

GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK**

03.2021

WWW.BMWBKK.DE

INTERVIEW.

Prof. Roland Eils zur
Digitalen Medizin.

MITMACHEN.

Sport-Übungen für
mehr Fitness rund
um das Sofa.

ZUSAMMEN STARK.

Wie ein glückliches Familienleben gelingt.
Ein Besuch bei zwei Großfamilien & Tipps.





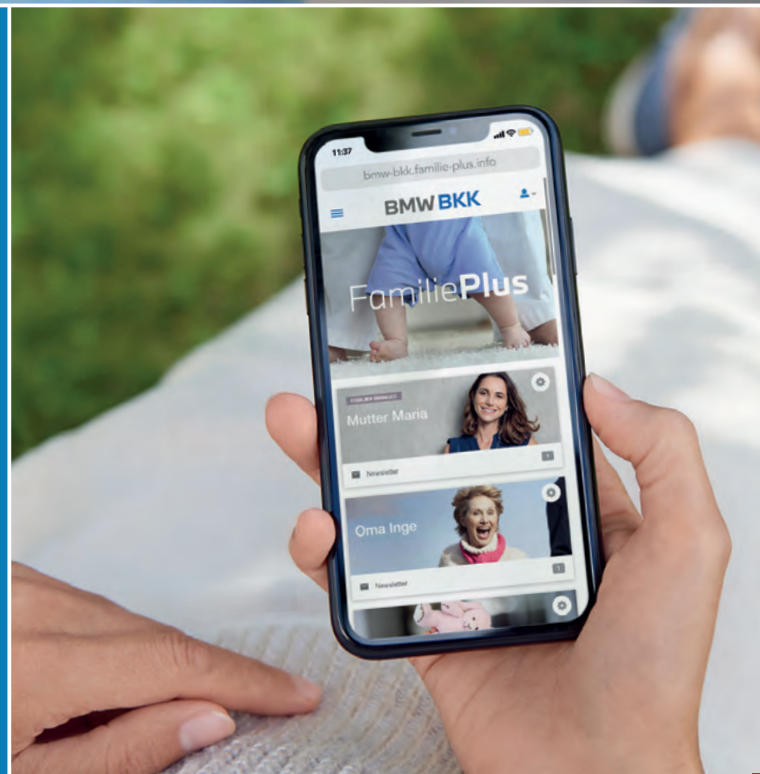
BMW BKK
Wir. Füreinander.

WIR.
FÜR DICH UND DIE
GANZE FAMILIE.

BLEIBEN SIE GESUND. MIT DEM FAMILIEPLUS-NEWSLETTER DER BMW BKK.

Die wertvollsten Momente sind die mit unseren Liebstem. Dafür halten wir Ihnen den Rücken frei – denn Gesundheit ist bei uns Teamwork! Mit unserem FamiliePlus-Newsletter helfen wir Ihnen, die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen für die gesamte Familie immer im Blick zu behalten. Melden Sie sich noch heute an und informieren Sie sich auch über unsere zahlreichen anderen Präventionsangebote.

www.BMWBKK.de



INHALT



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Bundestagswahlen stehen bevor und die neue Regierung wird von Beginn an mit großen Herausforderungen im Gesundheitswesen konfrontiert sein. Dort standen im Jahr 2020 über 370 Mrd. Euro zur Verfügung. Viel Geld, dessen Verteilung neu strukturiert werden muss. Denn zu den bekannten Herausforderungen im Gesundheitswesen sind die Handlungspotenziale aus der Pandemie getreten. Eine gute medizinische Versorgung ist ein Grundanspruch – hervorragende Qualität im Ergebnis und im Prozess muss sich aber auch lohnen. Es bedarf der richtigen Leistungsanreize. So muss z. B. über die Eigenverantwortung diskutiert werden. Die Selbstverwaltung bei Ärzten oder Krankenhäusern hat sich bewährt. Gleiches gilt für die soziale Selbstverwaltung in der GKV. Nicht jeder Inhalt muss durch den Gesetzgeber vorgegeben werden. Lediglich die Kosten zu erhöhen bzw. Leistungen einzuschränken, wird für die Zukunft keine nachhaltige Lösung bieten. Seien Sie versichert, dass sich Ihre BMW BKK ganzheitlich für Ihre Belange einsetzt. Das Jahr 2020 konnten wir trotz der Turbulenzen sehr positiv abschließen (siehe S. 27). Bleiben Sie gesund! Ihr

J. Gerhardt

Jens Gerhardt
Vorstand der BMW BKK

Titel: Bernhard Haselbeck



26



IHRE GESUNDHEIT.

Reportage: Zusammen sind wir stark!	
Wie ein glückliches Familienleben gelingt.....	06
Zukunft entdecken mit der BMW BKK:	
Interview mit Prof. Dr. Roland Eils zur Digitalen Medizin	10
Erklärfilm zur Darmkrebsvorsorge	13
Medizin-Wissen: Unsere Nerven	14
Fakten zur Depression und Hilfen	16
Neue Lebensmittelkennzeichnungen	24
We love Porridge! Ein Frühstücksrezept.....	26

IHRE FITNESS.

Aus der Naturapotheke: Ingwer	05
Sport auf dem Sofa.....	20

IHRE BMW BKK.

Die neue Kundenzufriedenheitsanalyse der BMW BKK.....	04
Jung trifft Alt: Generationsbrücke Deutschland	18
Mitglieder werben, Bienenpate werden	19
Vor Ort bei Cengiz Ünsal	22
Geschäftsbericht 2020: Zahlen & Fakten; Impressum	27
Wir sind für Sie da!.....	28

98,5 PROZENT

① SO VIELE VERSICHERTE WIE NOCH NIE WÜRDEN IHRE BMW BKK WEITEREMPFEHLEN!

Zwischen April und Juni 2021 hat der **TÜV SÜD** zum dritten Mal eine **repräsentative Befragung** zur Kundenzufriedenheit durchgeführt. Rund 1.200 Versicherte gaben uns schriftlich oder online ein Feedback. Fast 80 Prozent der Befragten sind bereits seit über zehn Jahren bei der BMW BKK versichert.

Auffällig dieses Mal: So viele Versicherte wie nie zuvor würden ihre BMW BKK weiterempfehlen. Besonders positiv bewertet wurde der **Kundenservice** der BMW BKK: „Freundlichkeit“, „schnelle Überweisung“, „Verständlichkeit des Antwortschreibens“, „Engagement der

Mitarbeiter“ sowie „Fachkompetenz“ schnitten dieses Mal mit einer **Zufriedenheit von bis zu 92 Prozent** besonders gut ab.

Verbesserungspotenziale in Handhabung und Übersichtlichkeit sahen die befragten Versicherten bei der **Online-Filiale** und **App** der BMW BKK. Bereits seit längerer Zeit wird intensiv an diesen Verbesserungen gearbeitet – so erschien gegen Ende der Befragung unsere neue App mit mehr Nutzerfreundlichkeit und mehr Funktionen. Und auch bezüglich praktischer Anpassungen in der Online-Filiale werden Sie demnächst von uns hören! ///

Nachrichten: die Ergebnisse der neuen Kundenzufriedenheitsanalyse.

② WIE ZUFRIEDEN WAREN SIE MIT IHRER GESUNDHEIT?

Auch zu unserem Magazin, das Sie seit der letzten Kundenzufriedenheitsanalyse gedruckt und online lesen können, wurden Fragen gestellt, z. B. welche Themen Ihnen besonders wichtig sind. Ergebnis: **Medizin** wurde mit **83 Prozent** am häufigsten genannt, gefolgt von **Gesundheit und Fitness** mit **80 Prozent** und **Familie** mit **72 Prozent**. Weitere Inhalte, die Sie sich wünschen, sind Umweltschutz, Themen, die speziell die BMW BKK betreffen, z. B. Gesundheitsangebote, aber auch, dass Präventionsangebote besser herausgestellt werden sollen. Die Redaktion bedankt sich für Ihre Anregungen! Teilweise haben wir sie bereits in dieser Ausgabe Ihrer GESUNDHEIT umgesetzt. ///





Die Natur hat eine gute Apotheke. Ingwer enthält Gingerole, die nicht nur Speisen und Getränken eine besondere, scharfe Geschmacksnote verleihen und eine entzündungshemmende und antioxidative Wirkung haben, sondern auch die körpereigenen Abwehrkräfte im menschlichen Speichel stimulieren. Zudem regt Ingwer den Stoffwechsel an, hilft bei Übelkeit, Erschöpfung und gegen Erkältungsviren. Dass die Knolle gesund für Körper und Geist ist, wussten Heiler und Ärzte in China und Indien schon vor rund 5.000 Jahren! Also machen Sie sich ruhig öfter einen Tee aus rohem Ingwer: Schneiden Sie ein daumengroßes Stück in Würfelchen oder dünne Scheiben, übergießen es mit heißem Wasser und lassen den Tee 15 Minuten ziehen. Und auch ein Wickel mit geraspelttem Ingwer gibt Ihnen frische Energie!

