

# GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK**

01.2021

WWW.BMWBKK.DE



## ALLES IM NETZ!?

Wie wir sinnvoll mit den Medien leben können.

## MEHR GLÜCK.

Schöne Augenblicke und wirksame Entspannung.

# WAS BRINGT EINE GESUNDE LEBENSWEISE?

Zahlen, Fakten, Vorsorgeleistungen.



# DIE BMW BKK – EINE DER GÜNSTIGSTEN KRANKENKASSEN IN DEUTSCHLAND.

40 Krankenkassen  
haben im Januar ihren  
Beitragssatz erhöht.

Die BMW BKK bleibt  
stabil bei 15,4% – weit  
unter dem Durchschnitt  
der gesetzlichen Kassen.

Bei einem  
Zusatzleistungs-  
paket von über  
1.000 Euro  
pro Jahr.

Wir. Füreinander.



# INHALT



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

seit über zwölf Monaten hält Covid-19 die Welt in Atem. Inzwischen sind mehrere Impfstoffe zugelassen und der Frühling lässt hoffen, dass wir auf einem guten Weg sind. In der jüngeren Zeit haben wir keine Pandemie mit solchen Ausmaßen erlebt. Wir alle, aber vor allem die Erkrankten und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Gesundheitswesen, waren gefordert wie noch nie.

Die Infektiosität von Covid-19 und ihrer Mutationen kennt nur drei wirksame Strategien: Impfen, Abstand halten und den Schutz von besonders gefährdeten Gruppen. All dies ist uns in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern relativ gut gelungen. Nun gilt es, auch die letzten Meter zu schaffen. Ich wünsche uns allen, dass wir das notwendige Maß an Gelassenheit mit uns und unserem Gegenüber aufbringen, nicht auf die verführerischen einfachen Lösungen von falschen Propheten hereinfallen und auf den guten Willen der politisch Verantwortlichen vertrauen, die ihre Entscheidungen aufgrund der jeweils aktuellen Erkenntnislage treffen. Nur in einem gemeinsamen konstruktiven Dialog wird diese Herausforderung gelingen. Achten Sie auf sich und Ihre Angehörigen! Ihr

Jens Gerhardt  
Vorstand der BMW BKK

Titel: AdobeStock



06



14



24

26



### IHRE GESUNDHEIT.

Alles im Netz!? Medienkonsum & -kompetenz und Tipps für den Daten-Dschungel .....	06
Medizin-Wissen: Die Hormone.....	12
We love Süßkartoffeln! Ein Auflauf mit Biss.....	26

### IHRE FITNESS.

Gesunde Küsschen .....	05
Was nützt eine gesunde Lebensweise? .....	14
Sportliche Tipps für den Spaziergang .....	18

### IHRE BMW BKK.

Covid-19, Bonusprogramm, Wir für Sie in Wackersdorf.....	04
Prävention digital: Gesundheits-Podcasts.....	10
Wie können wir entspannt und glücklich sein? Tipps.....	17
Apps auf Rezept .....	20
Besonders in schwierigen Zeiten sind wir für Sie da.	
Interview mit Edmund Schmauser und Andreas Höller.....	22
Vor Ort bei England-Rückkehrerin Sandra Kargus.....	24
GESUNDHEIT online lesen? .....	27
Datenschutz, Impressum.....	27



## ① WIR HALTEN SIE AUF DEM LAUFENDEN. AKTUELLE NEWS ZU COVID-19.

In der aktuellen Zeit ist es uns ein besonderes Anliegen, als Krankenkasse für Sie da zu sein! Möchten Sie mit uns ein dringendes Thema besprechen? Dann finden Sie die Telefonnummern und E-Mail-Adressen Ihrer persönlichen Ansprechpartner unter [www.bmwbkk.de/kontakt](http://www.bmwbkk.de/kontakt), oder Sie melden sich über unsere allgemeine und kostenlose Service-Rufnummer **0800 112 82 40**. Auch unsere digitalen Angebote stehen Ihnen zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns über die BMW BKK Online-Filiale ([www.bmwbkk.de/online-filiale](http://www.bmwbkk.de/online-filiale)) oder unsere App ([www.bmwbkk.de/app](http://www.bmwbkk.de/app)).

Damit Sie immer aktuell über Covid-19 informiert sind, haben wir Ihnen aktuelle News auf unserer Website unter [www.bmwbkk.de/corona](http://www.bmwbkk.de/corona) (oder scannen Sie den QR-Code) zusammengestellt. Dort finden Sie wichtige Hinweise und weiterführende Informationen zu speziellen Themen, z. B. zur Corona-Impfung, zu FFP2-Masken und auch zum Thema Kinderkrankengeld. Umfassende Verhaltensregeln und -empfehlungen zum Schutz vor Covid-19 stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) bereit.

Wir zeigen Zusammenhalt – mit Abstand, Hygiene, Mund-Nasen-Masken und regelmäßigem Lüften. Achten Sie auf sich und Ihre Lieben!



---

# Neueste Nachrichten Ihrer BMW BKK.

---

## ② BMW BKK BONUS ABC – JETZT PRÄMIE SICHERN.

Haben Sie ein Bonusheft oder sammeln Sie Maßnahmen digital mit der BMW BKK App? Vergessen Sie bitte nicht, die Maßnahmen von 2020 bis zum 31. März bei uns einzureichen, um sich die Prämie für Ihre Gesundheit zu sichern. Welche Maßnahmen belohnt werden, erfahren Sie unter [www.bmwbkk.de/bonusprogramm](http://www.bmwbkk.de/bonusprogramm). Sie wollen ab sofort lieber digital sammeln? Dann laden Sie sich unsere App herunter: [www.bmwbkk.de/app](http://www.bmwbkk.de/app)



## ③ UNSER SERVICE IN WACKERSDORF!

Wussten Sie schon? Wir beraten und unterstützen Sie auch in Wackersdorf. Jeden Dienstag sind wir regelmäßig von 10 bis 12 Uhr persönlich für unsere Versicherten da: im Obergeschoss des Zentralgebäudes 010.0 direkt über der Betriebsgastronomie. Kommen Sie gerne vorbei! Ihre Ansprechpartner finden Sie auch unter [www.bmwbkk.de/kontakt](http://www.bmwbkk.de/kontakt).



Ein Küsschen kann so viel: diesen Papa macht es zum Beispiel glücklich! Medizinisch betrachtet befeuert diese kleine, liebevolle Aufmerksamkeit nicht nur gute Gefühle, sondern öffnet unsere körpereigene Naturapotheke: Nervenzellen werden wach, Glückshormone wie Endorphin und Serotonin stärken die Seele, Oxytocin lässt zwischenmenschliche Bindung wachsen und reguliert den Blutdruck, sogar Angst verschwindet. Von der Freude profitiert unsere psychische Widerstandskraft über den Moment hinaus, denn gleichzeitig wird die Produktion von Stresshormonen gedämpft, und das hilft unserem gesamten Immunsystem. Also am besten noch ein Küsschen, bitte! Mehr über Hormone erfahren Sie ab Seite 12. Und wenn Sie nachlesen möchten, wie unser Immunsystem funktioniert, einfach auf die letzte Online-Ausgabe der GESUNDHEIT klicken: [www.bmwbk.de/magazin](http://www.bmwbk.de/magazin)



# ALLES IM NETZ!?

**In rasantem Tempo verändern digitale Medien unsere Welt – besonders in Zeiten des Abstandhaltens. Das hat viele Vorteile, aber auch Schattenseiten wie „Phubbing“. Was das ist, erklärt unser Beitrag über Medienkonsum und -kompetenz für jedes Alter.**

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

# V

or dem Abendessen darf die fünfjährige Mia auf dem Tablet eine Folge ihrer Lieblingsserie schauen, während die Eltern sich über ihren Tag unterhalten. Danach gibt es ein zweites Ritual: Skypen mit den Großeltern. Weil diese 300 Kilometer weit entfernt wohnen, sind Treffen mit Oma und Opa selten. Aber zumindest bekommen sie per Videokonferenz zu sehen, dass es Eis zum Nachtisch gibt, und zu hören, welches Lied die Enkelin in der Kita gelernt hat.

