

# GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK** 03.2022 [WWW.BMWBKK.DE](http://WWW.BMWBKK.DE)

## IMMUN?

Experteninterview: Wie wir uns gegen Viren wappnen.

## HERBSTBLUES?

Tipps für gute Laune.

# SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN!

Wie wir im Alltag erfolgreicher handeln und über uns hinauswachsen können.





# „WIR SIND BEI DER BMW BKK.“

Diesen Herbst haben wieder rund 1.200 Auszubildende und Dual Studierende neu bei der BMW AG angefangen. Wir freuen uns über viele neue Versicherte und sagen: Herzlich Willkommen! Ab sofort profitiert ihr von vielen Leistungen und unserem ausgezeichneten Service bei der BMW BKK. Mit dem Azubi-Wahltarif spart ihr zusätzlich bares Geld. Mehr Infos? [www.bmwbkk.de/azubis](http://www.bmwbkk.de/azubis)

**BMW BKK**  
Wir. Füreinander.

**WEITERSAGEN!**  
Empfehl uns  
weiter und sichere dir  
25 Euro Werbeprämie.  
[www.bmwbkk.de/mwm](http://www.bmwbkk.de/mwm)



# INHALT



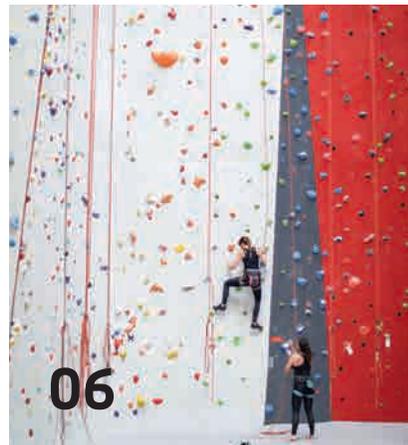
## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Achtsamkeit und Nachhaltigkeit sind die besten Voraussetzungen für einen gelungenen Umgang mit sich selbst und der Umwelt. Im Gesundheitsbereich wird hier von Prävention gesprochen. Ziel dabei ist es, schädliche Folgen für die eigene Gesundheit in allen Lebensbereichen zu vermeiden. Dass dies auch noch Spaß macht und Geld bringt, zeigt das Bonusprogramm der BMW BKK. Über 13.000 Teilnehmer nutzen es jedes Jahr. Laden Sie unsere App einfach und schnell auf Ihr Handy und legen Sie los!

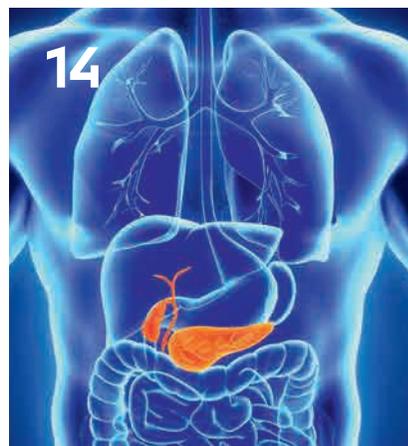
Im Herbst steht ein angepasster Impfstoff gegen das Covid-Virus zur Verfügung, sowie der neue Grippe-Impfstoff. Neben der Nutzung von Masken, dem Lüften und dem Einhalten der Hygienemaßnahmen ist Impfen der beste Schutz vor einer Erkrankung. Hintergründe zur Virologie lesen Sie ab Seite 10. Für 2023 wird eine Finanzierungslücke im Gesundheitswesen von ca. 17 Mrd. Euro prognostiziert. Die gesetzgeberischen Maßnahmen hierzu werden u.a. zu einer Erhöhung des Zusatzbeitrages führen. Der Zusatzbeitrag der BMW BKK wird voraussichtlich weiter unter dem bundesweiten Durchschnitt liegen. Wir haben Ihre Interessen jederzeit im Blick!

Titel: getty images

Jens Gerhardt  
Vorstand der BMW BKK



06



14

27



### IHRE GESUNDHEIT.

Zukunft entdecken mit der BMW BKK: Virenforschung.  
Experten-Interview mit Prof. Dr. Ralf Bartenschlager ..... 10  
Medizin-Wissen: Zu viel Zucker – Diabetes .....14  
Gute-Laune-Tipps gegen Herbstblues ..... 16  
Gendermedizin. Das Geschlecht macht einen Unterschied..... 18  
Mehr Wertschätzung für Lebensmittel .....26  
We love Kürbis-Curry! Ein gesundes Herbstrezept ..... 27

### IHRE FITNESS.

Schaukeln macht Kinder und Erwachsene glücklich!.....05  
Reportage: „Ich schaffe das!“  
Wie wir selbstwirksam handeln und wachsen können .....06  
Starke Mitte! Übungen für die Rumpfmuskulatur.....20  
Check: Ist Ihr Arbeitsplatz fit genug für Sie? ..... 22  
Igit, Halloween! Gruseltipps für Kids ..... 23

### IHRE BMW BKK.

Darmkrebsvorsorge, Postfach in der App, Krankmeldung .....04  
Geschäftsbericht 2021: Wichtige Zahlen & Fakten .....13  
„BKK Allstars“, die Fußballmannschaft der BMW BKK.....24  
Impressum .....26  
Wir sind für Sie da!.....28



24



## ① DARMKREBSVORSORGE: JETZT TESTSET BESTELLEN!

Darmkrebs kann jeden treffen, in jedem Alter – besonders, wenn bereits jemand in Ihrer Familie erkrankt ist. Über 60.000 Menschen in Deutschland erhalten jährlich neu die Diagnose. Die gute Nachricht: Wenn Darmkrebs früh entdeckt wird, ist er gut behandelbar und fast immer heilbar. Der „immunologische Stuhltest“ (iFOBT) weist kleinste Mengen Blut im Stuhl nach und gehört zu einer effektiven Früherkennung. Für BMW BKK Versicherte ist das Testset kostenlos, unabhängig vom Alter. Nicht BMW Versicherte bekommen das Testset zum Vorzugspreis von 12 Euro (Apothekenpreis: 21 Euro.)

Hier können Sie es bestellen:

[www.praevention.care/bmw/de/index](http://www.praevention.care/bmw/de/index) ///



# Neueste Nachrichten Ihrer BMW BKK.

## ② IHR POSTFACH IN DER BMW BKK APP.

Genug von lästiger Papierpost? Und für unsere Umwelt möchten Sie auch etwas tun? Die BMW BKK bietet Ihnen ein elektronisches Postfach innerhalb der BMW BKK App an. Dort erhalten Sie die Briefe Ihrer BMW BKK elektronisch. Wenn Sie Ihre Post ausdrucken oder digital speichern möchten, können Sie diese einfach als PDF herunterladen. Mehr über die Nutzung des Postfachs, die App und ihre Anmeldung mit der sicheren 2-Faktor-Authentifizierung erfahren Sie unter: [www.bmwbkk.de/app](http://www.bmwbkk.de/app) ///



## ③ DIE „eAU“ – WEITERE ENTLASTUNGEN FÜR SIE.

Zukünftig entfällt für Sie grundsätzlich die Weitergabe der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung an die BMW BKK. Bisher haben Arztpraxen Ihnen die gelbe Krankmeldung für die BMW BKK ausgedruckt. Seit Juli senden bereits viele Arztpraxen, soweit die technischen Voraussetzungen erfüllt sind, diese elektronisch als eAU direkt an die BMW BKK. Weitere Informationen dazu:

[www.bmwbkk.de/eau](http://www.bmwbkk.de/eau) ///



Hinstellen, die Schaukel fassen, nach hinten ziehen, aufspringen, mit den Beinen Schwung holen, Oberkörper zurück, Beine vorstrecken – wissen Sie noch, wie es geht? Fröhlich drauflosschwingen, immer höher, bis ein beglückendes Kribbeln durch den Körper zieht wie in der Kindheit: losgelöst zwischen Himmel und Erde, einer Prise Bangesein und dem Rausch der Beschleunigung – was für eine aufregende Mischung! Die zudem gesund ist, wie Studien gezeigt haben: Durch das Schaukeln wird das Gleichgewichtszentrum im Ohr stimuliert und die Muskeln werden sanft trainiert. Schaukeln wirkt positiv bei Ängsten und Depressionen. Ausgiebiges Schwingen und Wiegen schenkt nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen messbar mehr Tiefschlaf, von den gesunden Glücksgefühlen mal abgesehen. Ach, Sie müssen am Spielplatz zu lange anstehen oder wollen die Schaukel nicht so lange besetzen? Pst, ein Schaukelstuhl hat die gleichen Effekte ;)



Selbstwirksam sein können ganz alltägliche Tätigkeiten wie Kochen oder Werken. Aber auch sich an einer Kletterwand ein „Problem zu suchen“ und es zu bewältigen, bringt Bestätigung und motiviert zu neuen Herausforderungen.

# „ICH SCHAFFE DAS!“

**Selbstwirksamkeit** bedeutet, den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. Wie sehr dieses wohlthuende Gefühl bei besonderen Herausforderungen sowie im Alltag beflügeln kann, zeigt unsere Reportage.

