählen Sie alternativ die Zusendung der Zugangsdaten per Post.

Sie sind bereits in der aktuellen App registriert? Dann können Sie Ihre bisherigen Zugangsdaten nutzen und werden Schritt für Schritt durch den weiteren Prozess geführt. Hierfür müssen Sie nur die neue App installieren und Ihre Gesundheitskarte zur Hand haben. Wenn Sie die App installiert haben, können Sie eine sechsstelligen PIN vergeben. Diese brauchen Sie für einige Funktionen, z. B. können Sie sich so zukünftig über Gesichtserkennung (FacelD) oder über Fingerabdruck in die App einloggen.

DAS 2-FAKTOR-VERFAHREN.

Um Ihnen in unserer App höchste Sicherheit für Ihre Daten zu gewährleisten, arbeiten wir mit dem 2-Faktor-Verfahren. Die zwei Faktoren beziehen sich auf Ihr mobiles Endgerät und Ihr selbst festgelegtes Passwort. Sie können also z. B. Ihre Adresse nur ändern, wenn Sie Ihr registriertes mobiles Endgerät in Verbindung mit Ihrer festgelegten PIN nutzen. ///



Ihr Weg zur App:



Apple



Google Play

STARKES SYSTEM.

Die Immunabwehr ist ein hochkomplexes System aus Gewebe, Molekülen, Organen und Zellen. Hier sind ein paar der spannendsten Zahlen und Fakten.

