

GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK**

01.2023 WWW.BMWBKK.DE

EPIGENETIK.

Im Interview: So können wir unsere Gene steuern.

IHR BEITRAG.

Die BMW BKK bleibt eine der günstigsten Krankenkassen.

UNZERTRENNLICH: MEIN BILDSCHIRM UND ICH.

Wann ist mehr Medienkompetenz nötig, wann tut Digital Detox gut? Eine Reportage mit Antworten.





ONLINE LESEN! DEM KLIMA ZULIEBE.

220 Kilogramm Papier pro Person werden laut Umweltbundesamt jährlich in Deutschland verbraucht. Holz ist eine nachwachsende, aber nicht unendlich nutzbare Ressource. Wir brauchen weltweit Wälder, um unser Klima zu schützen. Außerdem muss es oftmals auf langen Verkehrswegen zu uns importiert werden. Wenn Sie Papier sparen, leisten Sie einen Beitrag zum Klimaschutz.

Fangen Sie am besten gleich mit der GESUNDHEIT an. Melden Sie die gedruckte Ausgabe ab und lesen Sie das Mitgliedermagazin Ihrer BMW BKK ab sofort online.

BMW BKK
Wir. Füreinander.

<https://www.bmwbkk-gesundheit.de/>



Foto: iStock

INHALT



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

trotz aller Herausforderungen bei der Finanzierung des Gesundheitswesens in Deutschland ist es uns gelungen, den Zusatzbeitrag zum 01.01. stabil zu halten. Damit liegen wir nun 1,3 Prozent unter dem Durchschnitt in Deutschland. Und dies bei unveränderten Zusatzleistungen. Digitale Angebote können sogar noch ausgebaut werden. Die Hintergründe hierzu

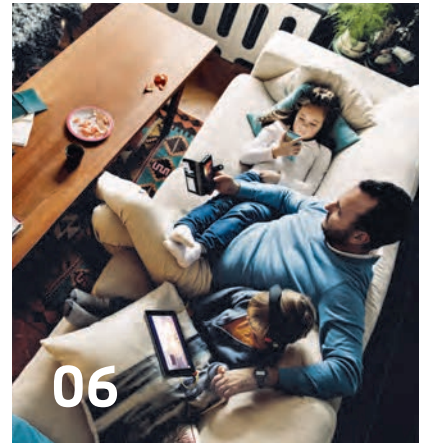
erfahren Sie in einem Interview ab Seite 16.

Die Genetik und die Epigenetik bestimmen immer mehr den medizinischen Fortschritt. Das Wissen zu Ursachen und Heilungsmöglichkeiten von Erkrankungen wächst ständig. Mit diesem Wissen werden Prävention, Diagnostik und Therapie ständig verbessert. Lesen Sie hierzu mehr ab Seite 10.

Auch unsere Homepage wird fortlaufend weiterentwickelt. Hier finden Sie neben unseren digitalen Produktangeboten viele relevante Informationen und Verlinkungen zu Erkrankungen und medizinischem Hintergrundwissen. Mit der BMW BKK App und der Online-Geschäftsstelle können Sie alle Anträge schnell, einfach und kostengünstig erledigen. Alles Gute! Ihr

J. Gerhardt

Jens Gerhardt
Vorstand der BMW BKK



27



IHRE GESUNDHEIT.

Meine Medien – und ich? Eine Reportage über Digitalkompetenz für Kinder, Erwachsene, Senioren	06
Zukunft entdecken mit der BMW BKK: Epigenetik.	
Interview mit Prof. Dr. Jörn Walter	10
Bunte Nahrung für Epigenom und Immunsystem	13
Medizin-Wissen: Multitalent Darm	14
Sind Kohlenhydrate gut oder böse?	26
We love Rote Bete! Und dieses Rezept	27

IHRE FITNESS.

Jetzt gelb sehen!	05
Für Kids: Spurenlesen im Schnee	22
Faktencheck: Das passiert beim Sport	23
Zirkeltraining zu Hause – für die ganze Familie!	24

IHRE BMW BKK.