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

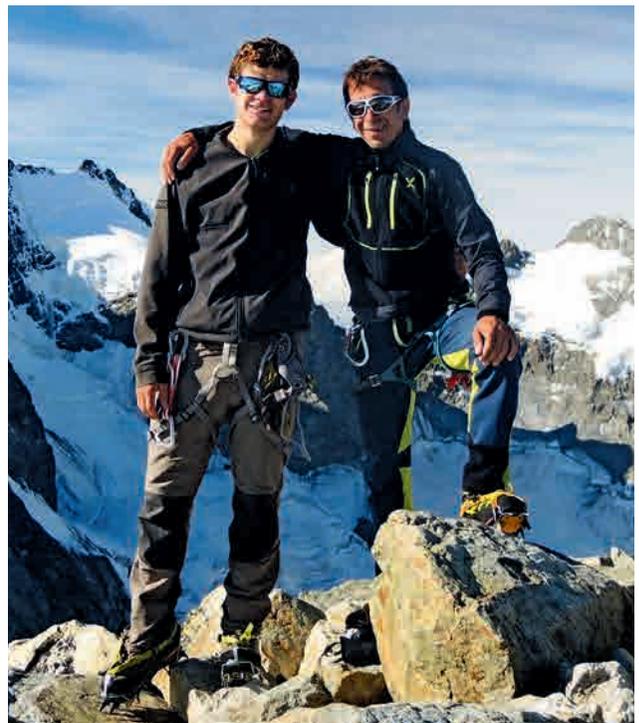
# J

uliana ist erst zum vierten Mal beim Training der „Steinböcke“ dabei. Trotzdem überwindet sie zwei Drittel des 15 Meter hohen Kletterturms mit geschickten Tritten und Griffen. Als die Zehnjährige am Überhang pausiert, spornt ihr Gruppenleiter Florian Kaiser sie von unten an: „Du schaffst das! Auf geht's!“ Nach seiner Aufmunterung steigt Juliana bis ganz nach oben und lässt sich von dort freudestrahlend abseilen.

Ihr beflügelndes Gefühl, sich etwas getraut und es hoch hinaus geschafft zu haben, kennt Florian Kaiser sehr gut. 2010 entdeckte er selbst im Rahmen des Schulsportunterrichts das Klettern und fing bei der Sektion des Deutschen Alpenvereins in Markt Schwaben Feuer für „die Freude an der Bewegung“ in Kombination mit körperlicher und geistiger Herausforderung. Immer schwierigere Routen und Touren hat der heute 28-Jährige seither in Angriff genommen; unterwegs in den Bergen – egal ob zu Fuß oder auf Skiern – fühlt er sich „total happy“.

## PROBLEME SUCHEN UND LÖSEN.

Den Grund, von diesem Glück nie genug zu bekommen, beschreibt er so: „Das sind einmalige Erlebnisse, die in Erinnerung bleiben. Nirgendwo sonst bin ich mehr im Moment.“ Außerdem mag er es, sich an der Kletterwand oder im Fels „ein Problem zu suchen und es zu lösen“.



Florian Kaiser (links) spornt als Gruppenleiter beim Deutschen Alpenverein andere an, geschickt in die Höhe zu klettern.

Die Challenge motiviert ihn auch, andere Herausforderungen zu suchen: Im Herbst will der 28-Jährige mit seiner Arbeit als Programmierer pausieren und auf dem Fahrrad mehrere afrikanische Länder von Kenia über Ruanda und Tansania bis Malawi durchqueren. Denn „was mir Spaß macht, ist oft außerhalb meiner Komfortzone“, erklärt er. Beruflich schwebt ihm danach vor, sich bei einem Start-up noch intensiver als bislang mit Aufgaben zu identifizieren und im Team auf gemeinsame Ziele hinzuarbeiten.



Prof. Dr. Jutta Heller ist systemische Beraterin für individuelle und organisationale Resilienz und setzt auf Selbstvertrauen und Ermutigung.

### VERTRAUEN IN DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN.

Gipfelstürme oder Extremreisen wie bei Florian Kaiser müssen nicht sein. Aber generell „steigt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten mit dem Erleben von Erfolgen und der Bewältigung von Schwierigkeiten“, so Prof. Dr. Jutta Heller, die systemische Beraterin für individuelle und organisationale Resilienz, Autorin, Business Coach und zertifizierte Rednerin ist. Resultat sei ein wohltuendes Gefühl der Selbstwirksamkeit – ein Begriff, den der kanadische Psychologe Albert Bandura Ende der 1970er-Jahre geprägt hat. „Menschen mit dieser Fähigkeit sind davon überzeugt, dass sie sich ihre Erfolge selbst zuschreiben haben und nicht äußeren Umständen wie Zufall oder Glück verdanken“, sagt Prof. Dr. Jutta Heller. „Außerdem sehen sie ihre Erfolge als wiederholbar an und nicht nur auf Einzelfälle oder einzelne Bereiche beschränkt.“

### EINFLUSS AUF DIE LEBENSQUALITÄT.

In der Sportpsychologie gilt eine Steigerung der Selbstwirksamkeit als anerkannte Technik, damit Athleten überzeugter von sich selbst sind und Leistungen zu einem gewünschten Zeitpunkt leichter abrufen können. Aber auch bei der Behandlung von Krankheiten fördert selbstwirksames Handeln die Heilung. Z. B. fanden deutsche Wissenschaftler 2019 bei einer Studie mit 995 Krebspatienten heraus, dass Selbstwirksamkeit – in diesem Fall der Glaube an eigene Bewältigungsstrategien im Umgang mit der Krankheit – einen bedeutsamen Einfluss auf die Lebensqualität hat. Laut einer Analyse des Potsdamer

Zentrums für empirische Inklusionsforschung belegt eine Vielzahl von Studien, dass sich Schülerinnen und Schüler mit einer höheren Selbstwirksamkeitserwartung „durch höhere Anstrengung und Ausdauer, ein höheres Anspruchsniveau, effektiveres Zeitmanagement und einen flexibleren Einsatz von Lösungsstrategien auszeichnen“.

### LEICHTERER UMGANG MIT UNGEWISSHEIT.

Neben Erfolgserlebnissen kann die eigene Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung laut Prof. Dr. Jutta Heller durch stellvertretende Erfahrungen wie Vorbilder gestärkt werden. Auch verbale Ermutigung, also positives Feedback durch Familie, Partner, Freunde oder Kollegen, wirke aufbauend. Und die Gewissheit, in schwierigen Situationen Stress oder Angst durch mentale Praktiken wie gezieltes Atmen oder Progressive Muskelentspannung selbst steuern zu können.

## Selbstwirksame Menschen können oft auch Unvorhergesehenes kraftvoll bewältigen.

Denn diese führe dazu, emotionalen Ausnahmezuständen im Fall von Herausforderungen nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein, sondern gegensteuern zu können. „Insgesamt trägt Selbstwirksamkeit viel dazu bei, schwierige Situationen gelassener anzugehen oder gut zu überstehen, und macht den Umgang mit Ungewissheit leichter. Selbstwirksame Menschen vertrauen darauf, dass sie auch Unvorhergesehenes aus eigener Kraft bewältigen können“, fasst Prof. Dr. Jutta Heller zusammen.



### UNVORSTELLBARE DINGE SCHAFFEN.

Krisen können ihrer Erfahrung nach sogar der Auslöser dafür sein, dass sich Menschen ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst werden und ihre Selbstwirksamkeit steigt. „Wenn man ins kalte Wasser geworfen wird, schafft man auf einmal Dinge, die vorher unvorstellbar schienen. Beim nächsten Mal fallen sie dann schon viel leichter und werden irgendwann selbstverständlich“, macht sie klar. Als Beispiel nennt sie das Umdenken in vielen Unternehmen während der ersten Monate der Corona-Pandemie: „Digitale Zusammenarbeit war kompliziert, es gab viele Vorbehalte“, blickt sie auf Frühjahr und Sommer 2020 zurück. „Dann haben viele Firmen überraschend schnell auf Formate wie

Teams- oder Zoom-Konferenzen umgestellt – weil ihnen die Krise keine andere Wahl ließ. Inzwischen sind virtuelle Treffen so normal wie solche von Face to Face.“

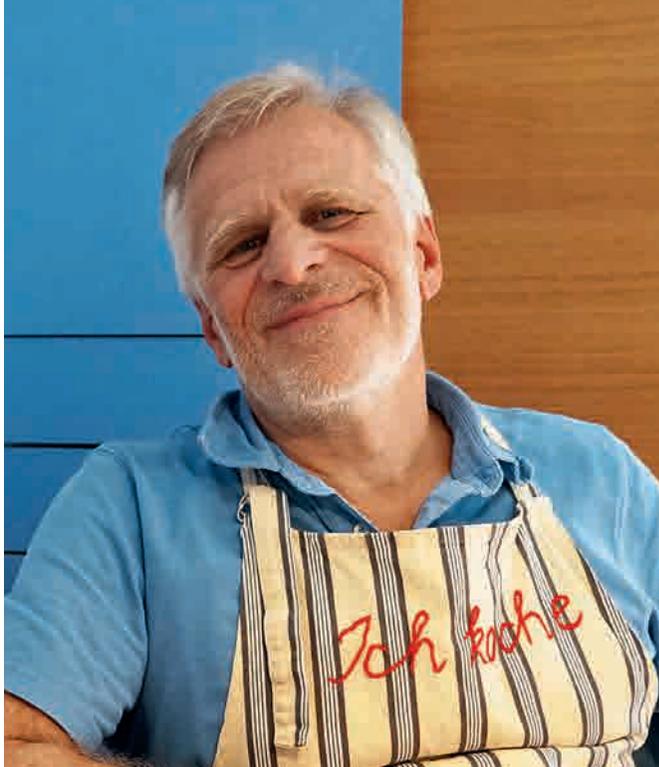
## ANDERE BEKOCHEN TUT GUT – UND KÖNNTE JEDER!

Nicht nur in Ausnahmesituationen, sondern auch im Alltag lässt sich Selbstwirksamkeit trainieren und integrieren. Für Thomas Esmiol ist das beim Kochen der Fall.

„Was es früher bei meiner Mutter gab, war oft geschmacksneutral“, erinnert sich der heute 64-Jährige. Entsprechend neugierig war er auf einen anderen Umgang mit Lebensmitteln, den er in seiner ersten Münchner WG mit einem Kochbuch ausprobierte. „Es war eine Entdeckung für mich, dass Gemüse so lecker sein konnte“, begeistert sich Thomas Esmiol. Seither ist er immer versierter darin geworden, wie man mit Kräutern, Knoblauch oder Gewürzen „Aromen ins Essen kriegt“ und „ehrliche, geschmackvolle Gerichte auf den Tisch bringt“ – angefangen beim Studieren von Rezepten als Inspiration über das Einkaufen hochwertiger Produkte auf dem Markt oder in kleinen Geschäften über das Schneiden, Hacken, Braten, Dünsten und Backen in seiner Küche bis zum gemeinsamen Genuss. „Wenn ich gekocht habe und es schmeckt, fühlt sich das toll an“, fasst er zusammen. „Dabei kann ich in eine andere Welt eintauchen. Und finde es perfekt, innerhalb kurzer Zeit etwas fertig zubereitet zu haben“ – anders als die Bauprojekte, die in seinem ebenfalls „erfüllenden“ Beruf als Innenarchitekt „ewig dauern“.