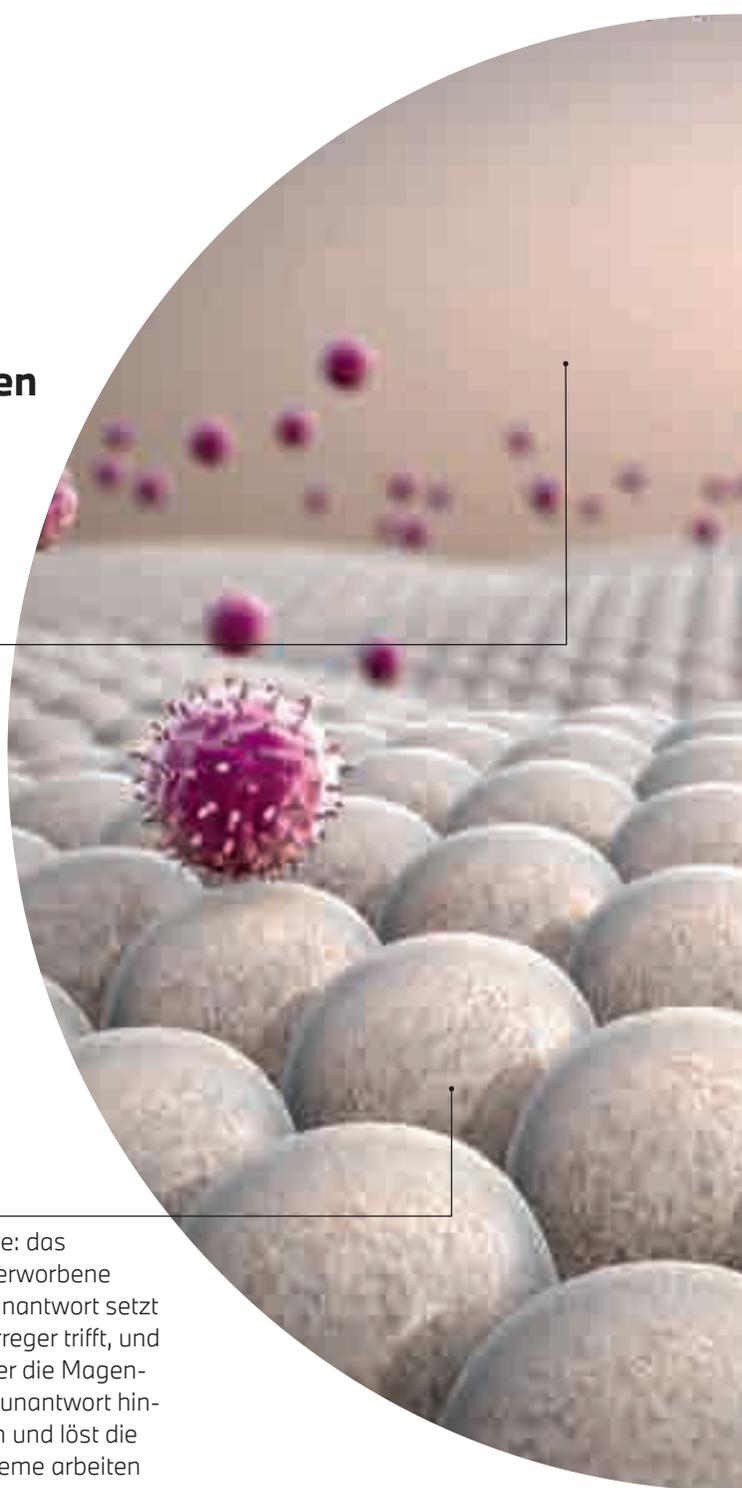
Autorin: Cora Keller

Rund 100 MILLIONEN

Virentypen existieren um uns, dazu unzählige Mikroorganismen – ein Kubikzentimeter Erde enthält etwa eine Milliarde Bakterien. Unser Immunsystem versucht, sie zu erkennen und für uns schädliche Stoffe abzuwehren, z. B. indem es die Schleimhäute reizt – Husten oder Niesen sind die Folge. Dabei werden die Erreger mit einer Geschwindigkeit von über 160 km/h aus dem Körper geschleudert. Es entwickelt auch Fieber und Immunzellen, wenn Erreger Schutzbarrieren überwinden. Das mit bis zu 500 m² Oberfläche größte Immunorgan ist der Darm.

2

Mechanismen liegen unserer Immunabwehr zugrunde: das angeborene „unspezifische“ Immunsystem und das erworbene „spezifische“ Immunsystem. Die unspezifische Immunantwort setzt ein, sobald der Körper auf einen Fremdkörper oder Erreger trifft, und umfasst verschiedene Formen der Barrieren, z. B. über die Magensäure, die Erreger abtöten kann. Die spezifische Immunantwort hingegen erkennt z. B. die Oberflächenstruktur von Viren und löst die Bildung von Antikörpern aus. Die beiden Abwehrsysteme arbeiten nicht isoliert, sondern zusammen.



4.000-10.000

weiße Blutkörperchen befinden sich normalerweise in einem Mikroliter Blut von Erwachsenen, bei Schulkindern bis zu 13.500. Die „Leukozyten“ sind überall im Körper und beteiligen sich an der Bekämpfung von Krankheitserregern. Bei einer Infektion kann ihre Zahl auf 30.000 und mehr steigen, deshalb bestimmt der Arzt sie bei einem entsprechenden Verdacht, indem er eine Blutprobe entnimmt. Ist die Leukozytenzahl dagegen sehr niedrig, weist das auf eine Immunschwäche hin und es besteht z. B. erhöhte Infektionsgefahr.

Lymphozyten

sind eine spezielle Art der weißen Blutkörperchen, die man in B- & T-Zellen gliedern kann. Sie gehören zur wichtigsten Gruppe der Immunzellen und werden an verschiedenen Stellen im Körper gebildet, z. B. im Knochenmark. Der Körper hat verschiedene Mechanismen, um auf Fremdstoffe oder Erreger zu reagieren. Zum Beispiel können Fresszellen, die sich etwa im Blut und Gewebe befinden, diese Fremdstoffe komplett umschließen und auflösen. Die Immunantwort arbeitet aber nicht immer fehlerfrei. Manchmal fällt sie unangemessen aus, z. B. bei Allergien. Einen Überblick bietet die DGfI (Deutsche Gesellschaft für Immunologie e. V.) unter dgfi.org.



**BMW BKK
BONUS ABC.**

Wenn Sie Ihr Immunsystem unterstützen möchten und sportlich, ärztlich oder z. B. mit den Online-Coaches Ihrer BMW BKK vorsorgen, können Sie eine Prämie von bis zu 200 Euro (Kinder: 100 Euro) erhalten. Alle Infos unter: www.bmwbkk.de/bonusprogramm.



Das Immunsystem

kann auch durch ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und den Verzicht auf Rauchen eigenverantwortlich unterstützt werden. Stress und psychische Belastungen können das Immunsystem negativ beeinflussen. Hier können Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Yoga helfen. Zertifizierte wohnortnahe oder digitale Gesundheitskurse finden Sie auf www.bmwbkk.de/kursdatenbank.