## **DIGITALISIERUNG WÄHREND DER PANDEMIE.**

Digitale Medien sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Mit einem Internetzugang waren 2019 laut Statista 95 Prozent aller deutschen Haushalte ausgestattet. Während der ersten Welle der Corona-Pandemie erlebten digitale Lösungen einen Ansturm. Laut einer repräsentativen Umfrage des Digitalverbands Bitkom im April 2020 hörten 53 Prozent der über 16-Jährigen mehr

Musik über Plattformen wie Spotify, 49 Prozent spielten häufiger Online-Games, 37 Prozent schauten mehr Videos und Filme per Streaming. Noch signifikanter war die Zunahme bei den 12- bis 19-jährigen Schülerinnen und Schülern: 82 Prozent gaben bei einer Sonderbefragung zur Studienreihe JIM (Jugend, Information, Medien) an, mehr Zeit als vorher mit YouTube-Videos zu verbringen; neun von zehn hielten den Kontakt zu Freunden via Messenger. Weil im Leben mit der Pandemie Angebote aus der analogen Welt weggefallen oder eingeschränkt nutzbar sind, ist das steigende Bedürfnis nach digitalen Alternativen verständlich. Doch bleibt der Medienkonsum dauerhaft auf hohem Niveau, bedeutet das nicht nur noch mehr Online-Shopping, -Unterhaltung, -Informationen, -Spiele oder -Kontakte. Parallel nehmen unangenehme Begleiterscheinungen und Gefahren zu. Ein Beispiel: Wer im Homeoffice arbeitet, spart sich die Fahrt ins Büro und kann seinen Tag mehr im Einklang mit eigenen Bedürfnissen oder der Familie gestalten. Doch steht der Firmen-Laptop auf dem Küchen- oder Wohnzimmer Tisch, kann die fehlende Abgrenzung auf Dauer belastend werden.

## **ZUNEHMEND: PHUBBING UND FOMO.**

Mit zunehmender Internetnutzung sind auch ganz neue Phänomene entstanden: „FOMO“ (Fear of missing out)

A photograph of two young boys, one slightly older than the other, leaning over a table and looking intently at a tablet computer. The boy on the right is holding the tablet. The background is a blurred indoor setting, possibly a classroom or playroom, with some toys and a table visible. A light blue network overlay of dots and lines is superimposed over the entire image. The text is centered in the lower half of the image.

**Wenn Angebote aus der analogen Welt  
wegfallen, ist das steigende Bedürfnis  
nach digitalen Alternativen verständlich.**



steht für die Angst, etwas zu verpassen und nach Feierabend berufliche E-Mails zu erledigen oder ständig im Internet nach News oder aktuellen Angeboten zu suchen. „Phubbing“ heißt das unhöfliche Verhalten, sich in der Anwesenheit anderer seinem Smartphone zu widmen. Im Extremfall kann daraus eine Internetsucht werden, die rund ein bis drei Prozent der Erwachsenen betrifft. Bei Kindern und Jugendlichen ist der Anteil noch höher.

### KRITISCH UND KOMPETENT NUTZEN!

„Digitale Medien können eine Bereicherung, aber auch ein Risiko sein“, resümiert Birgit Kimmel, Leiterin der EU-Initiative klicksafe in Deutschland. Seit 2004 kümmert diese sich darum, möglichst früh die kompetente und kritische Nutzung von Internet und Neuen Medien zu vermitteln. Wichtige Adressaten der Aufklärungsarbeit sind daher auch Mütter und Väter. „Die Augen zumachen und denken, es wird schon nichts passieren – das ist die falsche Einstellung“, warnt die Expertin. Den Einsatz von Tablethaltern an Kinderwägen, die in den USA üblich seien, hält Birgit Kimmel für „viel zu verfrüht“. Auch ein eigenes Handy vor der 5. Klasse findet sie nicht ratsam. „Eltern haben die Fürsorgepflicht, Verantwortung und eine Vorbildfunktion“, macht sie klar. Sie müssten sich technisch darum kümmern, dass Jugendschutzprogramme und Filtersysteme auf Endgeräten installiert und aktiviert sind. Und sie sollten es nicht dem Zufall überlassen, wie oft und wie lang digitale Medien genutzt werden und auf welche Inhalte zugegriffen werden kann. „Je jünger ein Kind ist, desto klarer müssen Eltern Grenzen

## Senioren ohne Internetzugang sind von vielen Möglichkeiten abgeschnitten.



ziehen“, sagt Birgit Kimmel. „Ältere brauchen mehr Spielraum, aber trotzdem den regelmäßigen Austausch und Begleitung.“

### GESUND GROSS WERDEN.

Wie gelingt es, im digitalen Zeitalter gesund groß zu werden? Um diese Frage kreist auch das Präventionsprogramm „ECHT DABEI“. Diese Initiative des BKK Dachverbands bietet Theaterstücke für Kindergartenkinder und Grundschüler an, die einen sinnvollen Umgang mit Bildschirmmedien vermitteln, aber genauso Lust auf das echte Leben machen. Außerdem organisiert sie Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte zur Mediensuchtprävention und dem Schutz vor Medienrisiken; Eltern bekommen Tipps für einen stressfreieren Umgang mit Computer & Co. im Familienalltag. Dank enger wissenschaftlicher Begleitung basieren die Angebote von „ECHT DABEI“ auf aktuellen Studienergebnissen, die neben hilfreichen Nutzungsmöglichkeiten digitaler Medien wie beim Homeschooling auch Risiken für junge Nutzergruppen belegen: Hoher Konsum und Reizüberflutung können zu Verzögerung der Sprach- und Bewegungsentwicklung, Schlafstörungen, schlechteren Schulleistungen und Übergewicht mit Folgeerkrankungen führen. Außerdem kommen reale Sinneserfahrungen zu kurz, die Voraussetzung für Gehirnwachstum und erfolgreiches Lernen sind. Auch die Bindung zwischen Eltern und Kindern leidet, wenn sich beide mit Bildschirmen statt miteinander beschäftigen.

### DIGITALE CHANCEN FÜR ÄLTERE.

Ältere Menschen hingegen würden von mehr Medienkompetenz, d.h. technischen Kenntnissen und praktischen Erfahrungen, sowie Ausstattung mit digitalen Geräten profitieren. Denn das kann „neue Welten eröffnen“, sagt Nicola Röhrich. Als Referentin für Digitalisierung und Bildung bei der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.) weiß sie, dass „das Internet auch für ältere Menschen eine wichtige Quelle für Informationen ist.“ Durch die Nutzung digitaler



Gesundheitsangebote lassen sich laut BAGSO ärztliche Behandlungen ergänzen und optimieren. Digitaler Technik attestiert der Verband das Potenzial, selbstbestimmtes Wohnen in den eigenen vier Wänden zu unterstützen. „Virtuelle Reisen mit Google Earth können für Glücksgefühle sorgen, wenn reales Unterwegssein altersbedingt zu beschwerlich wird“, sagt Nicola Röhricht. Auch die Suche nach Menschen mit gleichen Interessen oder neuen Partnern verlaufen online oft erfolgreich. Laut einer Bitkom-Studie war 2019 jeder Dritte der 50- bis 64-Jährigen in Online-Dating-Diensten aktiv, in der Generation 65+ mehr als jeder Zehnte. Und in Zeiten des Lockdowns sind gerade Senioren froh, online bei Lebensmittellieferanten frisch und gesund einkaufen zu können. Ohne Internetzugang sind sie im Umkehrschluss „abgeschnitten von vielen Möglichkeiten“, sagt Nicola Röhricht. Bis er für alle älteren Menschen gesichert ist, fordert die BAGSO, dass weiter analoge Angebote bei Behördenangelegenheiten, Fahr-scheinkauf oder Bankgeschäften zur Verfügung stehen. ///



Videokontakte mit der Familie sind Normalität geworden. Digitale Arzt- und Amtsbesuche erleichtern den Alltag auch.

## HILFREICHE ADRESSEN IM DATEN-DSCHUNDEL.

**bsi-fuer-buerger.de:** Hacker, Phishing, Schadprogramme, Identitätsdiebstahl, Kostenfallen, Cybermobbing: Das Internet birgt außer vielen Vorteilen auch große Risiken. Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) gibt auf seiner Seite Tipps zu wirkungsvollen Schutz- und Hilfsprogrammen, der sicheren Verschlüsselung von Passwörtern oder Infektionsbeseitigung. Im Glossar werden die wichtigsten Begriffe von Avatar bis Zwei-Faktor-Autorisierung erklärt.

**klicksafe.de:** Egal ob Eltern, Pädagogen, Lehrkräfte, Kinder oder Jugendliche – in jeweils gesonderten Bereichen gibt die europaweite Initiative „klicksafe“ hilfreiche Tipps und Informationen für den sicheren sowie kompetenten Umgang mit digitalen Medien. Aktuelle Themen oder Termine sind auf der Einstiegsseite zu sehen. Unter dem Punkt „Materialien“ können Broschüren und Flyer bestellt werden; bei „Spots“ sind Erklärfilme und Videoreihen mit Erfahrungen von Jugendlichen im Netz verlinkt.