## NEUES LEVEL EINER LEIDENSCHAFT.

Thomas Esmiols kulinarische Kreationen wissen außer seiner Familie auch Gäste zu schätzen, für die er mehrgängige Menüs oder „Flying Buffets“ mit vielen kleinen Tellern und Schüsselchen zaubert. „Essen wird da zum gemeinsamen Erlebnis, das allen Spaß macht“,



Thomas Esmiol bereitet gerne „Flying Buffets“ für seine Familie und Gäste zu. Zu sehen, wie es ihnen schmeckt, stärkt auch ihn.

erklärt Esmiol. Die positive Resonanz lässt auch das Selbstwertgefühl wachsen. Er denkt jetzt darüber nach, kleine Gruppen bei „Überraschungs-Abenden“ zu bekochen – ein neues Level seiner selbstwirksamen Leidenschaft! ///

### TIPPS FÜR MEHR SELBSTWIRKSAMKEIT

von Prof. Dr. Jutta Heller

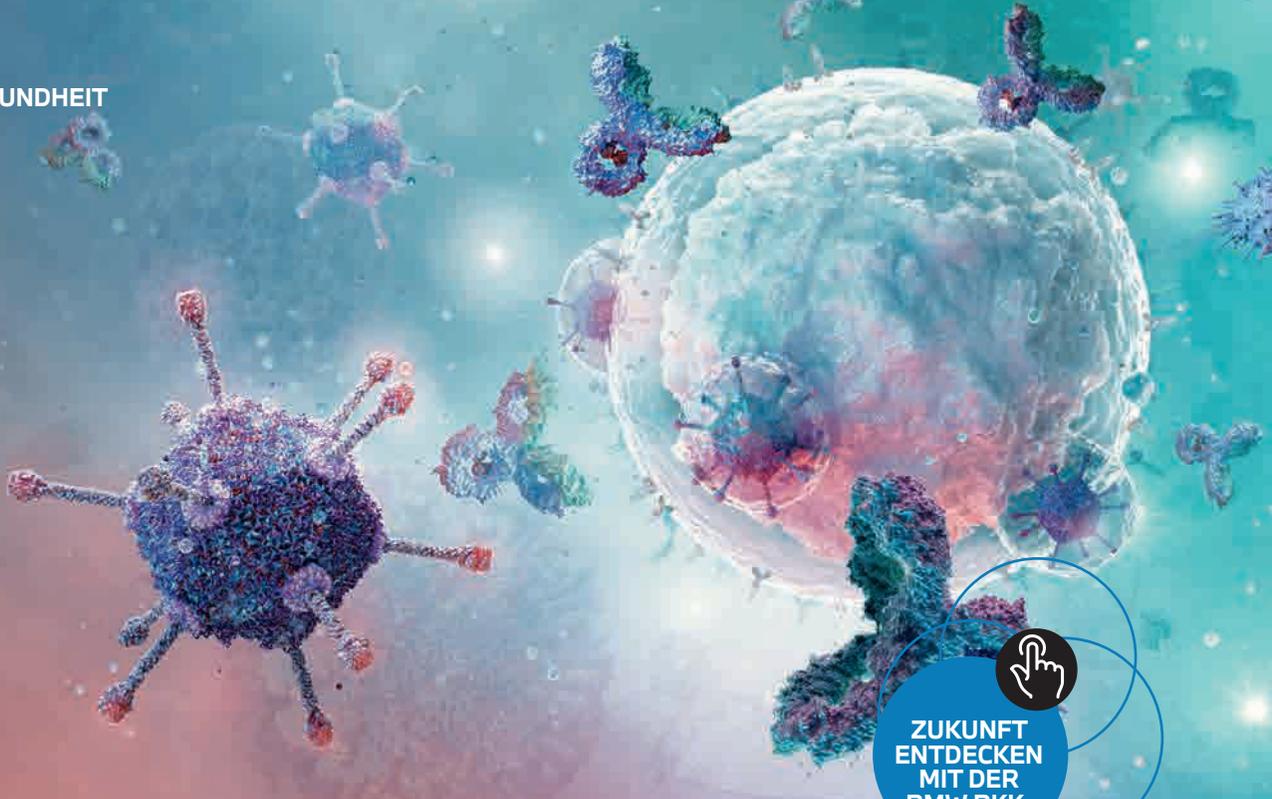
1. Es ist ratsam, erst mit realistischen Zielen anzufangen und dann den eigenen Handlungsspielraum immer weiter auszudehnen. Wer noch nie Klavier gespielt hat, wird scheitern, wenn er sich vornimmt, in einem Monat ein öffentliches Konzert aufzuführen. Wenn das Ziel aber ist, ein erstes beidhändiges Stück fehlerfrei zu spielen, wird man ein Erfolgserlebnis haben und das Vertrauen in sich selbst wird steigen.
2. Ein wichtiger Schritt hin zu mehr Selbstwirksamkeit ist es, sich der eigenen Stärken und Bedürfnisse bewusst zu werden. Was tun Sie wirklich gerne? Was ist Ihnen wichtig? Was brauchen Sie, damit es Ihnen gut geht? Nimmt man Aufgaben mit diesem Wissen als Basis in Angriff, sind sie leichter zu bewältigen und führen zu mehr Erfolgserlebnissen. So wird eine positive Spirale in Gang gesetzt.
3. Selbstwirksamkeit braucht ein gesundes Mittelmaß. Es geht weder darum, sich selbst ständig zu überschätzen, noch darum, das eigene Licht unter den Scheffel zu stellen. Am größten ist das Gefühl der Selbstwirksamkeit, wenn Herausforderungen stimmig, also versteh- und handhabbar sind.



### WEGE ZUR RESILIENZ.

Fünf Strategien, um die Resilienz zu stärken, finden Sie auf der Website Ihrer BMW BKK. Außerdem gibt es dort weitere Präventionsangebote, die Sie dabei unterstützen, gesund, aktiv und selbstwirksam zu leben. [www.bmwbkk.de/krisenbewaeltigen](http://www.bmwbkk.de/krisenbewaeltigen)





ZUKUNFT  
ENTDECKEN  
MIT DER  
BMW BKK.

# „VIREN SIND MIT SOFTWARE VERGLEICHBAR.“

**Viele Viren sind harmlos, manche sind sogar hilfreich, andere lösen Pandemien aus. Wie können wir uns bzw. unser Immunsystem effektiv gegen gefährliche Viren wappnen? Antworten von Prof. Dr. Ralf Bartenschlager und ein Blick in die Welt der Virologie.**

Interview: Karen Cop

**Viren sind winzig, haben keinen eigenen Stoffwechsel und können sich nicht selbstständig vermehren.**

**Warum können sie uns trotzdem gefährlich werden?**

Viren sind mit Software vergleichbar und der Mensch ist quasi der Computer. Die Software kann nicht funktionieren, bis ich sie im Computer installiere. Ist es eine Schadsoftware, kann der Computer darunter leiden; mit einer guten Software funktioniert er vielleicht noch besser als vorher. Dementsprechend brauchen Viren zu ihrer Vermehrung immer eine lebende Zelle, von der sie sich nehmen können, was ihnen fehlt. Die Konsequenz für die Zelle ist, dass das Virus sie zum Teil zu Dingen zwingt, die ihr nicht guttun. Wenn wir Zellen im Labor mit Coronaviren infizieren, sind sie 24 bis 48 Stunden später tot.

**Influenza-, Corona- und Flaviviren haben die größten Epidemien nach dem Mittelalter verursacht – welche Gemeinsamkeiten haben sie?**

Sie kommen alle aus dem Tierreich. Die Tiere müssen nicht darunter leiden, z. B. erkranken Fledermäuse nicht an Corona. Doch die Rezeptoren (s. ABC, nächste Seite) von Fledermaus und Mensch ähneln sich und Viren können sich anpassen. Daher besteht immer die Möglichkeit, dass ein neues Virus in die Menschheit eindringt. Wir Virologen sprechen von „Zoonosen“. Bei SARS-CoV-2 hatten wir seit dem Ausbruch Anfang 2020 mehrere Varianten. Influenza-, also Grippeviren, kommen häufig von Geflügelarten oder Schweinen. Denken Sie an die Schweinegrippe, eine große Pandemie im Jahr 2009! Auch das

Zika-Virus, das bei Ungeborenen zu Missbildungen geführt hat, erregte großes Aufsehen. Diese zoonotischen Viren konnten sich sehr schnell an die menschlichen Zellen anpassen und leicht übertragen werden.

Ob Viren stark krank machen oder nicht, ist eine individuelle Eigenschaft des Virus. Das Zika-Virus läuft bei den meisten Menschen harmlos ab. Viele merken die Infektion gar nicht, sind danach aber immun. Während andere Viren, wie das Sars-Virus und bestimmte Influenzaviren, zu schweren Erkrankungen führen können, vor allem bei immungeschwächten Menschen. Außerdem macht es einen Unterschied, ob ein Virus neu ist oder wir es schon seit Jahrzehnten in der menschlichen Bevölkerung haben und bereits eine Gruppenimmunität besteht.