Fotos: iStock

INDIAN SUMMER AUF DER ALB.

Jedes Jahr im Herbst zünden die Laubwälder an den Hängen der Schwäbischen Alb ein Farbfeuerwerk in Rot-, Gelb- und Orangetönen. Aus ihnen ragen historische Burgen und Schlösser als zusätzliche Hingucker hervor. Ihr Insiderwissen zu den schönsten Anlaufstellen teilen die Gästeführerinnen von Schwäbische Landpartie. Die heimatverbundenen Frauen kennen sich mit Kleinodien, Geschichten und regionalen Besonderheiten von alten Apfelsorten bis zu Wildobst aus. www.schwaebische-landpartie.de, www.schwaebischealb.de



DIE FERNE SO NAH.

Indian Summer, hohe Gipfel, tiefe Schluchten, Industriekultur: Für diese Urlaubsgenüsse müssen Sie nicht weit reisen. Tipps für lohnende Ziele in ganz Deutschland – und Ihre Gesundheit!

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

WALDBADEN & WOHNEN IM BAUMHAUS.

Nachts hören Baumhaus-Bewohner die Blätter rauschen, bei Wind spüren sie ein leichtes Schwanken: Näher an der Natur kann man fast nicht übernachten. Bundesweit wächst die Zahl der Anbieter; die Bandbreite der Baumhaus-Ausstattung reicht von rustikal bis hochmodern. „Waldbaden“ hat sogar therapeutische Effekte: Längere Aufenthalte im Wald lassen Stresshormone sinken, heben die Stimmung und stärken das Immunsystem. www.baumhaushotels.eu



WIE IN DEN ROCKY MOUNTAINS!

Dramatische Schluchten, wilde Klammern und hohe Gipfel – Natur ganz und gar Natur sein lassen, ist das Credo des Nationalparks Berchtesgaden im äußersten Südosten Bayerns. Schon seit 1978 ist er als Schutzgebiet rund um den Watzmann ein Eldorado zum Wandern oder Klettern. Außerdem wird ganzjährig Umweltbildung für Groß und Klein angeboten, z. B. bei Adlerbeobachtungen mit Rangern. www.nationalpark-berchtesgaden.bayern.de



Hängebrücke im Klausbachtal

1.200

KILOMETER IM RUHRGEBIET.

Seit das „Revier“ 2010 Kulturhauptstadt wurde, rücken Industriedenkmäler in den Fokus: in Essen das UNESCO Welterbe Zollverein, in Oberhausen der Gasometer, in Recklinghausen das Umspannwerk – um nur ein paar Beispiele zu nennen. Im Landschaftspark Duisburg Nord kann man zudem klettern, tauchen und aus 70 Metern Höhe Panoramafotos schießen. Die Reise zwischen den Orten erleichtert ein dichtes Nahverkehrsnetz sowie ein Knotenpunktsystem mit 1.200 Radkilometern. www.ruhr-tourismus.de



KRÄUTER-ERLEBNISSE IM TÖLZER LAND.

Ob in der Küche, im Heiltee oder auf der Haut: Kräuter sind Alleskönner. Was genau in ihnen steckt, bringt das Tölzer Land Besuchern nahe. In der Kräuter-Erlebnis-Region können Sie an speziellen Kräuterführungen und Workshops teilnehmen, Bauern-, Apotheker- oder Klostersgärten besuchen und leckere Kräutergerichte bei den „Tafelwirts“ probieren. Alle Tipps finden Sie bei www.toelzer-land.de/kraeuter-erlebnis-region.



WANDERN MIT KINDERN.

Je abwechslungsreicher und damit anregender die Strecke, umso besser die Laune der Beteiligten. Unterwegs sollte bis zum Teenageralter Zeit zum Spielen, Stöckeschnitzen oder Staudambbauen sein. Garant für schöne Strecken sind zertifizierte Premium- oder Qualitätswanderwege, aus denen sich Familien Filetstückchen herausschneiden können, z. B. von den Wanderorganisationen hier: www.wanderbares-deutschland.de oder www.wanderinstitut.de oder www.alpenverein.de.



FSME-Impfung.