Fotos: iStock

ZUSAMMEN SIND WIR STARK!

Wie gelingt ein glückliches Familienleben? Wir besuchten zwei Großfamilien mit zwölf und sieben Kindern und fragten sie, wie sie den Alltag meistern. Eine Reportage mit vielen Tipps.

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

W

er will mitspielen?" Auf diese Frage von Mama Alina Simon echot es elf Mal laut „Ich!“ Kurz darauf drängen sechs Mädchen und fünf Jungen in die Garage, um dort ihre Eishockey-Ausrüstung zu holen. Während die Zwillinge Nolan und Neala, 3, mit Mamas Hilfe die Schlittschuhe anziehen, jagen ihre Geschwister schon den schwarzen Puck über eine weiße, glatte Kunststofffläche im Garten. Hinter der Bande schaut ihnen der einjährige Lennox von Papas Arm aus zu. „Das sind unsere schönsten Momente mit der Familie – wenn alle zusammen Sport machen“, erklärt Papa Roy Simon stolz. Aus diesem Grund haben sie sich – ergänzend zum Training und den Spielen bei den Dingolfinger „Isar Rats“ – als Weihnachtsgeschenk für alle eine eigene Eishockeyarena geleistet und neben ihrem Haus am Rand von Dingolfing aufgestellt. Außerdem stehe regelmäßig gemeinsames Fahrrad- und Skifahren oder Wandern auf dem Programm.

„DIENSTPLAN“ FÜR DIE FAMILIE.

Organisatorisch funktionieren solche Unternehmungen nur mit klaren Ansagen der Eltern, früher Selbstständigkeit

und möglichst viel Mithilfe der Kinder, die dazu schon in der Lage sind. „Kleinere Familien können Dinge länger ausdiskutieren. Bei einer 14-köpfigen geht das nicht“, erzählt Roy Simon, 42. Dank seiner Position als Gruppenleiter im Karosseriebau bei der BMW Group weiß er aber auch, dass sich ein Team einbringen können sollte. Den Dienstplan, der am Kühlschrank in der Küche hängt, durften Brian, Kiara, Connor, Cassandra, Jason, Jeremy und Layla daher selbst schreiben. Ihre Aufgaben im Haushalt verteilen die sieben „Großen“ der Simons täglich reihum.

EINFACH MACHEN – UND GUT SCHLAFEN!

Trotzdem bleibt vor allem für ihre Mutter noch jede Menge zu tun. Der Alltag der 37-Jährigen steht unter dem Motto „Nicht viel darüber nachdenken, einfach machen! Da müssen wir durch.“ Disziplin und Leistungsbereitschaft hat Alina Simon in ihrer Jugend als Alpin-Skiläuferin in der Ukraine gelernt. Ebenso pragmatisch wie energisch strukturiert und organisiert sie das Familienleben, wenn Roy Simon arbeitet. Ist er daheim oder sind die Kinder tagsüber in Kitas und Schulen, handelt sie im Internet mit gebrauchten Kinderrädern und Radanhängern, die sie mit handwerklichem Geschick herrichtet. Auch Schlittschuhe kann sie selbst schleifen und ihren Kindern die Haare schneiden. Außerdem plant sie alle Familienurlaube und Eishockeycamps während der Ferien – bei so vielen Personen und entsprechendem Platzbedarf ein aufwen-

Wenn alle gemeinsam Sport machen, gehört das zu den schönsten Momenten.





Alina und Roy Simon haben zwölf Kinder. Das jüngste, Lennox, ist ein Jahr. Das älteste, Brian, 13. Zwei Mal gibt es in der Familie Zwillinge: Jason und Jeremy, 9, sowie Nolan und Neala, 3. Vor allem Kiara, 12, übernimmt schon viele Aufgaben, aber auch Connor, 11, Cassandra, 10, Layla, 7, Louisa, 6, und Erica, 4, helfen mit.

diges Unterfangen. Um ihre Batterien aufzuladen, legt Alina Simon zumindest auf ruhige Nächte Wert. „Bei uns schlafen alle Kinder in ihren eigenen Betten. Zu zweit oder dritt pro Zimmer sind sie nie allein“, betont sie. Ihr Mann, der nach seinem Arbeitstag „immer noch Rest-Energie für die Familie“ braucht, weiß einen ungestörten Schlaf ebenso zu schätzen. Alternativ regeneriert er im Fitnessstudio, beim Mountainbiken oder Segelfliegen. Dabei schwebt er ausnahmsweise für ein paar Stunden allein über den Dingen – und hat nach solchen Auszeiten wieder ausreichend Kraft für seine große Familie, „in der es nie langweilig wird“.

LANGWEILIG WIRD ES NIE!

Bergwandern, Skifahren, Bierbrauen: Solche Hobbys hatte auch Stefan Fenchel. Doch der gebürtige Regensburger hat sich vorerst von ihnen „verabschiedet“ – für sein größtes Glück in Leipzig. Für den 52-Jährigen steht die Familie im Fokus: drei Jungen und vier Mädchen zwischen sechs Monaten und 14 Jahren. Spätestens um 5.30 Uhr steht er auf, um das Frühstück vorzubereiten. Wird seine Frau wach, die mit Baby Rose Anne länger schlafen darf, fährt er erst Hannah, Kemba, Lily und Matteo 15 Minuten zur Schule in Bad Dübener Heide und dann weiter ins „Grüne Werk“ zu BMW, wo er als Projektmanager für Nachhaltigkeit zuständig ist. Er genießt das. Abends und am Wochenende kocht er gerne, z. B. Gulasch oder Chili con Carne – für diese Gerichte hat er extra einen 48-Liter-Topf angeschafft. „Ich wollte kein Vater sein, der den

FÜNF TIPPS FÜR DEN FAMILIEN-ALLTAG.

1. Wer hat welchen Termin oder Pflichten? Ein Plan hilft, die Übersicht zu behalten – bei den Eltern ein elektronischer Kalender, für die Familie ein großformatiger Timer mit mehreren Spalten für jeden.
2. Je größer die Familie, desto mehr ist zu tun. Ab Kindergartenalter können kleine Aufgaben delegiert werden. Besser als Vorschriften ist ein gemeinsames Verteilen nach Vorliebe und Stärke.
3. Blitzblanker Fußboden, aufgeräumte Regale? Das ist eher Wunschtraum als Realität im Familienalltag. Ein hoher Anspruch an Sauberkeit und Ordnung sorgt oft für Stress und Streit. Es lohnt sich, ihn zu überdenken.
4. Es fühlt sich gut an, Erledigtes auf Listen abzuhaken. Plakativ geht das mit Post-its in drei Farben für Familienaufgaben, die „Zu tun“, „In Arbeit“ und „Erledigt“ sind. An der Wand zeigt sich jeder Fortschritt deutlich.
5. Was wird in Schrank, Regal oder Keller wirklich benutzt? Gemeinsames Ausmisten befreit von Ballast. Verschenken macht Freude, Verkäufe auf dem Kinderflohrmarkt oder im Internet bessern die Familienkasse auf.

Kindern nur morgens über den Kopf streichelt und abends aus dem Büro zurückkommt, wenn sie schon schlafen“, erzählt er. „Deshalb bringe ich mich viel ein und habe bei jedem Kind mehrere Monate Elternzeit genommen.“

IN DIE ROLLEN HINEINGEWACHSEN.

Dass Stefan Fenchel und seine Frau Emma, 39, mehrere Kinder wollten, stand früh fest, obwohl beide eigentlich aus klassischen Kleinfamilien stammen: „Wir haben Freude an einer großen Gemeinschaft!“ Drei Jahre bevor die erste Tochter geboren wurde, kauften sie einen Bauernhof in Wannewitz, einem 92-Einwohner-Dorf nördlich von Leipzig, und bauten ihn Schritt für Schritt aus und um. Innen bietet das Haus heute reichlich Platz zum Wohnen, außen einen 1.000 Quadratmeter großen Garten, in dem der Papa Hühner halten und die Kinder spielen und toben können. So wie in sein Haus ist das Paar auch in seine Elternrolle hineingewachsen. „Mit den Jahren haben wir gelernt, wie Familienleben am besten funktioniert“, resümieren die beiden. „Wir haben uns als Vater und Mutter ganz intuitiv verhalten.“ Einige feste Regeln kristallisierten sich heraus, z. B. dass aus Sicherheitsgründen nicht auf der Treppe gespielt wird. Oder dass alle zu Hause Englisch sprechen, damit die Kinder automatisch die Sprache ihrer Mutter lernen, die aus Kanada kommt. Darüber hin-



Brotzeitboxen für alle: Um sie lecker zu füllen, stellt sich Kiara Simon morgens freiwillig den Wecker und steht vor ihren elf Geschwistern auf.