Bonusprogramm, „Clemens hilft“, Kinderwunsch	04
Unser Beitragssatz bleibt stabil	16
Unser digitaler Service für Sie	19
Vor Ort: Die neuen Pflegeberaterinnen der BMW BKK	20
Impressum	26
Wir sind für Sie da!	28



① BIS ZUM 31. MÄRZ: BONUSHEFT EINREICHEN!

Über 15.000 Versicherte haben im vergangenen Jahr am Bonusprogramm der BMW BKK teilgenommen. Jetzt dürfen Sie sich auf eine Prämie freuen: Für jede der ersten zehn Vorsorgemaßnahmen im Bonusheft erhalten Erwachsene zehn Euro, ab der elften kommen jeweils fünf Euro dazu. Und auch Kinder erhalten eine Belohnung. Sie brauchen nur den Nachweis, dass Sie regelmäßig Sport in einem Verein machen, ein Leistungsabzeichen erworben haben, Schutzimpfungen bekamen oder zur Vorsorge beim Zahnarzt waren. Welche Gesundheitskurse und Präventionsleistungen noch zum Bonus ABC zählen und wie Sie Ihre Prämienpunkte auch per App sammeln können, sehen Sie hier:

www.bmwbkk.de/bonusprogramm ///



Neueste Nachrichten Ihrer BMW BKK.



② „CLEMENS HILFT“ BEI DER MEDIENERZIEHUNG DER KLEINSTEN.

Digitale Medien üben auch auf die jüngsten Familienmitglieder eine große Faszination aus. Deswegen haben wir das Angebot „Clemens hilft“ um die Zielgruppe der Eltern von Kindergartenkindern erweitert. Neben den inzwischen 16 Einheiten für Schulkinder bietet der Sozialpädagoge und Sozialmanager M. A. Clemens Beisel jetzt zusätzlich vier Einheiten für den richtigen Umgang mit Medien im Kita-Alter an. Alle 20 Video-Podcasts sind bis zum 30. September 2023 abrufbar. Sie möchten das Angebot nutzen? In der GESUNDHEIT online erfahren Sie mehr: www.bmwbkk-gesundheit.de/news ///

③ NEUE LEISTUNG BEI KINDERWUNSCH.

Unser Programm BKK Kinderwunsch bietet ungewollt kinderlosen Paaren aktuell bereits zahlreiche Zusatz- und Unterstützungsleistungen an. Seit Beginn des Jahres 2023 wurden diese Leistungen noch einmal erweitert. So sind nun über BKK Kinderwunsch u.a. Zuschüsse zu zwei Kryozyklen sowie zwei Blastozystenkulturen möglich. Bislang konnte ein solcher Zuschuss nur je einmalig genutzt werden. Das gesamte Versorgungsprogramm finden Sie hier:

www.bmwbkk.de/kinderwunsch ///



Fotos: AdobeStock, iStock, Shutterstock



GELB SEHEN!

Gelb ist die Farbe der Sonne, nach der wir uns jetzt besonders sehnen. Ihr Strahlen schenkt uns Wärme und stimuliert den Botenstoff Serotonin für Glücksgefühle. Und es lockt Blumen aus dem kalten Boden ans Licht, die es dem Sonnenschein nachmachen: Osterglocken und Narzissen schauen strahlend gelb aus dem Boden. Diese hier auf dem Foto ist prachtvoll gefüllt und lädt dazu ein, ganz nah an sie heranzugehen und den Blick in die Blütenblätter zu tauchen. So tanken Sie Sonnenenergie! Nach Goethe, der sich mehr als Farbforscher denn als Schriftsteller verstand, heitert Gelb uns auf und weckt die Neugierde aufs Leben. Farbtherapeuten nutzen die Wirkung bei Depressionen. Aber natürlich hilft es auch einfach bei „Frühjahrs Müdigkeit“.