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), wird durch Zecken übertragen. Schützen Sie sich vor der Krankheit mit einer wirksamen Schutzimpfung! Die BMW BKK übernimmt die Kosten. Mehr unter www.bmwbbk.de/impfungen.

BOOTSTOUR IM ALTMÜHLTAL.

Wer die Bootstour ganz absolviert, braucht acht Tage, denn die Strecke auf der Altmühl ist 159 Kilometer lang. Aber auch einzelne Etappen lohnen sich. Vorteil bei allen ist die geringe Fließgeschwindigkeit der Altmühl. Viele Verleiher für Kajaks, Kanadier und Ruderboote übernehmen deren An- bzw. Abtransport, transportieren Gepäck und organisieren den Rücktransfer zum Startpunkt. www.naturpark-almuehltal.de



Fotos: iStock(3), Mauritius-Images (2), Imago



SO KOMMT IHR KÖRPER GUT IN DIE BALANCE.

Ob mehr Kraft, Stabilität und Sicherheit oder eine bessere Haltung: Das können Sie mit diesen Übungen erreichen, die auch für Ungeübte leicht auszuführen sind und trotzdem effektiv wirken.*

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

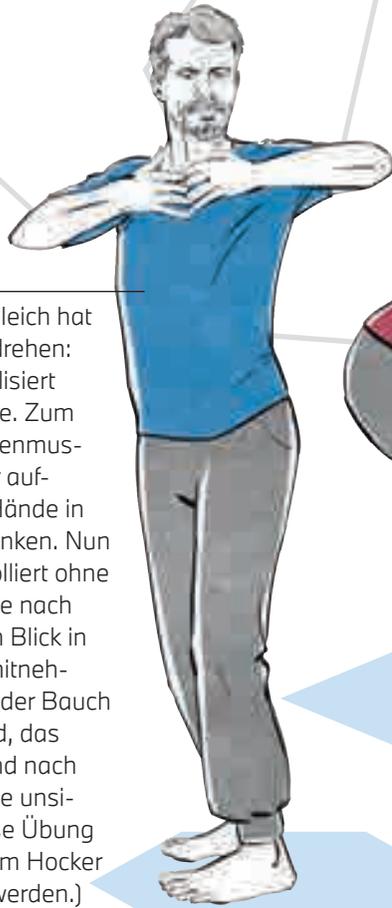


Die Übungen
zwei bis sechs
etwa eine Minute
lang ausführen, dann
15 Sekunden pausieren
und je nach Kondition
ein- bis dreimal
wiederholen.

1 Ausgewogene Trainingseinheiten beginnen mit einem Warm-up. Bei diesem geht es darum, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen, die Muskeln aufzuwärmen und die Gelenke zu mobilisieren. Ein Klassiker ist das Treppensteigen auf der Stelle, während die Arme gegengleich mitschwingen. Je höher die Knie gezogen werden, umso anstrengender wird die Übung. Gleichzeitig muss das jeweilige Standbein das Gewicht des Körpers alleine tragen und ihn ausbalancieren – eine gute, erste Gleichgewichtsübung!

2 Kopf hoch, Brust raus und den Bauch aktiv anspannen! Auf diese Kurzformel lässt sich das beste Rezept gegen einen Rundrücken bringen. Beim Ellbogenkreisen wird das Aufrichten des Oberkörpers automatisch unterstützt. Dafür die Hände im Stand oder im aufrechten Sitzen auf die Schultern legen und die Ellbogen in einem möglichst großen Radius nach hinten kreisen lassen. Anschließend die Richtung wechseln und die Ellbogen so weit rotierend nach vorne bringen, bis sie sich annähern oder berühren.

3 Zwei Effekte zugleich hat das Oberkörperdrehen: Zum einen mobilisiert es die Brustwirbelsäule. Zum anderen wird die Rückenmuskulatur gedehnt. Dafür aufrecht stehen und die Hände in Schulterhöhe verschränken. Nun den Oberkörper kontrolliert ohne Schwung zu jeder Seite nach hinten drehen und den Blick in die gleiche Richtung mitnehmen. Wichtig ist, dass der Bauch dabei angespannt wird, das Becken stabil bleibt und nach vorne zeigt. (Sollten Sie unsicher stehen, kann diese Übung auch aufrecht auf einem Hocker sitzend durchgeführt werden.)