Emma und Stefan Fenchel leben in Wannewitz bei Leipzig: Nesthäkchen Rose Anne kam vor sechs Monaten zur Welt, die größte Tochter Hannah vor 14 Jahren. Die Familie vervollständigen Kemba, 11, Lily, 9, Matteo, 7, Markus, 5, und Lucas, 2.

aus werden innerhalb der Familie bestimmte Rituale kultiviert – vom gemeinsamen Frühstück bis zum abendlichen Ins-Bett-Bringen der Kinder, bei dem sich die Eltern nach Jungen und Mädchen aufteilen. Am Wochenende besuchen sie die Gemeinde der English Church in Leipzig – und für den Leipziger Zoo gibt es selbstverständlich eine Familien-Jahreskarte!

KINDER SIND EINE BEREICHERUNG.

Besonders wohl fühlen sich jedoch alle zu Hause in Wannewitz. Auch Gäste kommen dorthin ebenso gerne wie oft. „Wir müssen nur die Tür aufmachen und sind im Grünen“, betont Stefan Fenchel, der „sehr naturverbunden“ ist und die Ruhe auf dem Land mag. Während der vergangenen Lockdowns sei das ein „Riesen-Vorteil“ gewesen, weil seine Kinder so

automatisch genug „Auslauf“ an der frischen Luft hatten und „keinen Lagerkoller“ bekamen. Auch Gesellschaft hätten sie dank ihrer vielen Geschwister immer gehabt, als Besuche von oder bei Freunden wochenlang verboten waren. Das Homeschooling organisierte Emma Fenchel mit zunehmender Routine rund um den großen Esstisch für alle ihre Schulkinder. „Uns persönlich ist es auch in Corona-Zeiten gut gegangen“, meint Stefan Fenchel und ist sich des Privilegs bewusst, das so sagen zu können.

Seine sieben Kinder empfindet er wie seine Frau als eine große Bereicherung. Auch deshalb engagiert er sich in der Landesvertretung des Verbands kinderreicher Familien Deutschland e.V. „Ich möchte mit für die positive Wahrnehmung von großen Familien wie unserer sorgen“, sagt er. „Denn ich finde es schade, dass die Entscheidung für Kinder in unserer Gesellschaft heute so viel Konfliktpotenzial birgt.“ ///



BMW BKK LEISTUNGEN FÜR FAMILIEN.

Bei der BMW BKK finden Familien von der Schwangerschaft bis zur Vorsorge viele exklusive Mehrleistungen, z. B. Digitale Hebammenberatung, „Baby Smile“ sowie „BKK Starke Kids“. www.bmwbbkk.de/familie.



Mit den Jahren haben wir gelernt, wie Familienleben am besten funktioniert.



„ICH MUSS WISSEN, WAS ICH BRAUCHE.“

Für Forscher in der Digitalen Medizin sind Datenspenden wie Blutspenden. Sie helfen zu heilen. Prof. Dr. Roland Eils über die Vorteile von digital und KI*-gestützten Behandlungen – heute und in Zukunft.

Interview: Karen Cop

Unser Gesundheitssystem ist ein großer Erfolg: Auch dank guter medizinischer Versorgung werden wir immer älter und können sogar mit schweren Krankheiten länger leben. Doch auch deshalb wird es personell wie finanziell zunehmend belastet und wir müssen neue Weichen für ein zukunftsfähiges Gesundheitssystem stellen. Ist die Digitale Medizin der Königsweg?

Keiner würde sagen, dass wir alle Probleme im Gesundheitsbereich lösen, wenn wir komplett digitalisieren. Wir werden auch in Zukunft Grundlagenforschung, Medikamentenentwicklung oder Versuche im Labor brauchen, die mit Digitalem nichts zu tun haben. Andererseits gibt es bestimmte Bereiche, in denen wir durch digitale Ansätze eine absolute Trendwende hinlegen können. Z. B. bei der Prävention ist viel Luft für Entwicklung.

Für die Vorsorge werden wir zunehmend selbst verantwortlich sein, richtig?

Hier kann Digitale Gesundheit helfen, Gesundheitsdaten zu erfassen, die wir bislang kaum betrachten. Bei Vorsorge denkt man heute an Mammografie und Check-ups. Das ist unglaublich wichtig, aber es gibt sehr viel niederschwellige digitale Maßnahmen, um ergänzend einen großen Beitrag zur Prävention leisten zu können. Das sind so triviale Sachen wie ein Fitnesstracker, der Vitalparameter misst: Puls, Sauerstoffsättigung, etc., für die intelligenten Systeme im Hintergrund. Das Wichtigste ist, dass ich Daten zur Verfügung stelle. Wenn viele Menschen diese Daten erheben und der Gemeinschaft zur Verfügung stellen, profitiert

nicht nur der Einzelne langfristig davon. Sie tragen auch dazu bei, den Wissensstand in der Wissenschaft so weit voranzubringen, dass er zukünftigen Generationen nützt.

Können Sie uns ein weiteres Beispiel für den Nutzen der Digitalen Medizin nennen?

Nehmen wir eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, die die moderne Geißel unserer älter werdenden Gesellschaft ist. Es wäre doch super, wenn ich z. B. als 30-Jähriger wüsste: Wie hoch ist tatsächlich mein Risiko, eine schwere Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen? Und noch wichtiger: Was kann ich denn tun, um es zu verringern? Und zwar nicht theoretisch, sondern um konkret an Stellschrauben zu drehen, die wir als modifizierbare Parameter erachten. Modifizierbar ist: Meine Ernährung umzustellen oder mich mehr zu bewegen. Wenn ich z. B. wüsste, dass jeden Tag 1.000 oder 2.000 gut in den Alltag integrierbare Schritte mein persönliches Herzinfarkt-Risiko um 20 Prozent senken, überlege ich mir, das eher umzusetzen, als allgemeine Empfehlungen zu befolgen. Nicht modifizierbar ist die genetische Information, die ich von meinen Eltern mitbekommen habe.

Um meine ererbte Veranlagung zu erkennen, ist Diagnostik nötig. Ist diese mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) schneller, günstiger und effektiver möglich?

Für die Erhebung brauchen Sie keine KI, aber um diese in einen Kontext zu bringen. Das machen wir heute schon standardmäßig: Wir nehmen eine Probe eines Tumors,



bestimmen den genetischen Fingerabdruck und können mit der Diagnose die maßgeschneiderte Therapie für den Patienten entwickeln. Das geht, weil wir in diesem Bereich Daten in großer Menge vorliegen haben und Systeme, die uns sagen, wie sie zu interpretieren sind.

Bei Ihnen laufen die Fäden zusammen für unterschiedliche Spezialisierungen – wie verknüpfen Sie diese?

Was ich am DKFZ (Deutschen Krebsforschungszentrum) aufgebaut habe und weiter mitverfolge, ist z. B. die genannte genetische Charakterisierung von Tumoren und daraus datengeschützte Therapieempfehlungen zu erstellen. Wir werden sehen, wie viel dem KI-basierten System verglichen mit dem Standard-Diagnostiker auffällt. Und wir werden die Vorteile zeigen, sowohl für den einzelnen Patienten als auch für die Gesellschaft. Denn wenn spezifischer, zielgerichteter und erfolgreicher behandelt werden kann, hat nicht nur der Patient etwas davon, wir ersparen auch dem Gesundheitssystem Kosten. Drittens: die behandelnden Ärzte und Pflegekräfte haben mehr Zeit für die persönliche Betreuung, wenn es intelligente Systeme im Hintergrund gibt, die ihnen die Datenanalytik und Dateninterpretation von den Schultern nehmen.

Kurz: Die Medizin der Zukunft kann mit der Digitalisierung personalisierter und besser mit Blick auf den Behandlungserfolg sein.

Mit Datenspenden trage ich dazu bei, den Wissensstand so weit voranzubringen, dass er auch zukünftigen Generationen nützt.

Ja. Wir als stationäre Krankenversorger wissen nicht, was mit unseren Patienten passiert, wenn sie in die Reha gehen.

Etwa die Hälfte sehen wir erst wieder, wenn sie erneut mit einem Herz-Kreislauf-Problem ins Krankenhaus müssen. In der Zwischenzeit kann viel passiert sein: Konnten die Patienten wieder 100 Stufen pro Tag hinaufgehen oder nur drei oder wollten sie sich gar nicht bewegen? Wenn wir viele der Informationen regelmäßig geliefert bekommen, können wir Risiken auslesen und rechtzeitig sagen: „Wir würden Sie gerne früher zur Kontrolle einladen.“ Und bei anderen Patienten: „Oh, Sie laufen jeden Tag drei Kilometer und scheinen auf einem guten Weg zu sein!“

Manche Menschen beunruhigt der Gedanke, einen Tracker zu tragen, der sie vermisst und Daten versendet...