MEINE MEDIEN – UND ICH?

Digitalkompetenz ist mehr als das Bedienen neuer Techniken. Um diese sinnvoll zu nutzen, brauchen Erwachsene im Umgang mit ihnen eine gesunde Balance, Senioren mehr Mut, um ihre Chancen zu nutzen und Kinder verantwortungsvolle Begleitung.

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

S

olche Szenen kennen wir alle: In Zug oder S-Bahn scheinen Jugendliche und Erwachsene von ihren Smartphones wie absorbiert, schauen TikTok-Videos, chatten per Messenger. In Restaurants sitzen sich junge Paare gegenüber, die Fotos von ihrem Essen machen und die Bilder auf Instagram posten oder sie googeln, statt miteinander zu sprechen. Beim Spaziergang im Park checken Passanten geschäftliche Mails auf dem Handy, hören mit kabellosen Earbuds Podcasts, laufen mit leerem Blick an anderen vorbei. Für das Geschehen um sie herum scheinen viele Menschen immer öfter weder Augen noch Ohren zu haben. Sogar junge Eltern schauen auf das Smartphone, während sie den Kinderwagen schieben, und schenken dem Bildschirm auf dem Spielplatz mehr Aufmerksamkeit als ihrem Kind. Dabei lernt ein kleiner Mensch gerade in den ersten Lebensjahren durch das Spiegeln des Gesichtsausdrucks der Eltern und die Interaktion mit ihnen. Außerdem beeinträchtigt dieses Verhalten laut einer Studie des Leibniz-Instituts für Wissensmedien das Feingefühl von Müttern und Vätern. Wenn der direkte Blick und Kontakt fehlen, fehlt auch die Botschaft: Ich bin (für dich) da.

DIE DIGITALE DURCHDRINGUNG DES ALLTAGS.

Egal ob zur Unterhaltung, Information oder Kommunikation – digitale Medien haben unseren Alltag durchdrungen. Laut Statista.de verfügen hierzulande 98,1 Prozent der Haushalte über ein Mobiltelefon. 66,6 Millionen Deutsche nutzen das Internet und verbringen dort durchschnittlich 149 Minuten pro Tag. Rund 32,4 Millionen sind mehrmals täglich online, knapp 11,6 Millionen sogar fast die ganze Zeit – die meisten davon junge Menschen. Denn 88 Prozent der Millennials zwischen 22 und 37 Jahren und 92 Prozent der Gen Z (14 bis 21 Jahre) können sich ein Leben ohne Internet laut einer Studie des Markt- und Meinungsforschungsinstituts Ipsos nicht mehr vorstellen. Die Übergänge von der Selbstverständlichkeit bis zum Gefühl, ohne Smartphone nicht klarzukommen, oder gar einer suchtmöglichen Abhängigkeit sind fließend; „Internetsucht“ (INS) wurde von der International Classification of Diseases (ICD) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eigenes Krankheitsbild aufgenommen. Deshalb macht die „Digitalstrategie“ der Bundesregierung klar: „Bei Digitalkompetenzen geht es heutzutage um weit mehr als das reine Bedienen neuer Techniken. Entscheidend ist, digitale Produkte und Services nach den eigenen Bedürfnissen, Interessen und Präferenzen nutzen zu können und dabei die Kontrolle zu behalten.“

WIR BRAUCHEN DIGITALE AUSZEITEN.

„Wir sind heute ständig von digitalen Medien und audiovisueller Stimulation umgeben und müssen lernen, sie willentlich zu dosieren“, erklärt Prof. Dr. Gereon Nelles,

