

GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK** 01.2022 WWW.BMWBKK.DE

MACHT MUT.

Wie der Kampf gegen
Kilos zu gewinnen ist.

IN ZUKUNFT.

Das digitalisierte
Krankenhaus 4.0.



SO EIN GLÜCK!

Wir. Füreinander. – Wie gute Beziehungen
und Wertschätzung unser Leben bereichern.





WEITERSAGEN: DIE BMW BKK IST FÜR SIE DA!

Ein attraktiver Beitragssatz, Mehrleistungen im Gesamtwert von über 1.000 Euro und ein ausgezeichneter Service, auf den Sie sich verlassen können. Davon profitieren Sie als Versicherter der BMW BKK. Überzeugen Sie auch Ihre Kollegen oder Ihren Ehepartner und erhalten Sie als Dankeschön 25 Euro.

Wir. Füreinander.

SIE HABEN DIE WAHL !
25 Euro direkt auf Ihr Konto – oder tun Sie mit
uns etwas Gutes. Mehr über unser Programm
„Mitglieder werben Mitglieder“ erfahren Sie hier:
www.bmwbk.de/werbung



INHALT



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

gute Nachrichten für Sie: Trotz der Auswirkungen von COVID-19 und den steigenden Gesundheitskosten senken wir unseren Zusatzbeitrag um 0,5 Prozent. Damit liegt die BMW BKK zum achten Mal in Folge unter dem durchschnittlichen Beitragssatz aller gesetzlichen Krankenkassen. Wir haben in der Vergangenheit sorgsam gewirtschaftet und bei den

Verwaltungskosten gespart – ohne Einschränkung der Satzungsleistungen! Im Gegenteil, im Gegensatz zu anderen Krankenkassen erweitern wir diese sogar. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 20 und 27.

Patientenakten, Krankschreibungen und Rezepte – diese Angebote werden zunehmend digitalisiert und stehen Ihnen neben der App der BMW BKK schon heute zur Verfügung. Immer mehr Ärzte und Krankenhäuser schließen sich dieser Telematikinfrastruktur an. Ab Seite 10 und Seite 18 sowie auf unserer Homepage finden Sie weitere Informationen zu den Chancen der neuen digitalen Anwendungen. Dennoch steht die neue Bundesregierung im Gesundheitswesen vor schwierigen Aufgaben, es gibt viele Beispiele mit Verbesserungspotenzial. Im Sinne unserer Versicherten begleitet die BMW BKK mit unserer Selbstverwaltung den Prozess auf vielen Ebenen. Auf uns können Sie sich verlassen. Ich wünsche Ihnen allen einen guten Start in das Jahr 2022! Ihr

J. Gerhardt

Jens Gerhardt
Vorstand der BMW BKK

Titel: Thomas Bowick/Getty



26



IHRE GESUNDHEIT.

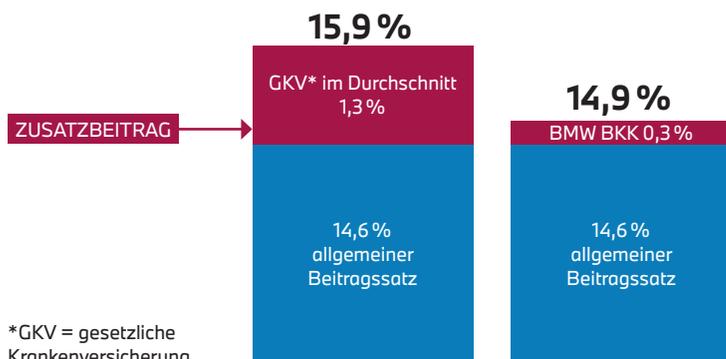
Reportage: So ein Glück! Wir. Füreinander.
Wie Wertschätzung und Beziehungen uns bereichern06
Zukunft entdecken mit der BMW BKK: Die Klinik 4.0.
Interview mit Prof. Dr. Dr. Wilfried von Eiff..... 10
Medizin-Wissen: So arbeitet unser Magen14
Impostor-Syndrom: Bin ich ein Fake? 16
Mahlzeit ist Wahlzeit21
We love Chicorée! Und unser Rezept26

IHRE FITNESS.

Gut für Psyche und Immunsystem: Wintersonne.....05
Zum Ausmalen für Kinder: Blick in die Klinik13
Jetzt geht's los: Hula-Hoop für alle!22

IHRE BMW BKK.

News: Beitragssatz, 200.000ste Versicherte, Clemens hilft ...04
ePA 2.0, E-Rezept und eAU 18
Schwangerschaft: Wir tun alles für Ihre Familie20
Vor Ort bei Jörg Schmitt, der 69 Kilo abnahm24
Der neue Beitragssatz der BMW BKK; Impressum 27
Wir sind für Sie da!28



1 DER BEITRAGSSATZ SINKT AUF 14,9 PROZENT.

Gute Nachricht zum Jahresstart 2022: Die BMW BKK senkt den Zusatzbeitrag. Damit liegt der Beitragssatz im achten Jahr in Folge unter dem durchschnittlichen Beitragssatz aller gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Kurz: Ab sofort haben die Versicherten der BMW BKK mehr Geld in der Tasche. Weitere Informationen dazu auf Seite 27. ///

Neueste Nachrichten Ihrer BMW BKK.

2 HERZLICH WILLKOMMEN! WIR BEGRÜßEN UNSERE 200.000STE VERSICHERTE.

Wie gut der Service bei der BMW BKK ist, erlebte Chiara Leonori, die als Softwareentwicklerin neu zur BMW Group ins FIZ nach München gekommen ist. Ihr Freund machte die junge Italienerin darauf aufmerksam, dass sie jetzt zu „seiner“ Krankenkasse wechseln kann, die nur für Mitarbeiter der BMW Group und deren Familien offen ist.

Chiara Leonori: „Ich war gleich positiv überrascht: Die Kundenberaterin stellte mir die Leistungen persönlich und sehr freundlich vor. Die Ummeldung lief super unkompliziert: Ich musste keine tausend Formulare ausfüllen, sondern gar nichts tun – easy!“ Dann kam noch die Nachricht: „Herzlichen Glückwunsch, Sie sind die 200.000ste Versicherte!“ Jens Gerhardt, Vorstand der BMW BKK, gratulierte Chiara Leonori persönlich. Jetzt freut sie sich auf die „tollen Zusatzpakete“, „guten Ernährungstipps“ und sucht „grüne Böbbelchen“ – so

nennt sie die grünen Punkte für Gerichte mit besonders wertvollen Nährstoffen der Initiative Gesundheit in der Betriebsgastronomie. Denn sie liebt gute Öle, frische Salate und Gemüse. Das fühle sich im Körper einfach gut an. Nur: „Samstag bleibt Pizza-Tag!“ ///



3 MEDIENERZIEHUNG LEICHT GEMACHT.

WhatsApp, Instagram, TikTok, Snapchat, Gaming & Co. – ohne Smartphone oder Tablet geht nichts mehr. In jeder freien Minute wird aufs Handy geschaut, fotografiert, getextet und gespielt. Wie können Eltern darauf reagieren? Medienerziehung ist für viele zur Mammutaufgabe geworden. Deshalb unterstützt die BMW BKK Sie mit 14 Video-Podcast-Einheiten, in denen Medienexperte Clemens Beisel praxisbezogene Tipps gibt, auch zu Themen wie Medienabhängigkeit. Mehr Informationen über das Angebot können Sie in der GESUNDHEIT

Online lesen: www.bmw-bkk-gesundheit.de/news



Fotos: Daniel Zahn, iStock





Kennen Sie den Moment? Wochenlang war es dunkel, draußen ist es klirrend kalt, plötzlich scheint die Sonne. Jetzt schnell die Augen schließen und das Gesicht in den Strahlen baden – herrlich! Viele von uns sind nach dem Winter wie ausgehungert und voller Sehnsucht nach natürlichem Licht. Kein Wunder, denn Sonnenlicht regt die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin an, während bei Dunkelheit mehr Melatonin gebildet wird, das müde macht. Nur bei der Bildung von Vitamin D kann die UV-B-Strahlung erst im März wieder unterstützen, wenn die Sonne höher steht. Selbst im Süden Deutschlands liegt der maximale Bestrahlungswert bei 35 Prozent. Untersuchungen im Rahmen der KiGGS-Studie zur Kindergesundheit ergaben deshalb bei 63 Prozent der Kinder und Jugendlichen mehr oder weniger erniedrigte Werte an Vitamin D. Zeit wird's für Extraportionen Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering, aber auch Leber, Käse und Eier enthalten Vitamin D. Dazu Lichtduschen für die Psyche, denn gute Laune unterstützt das Immunsystem auch. ///



SO EIN GLÜCK! WIR. FÜREINANDER.

Menschen sind in jeder Phase ihres Lebens aufeinander angewiesen. Gemeinschaft macht glücklicher und gesünder. Positive Wertschätzung sorgt dabei für Sicherheit, wie unsere Reportage zeigt.

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

Z

ur Familie von Mike Agbevenou in Togo gehörten nicht nur Mutter, Vater und neun Geschwister, sondern auch Großeltern sowie zahlreiche Tanten, Onkel, Cousins und Cousinen. „Seit meiner Geburt war ich in einer großen Gemeinschaft eingebettet“, erinnert sich der 50-Jährige. „Dieser riesige Kreis hat mich miterzogen und mir wichtige Werte vermittelt: Miteinander, Vertrauen, Respekt.“ Heute leben seine Eltern nicht mehr; die übrige Verwandtschaft ist rund 7.000 Kilometer weit entfernt, weil Mike Agbevenou Anfang der 1990er-Jahre für sein Informatik- und BWL-Studium von Loumé erst nach Frankreich, dann nach Deutschland ging und berufsbedingt blieb. Mit Menschen umgibt er sich aber weiterhin gerne, sogar noch intensiver und regelmäßiger als früher.