4 Kniebeugen stärken die Beine und das Gesäß, wenn die Bewegungsfolge korrekt ausgeführt wird: Dafür im hüftbreiten Stand die Hände vor dem Oberkörper verschränken. Die Knie in eine Linie mit den Fußspitzen bringen (nicht weiter nach vorn als die Fußspitzen beugen). Das Gewicht bleibt auf den Fersen, der Rücken in leichter Schräghaltung und gestreckt. Beim Absenken hilft die Vorstellung, sich auf einen Stuhl zu setzen, den Sie zur Sicherheit auch hinter sich stellen können.



5 Von sanft bis intensiv: Sit-ups lassen sich so dosieren, dass sie zu jedem Fitness-Level passen. Dafür auf dem vorderen Rand z. B. eines Hockers oder mit angewinkelten Beinen auf dem Boden sitzen. Hände vor dem Oberkörper kreuzen und auf die gegenüberliegende Schulter legen. Oberkörper mit geradem Rücken nach hinten legen, bis die Bauchmuskeln gespannt sind, mehrfach langsam anheben und senken.



6 Der Rumpf ist der Dreh- und Angelpunkt des Körpers. Um ihn zu stabilisieren sowie die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, wird beim sogenannten Hacken die Hebelwirkung der Arme genutzt. Diese rechts und links in aufrechter Sitzhaltung anwinkeln und möglichst schnell nach oben und unten bewegen. Positiver Nebeneffekt der Übung ist, dass gleichzeitig der Stoffwechsel in Schwung gebracht wird.



ATP ALLTAGS-TRAINING.

Das zwölfwöchige AlltagsTrainings-Programm (ATP) zeigt Frauen und Männern ab 60 Jahren, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können. Schwerpunkt sind neben Übungen auch Tipps, um Bewegungsgewohnheiten zu ändern. www.aelter-werden-in-balance.de





Annette und Rudolf Furtner
zu Hause in Teisbach.
Zusammen sind sie durch
die ganze Welt gereist.



„IM ALTER BLOSS NICHT VERKRIECHEN!“

Rudolf Furtner lebt wie im Bilderbuch, aber dafür hat er Einiges getan – und ist mit 72 immer weiter aktiv, z. B. im Seniorenbeirat.

Autorin: Karen Cop

50 verschiedene Tomatensorten gedeihen in Rudolf Furtners Garten. Dazu Beeren, Obstbäume, Gemüse ... – schon hier ist zu sehen: Dieser Mann kennt keine Langeweile! Bereits mit 58 Jahren wurde er „der jüngste Seniorenbeirat der Stadt Dingolfing“ und sorgt seitdem mit der Organisation von Veranstaltungen dafür, dass auch andere ältere Menschen nicht in ein Loch fallen, wenn sie in den Ruhestand gehen. „Es gibt so viele Möglichkeiten sich zu engagieren, je nach Neigung. Bloß nicht zu Hause verkriechen, denn wenn du in dich hineinsinnierst, wirst du krank“. Sein wichtigster Tipp: „Möglichst lange vorher überlegen: Was mache ich nachher?“

JEDER KANN SICH ENGAGIEREN.

Seine Leidenschaft für das Laufen entdeckte Rudolf Furtner mit 38 Jahren. Er hatte als Verwaltungsleiter im Krankenhaus einen anstrengenden Beruf. Um den Stress abzubauen, zog er nach der Arbeit als Erstes seine Laufschuhe an und lief an die Isar, um den Kopf frei zu bekommen. „Wenn ich das Laufen nicht gehabt hätte, wäre ich ein anderer Mensch“, erzählt er dankbar. Seitdem lief er 120.000 Kilometer, 58 Marathons, wurde je sechsmal Deutscher und Bayerischer Meister in seiner Altersklasse. Heute führt er eine „Lauf10!“-Gruppe als

Ein Ehrenamt gibt mehr zurück als man selbst hingibt, vor allem Anerkennung.