### **Hepatitis C ist eine stille Epidemie und weltweit verbreitet. Es belastet die Menschen und ihre Gesundheitssysteme sehr, weil es chronisch wirkt. Unser Immunsystem kann das Virus nicht besiegen. Warum?**

Eine Reihe von Viren hat spezielle Tricks, um die Immunantwort gegen das Virus zu unterwandern oder sich in Körperregionen zu verstecken, die vom Immunsystem nicht oder nur schlecht erreicht werden. Das Hepatitis-C-Virus zählt dazu. Es ist mit das variabelste Virus, das wir Virologen kennen. Ein Patient mit chronischer Hepatitis produziert  $10^{12}$  Viren – das sind eine Billion Viruspartikel – täglich! Sie werden jeden Tag abgebaut und neu gebildet. Rein statistisch gesehen, hat jedes dieser Viren mindestens einen genetischen Austausch, das heißt, es entstehen auch eine Billion Virusvarianten pro Tag. Dass darunter immer Varianten sind, die dem Immunsystem entkommen, ist leicht verständlich. Das erschwert es ihm extrem, Hepatitis C anzugreifen, und wir erleben eine chronische Infektion.

### **Die sich vor allem an der Leber zeigt und zu Leberkrebs führen kann. Warum gerade dort?**

Alle fünf Hepatitis-Viren finden dort Zellbedingungen vor, die sie für ihre Vermehrung benötigen. Hepatitis B, C und D können dem Immunsystem entkommen und eine chronische Infektion auslösen. Diese führt zum Untergang von Leberzellen. Der Körper versucht das auf zweierlei Weisen zu kompensieren: Zum einen werden neue Leberzellen gebildet, zum anderen lagert er übermäßig Bindegewebe ab, das mit der Zeit vernarbt. Deshalb schrumpft die Leber über die Jahre und man spricht von einer Zirrhose. Wenn diese weit fortgeschritten ist, kann sie ihre vielfältigen Aufgaben nicht mehr erfüllen: die Umwandlung von Gift-

## **KLEINES ABC DER VIROLOGIE.**

**Antigen:** Bezeichnung für Bakterien, Viren und Pilze.

**Antikörper:** Sie sind die Immunantwort auf Antigene.

**Rezeptoren:** Zellen, die Signale weiterleiten und auch für Viren eine Eintrittspforte in den Körper sein können.

**Coronaviren:** Der Erreger-Name für COVID-19 ist SARS-CoV-2.

**Flaviviren:** Sie werden durch Mücken oder Zecken übertragen und führen z. B. zu Gelbfieber oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME).

**Influenzaviren:** Durch Tröpfchen (z. B. beim Niesen) übertragen, lösen sie unterschiedliche, saisonale Grippe aus.

**HPV:** Humane Papillomviren nisten sich wie Herpesviren chronisch im Körper ein und können Tumore auslösen.

**T-Zellen:** Die T-Lymphozyten spielen bei der Immunantwort eine wichtige Rolle, weil sie es dem Immunsystem ermöglichen, Abwehrzellen gegen Eindringlinge herzustellen.

**Zoonotische Viren:** Viren, die Zoonosen auslösen können.

Das sind Krankheiten, die sowohl bei Menschen als auch bei Tieren vorkommen und von Tier zu Mensch und/oder von Mensch zu Tier übertragbar sind.

stoffen in ungiftige Substanzen und die Herstellung von lebenswichtigen Stoffen. Die Menschen brauchen eine Transplantation, um nicht an Leberversagen zu sterben.

### **Dann wirken Hepatitis B, C und D ähnlich wie chronischer Alkoholkonsum?**

Im Prinzip ja, denn es wird eine chronische Entzündungsreaktion in Gang gesetzt. Bei einer Infektion gibt es eine Immunantwort, die T-Zell-Antwort, über die auch bei SARS so viel gesprochen wird. Sie greift die infizierten Zellen an und führt zu deren Zerstörung, womit dem Virus die Vermehrungsgrundlage entzogen wird. Mit der Zeit führt diese Immunantwort zur Zerstörung der infizierten Zellen und durch die schon genannte erhöhte Zellteilung können sich in dieser Entzündung krebsauslösende Mutationen bilden.

## **Viele Viren haben Tricks, um die Immunantwort zu unterwandern oder sich zu verstecken.**

### **Was ist der wichtigste Unterschied zwischen einem Virus, das eine Tumorbildung auslösen kann, verglichen mit Grippe- oder Coronaviren?**

Eine akute Infektion wie bei Grippe- und Coronaviren wird irgendwann vom Immunsystem kontrolliert oder man stirbt daran. Praktisch alle Viren, die beim Menschen mit Krebs assoziiert sind, können chronisch werden. Die Viren nisten sich dauerhaft im Körper ein. Beispielsweise Warzen bedingt durch Papillomviren sind letztendlich nichts anderes als ein kleiner, gutartiger Tumor. Vor bösartigen Genitalwarzen kann uns eine HPV-Impfung schützen.

### **Könnte es in Zukunft umfunktionierte Viren geben, die Tumorzellen entern statt gesunder Zellen, um an Krebs erkrankten Menschen zu helfen?**

Man kann bereits Viren mithilfe biotechnologischer Ver-



Prof. Dr. Ralf Bartenschlager ist Direktor der Abteilung Molekulare Virologie am Zentrum für Infektiologie des Universitätsklinikums Heidelberg (UKHD), Sprecher des Schwerpunkts „Infektionen, Entzündungen und Krebs“ am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ), Präsident der Deutschen Gesellschaft für Virologie, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats des Robert Koch-Instituts (RKI), Mitglied der Nationalen Akademie der Wissenschaften (Leopoldina) und der European Molecular Biology Organization (EMBO). Er wurde mit vielen Preisen geehrt, z. B. dem Lasker-Preis und dem Ernst Jung-Preis für Medizin 2022 für Forscher, „die mit ihren Projekten wesentlich zum Fortschritt der Humanmedizin beigetragen haben und dies auch in der Zukunft erwarten lassen“.

fahren umbauen, z. B. Herpesviren. Sie können so umprogrammiert werden, dass sie zielgerichtet bestimmte Tumortypen infizieren und sich in den Tumorzellen vermehren. Das hat zwei Vorteile: Die Tumorzelle wird zerstört und bei der Zellzerstörung werden Krebsantigene freigesetzt. Wenn diese vom Immunsystem erkannt werden, löst das eine Immunantwort aus. Diese ist bei der Bekämpfung des Tumors letztlich entscheidend.

### **Dann kann das Immunsystem Krebszellen zerstören?**

Richtig, die Krebsantigene lösen eine anhaltende Immunantwort aus.

### **Ist das die sogenannte Krebsimpfung?**

Krebsimpfung wird oft missverständlich formuliert, als wäre das eine mittelbare Impfung gegen Krebs. Was häufig darunter verstanden wird, ist eine Impfung gegen die Infektion von Viren, die Tumore auslösen.

### **Also beispielsweise Humane Papillomviren (HPV)?**

Ja. Die Viren alleine sind keine Auslöser für Krebs, aber sehr wichtige Co-Faktoren. Aber ein Patient mit Hepatitis C oder HPV-Infektion muss keinen Tumor bekommen. Er hat jedoch ein deutlich erhöhtes Risiko für Leberkrebs oder Zervixkarzinom. Dazu kommen äußere Einflüsse wie Stress und Alkohol, die es nochmals erhöhen.

### **Als SARS-CoV2 aufkam, waren Lockdowns sinnvoll, doch die Pandemie konnte nicht gestoppt werden.**

#### **Was konnten bzw. können wir für die Zukunft lernen?**

Aus heutiger Sicht können wir etwas entspannter sein. Der Großteil der Bevölkerung ist geimpft und die aktuell kursierenden Coronavarianten sind weniger pathogen als die ersten. Wir haben gelernt, dass wir einheitliche Pandemiepläne brauchen, die nicht von einer Stadt zur nächsten variieren, sowie eine bessere Kommunikation. Das Rad muss nicht immer wieder neu erfunden werden. Für die Zukunft wünsche ich mir weniger Aufgeregtheit und ein Verständnis dafür, wie Wissenschaft funktioniert.

### **Kann die Therapeutika-Entwicklung in Zukunft für kommende Wellen beschleunigt werden?**

Mit Antikörpern können wir relativ schnell reagieren, doch bei einem wandlungsfähigen Virus verlieren diese schnell an Wirksamkeit, wir brauchen ständig neue. Trotzdem sind Antikörper für die Zukunft ein ganz wichtiger Baustein, um besser vorbereitet zu sein. Allerdings braucht Wirkstoffentwicklung ihre Zeit. Deswegen müssen wir jetzt investieren und vorbeugend Ansätze entwickeln, die Breitbandwirkung haben, z. B. alle bisher bekannten Coronaviren abdecken.

### **Was können wir selbst tun, um unser Immunsystem für die nächste Pandemie zu wappnen?**

Natürlich klassisch mit gesunder Ernährung, Sport im Freien, in den Wald gehen, ausgeglichen sein... Und wenn es um eine spezielle Erkrankung geht: impfen. Sei das jetzt mit der Gripeschutzimpfung für die Wintersaison oder die Impfung vor einer nächsten Corona-Welle. Eine Impfung ist ein Training des Immunsystems, weil dann eine Immunantwort entwickelt wird. Wir müssen lernen, mit dem Virus zu leben und nicht gegen das Virus. ///

**Eine Impfung ist ein Training des Immunsystems, weil dann eine Immunantwort entwickelt wird.**

# IN KÜRZE: AUS DEM GESCHÄFTSBERICHT 2021.

Mehr Versicherte, mehr Leistungen und ein verstärktes digitales Angebot – die BMW BKK ist gewachsen. Hier sehen Sie wichtige Punkte mit Zahlen und Fakten.



ZUM  
DOWNLOAD.