ZUSAMMEN WACHSEN UND SICH AUFBAUEN.

Durchschnittlich drei Stunden pro Tag gibt Mike Agbevenou als Salsa-Cubana- und Kizomba-Lehrer Unterricht in einer Münchner Tanzschule; etliche seiner Gruppen begleiten ihn dort seit Jahren als fortlaufende Clubs. Außerdem legt er auf Partys als DJ auf. „Das ist mehr als Arbeit“, erklärt er. „Im Lauf der Zeit wächst man zusammen, hat Spaß, kennt und mag sich, nimmt Anteil anei-

ander. Deshalb kommen die meisten Schüler nicht nur zum Tanzen.“ Ihn selbst baue dieser menschliche Kontakt und die Anerkennung in Momenten auf, wenn es ihm nicht gut gehe. Wie an seinem Geburtstag, der in den Lockdown im Januar 2021 fiel. „Ich war sehr traurig, nicht mit meinen Schülern feiern zu können. Aber dann stand eine kleine Delegation mit einem Überraschungsgeschenk zum Gratulieren vor meiner Tür. Ich war zu Tränen gerührt. Wir sind wirklich wie eine Familie geworden.“

GEFÜHL VON ZUGEHÖRIGKEIT UND WÄRME.

Wegen seiner Prägung, Persönlichkeit und Tätigkeit ist Mike Agbevenous Bedürfnis nach Gemeinschaft besonders stark. Ein Mindestmaß davon brauchen alle Men-



Für Mike Agbevenou sind seine Salsa-Cubana- und Kizomba-Schüler wie eine große Familie, die auch in schwierigen Zeiten zusammenhält.



Christine und Dietfried Gruber haben im fortgeschrittenen Alter einen Neustart gewagt, weil sie ihr Zusammensein als Geschenk empfinden.

schen – extravertierte mehr, introvertierte Typen weniger. „Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er könnte allein gar nicht existieren – weder in der Evolution, wo es um Jagen und Fischen mit anderen ging, noch in der heutigen Zeit“, erklärt der Sozial- und Wirtschaftspsychologe Prof. Dr. Dieter Frey. „Auf Gemeinschaft ist er in jeder Phase seines Lebens angewiesen“ – von der Kindheit, wo die Familie hoffentlich in der Lage sei, sich um die Entwicklung eines jungen Menschen zu kümmern, bis ins Alter, wenn der Unterstützungsbedarf aufgrund von Krankheit oder abnehmender Mobilität zunehme. „Gemeinschaft gibt uns ein Gefühl von Heimat, Geborgenheit, Zugehörigkeit und Wärme. Mangelt es an ihr, fühlen wir uns einsam, ausgestoßen, isoliert“, so Prof. Dr. Dieter Frey.

IN BEZIEHUNGEN LEBEN WIR LÄNGER.

Eine Meta-Analyse zum Thema „Soziale Beziehungen und Sterblichkeitsrisiko“, die von Prof. Julianne Holt-Lunstad an der Brigham Young University durchgeführt wurde, wertete die Daten von 148 Studien und 308.849 Personen aus, die durchschnittlich 7,5 Jahre lang beobachtet wurden. Das Ergebnis: Menschen mit angemessenen sozialen Beziehungen haben eine 50 Prozent höhere Überlebenschance als andere mit schlechten oder unzureichenden sozialen Beziehungen. „Soziale Faktoren beeinflussen die Gesundheit des Einzelnen über kognitive, affektive und verhaltensbezogene Faktoren“, so das Resümee der umfangreichen Untersuchung. Heute gibt es laut Prof. Dr. Dieter Frey eine Entwicklung von der ursprünglichen Groß- zur Kernfamilie, zunehmend mehr weiteren Formen längerer oder kürzerer (Lebens-)

Gemeinschaften und größerer Freiheit und Flexibilität. „Viel mehr als früher kann jeder Mensch entsprechend seiner Präferenzen, Sehnsüchte und Neigung leben, unabhängig von Kultur, Geschlecht, Alter“, stellt er fest. Virtuelle Kontakte und Netzwerke könnten ebenfalls helfen, sich auszutauschen und das Gefühl zu haben, dazuzugehören. „Aber Forschung und Erfahrung zeigen, dass sie nicht oder nur vorübergehend tatsächliche ersetzen: den ganzheitlichen, direkten physischen und psychischen Kontakt“, sagt der Experte. Für diesen findet er es wichtig, Gemeinschaft zu suchen und zu pflegen. „Jeder kann und sollte da aktiv sein“, empfiehlt Prof. Dr. Dieter Frey. „Ich muss selber viel unternehmen, um in meiner Familie, Nachbarschaft, Verwandtschaft oder Arbeitsgruppe dazuzugehören. Kooperatives Verhalten führt eher zu Win-win-Effekten.“ Seine Lebensphilosophie sei, dass wir insgesamt immer mehr geben sollten, um auch einiges zurückzubekommen.

BEZIEHUNG MIT DER GLEICHEN BASIS.

Bewusst die Initiative ergreifen: Dieser Schritt hat sich für Christine und Dietfried Gruber vor 25 Jahren gelohnt. Als sie sich bei einem Freizeittreff für Singles begegneten, waren beide alleinerziehend mit zwei Kindern, nach problematischen Ehen schon länger getrennt, aber entschlossen, es noch einmal mit neuen Partnern zu versuchen. „Wir hatten die gleiche Basis und viele verbindende

**Gemeinsame Erlebnisse
sind ein ganz großes Geschenk.**



Elemente“, erzählt Christine Gruber über die Anfänge ihrer Beziehung, die sich schnell intensivierte. „Zusammen haben wir uns ein neues Leben erschlossen.“ Dazu gehörte der Umzug nach Murnau in ein Holz-Passivhaus, das Dietfried Gruber selbst plante und baute, die Erweiterung des Freundeskreises, die Freude an Radel- und Wandertouren durch das Blaue Land sowie an der wachsenden Patchworkfamilie, zu der heute vier Schwiegertöchter und -söhne sowie sechs Enkel gehören.

FÜREINANDER DA SEIN UND HELFEN.

„Das alles miteinander zu erleben ist ein ganz großes Geschenk“, freut sich die 75-jährige pensionierte Grundschullehrerin. Und das nicht nur in guten, sondern auch in schlechten Tagen. Denn sowohl sie als auch ihr Mann erkrankten wiederholt schwer und erkannten, „wie verdammt wichtig“ die Hilfe und Anwesenheit des anderen ist – egal ob es darum geht, dem Partner in schwachen Momenten die Hand zu halten oder ihn nach einer Diagnose zu trösten und Behandlungsmöglichkeiten zu suchen.

SICH ERGÄNZEN TUT GUT.

Nicht nur in Ausnahmesituationen unterstützt sich das Paar – jeder auf seine Weise, aber ausgewogen. „Ich muss nur einen Wunsch äußern und Dietfried baut mir z. B. maßgeschneiderte Rahmen für Bilder, die ich male“, freut sich Christine Gruber. „In seinem Fundus hat er das passende Material für alles, was wir brauchen.“ Ihre Stärke sind Recherchen für Reisen, die sie mit viel Liebe zum Detail plant; idealerweise kombinieren sie Naturerlebnisse mit Besichtigungen außergewöhnlicher Gebäude. Diese inspirieren Dietfried Gruber bei seiner Arbeit als Architekt, an der das Herz des 77-Jährigen bis heute hängt und seine Frau stolz Anteil nimmt. „Ich hätte nie gedacht, dass man sich so ergänzen kann“, stellt er fest. „Wie sehr ich das wertschätze, sollte ich öfter sagen.“ Im Alltag gehe das leicht unter. „Damit komme ich klar“, entkräftet Christine Gruber seine Selbstkritik. „Zum Hochzeits- oder Geburtstag schreibt Dietfried dafür wunderbare Briefe. Das ist seine Art, mir Danke zu sagen.“ ///

Fotos: iStock, AdobeStock, privat



WIE FUNKTIONIERT WERTSCHÄTZUNG? PROF. DR. DIETER FREY ERKLÄRT WICHTIGE GRUNDREGELN.

1. Wertschätzung ist ein zentraler Aspekt von sozialer Gemeinschaft. Durch sie entsteht das Gefühl: Ich gehöre zu einer Gruppe, in der ich mich auch fallen lassen kann.
2. Gegenseitiger Respekt, Loyalität, Solidarität und Vertrauen sind wichtig in wertschätzenden Beziehungen. Entstehen permanent Verletzungen und Kränkungen, wird es schwierig, sie ohne innere Kündigung aufrechtzuerhalten.
3. Wertschätzung von anderen überträgt sich auch auf die eigene im Sinne von Selbstvertrauen. Genieße ich positive Wertschätzung, werden Hormone des Wohlbefindens und das Immunsystem aktiviert. Geben andere dauernd Signale wie „Du taugst nichts“, wirkt sich das schädigend auf das Selbstwertgefühl aus. Von Menschen, die einen auf diese Weise runterziehen, sollten wir uns möglichst distanzieren oder gar trennen.
4. In der Beziehung von Eltern und Kindern ist Wertschätzung elementar. Erst durch sie kann eine zuverlässige Bindung und emotionale Stabilität beim Kind entstehen.
5. Im Arbeitsalltag sorgt Wertschätzung für Wertschöpfung. Wenn sich ein Mitarbeiter nicht wertgeschätzt fühlt, aktiviert er sein Potenzial auch nicht vollständig und geht früher oder später in die innere Kündigung.
6. Ausdruck von Wertschätzung können kleine wie große Dinge sein: ein Danke- und Bitteschön, ein Augenzwinkern, die Zeit, die ich einem anderen gebe, Hilfestellung, aber auch Geschenke. All das dokumentiert: Du bist wichtig, keine Nummer für mich.