### HILFE IM INTERNET.

Ältere Menschen nutzen das Internet anders als junge: für Informationen und Nachrichten, insbesondere auch zum Thema Gesundheit und zum Online-Einkauf. Hilfe im digitalen Dschungel gibt es hier: **www.bmwbk.de/digitaler-dschungel**



**digital-kompass.de:** Projekt der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) und Deutschland sicher im Netz e.V. mit einer Fundgrube an Broschüren, Flyern, Präsentationen, Anleitungen und anderen Materialien, die ältere Menschen ins und im Netz begleiten. Bis 2021 sollen zudem bundesweit rund 75 Digital-Kompass-Standorte als Anlaufstelle für Senioren eröffnet werden, die im Umgang mit dem Internet Unterstützung suchen.

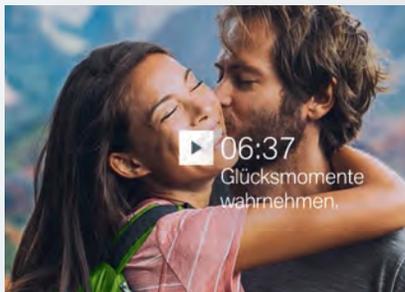
**Medienratgeber-fuer-Eltern.de:** Welche Auswirkungen hat Mediennutzung, wie lässt sich im Alltag Medienstress vermeiden? Antworten für vier Altersstufen vom Säuglingsalter bis zu Jugendlichen gibt der Verein MEDIA PROTECT, der Familien stärken und aufklären möchte. Erste Vorsitzende ist die Medienpädagogin Prof. Dr. Paula Bleckmann, die sich auch als Mitgründerin, konzeptionelle Leiterin und Dozentin des Präventionsprogramms ECHT DABEI (**www.echt-dabei.de**) einbringt.

# PRÄVENTION DIGITAL.

**Kennen Sie schon unsere neuen Gesundheits-Podcasts? Für mehr Glücksmomente, erholsamen Schlaf oder spezielle Tipps für Berufsstarter – nein? Dann lassen Sie sich schon mal inspirieren.**

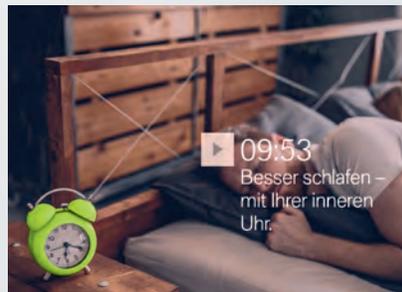
Spätestens seit dem Beginn der Pandemie und Sendungen mit Experten und Wissenschaftlern zum Thema Corona & Co., sind Podcasts in aller Ohren und DER Medientrend. Trotzdem weiß nicht jeder, was ein Podcast eigentlich ist: eine Audiodatei, die wir aus dem Internet laden oder streamen können und anhören, wann immer wir wollen. Die meisten Podcasts beinhalten Radio-sendungen, Interviews oder informative Beiträge zu bestimmten Themen. So wie die neue Podcast-Reihe

mit Hörenswertem rund um einen gesunden Lebensstil, die Sie natürlich kostenlos anhören können. In jeder Einheit stellen wir zu einem Thema, wie z.B. Tagesmüdigkeit, Wertschätzung, gesunde Pausen oder ausgewogene Ernährung, Hintergrundwissen vor und geben Tipps für einen gesunden Alltag – in weniger als zehn Minuten. Seit Anfang 2021 haben wir die Audio-Podcasts um eine weitere Reihe zum Thema Homeoffice sowie um Video-Podcasts unserer Gesundheitsexperten ergänzt. ///



## **DIE PODCAST-REIHE FÜR EIN GESUNDES LEBEN.**

Was ist Glück? Auf jeden Fall etwas, das wir alle bewusst wahrnehmen und erleben möchten. Die erste Folge dieser Reihe dreht sich deshalb um das Thema „Glücksmomente wahrnehmen“. Dazu ist es hilfreich, die fünf Säulen des Glücks zu kennen: positive Gefühle, Erfüllung, Beziehungen, Sinn und Vollendung. In dieser Reihe sind neun verschiedene Podcasts zu Themen wie Pause, Ernährung, Stress, Wertschätzung, innere Stärke, etc. zu finden.



## **DIE PODCAST-REIHE FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF.**

Tagsüber oft müde, nachts schlaflos? Dann hilft: „Besser schlafen – mit Ihrer inneren Uhr“. Zunächst wird erklärt, wie die innere Uhr funktioniert, wie sie sich im Laufe des Lebens verändert und wie wir unseren Biorhythmus mit unseren Aufgaben in Einklang bringen können. Weitere Folgen zeigen, wie eine ausgewogene Ernährung zur Schlafqualität beiträgt, Tagesmüdigkeit keine Chance hat. Wir geben Tipps für erholsame Nächte.



## **DIE PODCAST-REIHE SPEZIELL FÜR BERUFSSSTARTER.**

Die dritte Reihe richtet sich speziell an Berufsstarter mit Fragen wie diesen: Wie kann ich besser lernen, Unsicherheiten überwinden und mich auf Prüfungen vorbereiten? Der Podcast gibt je nach Lerntyp konkrete Anleitungen zu Lernmethoden, damit der wichtigste Erfolgsfaktor erhalten bleibt: der Spaß am Lernen. Die Folge „Plötzlich leben in Schichtarbeit“ beschäftigt sich mit den Herausforderungen, aber auch Vorteilen, die die Schichtarbeit mit sich bringt.



**GESUNDHEITS-  
PODCASTS.**

Möchten Sie unsere Podcasts anhören? Auf unserer Website finden Sie alle. Falls Sie die Inhalte lieber lesen möchten, gibt es sie auch in Textform zum Download: [www.bmwbbk.de/podcasts](http://www.bmwbbk.de/podcasts)



# IM GLEICH- GEWICHT.

**Ohne diese Botenstoffe geht gar nichts: keine Glücksgefühle, kein Wachstum, kein Überlebensmodus. Wissenswertes und Fakten über Hormondrüsen und Hormone.**