Vorstandsmitglied im Berufsverband Deutscher Nervenärzte. Deshalb plädiert er für regelmäßige Pausen. Im letzten Urlaub ließ er selbst sein Handy ausgeschaltet – erst eine ungewohnte Erfahrung, dann „ein Segen“, durch den er sich „sehr gut erholt“ hat. Sind digitale Auszeiten nicht möglich, sollten Tätigkeiten möglichst nicht vermischt, d. h. digitales Multitasking vermieden werden, weil das laut Prof. Dr. Gereon Nelles ermüdet und die intellektuelle Leistung mindert. „Wir können Informationen nur nacheinander verarbeiten“, bestätigt Dr. Wienke Wannagat, die an der Uni Würzburg als Psychologin zu den kognitiven Grundlagen und Auswirkungen von Medienkonsum forscht. Die Überflutung mit Informationen durch digitale Medien, das Ausblenden von Unwichtigem und Priorisieren von Wichtigem sei „je nach den individuellen Fähigkeiten, Erfahrungen und dem Alter

„Die Informationsflut ist herausfordernd bis überfordernd.“



Prof. Dr. Gereon Nelles, Vorstandsmitglied im Berufsverband Deutscher Nervenärzte, plädiert für regelmäßige Pausen.

herausfordernd bis überfordernd“. Inwiefern das privat und im Arbeitsalltag zu Stress führen kann, untersucht Dr. Wannagat im Rahmen des vom Bayerischen Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst geförderten Forschungsverbunds ForDigitHealth. Bis 2023 erforschen hier elf interdisziplinäre Forschungsgruppen, wie ein gesunder Umgang mit digitalen Medien gelingen kann.

BEWUSSTE PAUSEN UND ABSTINENZ.

Claudia Stephan weiß, wie wichtig diese ist: 100 bis 150 berufliche Mails bekommt sie pro Tag. 75 Prozent ihrer Arbeitszeit als Leiterin Technologieentwicklung und Prototypenbau Brennstoffzelle bei BMW sind mit



Claudia Stephan ist Leiterin Technologieentwicklung und Prototypenbau Brennstoffzelle bei BMW und lässt in der Freizeit den Dienst-Laptop aus.

Microsoft-Teams-Sitzungen am Computer durchgetaktet, dazu kommen Nachrichten und Anrufe auf dem Dienst-Handy. Um nicht „komplett fremdbestimmt zu sein“, blockt die 53-Jährige zumindest kleine Freiräume in ihrem Kalender; Sonntage und Urlaube sind ihr „heilig“, das heißt: Dienst-Laptop und -Handy bleiben aus. Ihr privates Handy nutzt sie, um ihren in Stuttgart lebenden Freund zu erreichen. Darüber hinaus ist die Münchnerin absichtlich sparsam im Umgang mit digitalen Medien: Handys liegen absichtlich nicht neben dem Bett, weil sie ihren gesunden Schlaf stören könnten. Auf Facebook und Instagram verzichtet sie, weil ihr das „zu viel wäre“. Lieber als Chats mit Freundinnen sind ihr „echte“ Begegnungen. Statt im Internet zu surfen, um dessen „Sogwirkung“ sie weiß, geht sie tanzen, ins Fitnessstudio oder zum Wandern.

GEWINN DURCH DIGITALKOMPETENZ.

Für das Gros der Berufstätigen ist Digitalkompetenz eine Schlüsselqualifikation. Als „immer größerer Teil unseres Lebens“ bietet die Digitalisierung laut Bundesinnenministerin Christine Lambrecht aber auch große Chancen, zumal für die ältere Generation – „vom Videoanruf bei der Familie über das Online-Einkaufen bis zur digitalen Sprechstunde beim Arzt“. Deswegen sei es „wichtig, dass auch ältere Menschen am digitalen Wandel teilhaben“. Eine davon ist Elisabeth Cop: Sie entdeckte mit 70 die Vorteile digitaler Medien, als ihre Enkelin zum Schüleraustausch in Argentinien war. Per Mail gelang es ihr, „diese lange Zeit ihrer Abwesenheit besser zu überstehen“. Heute bevorzugt die 86-Jährige für die