STARK UND POSITIV-COACH.

Der Coach der BMW BKK begleitet Sie über 16 Wochen mit wissenschaftlichem Hintergrundwissen, Interviews und Methoden für mehr Resilienz und Entspannung. Einfach kostenlos anmelden: www.bmwbbk.de/online-coaches





DAS KRANKENHAUS DER ZUKUNFT.

Ein Strukturwandel im Krankenhauswesen muss sein. Die Experten diskutieren dazu. Wir wagen schon einen Blick in die Klinik 4.0.

Im Jahr 2020 haben die Krankenkassen rund 80 Milliarden Euro für Krankenhausleistungen ausgegeben, dazu kamen elf Milliarden Euro vom Bund zur Finanzierung der rund 1.900 Krankenhäuser in Deutschland. „Zu viel Geld für zu viele Kliniken“, mahnen Experten. Die Bürokratie sei schuld. Auch dass Kliniken Allrounder sein sollen für alle Fälle, diene weder dem Gesundheitswesen noch dem Patienten. Vor allem kleine Häuser arbeiten unrentabel, größere sind überfüllt, moderne Spezialkliniken fehlen, das Personal ist überarbeitet. Andere Stimmen halten dagegen, dass gerade in kleinen Kliniken Ärzte ausgebildet würden. Patienten fürchten im Notfall lange Wege. Kurz, die Diskussion ist voll im Gange. Fest steht nur: Ein Strukturwandel muss sein, damit das Krankenhauswesen zukunftsfähig und der Wunsch der Patienten nach exzellenter, moderner Behandlung möglich und bezahlbar wird. Wie könnte das Krankenhaus 4.0 aussehen?

FIKTION ODER NICHT GANZ FERNE ZUKUNFT?

Die Entwicklung der technischen Möglichkeiten ist rasant: Genschere, Bioprinting, Organe aus dem 3D-Drucker, um wenige Beispiele zu nennen. Wenn die Digitalisierung des Gesundheitswesens auch so schnell voranschreitet, könnten Ihre Daten schon vor Ihnen in der Klinik sein, übertragen von Smartphone oder Auto. Dort empfängt Sie ein Büro-Roboter und ein intelligentes Bett, das die Vitalfunktionen misst, während ein Arzt mit Ihnen spricht. Mithilfe künstlicher Intelligenz ist die Diagnose schnell gestellt. Wenn Sie operiert werden müssen, fährt das Bett in einen Saal mit einem OP-Roboter. Der Arzt schaltet virtuell Experten zu, die die OP als Team durchführen und den OP-Arm steuern, während ein Drucker Prothesen, nötige Haut oder passendes Blut herstellt. Danach bringen Ihr Bett und freundliche Pfleger Sie zur Erholung ins nahe Patienten-Hotel. ///

„ÜBERFLÜSSIG IST ALLES, WAS DEM WOHLERGEHEN DES PATIENTEN NICHT DIENT.“

Was ist zu bedenken, wenn die Krankenhäuser der Zukunft geplant werden? Was brauchen wir wirklich? Welche Fortschritte werden wir erleben? Diese Fragen stellten wir Prof. Dr. Dr. Wilfried von Eiff.

Interview: Karen Cop

Haben wir zu viele oder zu wenige Krankenhäuser?

Die Diskussion um die „richtige“ Anzahl von Krankenhäusern ist vordergründig. Letztlich geht es um die Neukonstruktion einer medizinischen Versorgungsstruktur: In dieser sollen Maximalversorger, Schwerpunkt-, Notfall- und Spezialkrankenhäuser kooperieren und in Netzen mit Ambulanzzentren und Hausärzten sowie Reha-Einrichtungen bereichsübergreifend zusammenarbeiten. Komplexe Krankheitsbilder wie in der Onkologie werden dann z. B. in Netzwerken versorgt, in denen hochspezialisierte Fachzentren mit Krankenhäusern und Ambulanzzentren zusammenarbeiten, gesteuert durch „Tumorboards“ (Expertenkonferenzen). Zunächst muss für die Ausrichtung des deutschen Gesundheitssystems der Zukunft die Grundsatzentscheidung getroffen werden, ob die Bevölkerung in vorwiegend zentralen oder eher dezentralen Strukturen versorgt werden soll.

Werden die Kosten in Zukunft steigen?

Einerseits ist medizinischer Fortschritt mit hohen Kosten für Forschung, Entwicklung und technischer Ausstattung verbunden, andererseits bietet die Personalisierung der Medizin auch Chancen für eine schnellere und effektivere Behandlung bei gleichzeitiger Kostensenkung. Dies wird sich die Waage halten. Kosten lassen sich im Gesundheitswesen nur senken, wenn man am „Überflüssigen“ spart. Überflüssig ist alles, was dem Wohlergehen des Patienten nicht dient, also in erster Linie Bürokratie und umständliche Organisationsabläufe. In diesem Zusammenhang gehört auch die Prüfungspraxis des Medizinischen Dienstes auf den Digitalisierungsprüfstand. Das

bisherige Vergütungssystem für stationäre Leistungen auf Fallpauschalen-Basis war primär kostenorientiert. Die größte gesundheitsökonomische Innovationsherausforderung besteht deshalb darin, es in ein wertorientiertes System zu überführen, in dem nach Qualität bezahlt wird.

Was bedeutet mehr Qualität im Krankenhaus 4.0?

Das digitalisierte Krankenhaus 4.0 arbeitet fehlerfrei und entlastet das Personal von Verwaltungsaufgaben, sodass mehr Zeit für den Patienten verfügbar ist. Es ermöglicht mehr Qualität: Indikationsqualität, Prozessqualität sowie Ergebnisqualität auf hohem Niveau.

Das digitalisierte Krankenhaus 4.0 arbeitet fehlerfrei und entlastet das Personal, sodass mehr Zeit für den Patienten verfügbar ist.

Brauchen wir mehr Spezialkliniken?

Dafür fehlt das Personal. Wir brauchen innovative Organisationskonzepte, durch die begrenzte Ressourcen im Netzwerk wirkungsvoll ausgenutzt werden. So können Operateure, die auf bestimmte Eingriffe spezialisiert sind, an verschiedenen Standorten operieren, an denen z. B. Pflegepersonal verfügbar ist. Dies ermöglicht eine ortsnahe Versorgung, d.h. die Medizin kommt zum Patienten.

Welche Probleme stellen sich Klinikmanagern?

Es gilt mehrere für die Bezahlbarkeit des Systems und die Sicherung der medizinischen Qualität zentrale Herausforderungen zu meistern: die „digitale Transfor-



Universitäts-Prof. Dr. Dr. Wilfried von Eiff ist seit 2013 an der Handelshochschule Leipzig als Academic Director am Center for Health Care Management and Regulation für das Fachgebiet „International Health Care and Hospital Management“ zuständig. Zuvor war er Professor für Krankenhaus-Management an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

mation“ mit dem Ziel, die „Patientenreise“ fehlerfrei, unter Einschaltung der bestmöglichen Medizin-Experten, qualifiziert und bürokratiearm zu organisieren. Dazu gehört die Verfügbarkeit aller behandlungsrelevanten Patientendaten, wann immer und wo immer diese benötigt werden. Zweitens lässt sich der Fachkräftemangel nur abbauen, wenn die Arbeitsbedingungen für die am Bett tätigen Berufsgruppen grundlegend verbessert werden. Dazu gehören familienfreundliche Arbeitszeiten, leistungsgerechtes Entgelt, Entlastung durch Technik, Verfügbarkeit von 24/7-Kita-Plätzen, Dienstwohnungen und Mobilitätshilfen. Drittens: Intelligente Beschaffungsstrategien sind gefragt. Es kann nicht sein, dass wegen fehlender Medikamente Behandlungszyklen in der Onkologie unterbrochen oder geburtshilfliche Abteilungen geschlossen werden.

Was kann man im internationalen Vergleich lernen?

Es gibt bereits Krankenhäuser, die patientenzentriert, medizinisch hochqualifiziert, mitarbeiterorientiert und wirtschaftlich geführt und organisiert sind. Sie pflegen eine Kultur der Augenhöhe zwischen Pflegekräften und Ärzten, in vielen Fällen getragen durch das Organisations- und Führungskonzept des „Magnet Nursing“. Diese Krankenhäuser sind nach dem Prinzip der „Heilungsfördernden Umgebung“

gestaltet, haben in arbeitsentlastende Technologien investiert, digitalisierte Arbeitsabläufe und einen bis zu 80-Prozent-Anteil an Einzelzimmern wegen des damit verbundenen Infektionsschutzes und der Möglichkeit, Patienten individuell zu behandeln. Die „Best-in-Class-Hospitäler“ fallen auch auf durch ihre in die Gemeinde hineinreichende Versorgungsphilosophie. Ich kenne Krankenhäuser, die investieren in sog. dezentrale, in der Gemeinde verankerte „Präventionshäuser“, in denen Menschen lernen, wie sie ein gesundheitsförderndes Leben führen können, und in denen Patienten, die schwieriger zu versorgen sind, besser unterstützt werden können. Diabetiker, die an schlecht heilenden Wunden leiden, sind ein Beispiel. Sie könnten so unterstützt werden, dass teure und die Lebensqualität beeinträchtigende Folgeeingriffe wie Amputationen vermieden werden. Länder wie die Schweiz, Dänemark und Singapur entwickeln ihre Gesundheitssysteme in einer innovativen Form weiter, die Anlass für einen konstruktiven Dialog in Deutschland sein sollte.