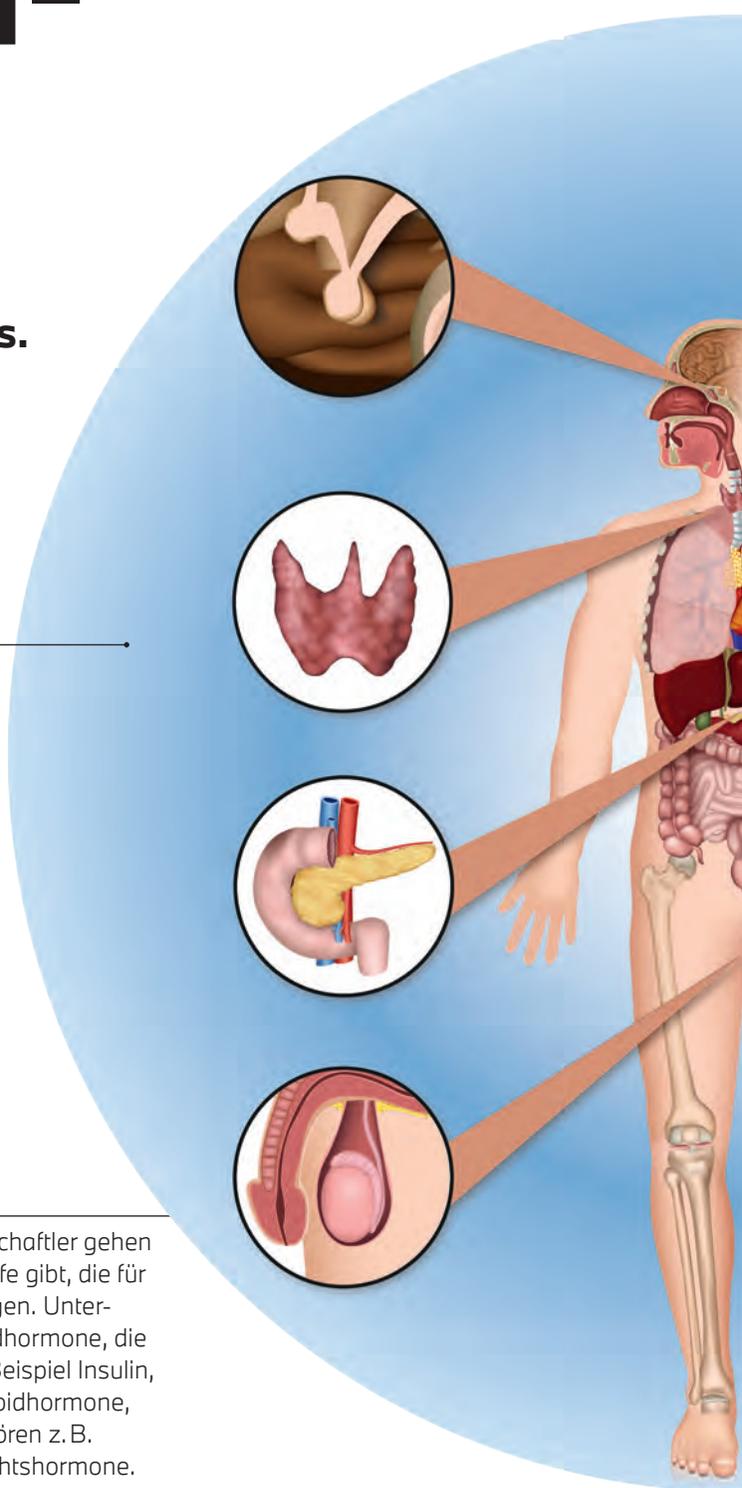
Autorin: Cora Keller

## Das Hormonsystem

ist ein Netzwerk aus Zellen und Drüsen, die Hormone herstellen und ins Blut abgeben. Es bringt die Informationen dorthin, wo sie gebraucht werden. Das Wort Hormon kommt vom griechischen „hormān“ und heißt so viel wie antreiben. Das endokrine System steuert alle Funktionen im menschlichen Körper: Wachstum und Entwicklung, Elektrolyt-, Wasser- und Wärmehaushalt, Zellstoffwechsel, Appetit oder Schlaf. Sechs große Drüsen produzieren die meisten Hormone: Bauchspeicheldrüse, Hypothalamus, Hirnanhangsdrüse, Nebennieren, Schilddrüse und Keimdrüsen.

# 150

verschiedene Hormone sind heute bekannt. Wissenschaftler gehen aber davon aus, dass es über 1.000 dieser Botenstoffe gibt, die für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht sorgen. Unterschieden werden zwei Arten von Hormonen: 1. Peptidhormone, die vor allem aus Eiweiß bestehen. Zu ihnen zählt zum Beispiel Insulin, das die Aufnahme von Glukose reguliert. Und 2. Steroidhormone, also Steroide, die als Hormone wirken. Zu ihnen gehören z. B. Stresshormone wie Kortison, aber auch die Geschlechtshormone.



# 0,000001

Gramm oder ein Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) eines Hormons pro Liter Blut reichen für eine große Wirkung, manchmal nur ein Billionstel Gramm. Um das endokrine System zu untersuchen und hormonell bedingte Krankheiten zu erkennen, wird die Konzentration der Hormone in Blut und Urin gemessen – meist von Endokrinologen, den Fachärzten für Hormone, Stoffwechsel und deren Erkrankungen, z. B. Diabetes mellitus. Auch Symptome wie Bluthochdruck, Haarausfall, vermehrtes Schwitzen oder Durst können auf eine hormonelle Störung hinweisen.

## Sexualhormone

wie Testosteron und Östrogen gehören wohl zu den bekanntesten Geschlechtshormonen, denn ihre mehr oder weniger hohe Konzentration prägen Frau oder Mann. Weniger bekannt ist, dass auch Frauen „männliche“ Hormone herstellen und Männer das Bindungshormon Oxytocin oder Prolaktin, das als Stillhormon gilt. Die Konzentration macht den Unterschied aus. Diese kann sich wie das Zusammenspiel der Hormone ständig ändern. Ein gutes Beispiel ist der Menstruationszyklus der Frau, der von Östrogen und Progesteron reguliert wird.

## Stresshormone

wie Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin können Leben retten, denn sie setzen Energien frei: Das Herz schlägt schneller, der Kreislauf kommt in Fahrt; wir können kämpfen oder fliehen, falls Gefahr droht. Doch wenn eine Stresssituation zu lange anhält, gefährdet ihre hohe Konzentration das hormonelle Gleichgewicht und die Gesundheit. Deshalb ist es so wichtig, mit Sport und Entspannung für Ausgleich zu sorgen. Tipps für Sport ([www.bmwbbk.de/sportliche-tipps](http://www.bmwbbk.de/sportliche-tipps)) und Entspannung ([www.bmwbbk.de/entspannung](http://www.bmwbbk.de/entspannung)) finden Sie auf der BMW BKK Website.

Fotos: istock

## A-Z

### KRANKHEITEN VON A-Z.

Unreine Haut, Schilddrüsenunterfunktion oder Hitzewallungen in den Wechseljahren können auf hormonelle Veränderungen zurückzuführen sein. Mehr dazu sowie zu vielen weiteren gesundheitlichen Störungen lesen Sie hier: [www.bmwbbk.de/krankheiten](http://www.bmwbbk.de/krankheiten)





# WAS NÜTZT EINE GESUNDE LEBENSWEISE?

**Rauchstopp, Krebsvorsorge, Ernährung – was bringt das für unsere Gesundheit, vielleicht sogar in Lebensjahren? Fakten, Tipps und Leistungen für einen vorsorgenden Lebensstil, die sich wirklich lohnen.**

Autorin: Karen Cop



## Ausgewogene Ernährung für Leistung und Wohlbefinden.

Ernährung ist wichtig, um unseren Körper gesund zu halten, aber auch, um zur Genesung beizutragen. Dagegen kann uns eine falsche Ernährung auch krank machen. Ein wichtiger Schritt zu einer guten Ernährung ist die Rückbesinnung auf natürliche unverarbeitete Lebensmittel, die viele Nähr-, Vital- und Ballaststoffe enthalten, wie z. B. frisches Gemüse und frischer Fisch. Aber auch eine zu einseitige Ernährung führt zu Nährstoffmangel. Wer sich daher ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, fördert seine Leistung und sein Wohlbefinden. Zur Orientierung bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung einen Ernährungskreis mit sieben Lebensmittelgruppen und Verzehrempfehlungen an:



[www.dge-ernaehrungskreis.de](http://www.dge-ernaehrungskreis.de)

## Faktoren für mehr Lebensjahre.

Wissenschaftler der Harvard T.H. Chan School of Public Health in Boston werteten die Daten zur Lebensweise von 78.865 Frauen und 44.354 Männern aus, die rund 30 Jahre begleitet wurden. Sie entdeckten, dass vor allem fünf Faktoren die Lebenserwartung positiv beeinflussen: Nichtrauchen, Idealgewicht, keinen bis wenig Alkohol, tägliche Bewegung und eine gesunde Ernährung. Frauen gewannen im Schnitt vierzehn und Männer zwölf Lebensjahre.

## Mehr Zähne, weniger Karies.

Die regelmäßige, jährliche Zahnsteinentfernung und eine halbjährliche Untersuchung der Zähne sowie alle zwei Jahre eine Parodontitis-Früherkennung gehören zur optimalen Vorsorge. Bei Kindern sind die Vorsorgeintervalle noch kürzer. Auch deshalb haben heute laut der Deutschen Mundgesundheitsstudie ([www.idz.institute/publikationen](http://www.idz.institute/publikationen)) 81,3 % der Kinder kein Karies mehr und nur jeder achte jüngere Senior ist zahnlos. 1997 hatte jeder Vierte zwischen 65 und 74 Jahren keine eigenen Zähne mehr.



### Macht Zucker zuckerkrank?

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation sind weltweit rund 350 Millionen Menschen zuckerkrank, in Deutschland leiden schätzungsweise sechs Millionen an Diabetes mellitus. Das heißt, ihr Blutzuckerspiegel ist erhöht und schädigt unbehandelt und auf Dauer den gesamten Körper. Daran ist nicht unmittelbar der Zuckerkonsum schuld. Dennoch können zu viele Süßigkeiten und kalorienreiche süße Softdrinks das Diabetes-Risiko erhöhen. Versicherte der BMW BKK profitieren vom medizinischen Netzwerk BKK MedPlus. Die BMW BKK bringt alle wichtigen Ärzte und Therapeuten für Sie zusammen. Sprechen Sie Ihren persönlichen Kundenberater an.