Laufcoach an und schreibt Trainingspläne für andere. Außerdem war er „immer schon sozial eingestellt“, engagierte sich früher für das Rote Kreuz und die Wasserwacht, jetzt noch im Landesseniorenverband Niederbayern. Es macht ihn traurig zu sehen, wie einsam andere im „Rentenschock“ sind, weil er weiß: „Ein Ehrenamt gibt mehr zurück, als man selbst hingibt, vor allem Anerkennung.“

Er und seine Frau Annette, 68, früher Verwaltungsangestellte bei der BMW Group, wollten auch nie zu den Paaren gehören, die sich im Alter trennen, weil sie nichts mehr gemeinsam haben. Sie fragten einander „Was möchtest du?“, meldeten sich zu Standard- und Latein-Tanzkursen an und gingen zusammen auf Entdeckungstour. Ihre Augen leuchten karibisch blau, seine dunkel, während sie von ihren Reisen erzählen: „Wir haben die Welt gesehen!“

AKTIVE GESUNDHEITSVORSORGE.

Das geht natürlich alles nur dank einer guten Gesundheit. Das Ehepaar Furtner nimmt deshalb fast alle Vorsorge-Angebote der BMW BKK wahr: „Die Check-ups, die Impfungen...“ und selbstverständlich die Krebsvorsorge. „Seit 15 Jahren mache ich regelmäßig die Darmkrebsvorsorge, die Stuhl-Tests und die Darmspiegelung. Denn auch

Krankheiten muss man nicht passiv auf sich zukommen lassen, lieber aktiv vorsorgen!“ ///



DARMKREBS-VORSORGE.

Dank bester Vorsorge kann Darmkrebs früh entdeckt werden. Die BMW BKK bietet ihren Versicherten altersunabhängig ein kostenloses Stuhltest-Set an mit einer genauen Anleitung zur Durchführung zu Hause – jetzt anfordern unter: www.carediag.de/bmw.





WE LOVE STRUDEL.

Buntes Gemüse köstlich verpackt.

STRUDELTASCHEN MIT FRISCHEM GEMÜSE UND TOMATEN-FEIGEN-CHUTNEY.

Zutaten für vier Personen: 1 Zucchini, 2 Paprikaschoten, 200 g Pilze nach Wahl, 5-6 EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2-3 Zweige Salbei, 4 Blätter Strudelteig (ca. 40 x 40 cm), 200 g Feta, 1 Ei, 1 EL Mohnsamen, 2 EL gehackte Walnüsse, 4 frische Feigen, 8 getrocknete Feigen, 1 rote Zwiebel, 2 cm Ingwer, 2 EL brauner Zucker, 3-4 EL Rotweinessig, 250 g passierte Tomaten, 1 TL Senfsamen.

Für die Füllung Zucchini abbrausen, putzen, hobeln. Paprika abbrausen, halbieren, putzen, in Streifen schneiden. Pilze putzen, kleiner schneiden. Gemüse nach und nach in einer heißen Pfanne in etwas Öl anbraten, salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Salbei abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Strudelblätter mit Öl bepinseln, aufeinanderlegen, in vier Quadrate teilen und mit Gemüse belegen. Mit Salbei bestreuen, Feta darüber bröckeln. Seiten darüberschlagen. Das Ei verquirlen, die Ränder mit etwas davon bepinseln, zu kleinen Strudeln aufrollen und mit den Nahtseiten nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Kreuzweise leicht einritzen, mit dem übrigen Ei bestreichen, mit Mohn und Walnüssen bestreuen und ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Für das Chutney die frischen Feigen abbrausen, putzen, klein würfeln. Auch die getrockneten Feigen würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und würfeln. Zusammen in einem heißen Topf in 1 EL Öl kurz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen. Essig mit Tomaten, etwas Wasser und Feigen untermengen. Mit Senfsamen, wenig Salz und Pfeffer würzen. Das Chutney unter gelegentlichem Rühren in ca. 20 Minuten dicklich einkochen lassen. Vom Herd nehmen und abschmecken. Zu den Strudeltaschen servieren und mit Salbei garnieren.



ERNÄHRUNGS-COACH.