Wie stellen Sie sich eine Klinik im Jahr 2050 vor?

Mit dieser Frage haben wir uns an der Handelshochschule Leipzig (HHL) bereits im Jahr 2014 intensiv auseinandergesetzt. Wir haben uns mit internationalen Experten getroffen und den Versorgungsansatz des „Boundaryless Hospital“ entwickelt. Dieses „grenzenlose Krankenhaus“ ist patientenzentriert, arbeitet fehlersicher und auf dem neuesten Stand des medizinischen Wissens. Es ist nach den Gestaltungsprinzipien des „Healing Environment“ gebaut und organisiert. In krankheitsspezifischen Versorgungsnetzwerken übernimmt das „BH“ die Rolle des koordinierenden Krankenhauses und bringt über telemedizinische Leistungsstrukturen die Medizin zum Patienten. Das „BH“ integriert als lokaler Campus die medizinisch-pflegerischen Leistungsangebote aller Bereiche. Die typischen internen Silo-Grenzen zwischen Berufsgruppen und Departments überwindet das „BH“ durch Anwendung eines „Wertorientierten Führungsmodells für die Gesundheitswirtschaft“.

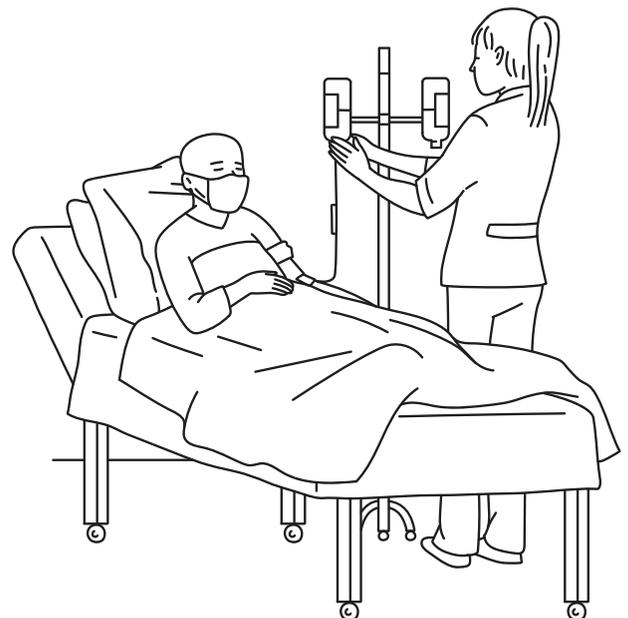
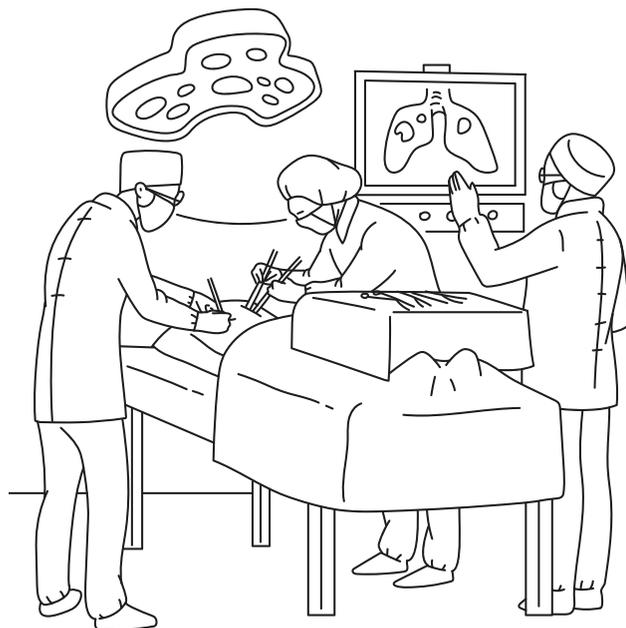
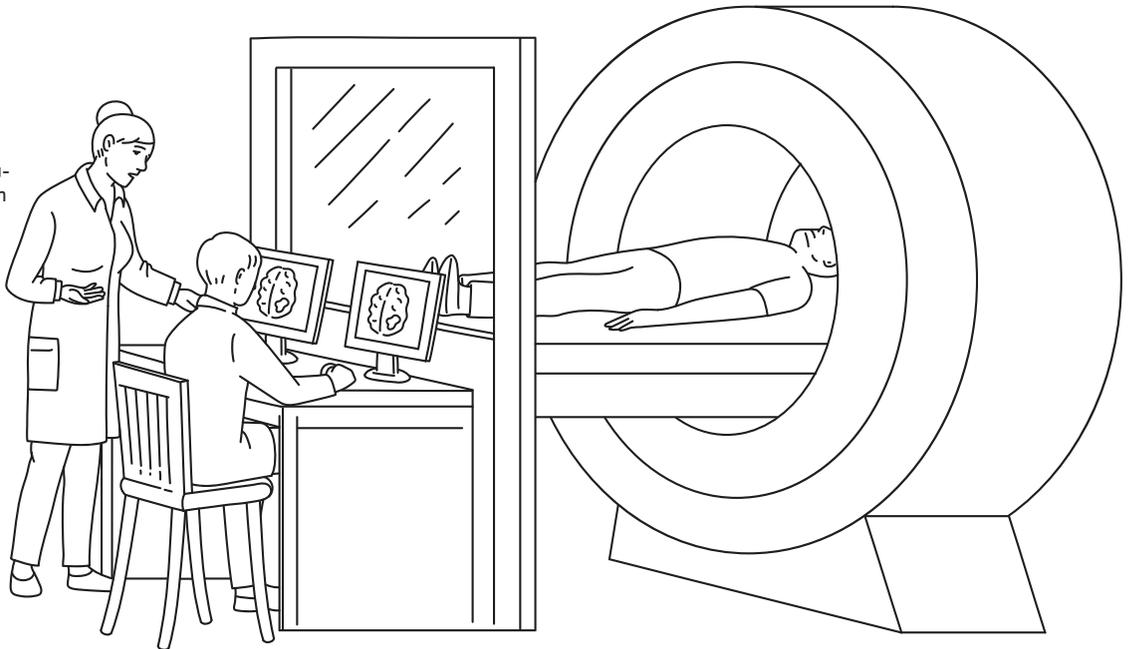
Bis zum Jahr 2050 werden Diagnoseprozesse, Operationen und interventionelle Eingriffe in hohem Maß in einem ambulanten Rahmen durchgeführt werden. Die Unterbringung der Patienten erfolgt dann im Patienten-Hotel und Prothesen werden patientenindividuell digital unterstützt im 3D-Drucker produziert. ///

2050 werden Prothesen im 3D-Drucker produziert und Patienten im Hotel untergebracht.

EIN BLICK IN DIE KLINIK.

Im Krankenhaus gibt es tolle Geräte, die den Ärzten dabei helfen, uns gesund zu machen. Hier siehst du drei zum Ausmalen für dich.

Mit technischen Geräten können Experten in unsere Körper hineinschauen und Fotos davon machen.



Fotos: iStock

Die Fotos zeigen den Ärzten genau, wo sie operieren sollen.

Nach der Operation darfst du dich ausruhen und eine Infusion versorgt dich mit allen Mitteln, die du brauchst.

SO ARBEITET UNSER MAGEN.

Er verdaut Lebensmittel, tötet Krankheitserreger und fühlt mit. Wissenwertes über das multifunktionale Organ im Bauch und wie wir es unterstützen können.