Kommunikation mit ihrer „verstreut“ lebenden Familie und Freunden WhatsApp. Damit könne sie schnell und unkompliziert Kontakt halten und dank vieler Fotos am Leben ihrer Lieben teilnehmen. iPhone, iPad und PC nutzt sie für Bestellungen von Arztrezepten und Lebensmitteln, Überweisungen oder Restaurantreservierungen. Weil sie „nicht aus der Zeit fallen will“, liest sie Nachrichten und informiert sich online – mit wachsender Begeisterung. „Je schwerer es mir fällt, mich zu bewegen, desto wichtiger werden die neuen Medien“, erzählt Elisabeth Cop. „Per Internet kann ich schnell überall hin.“ Ältere Menschen kann sie nur ermutigen, Kompetenzen im Umgang mit modernen Medien zu erwerben: „Dabei kann man nur gewinnen. Und es ist einfacher, als viele meinen.“



Elisabeth Cop, 86, nutzt die Medien zunehmend mehr, weil sie damit einfacher Kontakte halten und einkaufen kann.

MEHR FREIRAUM FÜR KINDER.

Negativ fällt der Rentnerin allerdings auf, dass sich Kinder heute zu viel mit aggressiven Computerspielen beschäftigen, damit häufig allein und zu wenig draußen mit anderen sind – anders als früher, als „die Fantasie, das Miteinander, Bücherlesen und Zusammenspielen „sehr wichtig“ waren. „Die Mediatisierung des Familienalltags verändert die Prozesse des Heranwachsens“, lautet das Resümee des Deutschen Jugendinstituts, das sich intensiv mit dem Thema beschäftigt. „Eltern spielen bei der Vermittlung von Medienerfahrungen und -kompetenzen eine zentrale Rolle“. Außer-

dem müssen sie nach Ansicht der Initiative SCHAU HIN! als verantwortungsvolle Begleiter helfen, „ein gutes Gleichgewicht zwischen digitalen und analogen Interessen zu finden“. Diesen Rat befolgt Christian Burghardt. „Ohne Beschränkungen läuft die Mediennutzung aus dem Ruder“, weiß der 47-jährige Frankfurter. Für seine Tochter Julia (10) und seinen Sohn Mats (7) gibt es „klare Regeln“ beim Gebrauch digitaler Geräte und Limits der erlaubten „Medienzeit“, damit Raum zum Spielen und Lesen der ausgewählten Bücher in den Kinderzimmern bleibt. Um Vorbild zu sein, hat Christian Burghardt auch sein Verhalten überdacht: In seiner verantwortlichen Position bei der Deutschen Bahn braucht er Laptop und Smartphone. Doch wegen der „Verlockung, sich ablenken zu lassen“, hat er Nachrichten-Apps deinstalliert. Und um die Zeit zu wissen, trägt er wieder eine Uhr. ///



Christian Burghardt hat mit seinen Kindern Regeln vereinbart und sein eigenes Verhalten überdacht, um Vorbild zu sein.

VIER WICHTIGE BEGRIFFE FÜR DIE BEWUSSTE MEDIENNUTZUNG.

Phubbing: Das Kunstwort aus „phone“ (Telefon) und „snubbing“ (brüskieren) steht für die Unsitte, sein Handy im Zusammensein mit anderen Menschen zu benutzen. Dem Gegenüber signalisiert sie einen Mangel an Aufmerksamkeit, Interesse und Respekt.

Doomscrolling: Menschen neigen dazu, sich mehr für schlechte als für gute Nachrichten zu interessieren. Beim „Doom“ („schlimmes Schicksal“-) Scrolling entsteht ein Sog, im Internet ständig um Krisen von Corona über Kriege bis zu Katastrophen zu kreisen.

FOMO: Die zusammengesetzten Anfangsbuchstaben der vier Wörter „Fear of missing out“ umschreiben die Angst, etwas zu verpassen. Wer ständig seine Social Media Accounts checkt und vielen Newsfeeds folgt, könnte FOMO haben oder gefährdet sein.