Alles beruht auf Freiwilligkeit. Wir klären auch in allen Bereichen der Digitalen Gesundheit auf, was mit den Daten gemacht wird – anders als Monopolisten, die Daten für kommerzielle Zwecke absaugen. Und wir erleben, dass Patienten mit einer schweren Erkrankung wie Krebs in der Regel kein Akzeptanzproblem haben. Die sagen: Alles, was mir hilft, ist gut. Doch auch Personen, zu denen wir



Prof. Dr. Roland Eils ist Gründungsdirektor des Zentrums für Digitale Gesundheit am Berlin Institute of Health in der Charité (BIH), Ordinarius für Bioinformatik und funktionelle Genomik an der Universität Heidelberg, Direktor des Heidelberger Zentrums für personalisierte Onkologie (DKFZ-HIPO) sowie Mitglied der Leopoldina, der Nationalen Akademie der Wissenschaften. Seine Forschungsschwerpunkte sind: Genetik, bio-medizinische Informatik, Digitale Medizin, Big-Data Analytik, Entwicklung computerbasierter Analyse-Methoden und personalisierte Medizin.

Die Digitale Medizin kann die gesundheitliche Versorgung auch demokratischer machen. Wir alle, ob arm oder reich, können auf das Medizinwissen zugreifen.

Wenn wir weltweit ein vernetztes Gesundheitssystem hätten, würde die Diagnose und Behandlung eines Krebspatienten in der letzten Ecke eines armen Landes auf derselben Basis getroffen wie in einem hochentwickelten Land.

sagen müssen: „Wir können für Sie gar nicht mehr so viel tun“, weil sie schon im fortgeschrittenen Stadium einer Krebserkrankung sind, sagen oft: „Dann will ich wenigstens dabei helfen, dass in einer zukünftigen Generation weniger Menschen daran sterben müssen“ und stellen der Forschung ihre Daten zur Verfügung.

Wird die neue elektronische Patientenakte unsere Gesundheitskompetenz stärken?

Mit der elektronischen Patientenakte erhalten wir den Rechtsanspruch auf unsere Gesundheitsdaten und nicht wie bisher nur theoretisch, weil z. B. Röntgenaufnahmen beim Arzt oder im Krankenhaus liegen. Damit kann ich selbst per App auf alles zugreifen. Sie wird dazu beitragen, dass der Patient selbstbestimmt und eigenverantwortlich im Mittelpunkt steht.

Hat die Covid-19-Pandemie die Digitalisierung auch in der Medizin beschleunigt?

Ganz klar. Wir haben in der Pandemie ein Netzwerk der Universitätsmedizin in Deutschland gegründet, eine Initiative, die auf den Vorstandsvorsitzenden der Charité, Prof. Dr. Heyo K. Kroemer, sowie den Institutsvorsitzenden Prof. Dr. Christian Drosten zurückgeht, die das Projekt mit der Bundesministerin für Bildung und Forschung, Anja Karliczek, aus der Taufe gehoben haben. Seitdem machen wir digital unterstütztes Impf- und Immun-Monitoring. Die so gewonnenen Daten werden auch modernen KI-basierten Analyseverfahren zugeführt. Das hätten wir ohne den Leidensdruck der Pandemie in Jahren nicht geschafft.

„Digividuum“ ist ein von Zukunftstrendforschern geschaffenes Wort für die Verschmelzung von Mensch und digitaler Technologie. Was meint es?

Wir sprechen von einem „Digital twin“, einem Abbild von mir im Computer. Natürlich nicht jeder einzelnen Zelle, jedes Moleküls – das ist vielleicht in fünf Generationen denkbar. Aber wir können heute schon bestimmte molekulare Mechanismen, die ursächlich mit der Entstehung bestimmter Krankheiten verbunden sind, im Computer abbilden und maßgeschneidert anpassen auf ein genetisches Profil oder eine Veranlagung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Erkenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten werden in den nächsten zehn, 20 Jahren mehr werden. Und wenn ich weiter in die Zukunft spekuliere, kann ich mir auch vorstellen, dass die digitale Technologie für Lebensstile prägend sein wird. Dann sagt die KI vielleicht: „Lieber Herr Eils, Sie sind ja sportlich aktiv, aber trinken Sie nur halb so viel Wein.“

Was wünschen Sie sich persönlich für den Fall, dass Sie in noch ferner Zukunft einmal krank werden?

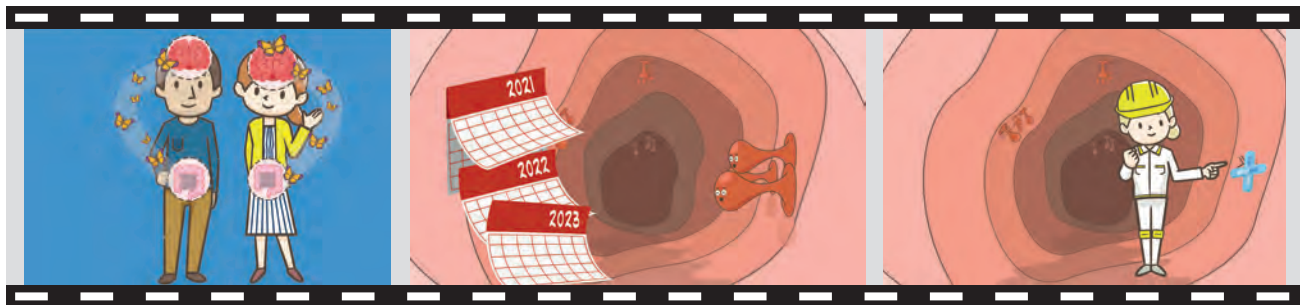
Ich wünsche mir, dass möglichst viele meiner Gesundheitsdaten vorliegen, sodass der Arzt mit KI-Unterstützung die bestmögliche Diagnose und Therapieentscheidung treffen kann. Und wenn ich in einen Reha-Prozess eingebunden bin, dass mein Pfleger oder Physiotherapeut sagen kann: „Hier, Herr Eils, ist Ihr Trainingsplan. Mit Ihren Daten konnten wir alles perfekt für Sie einstellen. ///

Die elektronische Patientenakte wird dazu beitragen, dass wir selbstbestimmt und eigenverantwortlich im Mittelpunkt stehen.

FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL.

Es gibt kein zu jung – Darmkrebs geht uns alle an! In unserem neuen Kurzfilm über die Darmkrebsvorsorge erklären wir Ihnen alles Wichtige rund um den Darm.

Eine frühzeitige Darmkrebsvorsorge kann so entscheidend sein! Aber wie läuft diese eigentlich ab? Tut sie weh? Und wie können Sie „Botschafter für einen gesunden Darm“ werden? Einfach QR-Code scannen und Film ab!



Erfahren Sie, welche vielfältigen Funktionen der Darm in unserem Körper hat, vor was er uns warnen kann – und vor was nicht: Darmkrebs!

Sie werden sehen, dass Darmkrebs tückisch ist, da er bei den meisten Betroffenen jahrelang ohne Symptome bleibt.

Als mögliche Krebsvorstufe wachsen Polypen über Jahre im Darm. Werden diese rechtzeitig entdeckt und entfernt, liegen die Heilungschancen von Darmkrebs bei fast 100 Prozent.



Die BMW BKK bietet ihren Versicherten einen altersunabhängigen und kostenlosen Stuhltest an, mit dem Krebsvorstufen frühzeitig aufgespürt werden können. Nicht-Versicherte erhalten den Test zu einem Vorzugspreis von zehn Euro. Einfach bestellen unter www.carediag.de/bmw oder den QR-Code im Bild scannen!

Im Film sehen Sie, wie der Test funktioniert: unkompliziert, schmerzfrei und völlig kontaktlos von zu Hause aus.

Und Sie erfahren, wie Sie ein „Botschafter für einen gesunden Darm“ werden können. Informieren Sie Ihre Familienangehörigen und Kollegen!

UNSERE NERVEN.

Denken, lernen, spüren oder fühlen können wir nur durch sie. Sogar das Herz hört ohne ihre Impulse auf zu schlagen. Fakten zu unserem hocheffizienten neuronalen Netzwerk.

Autorin: Cora Keller

Zwei

Nervensysteme spielen im menschlichen Körper zusammen: Das **Zentralnervensystem** (kurz: ZNS) liegt in Gehirn und Rückenmark. Das **periphere Nervensystem** durchzieht mit seinen Nervenfasern den gesamten Körper. Zum peripheren Nervensystem gehören:

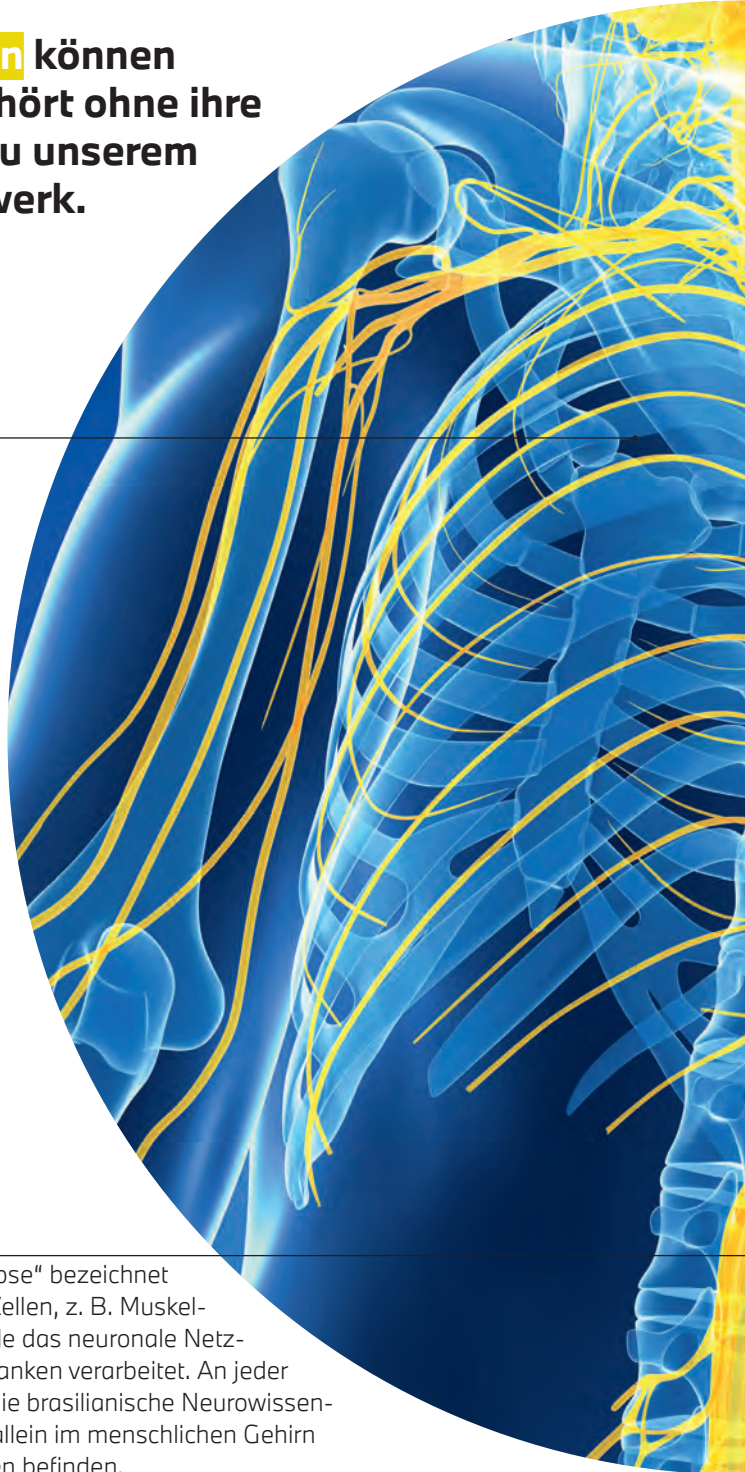
Das vegetative Nervensystem, das alle unbewusst ablaufenden Funktionen regelt, z. B. den Herzschlag. Dabei stimmt der Sympathikus den Körper auf Stressreaktionen ein, sein Gegenspieler Parasympathikus stabilisiert lebenswichtige Körperfunktionen in Ruhe.

Das somatische Nervensystem, das Reize aus der Umwelt aufnimmt und willkürliche Bewegungen steuert. Es ist mit Haut, Skelettmuskeln und Sinnesorganen verbunden.

Das enterische Nervensystem durchzieht den Magen-Darm-Trakt und regelt die Verdauung.

860 Billionen

Synapsen könnte es im menschlichen Gehirn geben. „Synapse“ bezeichnet die Kontaktstelle zwischen einer Nervenzelle und anderen Zellen, z. B. Muskel- oder Sinneszellen. Über diese Verknüpfung erreichen Signale das neuronale Netzwerk, werden darin weitergeleitet und zu Gefühlen und Gedanken verarbeitet. An jeder einzelnen Nervenzelle befinden sich Tausende Synapsen. Die brasilianische Neurowissenschaftlerin Suzana Herculano-Houzel ermittelte, dass sich allein im menschlichen Gehirn 86 Milliarden Nervenzellen mit je 1.000 bis 10.000 Synapsen befinden.



5,8 Millionen

Kilometer lang sind die Nervenbahnen eines Erwachsenen im Durchschnitt. Durch diese Leitungsbahnen, bzw. die darin liegenden Nervenfasern, rasen die Signale mit einer Geschwindigkeit von bis zu 400 km/h durch das Nervensystem, um in Sekundenbruchteilen elektrische Impulse weiterzuleiten. Motorische Leitungsbahnen führen die Impulse vom Gehirn zu den Muskeln, sensible Leitungsbahnen leiten von den Sinneszellen des Körpers zum Gehirn – und schnell wieder zurück, damit ein Mensch reagieren kann, z. B. bevor er sich an einer heißen Herdplatte verbrennt.

Nervenzellen

können degenerieren, sodass Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson entstehen. Auch Bakterien und Viren können das Nervensystem infizieren und z. B. eine Gürtelrose auslösen. Lange ging man davon aus, dass sich Nervenzellen nicht regenerieren können. Wissenschaftler an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) und der schweizerischen Universität de Fribourg um Prof. Dr. Claire Jacob haben jedoch gezeigt, wie der Reparatur-Mechanismus bei Zellen des Zentralnervensystems, etwa nach einer Schädigung des Rückenmarks, aktiviert werden könnte. Und Studien an Senioren legen nahe, dass bestimmte Gehirnregionen sogar geringfügig an Größe zunehmen, wenn die Probanden Neues lernen oder ein sportliches Trainingsprogramm absolvieren.

Nerventraining.

Mentaler „Ausdauersport“ unterstützt die Eigenschaft des Gehirns, sich durch Training zu verändern, ebenso wie ein „Leben mit allen Sinnen“. Entspannungstechniken wie Meditation helfen, wenn Stress das vegetative Nervensystem zu einseitig gereizt hat. Nutzen Sie die App von 7Mind dafür, mehr Achtsamkeit und Ruhe in Ihren Alltag zu bringen: www.bmwbk.de/meditation. Um das Gehirn fit zu halten, empfehlen Ärzte körperliche Bewegung, soziale Kontakte, wenig Alkohol und den Verzicht auf das Rauchen. „Brainjogging“ stimuliert zudem die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Dazu bietet der Handel einige Bücher und Brainjogging-Apps an.



GESUNDHEITS-PODCASTS.

Gut für Ihr Nervensystem ist auch unsere Podcast-Reihe für ein gesundes Leben. In der Reihe hören Sie Interessantes zu verschiedenen Themen wie Pause, Ernährung, Stress, Wertschätzung, innere Stärke etc.: www.bmwbk.de/podcasts.



Foto: iStock

WENN DIE SEELE GEFRIERT.

Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, fühlen sich seelisch wie versteinert und brauchen dringend eine Behandlung – gerade in Zeiten der Pandemie. Mehr über Hintergründe und Hilfsangebote.

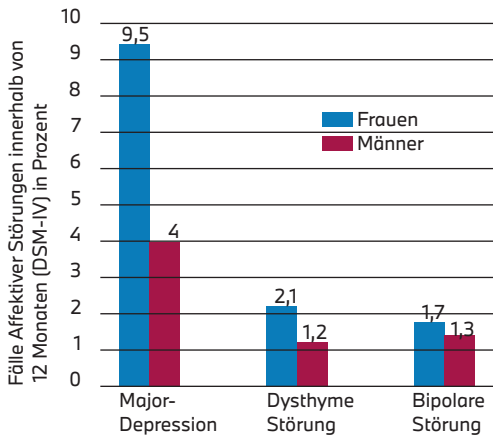
Autorin: Karen Cop

Die Depression kam schleichend. Bei Etienne, 32, fing alles mit Schlafproblemen an, dann kam die Panik. „Nach einem Urlaub wurden die Schlafstörungen und Panikattacken so stark, dass ich höchstens auf eine Stunde Schlaf pro Nacht kam.“ Er konnte nicht mehr auf seine Tochter aufpassen, nicht an Gesprächen teilnehmen, fühlte sich zunehmend seelisch versteinert. „Besonders schlimm war, dass ich für meine Frau und mein Kind keine Gefühle entwickeln konnte“, berichtet er über die Entwicklung der Krankheit. Und das ist eine Depression im Unterschied zu einer deprimierten Stimmung oder grauen Zeiten im Leben: „Eine schwere, oft lebensbedrohliche und dringend behandlungsbedürftige Erkrankung“, erklärt Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Inhaber der Senckenberg-Professur an der Goethe-Universität Frankfurt/Main.

Die Corona-Maßnahmen belasteten zunehmend, vor allem Menschen mit Depressionen.



So häufig sind Depressionen in Deutschland:*



DIE SYMPTOME DER KRANKHEIT.

Laut Zahlen der Deutschen Depressionshilfe erkrankt rund jede vierte Frau und jeder achte Mann einmal im Leben an einer Depression. Eine erste Episode erleben viele Betroffene erstmals im Alter zwischen 20 und 30 Jahren: dauernde Niedergeschlagenheit, Teilnahms-, Empfindungs- und Hoffnungslosigkeit, die so trostlos erscheinen, dass manche nicht mehr leben wollen. Prof. Hegerl: „Wer dauerhaft unter einer Depression leidet, empfindet sehr oft ein intensives Gefühl der Ablehnung sich selbst und anderen Menschen gegenüber, und fühlt sich zugleich abgelehnt von anderen. Dies führt zu dem Eindruck, isoliert und von seiner Umwelt getrennt zu sein, was mitunter die depressive Symptomatik weiter aufrechterhalten kann.“

BEHANDLUNG IST WICHTIG.