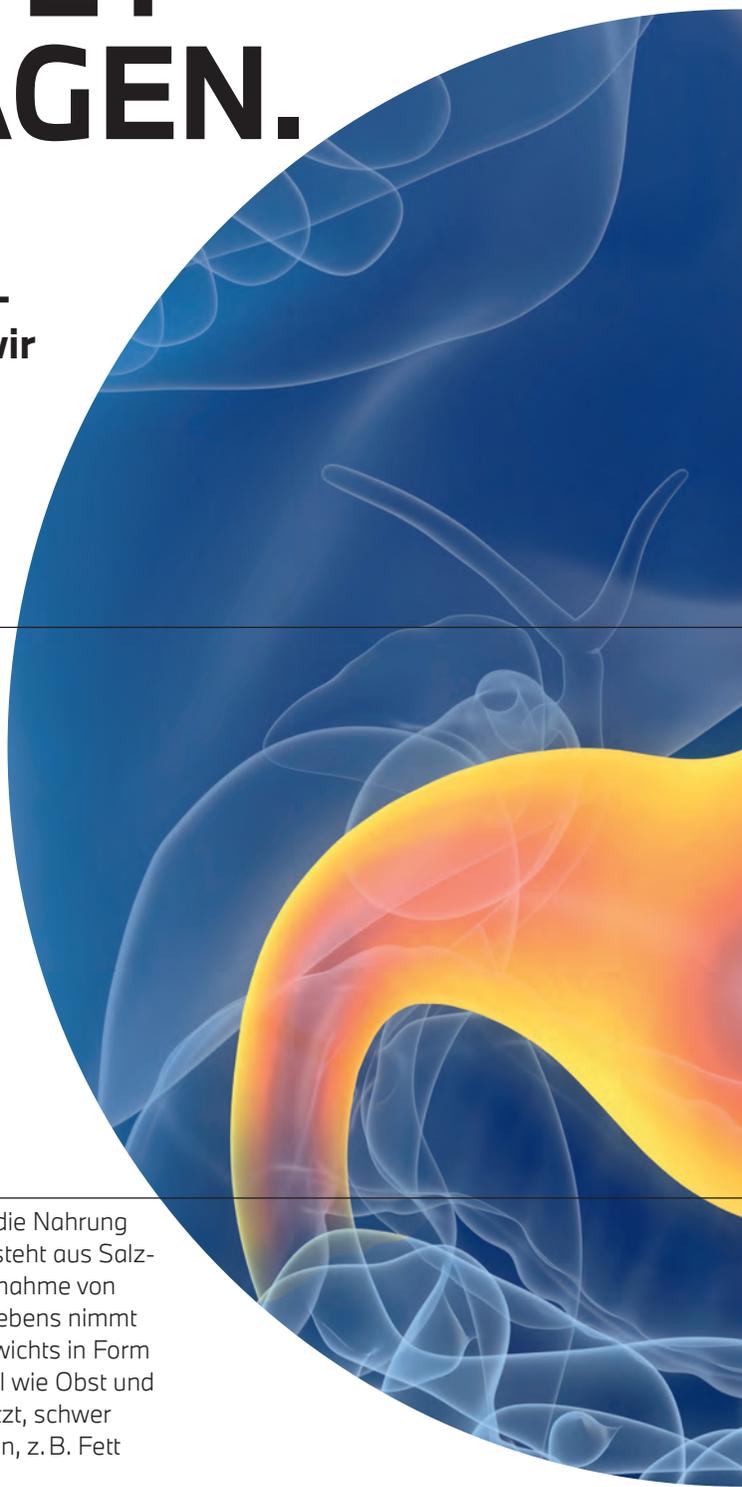
Autorin: Cora Keller

20 bis 30 Zentimeter

kurz ist unser Magen, doch er kann sich dehnen und 1,2 bis 1,6 Liter Nahrung und Getränke aufnehmen; bei einem Erwachsenen, der viel isst, sogar bis zu 2,5 Liter. Der Magen, auch „Gaster“ genannt, liegt etwas links von der Körpermitte schräg im Oberbauch. Er ist eingangs mit dem Magenmund an die Speiseröhre angeschlossen. Am unteren Ende befindet sich der Magenpförtner, der den Übergang zum Zwölffingerdarm bildet. Dieser ist stark muskulös und wirkt wie ein ringförmiger Schließmuskel. Er sorgt dafür, dass der Speisebrei portionsweise an den Darm weitergeleitet wird.

3 bis 4 Liter

Magensaft werden täglich im Magen produziert, um die Nahrung zu verdauen und Krankheitserreger abzutöten. Er besteht aus Salzsäure, Verdauungsenzymen und weiteren für die Aufnahme von Nährstoffen wichtigen Substanzen. Im Laufe eines Lebens nimmt ein Mensch in etwa das 700-Fache seines Körpergewichts in Form von Nahrung zu sich. Leicht verdauliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse werden innerhalb von 1 bis 2 Stunden zersetzt, schwer verdauliche können bis zu 8 Stunden im Magen liegen, z. B. Fett und Fleisch wie Schweinebraten.



Die Magenschleimhaut

kleidet die Innenseite des Magens aus und schützt ihn vor der Zersetzung durch die eigenen Magensäfte. Doch die Schleimhaut kann sich entzünden und eine „Gastritis“ entstehen: Die Typ-A-Gastritis ist eine seltene Autoimmunkrankheit. Die häufige Typ-B-Gastritis wird meist durch das Bakterium *Helicobacter pylori* verursacht, da es die Magensäureproduktion behindert. Für seine Entdeckung erhielten die Forscher Robin Warren und Barry Marshall 2005 den Medizin-Nobelpreis. „90 Prozent aller Magenkrebserkrankungen lassen sich auf *Helicobacter* zurückführen“, sagt Prof. Dr. Markus Gerhard, TU München. Deshalb wird nach einem Impfstoff gesucht. Die Typ-C-Gastritis lösen Chemikalien aus, z. B. Medikamente.

Stresshormone

setzen Verdauungsenzyme frei, die die Bewegung (Peristaltik) des Magens beeinflussen und die Magenschleimhaut angreifen. Entspannung und regelmäßige, leichte Mahlzeiten helfen dem Magen, ebenso viel stilles Wasser. Auch ungesunde Trink- und Ernährungsgewohnheiten können den Magen reizen, z. B. Alkohol, Fett, scharfe Gewürze, Süßes oder Zigarettenrauch. Wärme und natürliche Heilmittel wie Kamille, Kreuzkümmel, Kümmel oder Pfefferminze lindern Magenschmerzen. Kardamom soll den gestressten Magen sogar gegen *Helicobacter pylori* schützen: einen Teelöffel voll mit heißem Wasser begießen und vier bis fünf Minuten ziehen lassen.

Die Psyche

und unser Bauchgefühl sind eng miteinander verbunden. Nicht umsonst können Probleme „auf den Magen schlagen“ und frisch Verliebte „Schmetterlinge im Bauch“ fühlen. Das sogenannte enterische Nervensystem zieht sich durch den Magen-Darm-Trakt und wird deshalb von Wissenschaftlern auch als „zweites Gehirn“ oder „Bauchhirn“ bezeichnet. Es macht deshalb Sinn, öfter „auf seinen Bauch zu hören“ und sich „intuitiv“ zu ernähren. Mehr dazu lesen Sie hier: www.bmwbkk.de/ernaehrung

Foto: AdobeStock



ERNÄHRUNGS- COACH.

Wenn Sie sich gesünder ernähren möchten, Ihr Gewicht reduzieren oder Ihr Ernährungsverhalten analysieren, empfiehlt sich der BMW BKK Ernährungs-Coach mit Motivations-Training, Wissen und Tipps: www.bmwbkk.de/online-coaches



BIN ICH EIN FAKE?

Denken Sie öfter, nicht so gut zu sein, wie andere glauben, und fühlen sich als Betrüger? Mit dem Gefühl sind Sie nicht alleine. Viele erfolgreiche Menschen leiden am „Hochstapler-Syndrom“.

Autorin: Cora Keller

Kennen Sie solche Momente: Ein entscheidendes Arbeitsprojekt ist erfolgreich beendet, jemand stimmt eine Lobeshymne auf Sie und Ihre Fähigkeiten an. Doch statt sich zu freuen, würden Sie am liebsten im Boden versinken und denken: „Was mache ich hier eigentlich? Es muss sich um einen Irrtum handeln, denn ich bin nicht gut genug.“ – Sie glauben, Sie sind ein Fake? Eine Art Hochstapler? Dann geht es Ihnen wie Filmstar Tom Hanks, der sagte: „Ich habe ständig Angst zu versagen und dass jemand herausfindet, dass ich eigentlich nichts kann.“ Oder wie Jodie Foster, als sie 1988 den Oscar gewonnen hatte und gestand: „Es war genauso, als ich den Campus in Yale betreten habe. Ich dachte, jeder würde es herausfinden und sie würden mir den Oscar wegnehmen.“ Sie käme sich immer wie eine Betrügerin vor.

BLENDER ODER IMPOSTOR-SYNDROM?

Dabei sind Menschen mit Hochstapler-Selbstkonzept weit davon entfernt, Blender zu sein, wie ihn Leonardo DiCaprio im Film „Catch Me If You Can“ spielt – dieser gibt sich als Pilot und Arzt aus, obwohl er keine entsprechende Ausbildung hat. Ganz im Gegenteil stapeln Menschen mit Impostor-Syndrom tief. Prof. Dr. Sonja Rohrman, Goethe Universität Frankfurt, erklärt: „Objektiv betrachtet, gibt es offenbar eine Reihe von Belegen für ihre Kompetenz, ihre hervorragenden Leistungen und Erfolge. Subjektiv schreiben sich diese Personen ihren Erfolg jedoch nicht selbst zu. Vielmehr haben sie das Gefühl, ihn nicht verdient zu haben. Durch

die Diskrepanz zwischen ihrem subjektiven Erleben von Inkompetenz und dem objektiven Erfolg haben die Personen den Eindruck, eine Maske zu tragen, die vor anderen verbirgt, was tatsächlich hinter ihrer Fassade steckt. Sie leben in ständiger Angst, dass ihre Maske fällt und sie entlarvt würden, sobald ihre vermeintliche Inkompetenz nicht länger verborgen werden könne.“

ZEITGEIST ODER KINDHEIT?

Woher kommt es nur, dass gerade begabte Menschen unter solchen Minderwertigkeitsgefühlen leiden? Ist es der Zeitgeist, der immer mehr Selbstoptimierung fordert? Oder wurden die Betroffenen als Kinder zu wenig gelobt? Das erste Mal beobachteten die Psychologinnen Pauline Rose Clance und Suzanne A. Imes Ende der 1970er-Jahre das Phänomen bei erfolgreichen Frauen. Im Rahmen vieler Folgestudien hat sich jedoch gezeigt: „Das Hochstapler-Selbstkonzept ist geschlechts- und kulturübergreifend (mit deutlich höherer Prävalenz in leistungs- und wettbewerbsorientierten Gesellschaften) unter begabten und erfolgreichen Personen aller Berufsgruppen weit verbreitet.“ Prof. Dr. Rohrman erklärt die Ursache aber auch, wie viele Psychologen heute, mit frühkindlicher Prägung, die auf zwei Wegen zum Tiefstapeln führen kann. Erstens: Wird ein Kind wegen kleinen Dingen überschwänglich

Ich habe Angst zu versagen und dass jemand merkt, dass ich nichts kann.