Digital Detox: Bei Detox-Kuren wird der Körper unter anderem mit Fasten bewusst entgiftet, beim Digital Detox mehr oder weniger lang auf den Gebrauch von elektronischen Geräten wie Smartphone, PC und Tablet verzichtet.



PODCAST: DIGITAL GESUND.

Werden Ihnen die Medien manchmal zu viel oder machen Sie sich sogar Sorgen über Mediensucht bei Freunden oder in der Familie? Hier erfahren Sie mehr über einen achtsamen Umgang mit den Medien: www.bmwbbk.de/podcast



„UNSERE GENE SIND BEEINFLUSSBAR.“

Die Epigenetik zeigt: Wir sind unseren Genen nicht schicksalhaft ausgeliefert. Aber was folgt daraus? Antworten von Prof. Dr. Jörn Walter zu neuen Forschungen und was sie für die Prävention und Behandlung von Krankheiten heute und in Zukunft bedeuten.

Interview: Karen Cop

Wenn wir Genetik und Epigenetik mit einem Computer vergleichen, sind unsere Gene die Hardware und die Epigenetik die Software, die der Hardware sagt, was sie tun soll. Eins ohne das andere funktioniert nicht.

Was bedeutet das für unsere Gesundheit?

Epigenetik heißt übersetzt „über der Genetik stehend“. Sie beeinflusst die Genetik auf einer übergeordneten Ebene durch einen zusätzlichen epigenetischen Code. Unsere Erbsubstanz und unsere Gene werden so zusätzlich reguliert. Diese Regulierung wird durch verschiedene feststehende und flexible Faktoren beeinflusst. Sie trägt dazu bei, unsere individuelle Gesundheit und die Auswirkungen unseres persönlichen Lebensstils zu beeinflussen.

Die Epigenetik ist ein vergleichsweise junges Forschungsgebiet, doch es hat sich bereits gezeigt, dass z. B. Stress das Epigenom beeinflussen kann.

Ja, Stress hat eine nachweisbare Auswirkung auf komplexe Vorgänge in unserem Körper, u. a. auf die Epigenetik. Der Stress schlägt dabei nicht wie ein Blitz direkt in die Epi-

genetik ein, sondern die Auswirkungen von Stress werden in epigenetische Regulierung übersetzt. Epigenetische Stressveränderungen sind in Modellen klar nachweisbar.

Veränderungen in Stress- und Krisenzeiten, die die Großeltern erlebt haben, scheinen teilweise sogar das Epigenom der Enkel zu prägen. Wie ist das möglich?

Dass das Individuum von seinen Lebensumständen epigenetisch mitgeprägt wird, steht zweifellos fest. In welchem Ausmaß diese selbst erfahrenen Veränderungen in die nächste Generation vererbt werden, wird eingehend erforscht. Es gibt Hinweise, dass eine Zuckererkrankung der Mutter eine epigenetische Prädisposition für Diabetes Typ 2 in Nachkommen auslöst. Auch für Übergewicht sowie Herz- und Gefäßerkrankungen gibt es erste derartige Hinweise. Die Vererbung über mehrere Generationen ist aber noch nicht nachgewiesen.

Offenbar gibt es auch ein epigenetisches Gedächtnis, das mit Molekülen Umwelteinflüsse molekular

WIE FUNKTIONIERT EPIGENETIK?

Epigenetik ist ein Fachgebiet der Biologie, das sich mit der Frage beschäftigt, welchen Einfluss die Umwelt auf die Gene von Menschen hat sowie auf andere Lebewesen und Pflanzen. Auch bei diesen gibt es eine Regulation der Gene.

Epigenetische Mechanismen (Prozesse) legen fest, welches Gen in einer Zelle abgelesen oder stumm geschaltet werden muss, damit die Abläufe in unserem Körper funktionieren, wie sie sollen. Prozesse wie Verdauung verlangen von den Zellen eine andere Aktivität und brauchen eine andere Programmierung als die Immunabwehr.