Mehr Zahlen, Informationen und Berichte über die BMW BKK im Jahr 2021 finden Sie unter: [www.bmwbkk.de/geschaeftsbericht](http://www.bmwbkk.de/geschaeftsbericht)



# ZU VIEL ZUCKER.

**Diabetes gehört zu den großen Volkskrankheiten, die zunehmend mehr junge Menschen trifft. Was steckt dahinter und was können wir tun? Hintergrundwissen für Sie.**

Autorin: Cora Keller

## Blutzucker

wird in Blut und/oder Urin gemessen, wenn ein Verdacht auf Diabetes besteht. Denn das Hauptmerkmal des Diabetes mellitus ist eine chronische Hyperglykämie; sie wird deshalb auch „Zuckerkrankheit“ genannt. Bei der Stoffwechselerkrankung besteht ein Mangel an Insulin, einem lebenswichtigen Hormon, das den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel steuert. Ist die Produktion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse gestört, kann Glukose aus der Nahrung nicht oder nicht ausreichend verwertet werden und wird ausgeschieden. Mögliche Diabetes-Symptome sind: Müdigkeit und Konzentrationsstörungen, vermehrter Harndrang, starker Durst, trockene Haut, gestörte Wundheilung oder ein geschwächtes Immunsystem. Bleibt Diabetes unbehandelt, schädigt die Krankheit Nerven und Gefäße, Augen, Nieren und andere Organe.

# 8,5 Millionen

Menschen in Deutschland leiden laut Gesundheitsbericht 2022 der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und Deutschen Diabetes-Hilfe (diabetesDE) an einem dokumentierten Typ-2-Diabetes, mit 90 bis 95 Prozent die häufigste Form der Zuckerkrankheit. Dazu kommen an weiteren Diabetes-Formen Erkrankte (s. nächste Seite, rechts oben). Vor allem beim Typ-2-Diabetes gibt es eine hohe Dunkelziffer von geschätzt zwei Millionen Menschen, denn wegen der zunächst diffusen Symptome wird er oftmals spät erkannt. Kennen Sie Ihr Risiko? Machen Sie einen ersten Selbsttest bei der Deutschen Diabetes Stiftung: [www.diabetesstiftung.de/findrisk](http://www.diabetesstiftung.de/findrisk)



# Typ 1 & Typ 2

sind die häufigsten Formen der Stoffwechselerkrankung. Sie unterscheiden sich wie folgt: **Diabetes Typ 1** ist eine Autoimmunerkrankung, bei der die Bauchspeicheldrüse meist schon im Kindesalter kein Insulin mehr produziert. Sie wird durch einen Antikörpertest entdeckt und mit lebenslangen Insulingaben behandelt.

**Diabetes Typ 2** entsteht durch eine herabgesetzte Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin im Laufe von Jahren. Zur Behandlung gehört die Anpassung von Lebensgewohnheiten wie Nikotinverzicht, Ernährung und Bewegung. Seltene, durch unterschiedliche Gendefekte verursachte Formen werden als **Diabetes Typ 3** zusammengefasst. **Typ-4-Diabetes** bezeichnet Gestationsdiabetes. Er gehört zu den häufigsten Komplikationen in der Schwangerschaft und muss behandelt werden, um die Mutter und die Entwicklung des Babys nicht zu gefährden. Nach der Geburt normalisiert sich der Zuckerstoffwechsel meistens wieder.

## Bewegung

spielt bereits bei der Vorsorge gegen Diabetes Typ 2 und seiner Behandlung eine wichtige Rolle. Ein großer Anteil Erkrankter leidet an Übergewicht; zu viel Bauchfett erhöht die Insulinresistenz. Ausreichend Bewegung kann Übergewicht wirksam abbauen, vor allem ausdauernde von mehr als 30 Minuten zwei- bis dreimal wöchentlich, z. B. Walken, Laufen, Radfahren oder Schwimmen. Ein zusätzliches Muskeltraining steigert die Insulin-Empfindlichkeit der Körperzellen wieder. Am besten Kraft- und Ausdauertraining kombinieren! Die Online-Coaches Ihrer BMW BKK helfen Ihnen dabei: [www.bmwbkk.de/online-coaches](http://www.bmwbkk.de/online-coaches)

## Ernährung

ist ein wichtiger Faktor bei einer erfolgreichen Behandlung von Diabetes. An Typ 1 Erkrankte müssen ihre Ernährung mit ihren Insulingaben koordinieren. Diabetes Typ 2 wird durch jahrelange Fehlernährung mit zu viel Zucker (vor allem Ein- und Zweifachzucker) begünstigt, z. B. durch stark zuckerhaltige Getränke oder Süßigkeiten. Weltweit nimmt deshalb die Zahl der Diabetes-Patienten sogar bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu, nicht nur mit zunehmendem Alter der Menschen. Eine frühzeitige Änderung der Ernährungsgewohnheiten kann insbesondere bei Prädiabetes, einem Vorstadium von Diabetes, verhindern, dass die Körperzellen zunehmend resistent auf Insulin reagieren. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfiehlt sich Mittelmeerkost mit reichlich Gemüse und ein Verzicht auf Fertignahrung.



### MEHR ZUM THEMA.

Die BMW BKK bietet ihren Versicherten ein ganzes Paket an Hintergrundwissen, Vorsorgemaßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten, vor allem zu Diabetes Typ 2: [www.bmwbkk.de/diabetes](http://www.bmwbkk.de/diabetes)





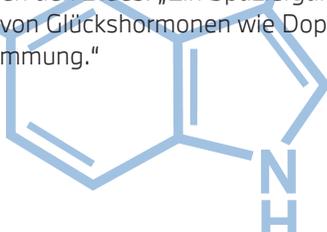
# GUTE-LAUNE-TIPPS GEGEN HERBSTBLUES.

**Die Tage werden kürzer und Sie fühlen sich öfter müde? Dann wird es Zeit, etwas für mehr Energie und gute Laune zu tun.**

Autorin: Claudia Scheiderer

## DOPAMIN FÜR GUTE LAUNE.

„Unsere Stimmung ist ein Zusammenspiel aus inneren und äußeren Faktoren, die wir noch nicht alle entschlüsselt haben“, sagt Dr. Adelheid Liebendörfer von der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie. Lichtmangel ist deshalb selten alleine für die Antriebslosigkeit verantwortlich, die viele von uns bei der Umstellung auf die kalte Jahreszeit befällt. Aber Dr. Liebendörfer hat ein Rezept gegen den Blues: „Ein Spaziergang kurbelt die Produktion von Glückshormonen wie Dopamin an und hebt die Stimmung.“



## LICHT UND BEWEGUNG FÜR GUTEN SCHLAF.

„Licht wirkt wie ein Medikament, denn es fördert die Produktion von Serotonin“, meint Diplom-Psychologe und Schlafmediziner Werner Cassel vom Universitätsklinikum Marburg. Und das benötigt unser Körper auch zur Herstellung des Schlafhormons Melatonin. Um tief und gut zu schlafen, empfiehlt sich deshalb viel Bewegung im Freien: mit dem Rad zur Arbeit fahren, Pausen nach draußen verlegen und ausführliche Wanderungen planen. Kerzenschein am Abend fördert die Produktion von Melatonin. „Je weniger Licht wir abends und in der Nacht abbekommen, desto höher ist der Schlafhormon-Status“, erklärt Cassel. Für Smartphone & Co. und deren Blaulicht gilt deshalb: Vor dem Zubettgehen ausschalten! Und das Schlafzimmer gut abdunkeln.

## FARBEN MACHEN LAUNE.

Farben sind mächtige Stimmungsmacher: Strahlendes Gelb und leuchtendes Orange heben die Laune, helles Grün besänftigt, Rot belebt und wärmt die Seele. Genießen Sie das Farbspektakel der Natur und im Alltag! Wählen Sie je nach Stimmung die passende Farbe für Ihr Outfit oder die Kuschelkissen auf dem Sofa. Stellen Sie in Ihrer Wohnung gut sichtbar Zitrusfrüchte auf. Die bieten reichlich Vitamin C für die Abwehrkräfte und das ätherische Öl in der Schale sorgt auch für eine positive Stimmung.



## ÜBUNGEN FÜR MENTALE WIDERSTANDSKRAFT.

Für Sebastian Mauritz vom Deutschen Verband der Resilienz-Trainer ist ein konstruktiver Umgang mit Emotionen wichtig. Bei Ärger stellt er sich die Frage: „Was ist mir gerade wirklich wichtig?“ Ihre mentale Mitte können Sie mit den folgenden Übungen trainieren:

**„Butterfly Hug“:** Überkreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust und klopfen Sie sich selbst auf die Brust. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich: auf Ihre Gedanken, Gefühle und Sinneseindrücke. Schieben Sie nichts von sich weg. So fördern Sie Ihre Selbstakzeptanz und -liebe. Mauritz: „Diese angenehme Selbstberührung fördert die Ausschüttung von Oxytocin, was stressregulierend auf unser neuronales Stresszentrum im Gehirn wirkt.“

**„One-Minute-Meditation“:** Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie vier Sekunden in den Bauch ein und sechs Sekunden wieder aus. Die verlängerte Ausatmung signalisiert Ihrem Gehirn: alles gut!

## GLÜCKSGEFÜHLE ZUM ESSEN.

Äpfel, Kohl, Kürbis, Pflaumen, Wirsing & Co. haben über den Sommer pure Sonnenenergie aufgenommen und strotzen jetzt vor gesunden Vitalstoffen. Verwenden Sie bevorzugt frische Kräuter und Gewürze. Die in Nelken, Zimt oder Vanille enthaltenen ätherischen Stoffe sollen ebenfalls die Stimmung heben. Aromatische Gewürze wie Ingwer, Muskat oder Piment wärmen, indem sie mit Wirkstoffen wie Capsaicin die Durchblutung anregen. Und wer herzhaft in scharfe Schoten oder Meerrettich beißt, darf nach dem ersten Schreck auf ein „Pepper-High“ hoffen, das dem Brennen manchmal folgt, weil Capsaicin u.a. für mehr Glücksgefühle sorgt.