Menschen mit Impostor-Syndrom glauben, sie wären inkompetent und könnten das nur gut vor anderen verstecken.

als perfekt von den Erziehenden gelobt, „entlarvt“ das Umfeld später, dass sich die Eltern wohl getäuscht haben müssen im Wunderkind, dem als Erwachsener nicht alles mit Leichtigkeit gelingen kann. Zweitens: Wird ein Kind wenig beachtet und bleiben seine Fähigkeiten unbeachtet, z. B. im „Rampenlicht“ eines Geschwisters, entwickelt es auch kein gesundes Selbstwertgefühl.

WORKAHOLIC ODER PROKRASTINATEUR?

Unterschieden werden auch Impostor-Syndrom-Typen:

1. Workaholics, die durch harte Arbeit ihr vermeintliches Unvermögen ausgleichen wollen.
2. Magische Denker, die Glückssymbolen mehr vertrauen.
3. Bescheidene, die Anerkennung nicht annehmen und auf Unterstützung oder günstige Umstände verweisen.
4. Charmante, die Erfolge mit „nur Nettsein“ erklären.
5. Chamäleons, die sich vor lauter Angst anpassen.
6. Einfühlsame, die hingebungsvoll die Wünsche anderer erfüllen und sich selbst zurücknehmen.

Prokrastinateure passen auch dazu, denn sie schieben

den Tag der Blamage möglichst lange auf und arbeiten kurz zuvor exzessiv. Dabei gefährden sie wie die Workaholics nicht nur ihre Gesundheit, sondern bleiben langfristig tatsächlich unter ihren Möglichkeiten.

WAS KÖNNEN WIR TUN?

Als Erkrankung gilt das Impostor-Syndrom nicht. Zwischen 50 und 70 Prozent aller Menschen erleben Momente, in denen das innere Ich tiefer stapelt, als es müsste. Z. B. haben viele vor Prüfungen Angst, nicht gut genug vorbereitet zu sein. Das geht normalerweise vorüber. Doch wenn sich nie ein gutes Erfolgsgefühl einstellt, vor lauter Arbeit ein Burnout naht, sich Anzeichen von Stress wie Schlaflosigkeit mehren bis hin zur Depression, dann wird es höchste Zeit zu handeln: Sprechen Sie über Ihre Gefühle! Sie werden sich wundern, wie viel Resonanz Sie bei anderen bekommen, die „Ach, dir geht's genauso!“ rufen. Und versuchen Sie mithilfe von Freunden, Kollegen oder auch psychologisch geschulten Beratern selbstbewusst realistische Ziele zu setzen. ///

DIE NEUE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (EPA).

Mit der neuen Ausbaustufe wächst die ePA aus ihren Kinderschuhen heraus.

Die elektronische Patientenakte ging Anfang letzten Jahres mit der Stufe 1 an den Start. Waren die bisherigen Funktionen eher überschaubar, bietet die ePA 2.0 seit dem 01.01.2022 deutlich mehr Möglichkeiten und damit auch einen echten Mehrwert bei der Verwaltung der eigenen Gesundheitsdaten.

ALLE GESUNDHEITSDATEN AN EINEM ORT.

Mit Ihrer elektronischen Patientenakte können Sie nun Ihre medizinischen Dokumente sicher an einem Ort sammeln. Sie entscheiden, welche (z. B. Befundberichte).

HOHE DATENSICHERHEIT.

Nur Sie selbst oder von Ihnen berechnigte Empfänger können die Daten in Ihrer ePA entschlüsseln – niemand sonst hat Zugriff.

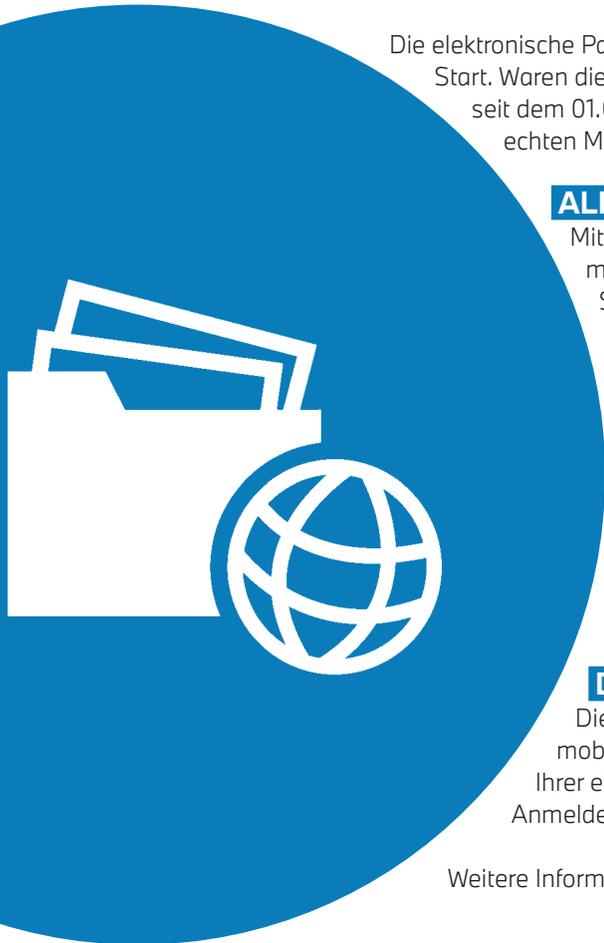
NEUE FUNKTIONEN.

Mutterpass, Zahnbonusheft, Impfpass, U-Untersuchungsheft, Medikationsplan und Ihre Notfalldaten können nun digital geführt werden.

DER WEG ZU IHRER EPA.

Die App „BMW BKK ePA“ können Sie sich ganz einfach auf ein mobiles Endgerät aus Ihrem App Store laden. Vor der Einrichtung Ihrer elektronischen Patientenakte werden Sie durch ein mehrstufiges Anmeldeverfahren in der ePA-App geführt.

Weitere Informationen zur ePA finden Sie unter www.bmwbkk.de/epa.



UNSER TIPP, UM ALLE DIGITALEN FUNKTIONEN NUTZEN ZU KÖNNEN: DIE NFC-FÄHIGE EGK MIT DAZUGEHÖRIGEM PIN UND PUK.



Sie haben noch keine neue NFC-fähige Gesundheitskarte? Dann können Sie sich diese jederzeit über unsere Online-Filiale oder bei Ihrem persönlichen Ansprechpartner der BMW BKK anfordern. Ob Ihre eGK bereits NFC-fähig ist, erkennen Sie an einem Symbol auf der Karte (s. Abbildung). Informationen zu Ihrer PIN finden Sie unter www.bmwbkk.de/egk und zu weiteren Entwicklungen unter www.bmwbkk.de.



DAS ELEKTRONISCHE REZEPT – EINFACH, DIGITAL UND SICHER.

Das elektronische Rezept (E-Rezept) kommt! Mit der Einführung ab 01.01.2022 wird das bisherige rosa Papierrezept schrittweise abgelöst. In der E-Rezept-App können das Rezept und der dazugehörige Code abgerufen werden. Auf Wunsch erhalten Sie in der Arztpraxis einen Papiausdruck mit dem Rezept-Code und den Informationen zu den verschriebenen Arzneimitteln, den Sie in der Apotheke vorlegen. Das E-Rezept erfüllt höchste Standards und ist fälschungssicher. Die entsprechenden Daten werden in der Telematikinfrastruktur, dem Netz für Gesundheitsdaten in Deutschland, sicher gespeichert. Nur Sie selbst, die ausstellende Praxis und eine berechnigte Apotheke dürfen Ihre Rezepte einsehen.

SO NUTZEN SIE DIE E-REZEPT-APP:

- 1. Ausstellung:** Gehen Sie zu Ihrem Arzt oder nutzen Sie die Videosprechstunde. Nach der Untersuchung stellt Ihnen Ihr Arzt ein E-Rezept über die verordneten Medikamente aus.
- 2. Rezept erhalten:** Zu jedem E-Rezept wird automatisch ein Rezeptcode erstellt, den Sie zum Einlösen in der Apotheke benötigen. Diesen können Sie entweder in der E-Rezept-App direkt öffnen oder Sie erhalten ihn als Ausdruck von Ihrer Praxis.



3. Das E-Rezept vor Ort einlösen: Zeigen Sie den Rezeptcode entweder in der E-Rezept-App oder auf dem Ausdruck in der Apotheke vor und Sie erhalten Ihre Medikamente.

4. Oder das E-Rezept digital einlösen: Sie weisen das E-Rezept digital einer Apotheke zu. Sobald das E-Rezept auf Ihr Smartphone übermittelt wurde, können Sie es per App an eine lokale oder Online-Apotheke Ihrer Wahl senden. Sie erhalten Auskunft, ob das Medikament zum Versand oder zur Abholung bereitsteht. Haben Sie sich für eine Apotheke entschieden, weisen Sie dieser den QR-Code verbindlich zu.

Die App „Das E-Rezept“ können Sie in den App Stores (Apple & Google) herunterladen. Zur Nutzung benötigen Sie nur Ihre NFC-fähige Gesundheitskarte (eGK) sowie die dazugehörige PIN. Wie Sie die NFC-fähige Gesundheitskarte erkennen und eine PIN dazu erhalten, lesen Sie auf der linken Seite. Alle Informationen zum E-Rezept finden Sie auf www.bmwbkk.de/erezept. ///

ELEKTRONISCHE ARBEITSUNFÄHIGKEITSBESCHEINIGUNG.