### Aneurysma rechtzeitig erkennen.

Aneurysmen sind Veränderungen an einer geschwächten Hauptschlagader, die reißen können. Ein lebensgefährliches Bauchortenaneurysma betrifft besonders Männer über 65 Jahren. Mit einer für BMW BKK Versicherte kostenlosen Ultraschalluntersuchung könnten sie den Notfall verhindern.

### Screening gegen Hautkrebs.

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten. Je früher er entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Das gilt besonders für das maligne Melanom, den schwarzen Hautkrebs: Früh entdeckt, ist dessen Heilungsrate hoch, nimmt aber mit Fortschreiten der Erkrankung rasch ab. Der weiße Hautkrebs tritt mit zunehmendem Alter häufiger auf, verläuft aber meist gutartig. Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre einen Anspruch auf die Untersuchung der gesamten Haut. Zusätzlich erstattet die BMW BKK ihren Versicherten unter 35 Jahren einmal im Jahr bis zu 25 Euro für eine Hautkrebsvorsorgeuntersuchung.

# 60.400

### Menschen

in Deutschland erhalten nach Schätzung des Robert Koch-Instituts (RKI) die Diagnose Darmkrebs – jährlich. Die Heilungschancen sind inzwischen hoch, hängen jedoch davon ab, wie früh der Tumor entdeckt und entfernt wird. Deshalb haben Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren alle zehn Jahre einen gesetzlichen Anspruch auf eine Darmspiegelung. Einen



weiteren frühzeitigen Hinweis kann ein Test geben, der unsichtbares Blut im Stuhl feststellt. Ihr kostenloses Test-Set für zu Hause bekommen Versicherte der BMW BKK altersunabhängig hier: [www.carediag.de/bmw](http://www.carediag.de/bmw)

### Bestes Zellenttraining.

Sport bringt den Kreislauf und den Stoffwechsel in Fahrt. Damit hilft er dem Körper beim Entgiften und die Bewegung trainiert Muskeln und Herz. Die WHO empfiehlt 2,5 bis 5 Stunden Bewegung pro Woche, also etwa 22 bis 42 Minuten täglich. Laut Prof. Martin Halle, Leiter des Zentrums für Prävention und Sportmedizin München, kann durch regelmäßigen Sport sogar die biologische Uhr zurückgedreht werden. Fitness- und Lauf-Coach der BMW BKK helfen Ihnen dabei, in Bewegung zu kommen und zu bleiben: [www.bmwbkk.de/online-coaches](http://www.bmwbkk.de/online-coaches)





### Sonne tanken.

Das für Knochen und Immunsystem wichtige Vitamin D müssen wir nicht mit der Nahrung zu uns nehmen. Unser Körper kann es selbst herstellen, allerdings nur mithilfe von Sonnenlicht. Er kann Vitamin D auch für den lichtarmen Winter speichern, am besten von März bis Oktober. Strecken Sie möglichst viel Haut der Sonne entgegen, dann reichen 15 bis 20 Minuten aus. Wollen Sie länger an der Sonne bleiben, tragen Sie ein Sonnenschutzmittel auf.



### VORSORGE MIT DER BMW BKK.

Vorsorge liegt Ihrer BMW BKK besonders am Herzen, deshalb bieten wir für unsere Versicherten besonders viele Vorsorgeleistungen an. Diese finden Sie unter [www.bmwbkk.de/vorsorge](http://www.bmwbkk.de/vorsorge)



### Für Männer.

Die Untersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs können Männer ab 45 jährlich in Anspruch nehmen. Urologen sind die richtigen Ansprechpartner, denn sie haben sich nicht nur auf Harnwegserkrankungen, sondern auch auf Krankheiten des männlichen Unterleibs spezialisiert. Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Laut der Deutschen Krebsgesellschaft wird bei jedem sechsten Mann über 50 ein Prostata-Karzinom entdeckt. Die Heilungschancen bezeichnet die Krebsgesellschaft (DKG) als gut.



### Für Frauen.

Einmal jährlich steht bei den meisten Frauen die gynäkologische Früherkennung auf dem Kalender: Gebärmutterhalskrebsfrüherkennung per Pap-Test zwischen 20 und 35, ab 35 kommt ein HPV-Test dazu, der möglicherweise krebsauslösende Humane Papillomviren aufspürt. Außerdem wird die Brust abgetastet. Zwischen 50 und 69-jährige Frauen werden zudem alle zwei Jahre zum Mammografie-Screening eingeladen. Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen, aber dank der Früherkennungen sind die Heilungschancen heute sehr gut.

### Schutzimpfungen

gehören zur wirksamsten Prävention gegen schwere Krankheiten – von den sogenannten Kinderkrankheiten über die saisonale Grippe bis zur Fröhsommer-Meningoenzephalitis, die von Zecken übertragen wird. Die BMW BKK übernimmt die Kosten für alle von der Ständigen Impfkommision (STIKO) empfohlenen Impfungen und erstattet die Kosten für Reiseimpfungen. Einen Überblick erhalten Sie auf unserer Website unter [www.bmwbkk.de/impfungen](http://www.bmwbkk.de/impfungen).

# 20

### Minuten nach dem Rauchstopp

erholen sich Blutdruck und Puls, die Durchblutung der Gefäße verbessert sich. 24 Stunden

nach der letzten Zigarette sinkt bereits das Risiko eines Herzinfarkts. Mit dem Rauchen aufzuhören gehört zur erfolgversprechendsten Maßnahme für mehr Gesundheit. In der BMW BKK Kursdatenbank finden Sie Rauchfrei-Programme in Ihrer Nähe.

#GESUNDDURCHDENWINTER 

# WIE KÖNNEN WIR ENTSPANNT UND GLÜCKLICH SEIN?

Seit knapp einem Jahr leben wir mit der Corona-Pandemie und lernen, mit ihr umzugehen. Die Initiative Gesundheit hat einige wertvolle Tipps gesammelt, damit Sie auch mental stark in den Frühling starten.

Haben Sie es auch schon herbeigesehnt? Die Tage werden wieder länger und heller und wir hören den Frühling schon an die Tür klopfen. Wir dürfen uns auf besseres Wetter und wärmere Temperaturen freuen. Das unterstützt auch unsere Resilienz, unsere innere Stärke, die uns dabei hilft, Krisen möglichst gelassen zu meistern. Auch Sie selbst können etwas dazu beitragen: Schließen Sie einfach die Augen, lassen Sie Ihre Gedanken ziehen und genießen Sie einen Augenblick in der Sonne! Auch sich und anderen öfter einen Moment

Aufmerksamkeit zu schenken, hilft dabei, die psychische Widerstandsfähigkeit und das Wohlbefinden zu steigern: Lächeln Sie sich im Spiegel an, machen Sie Kollegen ein Kompliment. Kleine Dinge und Vorhaben können viel bewirken, in jedem Fall mehr als ein zu hoch gestecktes Ziel: Jede Bewegung zählt! Lieber nur ein paar Kniebeugen an der frischen Luft machen als sich gleich einen Marathon vornehmen. Und ein stichpunktartiger Tagesplan bringt Sie weiter als der Blick auf einen Arbeitsberg.

Sie fühlen sich aktuell gestresst? Dann nutzen Sie unsere

Entspannungstipps und laden Sie Ihren Akku mit den Online-Angeboten der Initiative Gesundheit und der BMW BKK auf: [www.bmwbkk.de/entspannung](http://www.bmwbkk.de/entspannung)

## KURZURLAUB FÜR DIE SEELE.

- **Durchatmen.** Ans Fenster stellen und mehrmals tief in den Bauch hinein atmen.
- **Muskeln lockern.** Schultern hochziehen und mit dem Ausatmen fallen lassen.
- **Augen regenerieren.** Die Hände wölben und für kurze Zeit über die geschlossenen Augen legen.
- **Fantasiereise.** Lassen Sie Ihre Gedanken an einen schönen Ort wandern, nehmen Sie ihn mit allen Sinnen wahr. Am besten gönnen Sie sich immer wieder mal eine kleine Auszeit.

Und bei all der Entspannung das Wichtigste nicht vergessen: Zusammenhalt zeigen und Abstand wahren. ///



# SPORTLICHE TIPPS FÜR DEN SPAZIERGANG.

**Kalte Witterung und Sport im Freien sind kein Widerspruch. Wir zeigen Ihnen einfache Übungen, die fit halten und fast überall Herz, Kreislauf und Muskulatur trainieren. Bitte achten Sie auf ausreichend warme Kleidung im Freien.\***

Autor: Oliver Armknecht



**1** Zum Dehnen für Läufer: Stellen Sie sich aufrecht auf rutschfestem Boden hin. Dann das linke Bein hinten anziehen und das Sprunggelenk mit der linken Hand greifen. Jetzt die Ferse zum Gesäß ziehen. Die Knie sollten dabei zusammenbleiben, die Hüfte etwas nach vorne schieben. Diese Position 20 Sek. halten, das Bein absetzen, danach das andere Bein anziehen. Anschließend eine Pause von 10 Sek. machen und die Übung wiederholen.