**STARK & POSITIV-COACH.**

Über 16 Wochen lang bietet Ihnen der Online-Coach der BMW BKK Hintergrundwissen über die Auswirkungen unserer Gedanken und Gefühle auf unsere Gesundheit und zeigt Ihnen die besten Entspannungsmethoden. [www.bmwbkk.de/online-coaches](http://www.bmwbkk.de/online-coaches)



## KALT DUSCHEN FÜR KÖRPERLICHE KRAFT.

Am Morgen sind heiß-kalte Wechselduschen der Wachmacher schlechthin, denn sie kurbeln Kreislauf und Durchblutung an. Durch den kurzen Kältereiz stimulieren wir auch unser Immunsystem und machen es fit gegen Erkältungen & Co. Eine schöne, straffe Haut gibt es obendrein.

**So geht's:** Am rechten Fuß außen anfangen (die am weitesten entfernte Stelle vom Herz) und bis zur Hüfte abduschen. Danach auf die Innenseite des Oberschenkels wechseln und nach unten zum Fuß brausen. Beinwechsel. Anschließend sind die Arme dran: Am rechten Handrücken beginnen, bis zur Schulter strahlen und an der Achsel am Innenarm entlang bis zur Handfläche kühlen. Ächzen, Stöhnen und lautes Singen (kein Scherz!) sind erlaubt – damit fühlen wir uns bereit für die zweite Runde.



# GENDERMEDIZIN. DAS GESCHLECHT MACHT DEN UNTERSCHIED.

**Krank ist nicht gleich krank. Viele Erkrankungen äußern sich bei Frauen anders als bei Männern – und müssen auch anders behandelt werden. Die Gendermedizin erforscht die Unterschiede.**

Autorin: Dr. Andrea Exler

Ein Herzinfarkt kündigt sich bei Frauen anders an als bei Männern. Der stechende Brustschmerz gilt zwar als bekanntes Symptom, er ist aber eine typisch männliche Begleiterscheinung, die bei Frauen kaum auftritt. Herzinfarktpatientinnen klagen eher über „unspezifische“ Beschwerden wie Bauch- oder Rückenschmerzen, Erschöpfung und Übelkeit. Und halten diese häufig für Lappalien! Noch immer erkennen zu viele Frauen die Symptome nicht und zögern im akuten Notfall, medizinische Hilfe zu suchen. Fatale Folge ist, dass Frauen zwar seltener einen Herzinfarkt erleiden, dieser aber öfter tödlich endet als bei männlichen Patienten.

## DER MANN ALS REFERENZMENSCH.

Frau oder Mann – das Geschlecht spielt eine Rolle bei der Wahrscheinlichkeit, ob wir eine Krankheit bekommen, bei den Symptomen und schließlich auch bei der Wirkung der Medikamente, die wir dagegen einnehmen. Lange wurden geschlechtsspezifische Unterschiede in der Medizin ignoriert. Praktisch erforscht wurde der vermeintliche Referenzmensch des mittelalten, 75 Kilo wiegenden Mannes. „Wenn man mal ganz provokativ ist, könnte man sagen,

dass 50 Prozent der Menschheit eigentlich nicht verstanden sind. Und dass die Forschung, die bisher gelaufen ist für den sogenannten Einheitsmenschen, tatsächlich auf 50 Prozent der Bevölkerung nicht übertragbar ist“, erklärte Ute Seeland, die zum Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Geschlechtsspezifische Medizin gehört, im Norddeutschen Rundfunk. Weibliche Versuchspersonen waren in Studien unbeliebt, weil hormonelle Schwankungen oder eine unerkannte Schwangerschaft Unsicherheitsfaktoren darstellen, die möglichst ausgeschaltet werden sollten. Für pharmakologische Tests ist es relevant, an welchem Punkt des monatlichen Zyklus eine Teilnehmerin steht, ob sie Hormonpräparate einnimmt oder sich bereits jenseits der Menopause befindet und ihr Körper somit die Produktion von Östrogenen eingestellt hat.

Erst vor etwa drei Jahrzehnten begannen Wissenschaftler, sich für die Auswirkungen biologischer Unterschiede auf Krankheitsverlauf und Behandlung zu interessieren. Den Anfang machte die Beobachtung der Verläufe von Herzinfarkten. Die US-Kardiologin Bernadine Healy veröffentlichte 1991 einen Fachartikel mit dem Titel „Das Yentl-Syndrom“. Ebenso wie sich in der Erzählung I. B. Singers das jüdische Mädchen Yentl als Junge verkleiden muss, um in

die Religionsschule aufgenommen zu werden, sollten sich herzkrankte Frauen besser als Mann ausgeben, um medizinisch angemessen versorgt zu werden, schrieb Healy.

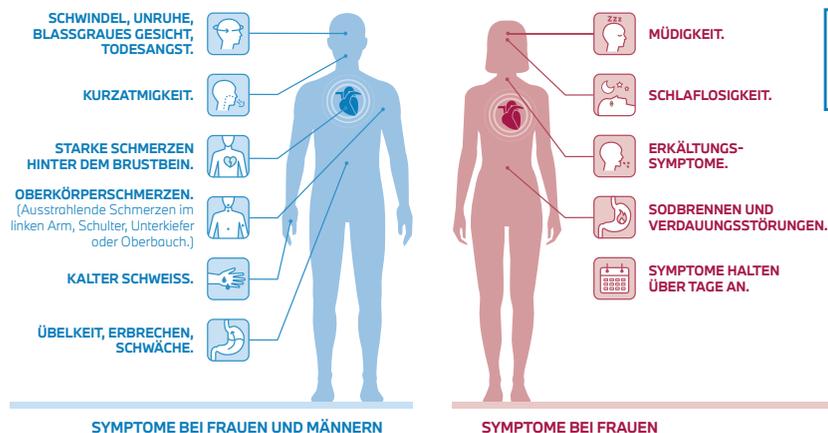
## WO HABEN MÄNNER DAS NACHSEHEN?

Gendermedizin bedeutet natürlich auch, dass Männer ebenfalls geschlechtsspezifisch behandelt werden müssen. So sind viele psychische Erkrankungen bei männlichen Patienten weniger erforscht. Diagnosen wie Depression oder Angststörung werden landläufig als Schwäche wahrgenommen und passen nicht ins klassische Männerbild. Auch von Brustkrebs oder Osteoporose betroffene Männer werden oft auf der Grundlage von „weiblichen“ Daten behandelt.

## MEDIKAMENTE WIRKEN UNTERSCHIEDLICH.

Meist ist es aber umgekehrt und es gibt weniger Daten über Frauen als über Männer. Die Rede ist von einem „Gender-Data-Gap“ – eine strukturelle Datenlücke, die vor allem die Arzneimittelforschung betrifft. Der Stoffwechsel und die Verteilung von Fett- und Muskelgewebe im Körper hat Einfluss auf die Wirkung von Medikamenten. So führt die gleiche Dosierung eines Wirkstoffs zu unterschiedlichen Konzentrationen im Blut. Die Gefahr einer Überdosierung bei Frauen ist daher hoch. Auch der Abbau dauert länger als im männlichen Körper. Im besten Fall bedeutet dies eine überflüssige Belastung des weiblichen Organismus, im schlimmsten Fall kann es gefährlich werden und unerwünschte Nebenwirkungen verstärken. Erforscht wurden die unterschiedliche Dauer und Intensität bei

## DIE WICHTIGSTEN GESCHLECHTSSPEZIFISCHEN UNTERSCHIEDE BEIM HERZINFARKT\*.



Fotos: iStock (2)

gleicher Dosierung beispielsweise bei Verapamil (einem Wirkstoff, der bei Herzrhythmusstörungen eingesetzt wird). Auch frei verkäufliche und sehr verbreitete Arzneimittel sind betroffen, darunter Wirkstoffe, die schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken wie Ibuprofen und ASS („Aspirin“). Diese unterdrücken bei Männern stärker den Schmerz und führen zu weniger Nebenwirkungen, sind aber bei Frauen weniger effektiv.

## GENDERMEDIZIN KOMMT.

In den Hörsälen der medizinischen Fakultäten sind biologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern bislang ein Randthema. Auch Lehrbücher für angehende Ärzte greifen die Problematik nicht systematisch auf. Doch das wird sich bald ändern: Eine neue Approbationsordnung soll ab 2025 die Gendermedizin in den Lehrplänen festschreiben und ihr Dasein als Nischenthema beenden.

Denn nur, wenn künftige Generationen von Praktikern und Forschenden einen geschulten Blick auf unterschiedliche Bedürfnisse verschiedener Gruppen von Patienten werfen, kann sich die Gesundheitsversorgung für alle verbessern. Aus diesem Grund führte die EU bereits zum 31.01.2022 eine verpflichtende repräsentative Verteilung von Geschlechtern und Altersgruppen in klinischen Studien ein. Max Mustermann ist nicht mehr das Maß der Dinge in der Pharmaforschung. ///



### HERZ-GESUNDHEIT.

Wie ist das Herz aufgebaut, was tut ihm gut oder schadet ihm? Wissenswertes zum Thema Herzgesundheit erfahren Sie auf der Website Ihrer BMW BKK: [www.bmwbkk.de/herzgesundheits](http://www.bmwbkk.de/herzgesundheits)



Und Ihr Herzalter bestimmen können Sie hier: [www.herzalterbestimmen.de](http://www.herzalterbestimmen.de)



**Achtung!**  
All diese Symptome signalisieren einen Notfall. Alarmieren Sie sofort den Rettungsdienst!

\* Symptome nach Informationen des Deutschen Roten Kreuz (DRK).