Wie Depressionen entstehen ist nicht gänzlich erforscht, offenbar können erbliche Veranlagung oder Ereignisse in der Kindheit zu Depressionen führen. Aber auch eine körperliche Erkrankung wie eine Schilddrüsenunterfunktion oder eine Krise kann eine Depression auslösen. Behandelt werden muss sie medikamentös und/oder

5,3 Millionen der erwachsenen 18- bis 79-Jährigen in Deutschland erkrankten im Laufe eines Jahres an einer behandlungsbedürftigen Depression, Frauen doppelt so häufig wie Männer. Die Major-Depression ist die „klassische“ Depression, mit 15 Prozent Suizidrisiko. Von dysthymischer Störung wird gesprochen, wenn eine depressive Stimmung über zwei Jahre anhält. Die bipolare Störung ist eine schwere psychische Krankheit, bei der sich manische und depressive Stimmungsschwankungen abwechseln.

psychotherapeutisch. Das war in den letzten eineinhalb Jahren leider nicht im vollen Umfang möglich: Wegen der Corona-Maßnahmen fielen Behandlungstermine aus, Klinikaufenthalte wurden abgesagt. Jeder zweite Erkrankte erlebte während der Lockdowns massive Einschränkungen wie das „Deutschland-Barometer Depression“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe nach repräsentativen Umfragen zeigte. Selbst die Gesamtbevölkerung erlebte die Zeit als zunehmend belastend, von Depression betroffene Menschen nochmals mehr. Beim zweiten Lockdown berichteten schon 44 Prozent der an einer Depression erkrankten Menschen, dass sie sich schlechter fühlten als im ersten Lockdown und der Zeit vor der Pandemie. Auch die Selbstmordversuche nahmen zu. „Für Depressionspatienten sind Bewegung, ein geregelter Tagesablauf und ein fester Schlaf-Wach-Rhythmus wichtige unterstützende Bausteine in der Behandlung. Wenn diese wegbrechen, kann das den Krankheitsverlauf der Depression negativ beeinflussen“, führt Prof. Hegerl aus. Ärzte und Psychotherapeuten erhielten deshalb die Möglichkeit, Videosprechstunden oder telefonische Behandlungen anzubieten und abzurechnen. Weitere Informationen und Hilfsangebote für Menschen mit Depression sowie einen Selbsttest finden Sie unter www.deutsche-depressionshilfe.de. ///

Bewegung, geregelter Tagesablauf und fester Schlaf-Wach-Rhythmus sind wichtig.

A-Z

DEPRESSION.

Mehr über Depressionen, welche Vorsorge möglich ist und wo Sie Hilfe bekommen, erfahren Sie auf der Website bei „Krankheiten von A-Z“: www.bmwbk.de/krankheiten.



APPS AUF REZEPT.

Digitale Gesundheitsanwendungen können auch bei Depressionen verschrieben werden. Mehr Informationen über DiGAs: www.bmwbk.de/apps-auf-rezept.



JUNG UND ALT TUN SICH EINFACH GUT!

Das zeigt die „Generationsbrücke Deutschland“, eine Initiative, die Generationen zusammenbringt. Wie alle profitieren, erzählt Gründer Horst Krumbach.

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

An sein „Schlüsselerlebnis“ kann sich Horst Krumbach gut erinnern: Eine Bewohnerin des Seniorenheims, das er bis 2012 in Aachen leitete, war depressiv und introvertiert. Doch nach dem ersten Generationsbrücke-Treffen begrüßte sie ihn strahlend mit den Worten: „Ich freue mich schon so auf das nächste Treffen!“ Da war für Horst Krumbach klar, dass er mit seiner Idee richtig lag: regelmäßige Begegnungen von Senioren und Kindern zu ermöglichen, für mehr gesunde Glücksmomente.

ALLE AN DIE HAND NEHMEN.

„Davon profitieren beide Seiten“, sagt er auch heute noch. „Bei den älteren Menschen gibt es spürbare Verbesserungen des seelischen Wohlbefindens und der mentalen Fitness. Bei den Kindern stellen wir mehr Empathie, Selbstbewusstsein und andere Lerneffekte fest, wenn sie z. B. Berufe von früher kennenlernen.“ Nach den ersten Jahren mit Angeboten in Aachen warb er deshalb bundesweit um Partner. 250 sind es bislang: auf der einen Seite stationäre Altenpflegeeinrichtungen, auf der anderen Kitas und Grundschulen. Für jeweils ein Jahr

organisiert jede Seite zwei Gruppen mit 14 bis 20 Teilnehmern, die sich alle vier Wochen sehen: Gemeinsam wird gesungen, gespielt, getanzt und gebastelt – abwechselnd in der großen Runde und zu zweit als feste Bezugspersonen. Den „rituellen Rahmen“ hat Horst Krumbach mit seinem Team auf wissenschaftlicher Basis entwickelt, um alle Beteiligten „an die Hand zu nehmen“ und das im Programm zu integrieren, „was die Kinder schon und die Senioren noch können“.

DIE BMW BKK UNTERSTÜTZT.

Angela Merkel ist Schirmherrin der Generationsbrücke Deutschland. Die BMW BKK unterstützt die Initiative im Rahmen ihres gesetzlichen Präventionsauftrages in Pflegeeinrichtungen. Die Begegnungen fördern die Lebensfreude der Pflegegäste, die Kinder und Jugendlichen sammeln Erfahrungen und lernen Pflegebedürftigkeit, Demenz und Tod als Bestandteile des Lebens kennen. Beide Generationen erfahren dadurch eine große Wertschätzung. Sie wollen mehr wissen oder sich sogar beteiligen? Hier erhalten Sie mehr Informationen: <https://generationsbruecke-deutschland.de> ///



Horst Krumbach gründete 2009 die „Generationsbrücke Aachen“, aus der 2012 die „Generationsbrücke Deutschland“ entstand, das erste generationenverbindende Sozialunternehmen Deutschlands, das die BMW BKK unterstützt.

MITGLIEDER WERBEN, BIENENPATE WERDEN!

Ab sofort haben Sie die Wahl: 25 Euro direkt auf Ihr Konto –
oder tun Sie mit uns Gutes und schenken Bienen Leben.

420 Bienen
können mit
25 Euro ein Jahr
lang versorgt
werden.

2/3
unserer
Nahrung würde
ohne Bienen nicht
existieren.

920
Millionen
Blüten können
dank Ihrer Bienen-
patenschaft be-
stäubt werden.

Auf 900.000
sank die Zahl der
Bienenvölker seit
1990.

„Wenn die Biene einmal von der Erde
verschwindet, hat der Mensch nur
noch vier Jahre zu leben.“ Albert Einstein

**SCHENKEN
SIE MIT UNS
BIENEN
LEBEN.
WERBEN SIE
GLEICH EIN
MITGLIED!**

Mehr über un-
ser Programm
„Mitglieder
werben
Mitglieder“
und über die
Bienenpaten-
schaft erfahren
Sie hier:
**www.
bmwbkk.de/
werbung**

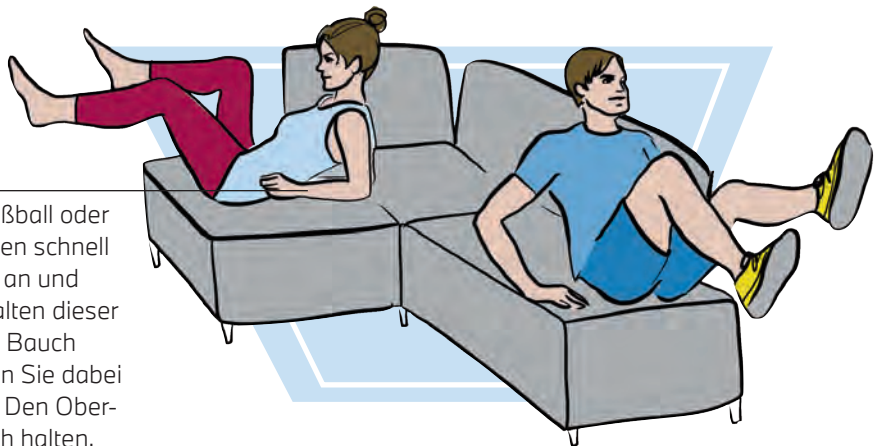


AB AUF'S SOFA!