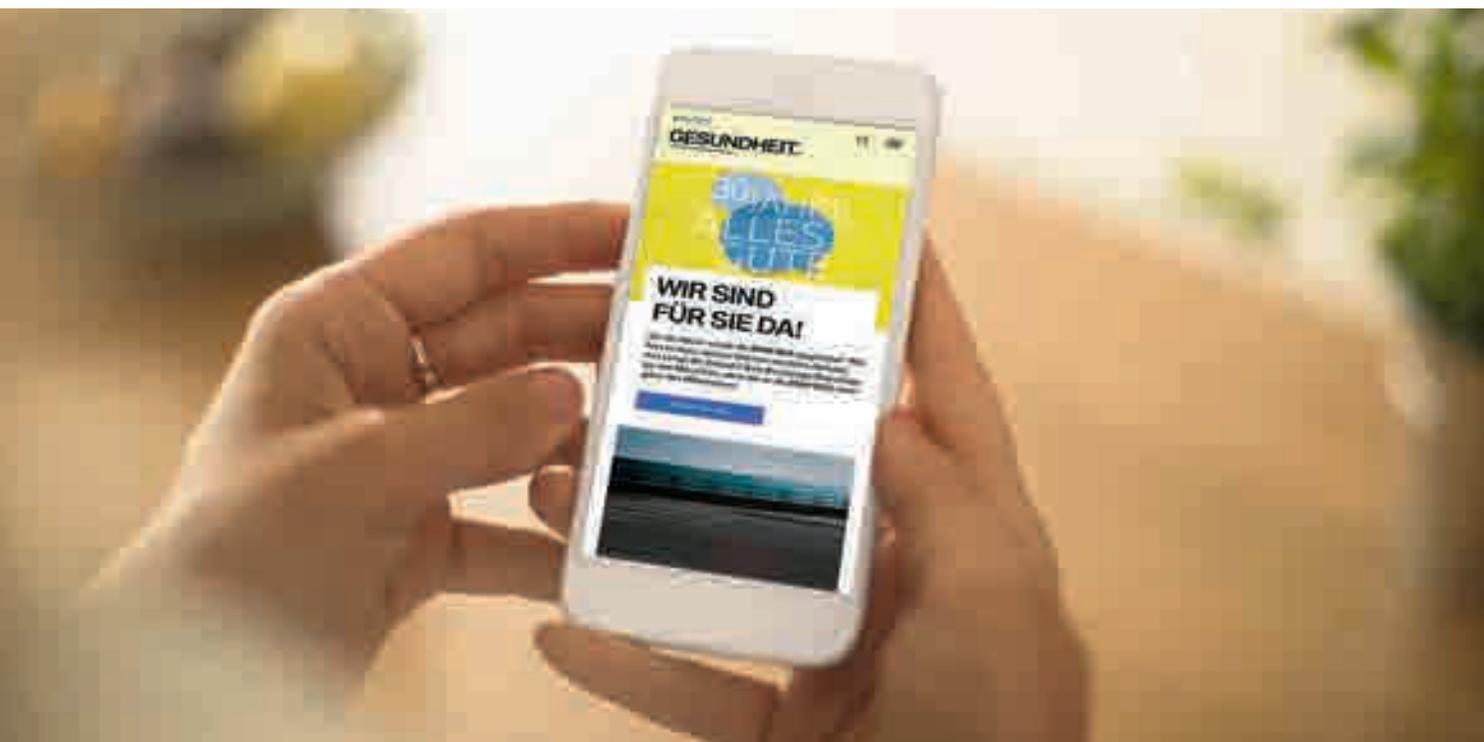
Sie möchten sich bewusster ernähren? Unser Online-Coach begleitet Sie 15 Wochen lang mit Infos, Tipps und Motivations-training: www.bmwbbk.de/online-coaches.



JETZT ONLINE LESEN UND GEWINNEN.

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 haben wir Ihnen nur noch diese Ausgabe gedruckt zugeschickt. Einfach www.bmwbkk.de/magazin eingeben oder den QR-Code scannen. Dort können Sie die Online-Ausgabe der GESUNDHEIT lesen und diese anstatt der Printausgabe abonnieren.

Außerdem verlosen wir unter allen Abonnenten, die sich bis zum 25. Oktober 2020 angemeldet haben, zwei Polaroid ZIP Handydrucker (für iOS und Androidgeräte geeignet).* ///



IMPRESSUM

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

PROJEKTLEITUNG: Angelika Beck

VERLAG: Journal International
The Home of Content GmbH
Ganghoferstraße 66e, 81373 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 Motschmann, 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 new

5



Abbildung zeigt Sonderausstattungen.