Wenn Sie krankheitsbedingt arbeitsunfähig sind, stellt Ihnen Ihr Arzt eine Krankmeldung aus. Diese Belege haben Sie bisher an die BMW BKK und Ihren Arbeitgeber weitergegeben. Seit dem 1. Januar 2022 übermitteln Arztpraxen die Krankmeldung mit der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) größtenteils direkt an die BMW BKK. Das heißt, Sie müssen sich im Normalfall nicht mehr selbst darum kümmern, dass die AU-Bescheinigung rechtzeitig bei der BMW BKK eingeht. Wenn Ihr Arzt noch während der Behandlung feststellt, dass die elektronische Übermittlung nicht sichergestellt werden kann, erhalten Sie weiterhin einen Papierbeleg, den Sie bitte umgehend bei der BMW BKK einreichen. Stellt Ihr Arzt nachträglich fest, dass die digitale Übermittlung an die BMW BKK nicht möglich ist, wird Ihr Arzt

eine ausgedruckte Bescheinigung an die BMW BKK senden. Bei der Ausfertigung zur Vorlage beim Arbeitgeber (kleine Bescheinigung ohne Diagnose) werden in 2022 ebenfalls Erleichterungen für Sie umgesetzt. Ab Juli werden alle Arbeitgeber diese Bescheinigung direkt bei der BMW BKK anfordern.

Bis dahin schicken Sie bitte wie gewohnt den Ausdruck Ihres Arztes weiterhin umgehend an Ihren Arbeitgeber. BMW Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter senden diese Bescheinigung bitte unter Angabe der Stammmnummer an BMW Personal Services (per App, Hauspost oder Briefpost). Informieren Sie aber weiterhin immer umgehend Ihren Arbeitgeber über Ihre Arbeitsunfähigkeit. Neuigkeiten zur eAU finden Sie unter www.bmwbkk.de/eau. ///

FÜR IHRE FAMILIE TUN WIR ALLES.

Die BMW BKK bietet Ihnen vor, während und nach der Schwangerschaft einen ganzen Strauß an Leistungen an.



KINDERWUNSCH.

Bei unerfülltem Kinderwunsch stehen wir Ihnen zur Seite. www.bmwbkk.de/kinderwunsch



LEISTUNGEN FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT.

Alle ergänzenden Leistungen der BMW BKK sehen Sie hier: www.bmwbkk.de/schwangerschaft



Fotos: iStock

BEI UNERFÜLTEM KINDERWUNSCH:

• BKK Kinderwunschkonsil:

Sie profitieren als Paar durch die digitale Vernetzung von Frauenärzten und Kinderwunschzentren. Dadurch erhalten Sie frühzeitig Unterstützung und Tipps.

• BKK Kinderwunsch:

Bleibt Ihr Kinderwunsch unerfüllt, unterstützen wir Sie bei einer künstlichen Befruchtung über den gesetzlichen Rahmen hinaus.

IN DER SCHWANGERSCHAFT:

• „Baby Smile“ bietet Ihnen ein umfassendes Paket an Zusatzleistungen an. So zum Beispiel den Toxoplasmose- und Zytomegalietest und viele mehr.

• „Keleya-App“ ist Ihre digitale Schwangerschaftsbegleitung, inkl. Online-Geburtsvorbereitungskurs, Workouts und Ernährungstipps.

VOR, WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT:

• **Ärztliche Betreuung und Beratung:** Von der Familienplanung, über regelmäßige Ultraschalluntersuchungen bis zur Ernährungsberatung.

• **Rückbildungskurse** durch Ihre Hebamme oder Ihren Physiotherapeuten.

• **Darüber hinaus** können Sie mit Ihrem Kind zahlreiche weitere Zusatzleistungen nutzen, z. B. unseren FamiliePlus Vorsorge-Newsletter oder das Vorsorge-Programm BKK Starke Kids.

MAHLZEIT IST WAHLZEIT.

Öfter mal pflanzlich zu essen ist gut für die Gesundheit und das Klima. Auch in der BMW Group Gastronomie stehen täglich pflanzenbasierte Gerichte auf dem Speiseplan. Achten Sie einmal darauf!

Nachhaltigkeit und eine gesunde Ernährung gehen Hand in Hand. Die Deutschen essen nach wie vor zu viel und zu fett, insbesondere Fleisch und Wurst. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, abwechslungsreich zu essen und überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu wählen. Eine solche Ernährungsweise wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und auf die Klimabilanz aus. Denn die Erzeugung von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten oder Kartoffeln verursacht deutlich weniger CO₂-Emissionen als die von Fleisch und tierischen Produkten, wie z. B. Milch, Milchprodukten oder Eiern.

WIE VIEL CO₂ PRODUZIEREN EIGENTLICH UNSERE LEBENSMITTEL? CO₂-ABDRUCK VON LEBENSMITTELN IM VERGLEICH:



Quelle: here (2020): Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland. <https://www.here.de>

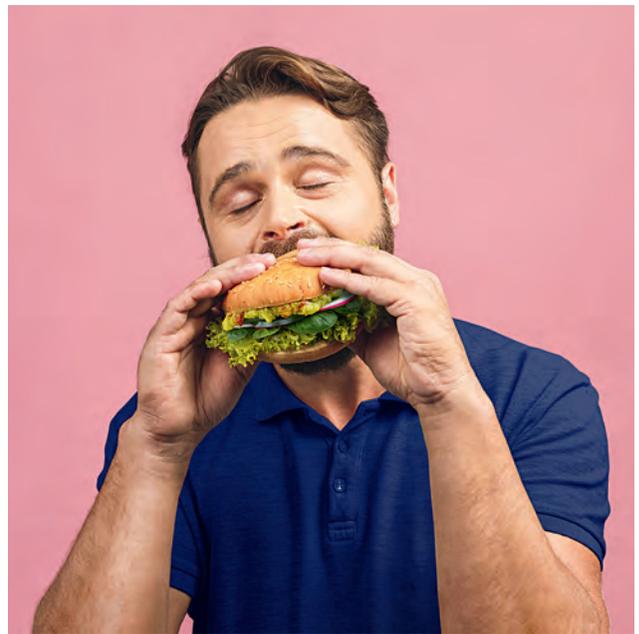
JEDER KANN ZUM KLIMASCHUTZ BEITRAGEN.

Durch einen bewussten Konsum und die Wahl der Speisen kann jeder täglich zum Klimaschutz beitragen. Wer seinen Fleischkonsum auf ein bis zwei Portionen pro Woche reduziert, spart viele CO₂-Emissionen. Diese Ernährungsweise passt auch besser zu den Empfehlungen der

Fachgesellschaften für eine gesunde Ernährung – und Fleisch erhält eine besondere Wertschätzung.

TÄGLICH VEGETARISCHE/VEGANE GERICHTE.

Mit der aktuellen Kampagne der BMW Group Gastronomie „Mahlzeit ist Wahlzeit“ sollen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angeregt werden, ihren Fleischkonsum zu überdenken. In den BMW Group Betriebsrestaurants stehen täglich vegetarisch/vegane Gerichte auf der Speisekarte. Zudem können die Gäste aus einer Vielzahl an attraktiven Bowls und Salattellern wählen, für die bevor-



zugt regionale und saisonale Zutaten verwendet werden. Bei einigen Gerichten, wie z. B. bei mariniertem Gemüse mit Polenta, können Sie Fleisch als „Beilage“ wählen.

TIPPS: GESUND UND BEWUSST ERNÄHREN.

Schon kleine Schritte führen zu mehr Nachhaltigkeit:

- Mehr pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Getreideerzeugnisse und Hülsenfrüchte essen.
- Obst und Gemüse regional und saisonal essen.
- Weniger tierische Lebensmittel essen, bewusst auf artgerechte Tierhaltung, Herkunft aus der Region und Tierwohl-Label achten.
- Fisch und Meeresfrüchte bewusst genießen und auf das Label für nachhaltige Fischerei/Aquakultur achten.
- Nachhaltigkeit spielt auch bei der Verpackung eine Rolle, insbesondere bei Gerichten zum Mitnehmen. Viele BMW Group Betriebsrestaurants haben bereits auf praktische Mehrweg-Lunchboxen im Pfandsystem umgestellt. ///

JETZT GEHT'S LOS: HULA-HOOP FÜR ALLE!

Ein Trend, viele Möglichkeiten: Der Reifen eignet sich für intensives Workout genauso wie als Gymnastik-Tool. Hier sind fünf Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene. Probieren Sie es einfach mal aus.*

Autor: Oliver Armknecht

1 Sie möchten auch Fan werden, überlegen aber noch, wie der Reifen nicht gleich zu Boden fällt? Dann verraten wir Ihnen hier die Grundhaltung: Platzieren Sie die Füße etwa hüftbreit nebeneinander oder leicht versetzt und beugen Sie die Knie. Das Becken leicht nach vorne kippen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden, und den Bauch anspannen. Geben Sie dem Reifen mit den Händen Schwung und bewegen Sie die Hüfte gleichmäßig nach vorne und hinten, um den Reifen kreisen zu lassen. Tipp: Je größer der Reifen ist, umso leichter wird es.



2 Wenn Sie die Kreisbewegungen des Hula-Hoop beherrschen, können Sie die Grundübung variieren, z. B. mit den Armen. Eine beliebte Variante ist, gleichzeitig den Reifen kreisen zu lassen und mit den Armen abwechselnd links und rechts nach vorne zu boxen. Die Übung ist ein effektives, aber auch anspruchsvolles Fitness-training, denn sie erfordert eine gute Koordination der Bewegungen, damit Sie nicht aus dem Takt geraten.