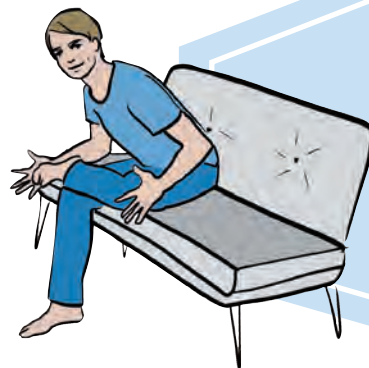
Das Sofa ist nur zum Fernsehgucken da? Von wegen. Hier sind Übungen, mit denen Sie zwischendurch Körper und Kreislauf trainieren können – ohne es zu verlassen.*

Autor: Oliver Armknecht

1 Kurze Pause zwischen Nachrichten, Fußball oder „Tatort“? Dann setzen Sie sich am besten schnell auf die Sofakante, heben Sie die Beine an und lehnen Sie sich zurück. Schon das bloße Halten dieser Position erfordert einigen Muskeleinsatz an Bauch und Beinen. Stärker wirkt das Training, wenn Sie dabei imaginäre Fahrradpedale in der Luft treten. Den Oberkörper sollten Sie dabei so ruhig wie möglich halten. Achten Sie lieber auf Stabilität als auf Schnelligkeit!



2 Diese Übung funktioniert immer, auch wenn Freunde neben Ihnen sitzen: Strecken Sie ein Bein aus. Das andere Bein ist fest auf dem Boden. Richten Sie den Oberkörper auf und bewegen Sie ihn so weit, wie es Ihnen möglich ist, nach vorne in Richtung des gestreckten Beins. Halten Sie die Hände dabei locker auf dem Knie. Diese Endposition einige Sekunden lang halten. Das Bein wechseln und die Übung analog mit diesem durchführen.



3 Setzen Sie sich aufrecht auf das Sofa, ohne sich anzulehnen. Legen Sie den linken Fuß auf das rechte Knie. Das Fußgelenk sollte dabei nicht abknicken. Legen Sie nun Ihre linke Hand an das linke Knie, die rechte Hand hält den Großzehnenballen des linken Fußes. Heben Sie Oberkörper und Kopf und richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Lehnen Sie sich dabei leicht vor. Diese Position einige Zeit halten, dann das Bein wechseln.



4 Und Action! Stellen Sie sich vor das Sofa und legen Sie den linken Fuß mit der Sohle nach oben auf das Sofa. Ihre Hände stemmen Sie in die Hüfte. Senken Sie nun langsam den Körper. Wichtig: Der Stand soll stabil bleiben, der Oberkörper aufrecht. In der Endposition sollte Ihr vorderes Bein ungefähr einen rechten Winkel bilden. Danach kraftvoll mit dem Vorderfuß wieder hochdrücken. Diese Übung für Beinmuskulatur und Kreislauf abwechselnd mit beiden Beinen wiederholen.

5 Die anderen holen gerade Snacks? Dann können Sie sich auf das Sofa legen und die Füße so auf der Armlehne platzieren, dass sie festen Halt haben und die Fußspitzen nach oben zeigen. Die Arme liegen neben dem Körper. Die Beine sollten in der Ausgangsposition ungefähr einen rechten Winkel bilden und die Arme neben dem Körper liegen. Nun heben Sie langsam das Becken, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Ihre Hände können das Gesäß unterstützen. Das Becken dann wieder langsam absenken.



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



6 Das perfekte Finale, bevor Sie das Sofa verlassen: aufrecht hinsetzen, Arme nach oben nehmen. Heben Sie das linke Bein nach oben, während Sie den Ellenbogen des gebeugten rechten Arms zum linken Knie hinbewegen. Den linken Arm senken Sie gleichzeitig nach unten. Auf diese Weise halten Sie den Rumpf und die Wirbelsäule in der aufrechten Haltung. Danach die Seite wechseln!



FITNESS-COACH.

Mehr Kondition, mehr Kraft – werden Sie mit 27 Übungen in zehn Wochen fit! Mit Fitnesstest, einem täglichen Bodyweight-Work-out von maximal 15 Minuten und persönlichem „Fit-Board“. Hier anmelden: www.bmwbbk.de/online-coaches.



„GEHT NICHT GIBT'S FÜR MICH NICHT!“

Als Mensch fühlt sich Cengiz Ünsal „glücklich“. Als Betriebsrat sieht er sich als „gewählter Hobbyanwalt“ und auch bei der BMW BKK nicht nur als Mitglied, sondern als ein „Verbindungsmann“, der sich empathisch für andere einsetzt.

Autorin: Karen Cop



IHR CHECK-UP.

Mit dem Check-up sollen gesundheitliche Risiken und Belastungen erfasst und bewertet werden. Diese Untersuchung können Frauen und Männer zwischen 18 und 34 Jahren einmal in Anspruch nehmen. Ab einem Alter von 35 Jahren ist der Check-up jedes dritte Jahr möglich. Hier erhalten Sie einen Überblick: www.bmwbbk.de/check-up



Cengiz Ünsal lächelt fast immer. Warum ist er so glücklich? „Weil ich es selbst entscheiden kann“, erklärt der technische Fachwirt seine grundpositive Lebenseinstellung. Und es gibt mindestens drei weitere Gründe: seine Frau und seine zwei Töchter. „Zu Hause haben mich die Frauen im Griff, ich bin in der Unterzahl – aber die lieben mich!“, ruft der 42-Jährige lachend. Außerdem könne er bei der Arbeit mitgestalten: Seit 25 Jahren arbeitet er bei der BMW Group, seit 2002 ist er Betriebsrat. Er gehört zum Team IG Metall und wurde dafür freigestellt, denn für 1.700 Mitarbeiter im FIZ München und den Außenstandorten „bin ich der Mensch zum Anfassen“.

LÖSUNGEN SUCHEN – UND FINDEN!

Denn mit Menschen sprechen, „das bei BMW“, liegt ihm quasi im Blut. Schon sein Vater war BMW Mitarbeiter im Rohbau. „Ich bin stolz, in diesem Unternehmen zu arbeiten, auch weil es beim Thema Diversity so toll aufgestellt ist.“ Zweitens „will ich Menschen verstehen und ihnen helfen.“ Cengiz Ünsal trifft die Kollegen persönlich, wenn er mit ihnen Konflikte bespricht und nach Lösungen sucht. Transparenz und Ehrlichkeit sind ihm dabei besonders wichtig. „Ich kann nicht alles versprechen, aber dass ich mich ehrlich einsetzen werde!“ Im Türkischen gäbe es ein Sprichwort: „Du bist der Sklave des Wortes, das aus deinem Mund kommt.“ Ziele seien nicht immer erreichbar, z. B. könne er Personen nicht einfach wegzaubern.

In solchen Fällen berät und ermutigt er lieber: „Man kann über etwas klagen oder etwas tun. Wenn du dich für Letzteres entscheidest, bilde dich fort und sei besser als andere, dann öffnet sich der Markt für dich.“ Es gehört auch zu den Glücksmomenten, wenn ein Kollege z. B. einen Meisterbrief auf den Tisch legt und Cengiz Ünsal viel mehr erreicht hat als eine Schlichtung.

WIR SIND EINE FAMILIE.

„Ich möchte die Herzen berühren!“ Deshalb kommen die Kollegen sogar zu ihm, wenn sie oder ein Familienmitglied persönliche oder gesundheitliche Probleme haben. Manchmal ruft er dann „als Verbindungsmann“ für sie bei der BMW BKK an. „Unsere Kollegen bei der Krankenkasse im FIZ können bei allen Fragen Auskunft geben, sind sehr hilfsbereit und schnell!“ Er selbst schätzt besonders, dass die Zahnreinigung übernommen wird, dazu die Facharzt-Empfehlungen und der Vorsorgecheck. Wobei Cengiz Ünsal selbst selten krank ist. Wie hält er sich denn fit, um mit dieser Leidenschaft für andere da zu sein? „Meine Frau meint, dass ich für das viele Telefonieren Kilometergeld verlangen könnte, weil ich dabei immer rumrenne.“ – Der Sport des Mobilarbeiters! Kürzlich hat er sich aber auch ein neues BMW Fahrrad gekauft, um aktiv zu bleiben. ///

„Ich bin der Mensch zum Anfassen!“



Auf Augenhöhe und mit Herz setzt sich Cengiz
Ünsal als Betriebsrat für seine Kollegen ein.

WEG-WEISER IM NÄHRWERTDSCHUNGEL.

Welche Lebensmittel haben viele Nährwerte, welche wenige? Der Nutri-Score zeigt dies mit einer fünfstufigen Farbskala an.