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

**2** Auch für weniger Geübte: Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen einen Baum oder eine Wand und gehen Sie mit beiden Füßen etwas vor. Dann so nach unten gleiten lassen, bis die Knie einen 90-Grad-Winkel bilden und die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Wenn Ihnen das Probleme bereitet, gehen Sie etwas weniger weit nach unten. Der untere Rücken drückt dabei fest gegen Baum oder Wand. Die Füße sollten einen festen Untergrund haben und parallel zueinander sein. Etwa 20 Sek. halten.



**3** Suchen Sie sich einen rutschfesten Untergrund und laufen Sie dort 10 Sek. auf der Stelle, während Sie mit geballten Fäusten abwechselnd links und rechts in die Luft boxen. Die Geschwindigkeit sollte so hoch wie möglich sein, die Füße aber nur wenig vom Boden abheben. Wichtig ist, sowohl beim Laufen, als auch beim Boxen nicht zu verkramphen. Es geht bei der Übung darum, den Kreislauf in Schwung zu bringen, nicht um Kraft.



**4** Stellen Sie sich mit zunächst hängenden Armen hüftbreit auf festen Untergrund. Dann springen sie leicht vom Boden ab und bewegen die Beine etwas zur Seite, sodass Sie mit gespreizten Beinen landen. Gleichzeitig die Arme seitlich heben, bis die Hände über dem Kopf zusammenkommen. Wieder leicht abspringen und dabei Arme und Beine in die Ausgangsposition bringen. Die Hampelmann-Übung ohne Pause bis zu 25-mal wiederholen, je nach Trainingsstand.

**5** Stellen Sie sich schulterbreit mit ganz leicht gebeugten Knien hin, der Oberkörper sollte aufrecht sein. Dann die Hände zusammenführen und den Oberkörper so weit nach links neigen, wie es Ihnen ohne Schmerzen möglich ist. Er sollte dabei locker, aber gerade bleiben. Die Position 20 Sek. halten, danach in die andere Richtung neigen. Nach einer Pause von ca. 10 Sek. die Übung wiederholen.



**GESUNDHEITSKURSE.**

Wenn Sie noch weitere Bewegungsangebote nutzen möchten, dann hilft Ihnen die Kursdatenbank dabei, zertifizierte Gesundheitskurse digital oder in Ihrer Nähe zu finden – vom Achtsamkeitstraining bis zur Wirbelsäulengymnastik. [www.bmwbbk.de/kursdatenbank](http://www.bmwbbk.de/kursdatenbank)

**6** Eine Parkbank ist das perfekte Trainingsgerät, z. B. für leichte Liegestütze. Dafür die Hände mit schulterbreitem Abstand auf dem Rand platzieren. Den Körper strecken bis er eine gerade Linie bildet, und die Füße sicher stehen. Die Arme sind zunächst gestreckt. Dann den Körper ruhig absenken, bis die Arme etwa rechtwinklig gebeugt sind. Kurz halten und wieder bis zur Ausgangsposition hochdrücken. Gleich noch mal!





# APPS AUF REZEPT.

**Seit einigen Monaten können von Ihrem Arzt Apps auf Rezept verschrieben werden. Doch um welche Apps handelt es sich dabei, was bringen sie Ihnen und welche Kosten übernimmt Ihre BMW BKK?**

Immer mehr Menschen nutzen Gesundheits-Apps, wie Fitness-Apps, Schlaf-Tracker oder Diabetes-Tagebücher. Insgesamt gibt es etwa 100.000 Apps, die uns dabei helfen wollen, im Alltag gesünder und fitter zu sein. Für ausgewählte digitale Gesundheitsanwendungen, kurz DiGAs, übernimmt Ihre BMW BKK die Kosten für Sie. Voraussetzung dafür ist, dass diese DiGAs vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in das zugehörige Verzeichnis aufgenommen worden sind.

## **SICHERHEIT UND QUALITÄT.**

Beispielsweise können diese Apps Ihnen im Krankheitsfall helfen, Ihre Erkrankung zu überwachen oder zu lindern. Dadurch unterstützen die Apps Sie bei einer selbstbestimmten, gesunden Lebensführung. Die Funktionen dieser Applikationen müssen stets fundiert und von geprüfter Qualität sein, damit sie verschrei-

bungsfähig sind. Zugelassen wird eine DiGA nur, wenn ihr medizinischer Nutzen oder eine Verbesserung im Ablauf der Behandlung nachgewiesen sind. Somit haben Sicherheit und der Schutz Ihrer Patienten-Daten höchste Priorität.

## **DIGITALE MEDIZINPRODUKTE.**

Erste DiGAs sind bereits im Verzeichnis aufgenommen worden, weitere werden folgen. Sie können diese Applikationen nutzen, wenn sie von Ihrem Arzt verordnet wurden. Alternativ können Sie einen Antrag bei Ihrer BMW BKK stellen. Sie erhalten eine Genehmigung, wenn Sie eine medizinische Notwendigkeit in Form einer für die DiGA passenden Diagnose vorweisen können.

Welche digitalen Gesundheitsanwendungen bereits verfügbar sind, erfahren Sie im DiGA-Verzeichnis des BfArM unter [diga.bfarm.de](https://diga.bfarm.de). ///



## **APPS IM CHECK.**

Wie sicher und vertrauenswürdig sind Gesundheits-Apps? Auf welche Kriterien sollten Sie bei der Verwendung achten? Mit unserem Kurz-Check geben wir Ihnen eine Orientierung und eine Möglichkeit zur Bewertung: [www.bmwbkk.de/gesundheits-apps-check](https://www.bmwbkk.de/gesundheits-apps-check)



# BESONDERS IN SCHWIERIGEN ZEITEN SIND WIR FÜR SIE DA.

**Die Corona-Pandemie fordert auch die BMW BKK. Wie meistert sie die Krise? Antworten von Edmund Schmauser, Leiter Strategie und Gesundheitspolitik, und Andreas Höller, Leiter Finanzen.**

Interview: Angelika Beck

**Die Pandemie ist eine Belastung für die gesamte Gesundheitsbranche. Welche Herausforderungen gibt es derzeit für die Krankenkassen?**

**SCHMAUSER:** Die Herausforderungen sind vielfältig. Unsere wichtigste Aufgabe als Krankenkasse ist es, die Versorgung unserer Versicherten durchgehend aufrechtzuerhalten. Dies betrifft z. B. den Bereich der Rehabilitation – so kommt es bei Therapieeinrichtungen immer wieder zu Corona-bedingten Schließungen, für die wir einen adäquaten Ersatz finden müssen. Die oftmals kurzfristigen Änderungen in der Gesetzeslage erhöhen den Beratungsbedarf unserer Versicherten enorm, etwa bei Themen wie Arbeitsunfähigkeit ohne Arztbesuch, Testen, Impfen oder FFP2-Masken, um nur einige zu nennen.

Auch die Prozesse im Krankenhausbereich wurden angepasst. Operationen werden ausgesetzt oder verschoben – und Versicherte erkundigen sich bei uns nach Alternativen.

**HÖLLER:** Die veränderte Situation hat die Krankenkassen auch vor ganz neue finanzielle Herausforderungen gestellt: Auf der einen Seite mussten die Gelder schneller an die Leistungserbringer ausgezahlt werden. Auf der anderen Seite kamen die Zuweisungen an die Krankenkassen nicht in voller Höhe an. Das führte bei einigen Krankenkassen zu Liquiditätsproblemen. In diesem Jahr ergibt sich aufgrund enormer Ausga-

bensteigerungen für die GKV voraussichtlich ein Defizit in Höhe von 16,6 Mrd. Euro, das zum großen Teil aus einer Vermögensabführung von den Krankenkassen an den Gesundheitsfonds und einer Erhöhung der Zusatzbeiträge finanziert werden muss. Besonders Krankenkassen, die in der Vergangenheit gut gewirtschaftet und ein solides Vermögen aufgebaut haben, wie die BMW BKK, werden daher zur Finanzierung von gesamtgesellschaftlichen Aufgaben aktuell zur Kasse gebeten. Die Sozialversicherung muss aber langfristig und nachhaltig finanzierbar sein – der Staat darf die gesetzlichen Krankenkassen nicht als seine Finanzreserve missbrauchen. Die privaten Krankenversicherungen werden an diesen gesamtgesellschaftlichen Kosten nicht adäquat beteiligt.