Die Übungen lassen sich flexibel an die eigene Fitness anpassen, indem Sie die Zahl der Wiederholungen erhöhen oder die Dauer des Workouts erhöhen bzw. verringern.

3 Der Reifen eignet sich auch gut zur Erweiterung klassischer Fitnessübungen. Bei diesem Beispiel bildet die bekannte Kniebeuge die Grundlage: Stellen Sie Ihre Beine schulterbreit hin, gehen Sie in die Knie und wieder hoch. Dabei immer den Reifen festhalten. Noch wirkungsvoller wird die Übung, wenn Sie nach der Kniebeuge den Reifen nach oben über den Kopf strecken. Das Ziel: beide Komponenten in einer fließenden Bewegung vereinen.



5 Jetzt kommt Bewegung in die Beine: Gehen Sie in die Kniebeuge und strecken Sie die Arme mit dem Reifen nach vorne. Stellen Sie sich vor, dass es ein Auto-Lenkrad ist, und drehen Sie es mit schnellen und kurzen Bewegungen, aber nicht zu ruckartig, nach links und rechts. Die Übung trainiert nicht nur die Oberschenkel, sondern auch die Arme und Schultern. Aber Achtung, der Oberkörper sollte gerade bleiben.



4 Hüftkreisen muss nicht sein! Bei Rücken- oder Hüftbeschwerden empfiehlt sich eine Dehnübung, die als Hula-Hoop-Version neu interpretiert wird. Stellen Sie sich schulterbreit hin und strecken Sie den Reifen über den Kopf nach oben. Nun beugen Sie sich abwechselnd nach links und rechts zur Seite. Dabei sollte der Oberkörper immer gerade bleiben und sich nicht eindrehen; die Arme sollten kontinuierlich gestreckt sein. Und bitte achten Sie darauf, dass die Bewegungen nicht ruckartig ausfallen. Beugen Sie sich nur so weit zur jeweiligen Seite, wie Sie können und es sich gut anfühlt.



FITNESS-COACH.

Ob mit Reifen oder ohne – wenn Sie fit werden wollen, bieten Ihnen die Übungen unseres Coaches ein abwechslungsreiches Workout. Hier können Sie sich für ein zehnwöchiges digitales Training anmelden: www.bmwbkk.de/online-coaches





Ein Wanderurlaub mit seiner Frau Melanie und ihrem Sohn Moritz war vor zwei Jahren noch undenkbar. Ein Grund von vielen, warum Jörg Schmitt nie mehr so schwergewichtig sein möchte wie früher.



„IM JAHR 2020 HABE ICH 161,8 KILO GEWOGEN.“

Jörg Schmitt hatte sich im Kampf gegen die Kilos fast aufgegeben. Doch dann fand er seinen Weg: gesundes Bauchgefühl und viel Bewegung. Er verlor 69 Kilo. Eine wahre Mutmach-Geschichte!

Autorin: Karen Cop

„Ich bin oft an Diäten gescheitert“, sagt Jörg Schmitt, 183 cm groß, sportlicher Typ. Es ist kaum zu glauben, was er erzählt: von sich als Drei-Zentner-Mann, Hungerkuren, Rückfällen, Heißhungerattacken. Der gelernte Kfz-Meister im Teilevertrieb, seit 25 Jahren bei der BMW Group, lacht leise über seine „Strohfeuer“. „Salat und so hab ich nie lange durchgehalten. Mal gingen 15, 20 Kilo weg, dann wieder drauf.“ Das typische Diät-Jo-Jo. Nach Fast-null-Diäten legt der Körper erst recht für „Hungersnöte“ zu. Ein Foto aus der Zeit musste er lange suchen. „Ich habe keine mehr gemacht, Spiegel gemieden, keine passenden Kleider mehr bekommen. Im Januar 2020 habe ich 161,8 Kilo gewogen.“

„ICH WAR NUR NOCH ERSCHÖPFT.“

Dann war „das Fass voll“, Schmitt 40 Jahre alt, und der Gedanke da: „Jetzt ist meine Chance, bevor der Zug abgefahren ist. Meine Energie reichte nur noch für die Arbeit, danach lag ich erschöpft auf dem Sofa, schlief schnaufend und hatte Druck auf der Brust.“ Zum Glück liegt die Natur vor seiner Haustür bei Kleinblittersdorf, der Jakobsweg beginnt hier. Schmitt ging einfach los, erst zwei bis drei Kilometer am Tag, dann sechs bis 15 Kilometer, die Fitness-App auf dem Smartphone zählte mit. „Die ersten 30 Kilo verlor ich mit schnellem Gehen.“ Und der

Unterstützung seiner Frau Melanie: „Sie hat mir alle Freiheiten gegeben, denn das kostete ja alles Zeit.“ Sie habe ihn aber auch nie abwertend behandelt, als er übergewichtig war: „Das ist eben die Liebe.“ Und nach einem im wahrsten Sinne des Wortes schweren Anfang konnte er bald einen weiteren Trainingserfolg spüren: „Ich bekam endlich wieder ein gutes Körpergefühl.“

ESSEN, WAS DER KÖRPER BRAUCHT.

Außerdem stellte Jörg Schmitt die Ernährung um: keine Süßigkeiten, statt gesüßten Getränken Wasser. „Das war ein richtiger Entzug, ich zitterte.“ Danach schmeckte er die natürliche Süße von frischem Gemüse, Vollkorn und Milch wieder. „Ich kann jetzt den Wert von Lebensmitteln schätzen!“ Dabei half ihm die BMW BKK: „Die Online-Coaches sind toll“. Die Geschichte zum „Essen nach Bauchgefühl“ in der GESUNDHEIT 2/21 führte zu einem Aha-Erlebnis. Jörg Schmitt weiß inzwischen genau, was sein Körper braucht. Zudem fährt er viel Rad, saust mit Sohn Moritz, 7, durch den Wald, spürt Kraft in den Muskeln. Er läuft auch nicht mehr an Spiegeln vorbei, weil er sich nicht erkennt, „das Gefühl schlank zu sein ist nachgereist“. Jörg Schmitt wiegt 69 Kilo weniger. Damit bei so einer Gewichtsreduktion keine Probleme entstehen, ließ er sich öfter ärztlich untersuchen. Auch bei der BMW BKK „bekam ich schnell eine Antwort, egal was war.“ Jetzt kann er seinen Weg einfach weitergehen. „Ich muss nicht mehr abnehmen, mein Gewicht ist stabil.“ ///



KURS-DATENBANK.

Auch Sie möchten Ihre Ernährung umstellen und/oder Ihr Gewicht durch mehr Bewegung reduzieren? Die BMW BKK unterstützt Sie dabei und beteiligt sich an den Kosten für qualifizierte Gesundheitskurse: www.bmwbkk.de/kursdatenbank



Die ersten Kilos verlor ich mit schnellem Gehen.



IHRE GESUNDHEIT



WE LOVE CHICORÉE ...

... weil das aromatische Wintergemüse sehr gut schmeckt und die enthaltenen Bitterstoffe eine Wohltat für Magen und Darm sind.

CHICORÉE-CREMESUPPE MIT TOMATEN.

Zutaten für vier Portionen: 400 g Chicorée, 150 g Knollensellerie, 1/2 Stange Lauch, 200 g mehliges Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe, 50 g Baguette, 40 g getrocknete Tomaten, 20 g Schnittlauch, 150 g Frischkäse (Magerstufe), 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat, 4 EL Buttermilch.

Chicorée, Sellerie, Lauch und Kartoffeln schälen bzw. abrausen und putzen. Alles klein schneiden und zusammen in einem Topf im heißen Öl kurz anschwitzen. Brühe angießen und die Suppe etwa 20 Min. gar köcheln.

Baguette würfeln, in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten. Abkühlen lassen. Tomaten klein schneiden. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Suppe mit Frischkäse cremig pürieren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nach Bedarf einkochen oder Wasser ergänzen. Auf Schalen verteilen, mit Buttermilch beträufeln, mit Tomaten und Schnittlauch bestreuen und mit Pfeffer übermalt servieren.



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



14,9%. JETZT SPAREN SIE RICHTIG!



Weil Sie bei uns versichert sind, zahlen Sie nur 14,9 Prozent Beitragssatz. Heißt: mehr Geld, mehr gesundes Vergnügen, jede Menge Leistungen.

Warum? Weil wir den Zusatzbeitrag gesenkt haben: von 0,8 auf 0,3 Prozent. Damit liegt der Beitragssatz der BMW BKK mit 14,9 Prozent um einen Prozent unter dem durchschnittlichen Beitragssatz der gesetzlichen Krankenversicherungen. Für BMW BKK Mitglieder bedeutet das: Sie haben mehr Geld zu ihrer freien Verfügung. Zum Beispiel dürfen sich Beschäftigte der BMW AG je nach Gehaltsstufe auf jährlich bis zu 145 Euro mehr in der Tasche freuen. Dabei kürzen wir die Leistungen nicht, im Gegenteil: 2022 werden wir unser Zusatzpaket erweitern und auf unseren persönlichen Service können Sie sich wie gewohnt verlassen.

Pst, unter uns: Sie sind Mitarbeiter der BMW AG oder Familienangehöriger, aber leider noch nicht bei der BMW BKK versichert? Dann ist jetzt die perfekte Zeit, um Ihre Krankenkasse zu wechseln.

Fotos: iStock

IMPRESSUM

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

PROJEKTLEITUNG:
Susanne Cohn, Viktoria Schwab

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, 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.bmwbk.de/online-filiale



PERSÖNLICH.

Ihren persönlichen Ansprechpartner finden Sie unter www.bmwbk.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