# STARKE MITTE!

**Der Rücken wird bei der Arbeit oft belastet. Umso wichtiger ist ein Training der Rumpfmuskulatur, um den Rücken zu stärken. Diese Übungen helfen Ihnen dabei und lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren.\***

Autor: Oliver Armknecht



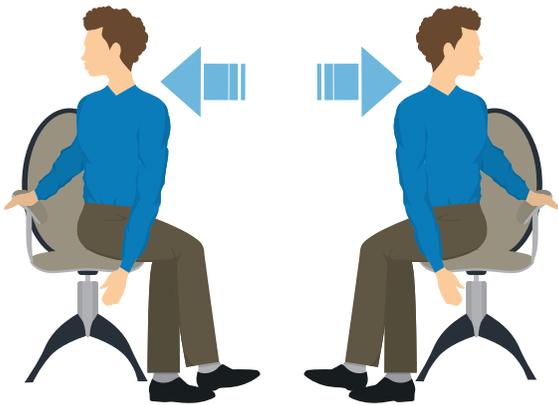
**1** Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine eng beieinander. Heben Sie nun ein Knie so hoch Sie können in Richtung Oberkörper und halten Sie es mit beiden Armen fest. Achten Sie darauf, mit dem Oberkörper nicht nach vorne zu gehen. Diese Position bitte einige Sekunden lang halten! Versuchen Sie dabei, einen möglichst festen Stand zu bewahren und nicht zu sehr zu wackeln. Im Anschluss die Dehnübung mit der anderen Seite wiederholen.



**2** Ein Tisch eignet sich sehr gut für eine leichtere Form der Liegestütze. Zunächst die Hände mit schulterbreitem Abstand auf dem Rand des Tisches platzieren. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper eine gerade Linie bildet. Auch die Arme sollten anfangs gestreckt sein. Die Füße berühren mit den Fußspitzen den Boden. Jetzt den Körper ruhig absenken, bis die Arme etwa rechtwinklig gebeugt sind. Kurz halten und wieder zur Ausgangsposition hochdrücken. Die Übung 5- bis 10-mal wiederholen.

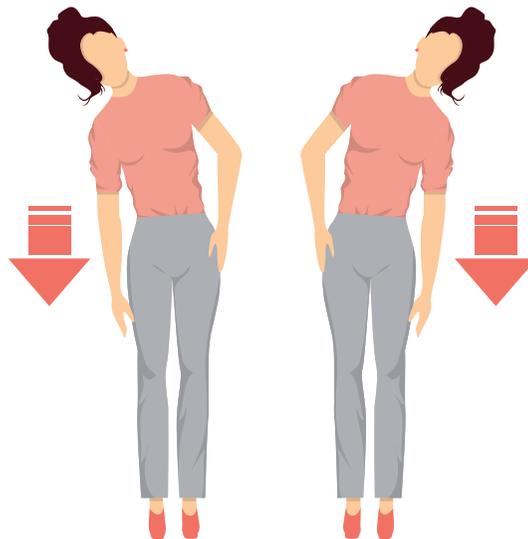


**3** Stellen Sie sich hinter einen Stuhl. Die Füße sollten etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden stehen und leicht nach außen gedreht sein. Die Hände auf die Stuhllehne legen. Jetzt die Knie beugen und die Hüfte langsam Richtung Boden absenken, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht vor den Fußspitzen sind. Die Position ein paar Sekunden halten. Danach den Körper wieder in die Anfangsposition hochheben. Die Übung 10- bis 20-mal wiederholen.



④ Machen Sie es sich auf einem Stuhl bequem. Beginnen Sie damit, Ihren Oberkörper so zur Seite zu drehen, als würden Sie über Ihre Schulter schauen wollen. Mit den Händen können Sie sich am Stuhl festhalten, damit Sie die Position eine Weile halten können. Die Dehnübung danach mit der anderen Seite wiederholen. Ganz wichtig: keine ruckartigen Bewegungen machen! Lassen Sie sich bei der Ausübung lieber Zeit und testen Sie sanft Ihre Grenzen.

⑤ Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Beine sollten eng beieinander sein, die Arme lassen Sie seitlich am Körper herunterhängen. Fahren Sie jetzt mit einer Hand am Bein auf Ihrer Seite entlang – so tief Sie können. Der Oberkörper neigt sich dabei zur Seite, aber nicht nach vorne oder hinten. Diese Dehnübung im Anschluss mit der anderen Seite wiederholen. Insgesamt 5- bis 15-mal bzw. so lange Ihnen die Übung guttut.



⑥ Stellen Sie sich vor einen Tisch und legen Sie einen Arm darauf. Beugen Sie das rechte Bein hinter dem Körper, so dass der Fuß zum Gesäß geht. Umfassen Sie diesen Fuß mit der rechten Hand. Der Oberschenkel und der Oberkörper sollten dabei eine gerade Linie bilden. Halten Sie diese Position mehrere Sekunden lang. Danach wiederholen Sie die Dehnübung mit der anderen Seite, beginnend mit dem linken Bein. Insgesamt 5- bis 20-mal.



#### GESUNDHEITS- KURSE.

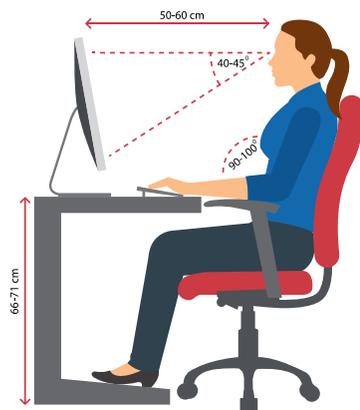
Wenn Sie noch weitere Bewegungsangebote nutzen möchten, dann hilft Ihnen die Kursdatenbank dabei, zertifizierte Gesundheitskurse digital oder in Ihrer Nähe zu finden – vom Achtsamkeitstraining bis zur Wirbelsäulengymnastik. [www.bmwbbk.de/kursdatenbank](http://www.bmwbbk.de/kursdatenbank)



# IST IHR ARBEITSPLATZ FIT GENUG FÜR SIE?

**Wer ergonomisch und bewegt arbeitet, bleibt von typischen Bürokrankheiten verschont. Machen Sie den Check!**

Autorin: Karen Cop



## WIE GUT IST IHR BILDSCHIRM?

Ihr Bildschirm misst mindestens 24 Zoll.

Ja  Nein

Der Monitor ist um 20 Grad geneigt.

Ja  Nein

Ihr Abstand zum Monitor liegt bei 50 bis 100 cm.

Ja  Nein

Sie können über den Rand des Bildschirms hinausschauen.

Ja  Nein

Der Bildschirm steht seitlich zum Fenster, damit keine Lichtreflexe die Augen anstrengen.

Ja  Nein

## WIE IST IHR TISCH EINGESTELLT?

Die Tischplatte entspricht der Ellbogenhöhe.

Ja  Nein

Die Tischplatte ist mindestens 80 cm tief.

Ja  Nein

Der Tisch ist mindestens 160 cm breit.

Ja  Nein

Die Tastatur und die Maus liegen zentral vor Ihnen auf dem Tisch.

Ja  Nein

## IST IHR STUHL ERGONOMISCH IN FORM?

Der Stuhl ist höhenverstellbar und kann sich drehen.

Ja  Nein

Wenn Sie darauf sitzen, berühren Ihre Füße den Boden.

Ja  Nein

Der Winkel von Unter- und Oberschenkel liegt etwa bei 90 Grad.

Ja  Nein

Die Rückenlehne ist flexibel.

Ja  Nein

Die Armlehnen sind zum Auflehnen der Unterarme in Tischhöhe.

Ja  Nein



## PRÄVENTION DIGITAL.

Die Podcast-Reihe „Fit im Home Office“ der BMW BKK bietet in drei Folgen wertvolle Tipps zu bewusster Ernährung, Entspannung durch Faszientraining und ergonomisch bewegtem Arbeiten: [www.bmwbbk.de/podcast-home-office](http://www.bmwbbk.de/podcast-home-office)



Haben Sie ein- oder mehrmals „Nein“ angekreuzt? Dann können Sie Ihren Arbeitsplatz verbessern. Der Podcast „Fit im Home Office – Ergonomisch und bewegt arbeiten“ hilft Ihnen dabei, den Arbeitsalltag gesünder zu gestalten. Link und QR-Code auf dieser Seite führen direkt dorthin.



# IGITT, HALLOWEEN!

Kleine Gruseligkeiten für deine schrecklich schöne Nacht!



## Lecker, süße Finger für Monster!

Diese Plätzchen machen doppelt Spaß, wenn du sie zum Mund führst: Die anderen gruselt's, dir schmeckt's! Du musst dafür nur Mürbeteigwürstchen backen: 250 g Weizenmehl, 90 g Zucker, 125 g Butter und 1 mittelgroßes Ei verkneten. Mit beiden Händen fingerdicke Würstchen formen, vor der Fingerkuppe mit einem Löffelstiel etwas eindrücken, eine Mandel an die Spitze drücken und bei 175 Grad 10 bis 12 Minuten goldgelb backen. Vor dem Knabbern in pürierte Himbeeren tunken kommt auch gut!



## Böse Steine für Saures.

Was, ihr ruft „Süßes oder Saures“ und die Nachbarn haben nicht vorgesorgt? Dann wird's Zeit für einen kleinen gruseligen Gedenkstein fürs nächste Jahr: Einfach ein paar Kieselsteine mit Spinnen, Totengesichtern, Spinnweben oder Knochen bemalen und einen davon stumm übergeben. Dafür am besten Acrylfarbe benutzen. Eine Schicht Klarlack darüber macht die Steine fit für die Ewigkeit.

## Papiermonster flattern lassen.

Für Fledermäuse, Geister und Gespenster brauchst du weißes, schwarzes bzw. oranges Kartonpapier und eine spitze Schere. Damit kannst du sie ausschneiden, wie es dir gefällt: Lachend, mit Zähnen ... Fledermäuse faltest du besser mit Origamipapier. So geht's: **1.** Ein quadratisches Blatt in der Mitte falten, aufklappen. **2.** Dann die rechte Dreiecksspitze auf die linke legen, festdrücken und wieder öffnen. **3.** Die rechte Spitze zur oberen legen, dann die linke. **4.** Jetzt das Papier umdrehen. **5.** Die unteren Außenseiten zur Mittellinie falten, sodass eine Drachenform entsteht. **6.** Flügel ausklappen, indem du links und rechts das Papier der Rückseite öffnest. **7.** Die Flügel mehrfach wie eine Ziehharmonika falten, damit Falten darin entstehen, dann wieder ausklappen. **7.** Das Papier umdrehen und das obere Dreieck nach unten knicken, in einer Linie mit den Flügeln. Ein kleines Stück der Fledermaus nach oben klappen, dann hat sie einen Mund. **8.** Umdrehen und einen Teil der Spitze nach oben knicken. Davon ein Stück nach unten ergibt einen Schwanz. **9.** Für Ohren die Ecken des Kopfes ein Stück nach hinten knicken und ein Teil wie beim Schwanz wieder zurück. Magst du noch Augen aufmalen?