**Auch die BMW BKK wird in der aktuellen Corona-Pandemie stark gefordert. Wie hat die BMW BKK darauf reagiert?**

**SCHMAUSER:** Als das Virus im März 2020 die ganze Welt in den Lockdown versetzte, war für uns die oberste Prämisse: Wir wollen

**Die BMW BKK ist eine der günstigsten Krankenkassen in Deutschland.**

Andreas Höller,  
Leiter Finanzen





## Wir werden unseren Versicherten auch weiterhin ein Leistungsportfolio und eine Versorgung auf sehr hohem Niveau anbieten.

Edmund Schmauser,  
stellvertretender  
Vorstand der BMW BKK



auch weiterhin persönlich für unsere Versicherten da sein – das gilt besonders in schwierigen Zeiten wie in dieser Pandemie.

Denn dafür stehen wir als BMW BKK. Als wir unsere Regionalbüros Ende März aufgrund neuer Ausgangsbeschränkungen dann doch schließen mussten, haben wir die telefonische und digitale Kundenbetreuung kurzfristig stark ausgebaut. Bereits Ende April konnten wir unsere Regionalbüros mit einem Hygienekonzept wieder öffnen. Eine wichtige Unterstützung erhielten wir dabei von unseren Kolleginnen und Kollegen aus dem BMW Werk Regensburg. Diese stellten für all unsere Regionalbüros Plexiglasschutzwände für unsere Beratungsplätze her.

**HÖLLER:** Die aktuelle Situation schmerzt uns natürlich – so muss die BMW BKK zur Bewältigung der Pandemie einmalig über 25,2 Mio. ihres Geldvermögens (etwa 44 Prozent) in den Gesundheitsfonds abführen. Aber: In den letzten Jahren haben wir sehr gut gewirtschaftet und haben trotz der hohen Vermögensabführung auch in Zukunft eine solide finanzielle Situation. Wir waren zu jeder Zeit zahlungsfähig und konnten die Gesundheitsversorgung unserer Versicherten stets auf einem sehr hohen Niveau sicherstellen. Meine Prämisse: Jeden Euro, den wir in der Verwaltung einsparen können, investieren wir zusätzlich in die beste Versorgung. Deshalb liegen wir bei den Verwaltungskosten weit unter dem Durchschnitt der GKV und nehmen hier den zweitbesten Platz innerhalb der GKV ein. Das liegt vor allem am Einsatz der Kolleginnen und Kollegen in der BMW BKK. Besonders in schwierigen Zeiten können sich unsere Versicherten auf uns verlassen.

**Herr Schmauser, viele Krankenkassen haben ihr Leistungsportfolio gekürzt. Muss auch die BMW BKK Leistungen kürzen?**

**SCHMAUSER:** Ein klares Nein. Wir werden unseren Versicherten auch weiterhin ein Leistungsportfolio und eine

Versorgung auf sehr hohem Niveau anbieten und diese weiter ausbauen. Unsere Versicherten erhalten mehr als nur den gesetzlichen Standard. Seit Jahren bieten wir ein Mehrleistungspaket von über 1.000 Euro pro Versicherten im Jahr an – von der ärztlichen Zweitmeinung über den Psychologischen Beratungsservice bis hin zur professionellen Zahnreinigung. Ziel ist es, die BMW BKK als Premiumkasse zukunftsfähig zu halten. Dafür setzen wir auf eine stetige Weiterentwicklung des Produktportfolios, einen attraktiven Beitragssatz und einen exzellenten Service. Und wir leben das Wir-Gefühl.

**Herr Höller, 40 Krankenkassen mussten zum Jahreswechsel ihren Zusatzbeitragssatz erhöhen. Die BMW BKK hat ihn aber nicht erhöht...**

**HÖLLER:** Vor allem als trägerbezogene Betriebskrankenkasse wollen wir unseren Beitrag zur Solidargemeinschaft leisten und erhöhen die Kosten in Form eines Zusatzbeitragssatzes nicht. Da der Beitragssatz von Versicherten und Arbeitgebern zu gleichen Teilen getragen wird, ergibt dies in 2021 eine Ersparnis für beide Seiten von jeweils bis zu 10 Mio. Euro. Mit einem Beitragssatz von 15,4 Prozent ist die BMW BKK nunmehr eine der günstigsten Krankenkassen in Deutschland. Aus heutiger Sicht gehen wir nicht von einer Erhöhung des Beitragssatzes in diesem Jahr aus, können hierfür aber keine Garantie geben. Denn wir wissen nicht, was auf uns zukommt: Wie wird der Corona-Impfstoff in Anspruch genommen? Wie lange dauert die Pandemie noch an? Klar ist aber auch: Unsere Versicherten haben sich für eine finanziell sehr solide Krankenkasse entschieden. ///

# „DIE BMW BKK HAT MICH NIE ENTTÄUSCHT.“

**Sandra Kargus zog voller Freude nach Goodwood, um bei Rolls-Royce zu arbeiten. Dort lernte sie das britische Gesundheitssystem kennen – und ist froh, jetzt wieder in Deutschland zu sein.**

Autorin: Karen Cop

Sandra Kargus, 32, ist Ingenieurin für Maschinenbau mit Leidenschaft. Sie engagiert sich schon seit ihrem Studium für Frauen in der Technik. Mit dem Programm „Bayern Mentoring“ bauen Frauen ein Netzwerk in den immer noch stark von Männern dominierten technischen Berufen auf, um sich zu unterstützen. „Wir stellen Kontakt zu Vorbildern her, die zeigen: Familie und Beruf zu vereinbaren ist möglich, auch wenn uns immer noch viele Steine im Weg liegen.“

## VERSORGUNG AUF DER INSEL.

Die Münchnerin zog als Verbindungsingenieurin für die Entwicklung des Antriebs und des Fahrwerks zu Rolls-Royce nach Brighton, bekam einen britischen Arbeitsvertrag und eine britische Sozialversicherungsnummer. Mit dieser ist jeder kostenlos krankenversichert. Klingt großzügig, hat praktisch jedoch Nachteile: „Die Versorgung ist an den Wohnort gekoppelt, der einen Bezirksarzt hat. Dementsprechend ist die Qualität.“ Ein Freund von Sandra Kargus wurde mit einem Loch im Herzen geboren. „Als es ihm schlecht ging, sagte der Arzt, er würde halt eher sterben.“ Hilfe bekam er nicht. Sie selbst musste wegen einer akuten Entzündung ins Krankenhaus und wurde aufgefordert, einen Abstrich auf der Toilette selbst zu machen. „Zum Glück wusste ich aus Deutschland, wie es geht!“ Doch als sie beim Sport umknickte und das Knie dick anschwell, verordnete der Arzt nur „drei Wochen keinen

Sport und Schmerzmittel. Ich bekam kein MRT, keine Bandage, und hatte eineinhalb Jahre lang Schmerzen.“ Erst als sie nach München zurückkam, stellte der Orthopäde den Innenbandanriss fest und verschrieb eine Physiotherapie. „Schon nach der ersten Sitzung hatte ich weniger Schmerzen.“

## ZU HAUSE BEI DER BMW BKK.

Sandra Kargus ahnte vor ihrem Auslandsaufenthalt, dass die zahntechnische britische Gesundheitsvorsorge wenig bietet, und ging vorher zum Zahnarzt. Aber dass es auch an der medizinischen Versorgung mangeln würde, konnte sie sich nicht vorstellen. „Ich dachte, das Angebot in Deutschland ist normal, und habe es nicht zu schätzen gewusst. In England gibt es nicht einmal eine gynäkologische jährliche Krebsvorsorgeuntersuchung.“ Als sie dagegen im Urlaub zu Hause in Deutschland ärztliche Betreuung brauchte, wickelte die BMW BKK den Vorgang unkompliziert für sie ab. Die Fortführung ihrer Mitgliedschaft stand auch schon vor der Rückkehr nach München fest. Inzwischen hat Sandra Kargus alle Vorsorgeuntersuchungen nachgeholt, und genießt wieder den gewohnt guten Service ihrer BMW BKK. „Die hat mich nie enttäuscht! Ich würde mich immer wieder für sie entscheiden.“ ///

**Ich habe das Angebot in Deutschland nicht zu schätzen gewusst.**



## KREBS-VORSORGE.

Ihre BMW BKK gibt Ihnen einen Überblick über Untersuchungen, die Sie kostenlos in Anspruch nehmen können. Sie finden sie unter: [www.bmwbkk.de/frueherkennung](http://www.bmwbkk.de/frueherkennung)





Dipl. Ing. (FH) Sandra Kargus bei Rolls-Royce in England. Jetzt ist sie wieder glücklich in München – und bei der BMW BKK.