„Der Nutri-Score ist ein Schritt hin zu einem stärkeren Bewusstsein beim Lebensmitteleinkauf und gegen versteckte Dickmacher.“ So erklärt Bundesgesundheitsministerin Julia Klöckner die Nährwertkennzeichnung, die von Ernährungswissenschaftlern in Frankreich entwickelt wurde. Ende 2020 wurde der Nutri-Score auch in Deutschland eingeführt, um den Verbrauchern einen Anhaltspunkt bei der Lebensmittelauswahl zu bieten. Der Nutri-Score konzentriert sich nicht darauf, wie gesund ein Lebensmittel ist, sondern wie die Nährstoffzusammensetzung aufgebaut ist. Für den Verbraucher ist dank der fünfstufigen Farbskala plus Buchstaben leicht vergleichbar, welche Produkte mehr oder weniger Nährstoffe enthalten. Schließlich muss es beim Einkaufen oft schnell gehen! Einberechnet werden sowohl die bei häufigem Verzehr gesundheitlich problematischen Inhaltsstoffe wie Zucker, Fette, Salz oder der Energiegehalt, als auch die „guten“ wie Ballaststoffe, Eiweiß, Obst-, Gemüse- oder Nussanteil. Hier sehen Sie Beispiele:



DUNKELGRÜN: Ein betontes „A“ ist die beste Bewertung beim Nutri-Score. Es steht für Lebensmittel, die zu einer gesunden Ernährung beitragen, ohne versteckte Zuckerbomben und Fettfallen. Natürlich Wasser, aber auch Falafelbällchen. Es signalisiert: zu regelmäßigem Verzehr geeignet!



ROT: Ein rot hinterlegtes „E“ warnt, dass dieses Lebensmittel nachteilig für eine gesunde Ernährung ist. Es kennzeichnet Produkte mit vielen gesättigten Fettsäuren und einem geringen Nährstoffgehalt wie z. B. Schokowaffeln aus der Tüte.



HELLGRÜN: Ein hellgrün hinterlegtes „B“ weist Nahrungsmittel aus, die zum regelmäßigen Verzehr geeignet sind. Ballaststoffe sind wichtig und werden mit positiven Punkten bewertet. Bei Müsli & Co. oder Joghurt lohnt sich ein Vergleich!



GELB: Ein gelbes „C“ kennzeichnet eher unausgewogen zusammengesetzte Nahrungsmittel, z. B. Fertiggerichte wie Pizza und Mozzarella-Sticks. Heißt trotzdem nicht „Finger weg“, sondern z. B. viele frische Tomaten dazu essen!



ORANGE: Ein orangefarbenes „D“ signalisiert, dass das betreffende Produkt unausgewogen zusammengesetzt ist. Eiweiß-, Zucker- und Fettgehalt haben hier zu deutlich mehr negativen als positiven Punkten bei der Bewertung des Nährwerts geführt. Abgepackter Käse ist ein Beispiel.

DREI FARBEN FÜR EINE BEWUSSTE ERNÄHRUNG.

Mit einer Ampelkennzeichnung für Speisen und Getränke unterstützt die Initiative Gesundheit die Mitarbeiter der BMW Group ebenfalls bei einer gesunden Ernährung. Jetzt wurde sie aktualisiert.

In der Gastronomie der BMW Group sind hierfür die angebotenen Speisen und Getränke in drei Farbkategorien aufgeteilt: Grün, Gelb und Orange. Es werden keine Lebensmittelgruppen ausgeschlossen, die Ampel zeigt daher kein Rot. Die Ampelkennzeichnung macht es leicht, leckere und zugleich gesunde Gerichte und Getränke auf einen Blick zu erkennen. Ziel ist es, möglichst oft zu Grün zu greifen.

■ GESUND GENIEßEN: Grün steht für Ausgewogenheit und einen unbeschwerten Genuss bei gleichzeitiger Energieeffizienz. Dazu gehören Gerichte wie Gemüse-Thai-Curry oder gedünsteter Kabeljau mit mediterranem Gemüse und energie-/zuckerarme Getränke, wie Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

■ BEWUSST GENIEßEN: Bei gelb gekennzeichneten Gerichten und Getränken heißt es bewusst genießen. Hierzu gehören Gerichte wie Spaghetti Bolognese oder Rinderroulade und Getränke wie Saftschorlen oder Limonaden mit Süßstoff.

■ IN MAßEN GENIEßEN: Orange bedeutet reichlich Kalorien, Fett und/oder Zucker und signalisiert, dass diese Speisen und Getränke nur ab und zu genossen werden sollten. Hierzu gehören Gerichte wie Cheeseburger, Pizza oder Kaiserschmarrn und Getränke wie Limonaden, Colagetränke oder Energy-Drinks.

OPTIMIERTE AMPELKENNZEICHNUNG.

Die Ampelkennzeichnung für Speisen wurde bereits im Jahr 2005 eingeführt. Seitdem wird die Bewertungssystematik regelmäßig überprüft und weiterentwickelt. Aktuell wurde die Ampelkennzeichnung einer erneuten Prüfung unterzogen und ist jetzt noch besser auf die Wünsche und Bedürfnisse der Gäste der BMW Group Gastronomie abgestimmt.



AUF DIE INNEREN WERTE KOMMT ES AN!

Neben dem Ernährungswert, der die ernährungsphysiologische Qualität beurteilt, und der Energiedichte, die den Energiegehalt je 100 g Speise angibt, wird nun eine weitere Kenngröße berücksichtigt: die Gesamtkalorien. Als Orientierungswerte für Hauptgerichte gelten:

GRÜN: weniger als 700 kcal

GELB: bis zu 850 kcal

ORANGE: über 850 kcal

Weiter werden bei der Bewertung der Speisezutaten nun die konkreten Nährwertinformationen der Hersteller zugrunde gelegt, anstelle der allgemeinen wissenschaftlichen Durchschnittswerte.

Dass grüne Gerichte bei den Mitarbeitern richtig gut ankommen, zeigt die Tatsache, dass rund die Hälfte aller verkauften Hauptgerichte im vergangenen Jahr grün waren! ///



WE LOVE PORRIDGE...

...das warme Powerfrühstück schlechthin. Dank wertvoller Nährstoffe wie Vitamine, Magnesium und Eisen gibt es Kraft für den ganzen Tag.

BRATAPFEL-PORRIDGE.

Zutaten für vier kleine oder zwei große Portionen: 800 ml Milch, 150 ml Ahornsirup, 1/2 TL Vanilleextrakt, 150 g Hirse oder Haferflocken, Zimtpulver, 1 großer roter Apfel, 20 g Butter, Puderzucker zum Bestäuben, 80 g Nussmischung (z. B. Walnüsse, Mandeln), 4 EL Rosinen. Milch mit 50 ml Ahornsirup aufkochen, Vanille zugeben, Haferflocken oder Hirse einstreuen und bei milder Hitze ca. 5 Min. ausquellen lassen. Porridge mit Ahornsirup und Zimt abschmecken. Apfel waschen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden. Butter erhitzen, die Apfelspalten zufügen, mit Puderzucker bestäuben, ca. 5 Min. braten. Nüsse grob hacken, in der Pfanne anrösten, mit 3–4 EL Ahornsirup karamellisieren, mit Apfel und Rosinen über dem Porridge verteilen.



DIE BKK ERNÄHRUNGS- AKADEMIE.

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



KURZ GEFASST: DER GESCHÄFTSBERICHT 2020.

Trotz der Herausforderungen in der Pandemie hat die BMW BKK gut gewirtschaftet und konnte einen leichten Überschuss erzielen. Hier sind wichtige Zahlen und Fakten.

47 Prozent liegen die Nettoverwaltungs-kosten unter dem Bundes-durchschnitt der GKV. Die BMW BKK konnte 2020 im Vergleich zum Vorjahr die Verwaltungskosten um 5,2 Prozent je Versicherten reduzieren.

Um **3,8** Prozent stiegen die Leistungsausgaben der Pflegeversicherung.

558.649.000

Euro sieht die Haushaltsplanung 2021 für Leistungsausgaben der Krankenversicherung vor.

508.442.523 Euro gab die BMW BKK 2020 für Leistungen aus.

Rund 2.616

Euro gab die BMW BKK durchschnittlich für jeden Versicherten aus. Das bedeutet eine Steigerung um 1,6 Prozent im Vergleich zum Vorjahr.

194.385

Versicherte hatte die BMW BKK durchschnittlich im Jahr 2020. Das sind 5.254 mehr als im Jahr 2019.



**ZUM
DOWNLOAD.**

Mehr Zahlen, Informationen und Berichte über die BMW BKK im Jahr 2020 finden Sie unter www.bmwbbk.de/geschaeftsbericht.



IMPRESSUM

HERAUSGEBER: BMW BKK,
Mengkofen Str. 6, 84130 Dingolfing
www.bmwbbk.de

PROJEKTLEITUNG: Angelika Beck

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

VERLAGSLEITUNG:

Stefan Endrös, Gerd Giesler

REDAKTIONSLEITUNG: Karen Cop

GRAFIK: Bernhard Biehler

BILDREDAKTION: Jürgen Stoll

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

SCHLUSSKORREKTUR: Sabine Amar, Tina Probst

PRODUKTION: Axel Ringel

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

DRUCK: ADV SCHODER, Augsburg

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



WIR SIND FÜR SIE DA!

Unseren nachhaltigen BMW i3 sehen Sie am BMW BKK Regionalbüro Regensburg. Weitere wichtige Adressen finden Sie hier:



DIGITAL.

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



PERSÖNLICH.

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



PER POST.

Sie können Ihre Post jederzeit an unsere zentrale Postanschrift senden:
BMW BKK
Postfach 1533
84126 Dingolfing