# „DAS NEHMEN WIR ALS SPIRIT MIT!“

Die BMW BKK nahm mit ihrer frisch gegründeten Überraschungsmannschaft beim BMW Cup teil. Keine Überraschung: das super Zusammenspiel. Wir haben drei Spieler nach ihrem Rezept gefragt.

Autorin: Karen Cop



## FITNESS-COACH.

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



2. Juli, 8 Uhr, das Wetter war super, so wie die Stimmung an diesem Samstag im SV Lohhof in Unterschleißheim – perfekte Bedingungen für das erste Spiel der BKK Allstars, der frisch gegründeten Fußballmannschaft der BMW BKK! Seit Jahren ist die Betriebskrankenkasse mit einem Stand beim BMW Cup; Max Wanninger dahinter mit unruhigen Fußballerfüßen: „Beim Cup spielt Jung gegen Alt aus verschiedenen Abteilungen und alle haben zusammen Spaß.“ Er fand: „Zeit, aktiv mitzumachen!“, hingte sich ans Telefon und stieß auf reges Interesse. Klar: Fußball verbindet, die BMW BKK verbindet. „Wir waren definitiv eine Überraschungsmannschaft, aber wir sind ja eine große BKK Familie und man kennt seine Leute.“

## „DER ZUSAMMENHALT WAR SUPER.“

Max Wanninger war als Junge einmal Torschützenkönig, als Organisator und Mannschaftsgründer fiel ihm die Kapitänsbinde zu. Florian Wagner spielte sogar Landesliga, trainierte unter Klaus Augenthaler, aber er staunt: „Ich fand sehr beeindruckend, wie wir uns sofort blind verstanden haben. Auch der Zusammenhalt war super, jeder unglaublich engagiert und motiviert.“ Dies sei auch ein Merkmal, das die Kollegen bei der BMW BKK auszeichnet: „Wir wollen für unsere Kunden immer unser Bestes geben.“ Manfred Schoch, alternierender Verwaltungsratsvorsitzender der BMW BKK, begrüßte „seine BMW BKK als Mannschaft“.

Benjamin Wolfinger stand im Tor, er kassierte nur zwei Gegentore: „Einige Bälle sind aufs Tor geflogen, aber bei den Toren war ich leider chancenlos.“ Auch die anderen Mannschaften, alle Mitarbeiter der BMW Group, setzten sich voll ein. „BMW hat ‚Freude am Fahren‘. Die BMW BKK hat ‚Freude an Gesundheit‘ und an diesem Samstag war die ‚Freude am Teamplay‘ groß“, sind sich die BKK Allstars einig. Alle Knochen blieben zum Glück heil, selbst bei den Flügen Richtung Ball und Boden des Keepers: Aber er sei „auch gut krankenversichert“, sagt Benjamin Wolfinger.

## „WIR LEGEN NOCH EINEN DRAUF.“

Und wie war das Ergebnis? „Wir haben die Gruppenphase ohne Niederlage überstanden und damit das gesteckte Ziel, in die K.o.-Runde zu kommen, erreicht. Dort mussten wir uns leider im ersten Spiel nach dem Neunmeter-schießen aus dem Turnier verabschieden. Damit konnten wir mit stolzer Brust behaupten, dass uns kein Gegner in der regulären Spielzeit besiegt hat. Das nehmen wir als Spirit mit.“ Alle freuen sich schon aufs nächste Jahr und wollen „noch einen drauflegen“ (Florian Wagner). Wir sind gespannt, denn dann packen die BKK Allstars ihre „Geheimwaffe“ aus: „Wir sind zusätzlich mit einer Kollegin am Start.“ ///

„Wir wollen immer unser Bestes geben.“



Hier nimmt Alexander Kilmarx dem Gegner den Ball ab.



Die Fußballmannschaft der BMW BKK von links oben nach rechts unten:  
Jan Iltgen, Daniel Negele, Simon Peltzer, Tobias Frankl, Xaver Obermeier,  
Florian Wagner, Benjamin Wolfinger, Alexander Kilmarx, Max Wanninger,  
Felix Ganther, Florian Möckl, Patrick Schuller.

# MEHR WERTSCHÄTZUNG FÜR LEBENSMITTEL.

**Wussten Sie, dass jedes dritte Lebensmittel im Müll landet? Daran muss sich etwas ändern. Mit der Initiative „Zu gut für die Tonne!“ setzt sich das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gegen das Wegwerfen von Lebensmitteln ein.**

Rund 11 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle werden allein in Deutschland jedes Jahr entsorgt. Weltweit sind es jährlich 1,3 Milliarden Tonnen. Neben ungenießbaren Teilen werden viel zu häufig auch noch essbare Lebensmittel in die Tonnen geworfen. Hinzu kommen weitere Verluste entlang der Lebensmittelversorgungskette, z. B. bei Produktion, Verarbeitung und im Handel.

## FÜR WENIGER MÜLL, MEHR GENUSS.

Der Großteil der Lebensmittelabfälle entsteht mit 59 Prozent jedoch in privaten Haushalten. Beispielsweise lassen sich viele Menschen zu gerne von günstigen Sonderangeboten zum Kauf von XXL-Packungen oder anderen Spontankäufen hinreißen. Andere werfen gute Lebensmittel weg, weil das Haltbarkeitsdatum erreicht ist.



Zeit, etwas für mehr Wertschätzung zu tun, denn „Lebensmittel sind zu gut für die Tonne!“, befand deshalb Julia Klöckner, von 2018 bis 2021 Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft. Ihr Ministerium gründete die Initiative „Zu gut für die Tonne!“, die Verbraucher mit spannendem Hintergrundwissen und praktischen Tipps dabei unterstützt, Lebensmittel nachhaltig zu genießen. Wie Sie z. B. Frische besser erkennen oder bewusster auswählen, erfahren Sie bei den zehn goldenen Regeln gegen Lebensmittelverschwendung auf der Website. Und falls zu Hause doch einmal zu viel Obst und Gemüse reifen oder Reste vom Essen am Vortag übrig sind, gibt's dort viele leckere Rezepte. Der Klick lohnt sich: [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)



Fotos: iStock

## IMPRESSUM

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

**PROJEKTLEITUNG:**  
Susanne Cohn, Viktoria Schwab

**VERLAG:** Journal International  
The Home of Content GmbH  
Ganghoferstraße 66f, 80339 München

[www.journal-international.de](http://www.journal-international.de)

**VERLAGSLEITUNG:**  
Stefan Endrös, Gerd Giesler  
**REDAKTIONSLEITUNG:** Karen Cop  
**GRAFIK:** Timo Eberl

**BILDREDAKTION:** Jürgen Stoll

**AUTOREN:** Oliver Armknecht, Karen Cop, Violetta Escobar, Cora Keller, Antoinette Schmelter-Kaiser

**SCHLUSSKORREKTUR:** Sabine Amar, Tina Probst  
**PRODUKTION:** Tina Probst  
**REPRODUKTION:** PMI Publishing Verlag GmbH & Co. KG, München  
**DRUCK:** ADV SCHODER, Augsburg

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter (m/w/d). Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

# WE LOVE KÜRBIS-CURRY...

... weil in dem Herbstgemüse reichlich Vitamine,  
Mineralien und Ballaststoffe stecken.

## KÜRBIS-CURRY MIT REIS UND KOKOSMILCH.

Zutaten für vier Portionen:

Für den Kürbis: 1 kg Kürbis, 1 EL Curry, ½ TL Chili, Salz, 2 EL Pflanzenöl. Dazu: 300 g Basmatireis (am besten Vollkorn), 3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1–2 Chilischoten, 2 EL Pflanzenöl, je 1 TL Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, je 1 EL Garam Masala und Curry, Pfeffer, 400 ml Kokosmilch, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Sesam, schwarz, 4 Stängel Basilikum. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kürbis schälen, entkernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden, grob würfeln. In einer Schüssel Curry, Chili, Salz und Öl vermischen. Die Kürbisstücke auf dem Blech verteilen, ca. 30 Minuten im Ofen garen. Den Reis in Salzwasser garen. Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen. Gewürze zugeben, unter Rühren 1 bis 2 Minuten braten, bis sie zu duften beginnen. Knoblauch zufügen, kurz mitbraten, dann mit Kokosmilch ablöschen. Das Lorbeerblatt einlegen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den gebackenen Kürbis kurz abkühlen lassen und untermischen. Alles bei geringer Hitze weitere 10 Minuten köcheln, bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Den Reis in tiefe Teller verteilen. Das Kürbis-Curry abschmecken und auf dem Reis anrichten. Mit schwarzem Sesam bestreuen und mit Basilikum garniert 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](http://www.bmwbkk.de/ernaehrungsakademie)



# WIR SIND FÜR SIE DA!

**Unser Abteilungsauto ist ein Hybrid-Fahrzeug und parkt vor dem BMW BKK Regionalbüro München. Weiteren Kontakt zu uns erhalten Sie hier:**



## DIGITAL.

Wenn Sie Ihre Unterlagen schnell und unkompliziert einreichen möchten, können Sie das ganz einfach in unserer Online-Filiale und per App. Gleich registrieren!  
[www.bmwbkk.de/online-filiale](http://www.bmwbkk.de/online-filiale)



## PERSÖNLICH.

Ihren persönlichen Ansprechpartner finden Sie hier:  
[www.bmwbkk.de/kontakt](http://www.bmwbkk.de/kontakt)  
Außerdem erreichen Sie uns unter der gebührenfreien Servicenummer:  
**0800 112 82 40**



## PER POST.

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