# WE LOVE SÜSSKARTOFFELN.

Denn sie sind köstlich, fettarm und voller Mineralstoffe und Vitamine.



## ERNÄHRUNGS-COACH.

Sie möchten sich bewusster ernähren? Unser Online-Coach begleitet Sie 15 Wochen lang mit Infos, Tipps und Motivationstraining: [www.bmwbk.de/online-coaches](http://www.bmwbk.de/online-coaches).



## KARTOFFEL-SÜSSKARTOFFEL-AUFLAUF MIT KERNIGEM BISS.

Zutaten für vier bis sechs Personen: 500 g Bio-Kartoffeln, 1 kg Süßkartoffeln, 2 Stängel Salbei, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, Salz, 350 ml Milch, 150 ml Sahne, Pfeffer, Salz, frische Muskatnuss, 60 g geriebener Parmesan, 2 EL Kerne, z. B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln und Süßkartoffeln bürsten, waschen und mit Schale in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Salbei abbrausen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, fein hacken und dazugeben. Olivenöl, Kartoffelscheiben und etwas Salz hinzufügen, alles miteinander vermischen. Kartoffel- und Süßkartoffelscheiben abwechselnd eng aneinander in die Form schichten. Milch und Sahne vermengen. Sahnemilch kräftig mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen, über die Kartoffeln gießen und für ca. 45 Minuten im Ofen garen. Dann herausnehmen, mit Parmesan und Kernen bestreuen, weitere 10 Minuten fertig backen.



# LESEN SIE LIEBER ONLINE?

Sie können Ihre neue GESUNDHEIT auch online erhalten und auf Ihrem Computer, Ihrem Tablet oder Ihrem Smartphone lesen – wo und wann Sie möchten.

Einfach [www.bmwbkk.de/magazin](http://www.bmwbkk.de/magazin) eingeben oder QR-Code scannen und schon sehen Sie alle Inhalte übersichtlich geordnet zum Durchscrollen. Klicken Sie sich durch Reportagen, Interviews und Angebote für Ihre gesunde Lebensweise und Fitness sowie zu unseren vielen Mehrleistungen. Da wir online noch aktueller sein können, lesen Sie Neuigkeiten hier zuerst. Und falls Sie noch einmal einen Bericht aus einer der letzten Ausgaben nachlesen möchten, finden Sie diesen ebenfalls hier. Außerdem ist unser Kundenmagazin seit Ende 2020 barrierefrei zu lesen, also für sehbehinderte Menschen zugänglich.

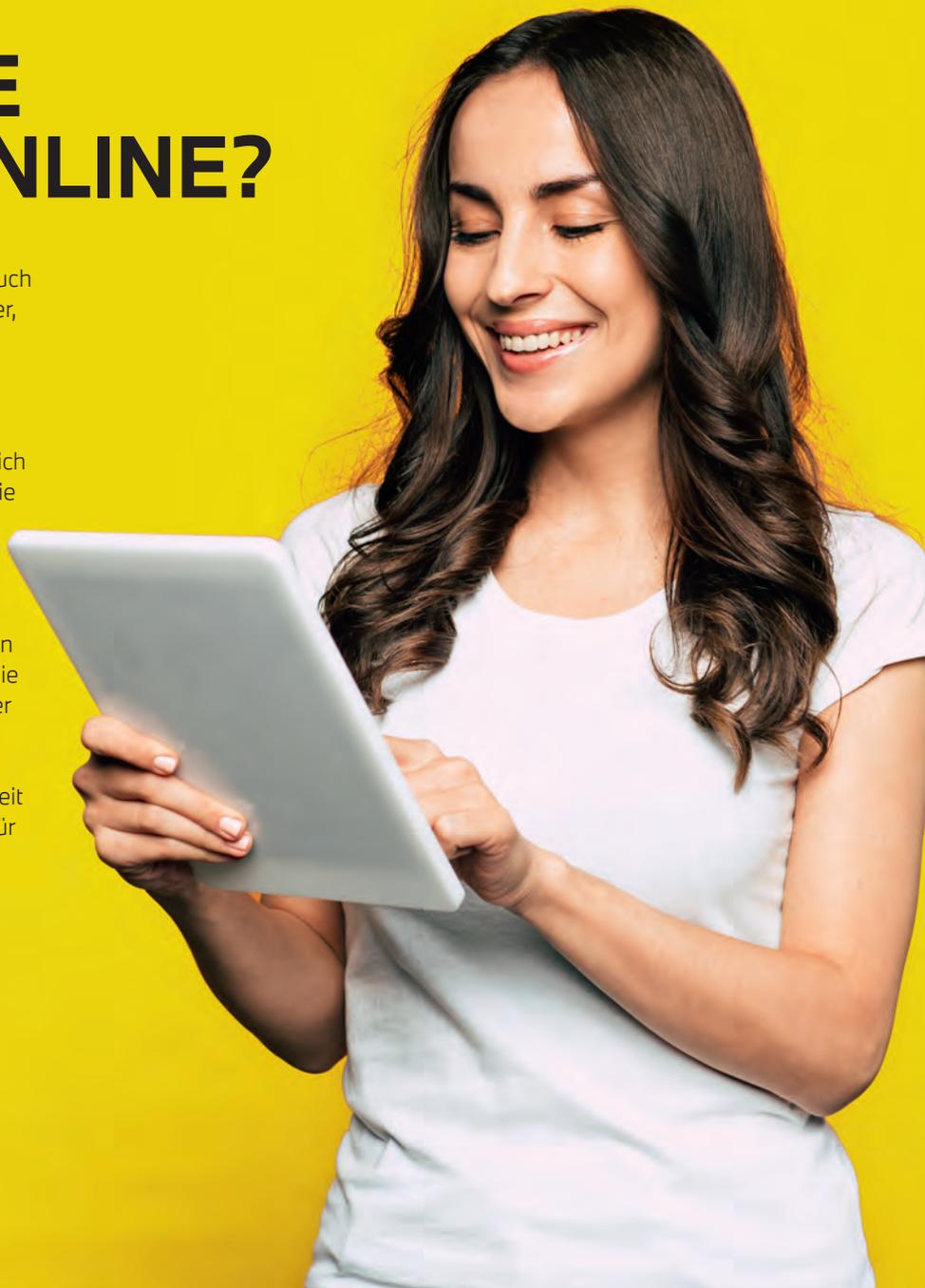
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



QR-Code scannen und online lesen.



Oder direkt anmelden.



## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:** BMW BKK,  
Mengkofener Str. 6, 84130 Dingolfing  
[www.bmwbkk.de](http://www.bmwbkk.de)

**PROJEKTLEITUNG:** Angelika Beck

**VERLAG:** Journal International  
The Home of Content GmbH  
Ganghoferstraße 66f, 80339 München  
[www.journal-international.de](http://www.journal-international.de)

**VERLAGSLEITUNG:**

Stefan Endrös, Gerd Giesler  
**REDAKTIONSLEITUNG:** Karen Cop

**GRAFIK:** Bernhard Biehler

**BILDREDAKTION:** Jürgen Stoll

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

**SCHLUSSKORREKTUR:** Sabine Amar, Tina Probst

**PRODUKTION:** Axel Ringel

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

**DRUCK:** ADV SCHODER, Augsburg

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

Anzeige

# THE iX3

100%  
ELECTRIC.



BMW iX3: Stromverbrauch (NEFZ) in kWh/100 km (kombiniert): 17,8–17,5; elektrische Reichweite (WLTP): 450–458 km. Die offiziellen Angaben zum Stromverbrauch wurden nach dem vorgeschriebenen NEFZ-Messverfahren ermittelt und entsprechen der VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung. Die Angaben berücksichtigen bei Spannbreiten u. a. Unterschiede in der gewählten Rad- und Reifengröße. Die Angaben zur elektrischen Reichweite wurden im WLTP-Messverfahren ermittelt und berücksichtigen Sonderausstattungen. Weitere Informationen zu den Messverfahren WLTP und NEFZ finden Sie unter [www.bmw.de/wltp](http://www.bmw.de/wltp).

#bornelectric