Einer der Mechanismen für die Veränderung von epigenetischen Prozessen ist die **DNA-Methylierung** im Genom. Dabei werden sogenannte Methylgruppen an die DNA gehängt, sodass der Code nicht ablesbar ist; bestimmte Gene sind abgeschaltet. Manche Enzyme können das rückgängig machen und wieder aktivieren.

Ein anderer Mechanismus ist die **Histonmodifikation**. Hauptaufgabe der Histone ist es, die DNA zu verpacken, damit sie nicht zu lang ist.

Genexpression nennt sich der Prozess, in dessen Verlauf das genetische Material der Zellen in eine für uns nutzbare Form übergeht.

Epigenetische Prozesse beeinflussen nicht das **Genom**, sie verändern nur das **Epigenom** – so wird die Gesamtheit der epigenetischen Veränderungen genannt. Diese können aber Einfluss haben auf die Stärke bzw. Schwäche der Gene, die an- und abgeschaltet werden.

Epigenetische Mechanismen schaffen in manchen Zellen ein **langfristiges Gedächtnis**. Ein Beispiel sind Immunzellen, die im Laufe des Lebens trainiert werden, um schnell reagieren zu können. In diesem Standby-Modus sind sie **epigenetisch vorprogrammiert**, aber noch stummgeschaltet. Wenn sie den entsprechenden Impuls bekommen, können sie schnell angeschaltet werden und gezielt wirken.

nachzeichnen kann. Sie als Forscher können diese „Erinnerungen“ daran in den Zellen messen. Welche vor allem?

Am deutlichsten zu sehen sind molekulare Veränderungen durch Alter, zweitens Unterschiede der Geschlechter, drittens Umwelteinflüsse, die die Zellphysiologie und damit die Genexpression der Zelle mit beeinflussen: Neben Stress und Ernährung spielen Umweltbelastungen wie hormonähnliche Substanzen, Schwermetalle, aber auch Feinstaub eine Rolle. Auch Alkohol und vor allem Nikotin sind Substanzen, die viele epigenetische „Spuren/Narben“ im Genom unserer Zellen hinterlassen. Wir sehen und erforschen das im Gehirn und in der Leber.

Zurück zur guten Nachricht: Wir können dank Epigenetik unsere Entwicklung auch beeinflussen. Bei den Bienen wird aus einer Artgenossin durch Füttern mit Gelée royale eine Königin statt einer Arbeitsbiene. Könnten auch wir unser Epigenom derart positiv beeinflussen?

Ich kenne leider keine Substanz, die uns zu Königin oder König machen würde. Allerdings gibt es Fortschritte bei der epigenetischen Verjüngung von Zellen. Erste Versuche deuten an, dass man die epigenetische Uhr ein wenig zurückdrehen kann. Auch zeigen Forschungsergebnisse, dass Menschen unterschiedlich schnell epigenetisch altern: einige schneller, andere langsamer. Hier gilt es noch zu erforschen, ob und wie durch aktives Leben, vitamin-

reiche Ernährung, Sport und Reduktion von Genussmitteln die Alterung beeinflusst werden kann. Uns stellt sich dabei auch die Frage: Was heißt eigentlich Altern? Ist es etwas Schlimmes oder ein natürlicher Prozess, der unser Leben notwendigerweise begleitet? Dann würde man sagen: Okay, es muss so was wie gesundes epigenetisches Altern geben, weil sonst vielleicht Erkrankungen entstehen, die zwar Zellen jünger aussehen lassen, aber den Körper außer Rand und Band bringen.

Könnte ich mein Krebsrisiko senken?

Ein familiäres Krebsrisiko ist genetisch bedingt. Daneben gibt es epigenetische Mechanismen, die dieses Krebsrisiko mit unterstützen. Sie sind wie alles andere in unserem Leben auch abhängig davon, wie wir uns verhalten. Rauchen beispielsweise verändert unsere Epigenetik extrem, das ist sofort im Epigenom zu sehen. Das Gleiche gilt für andere toxische Substanzen, die wir aufnehmen und die unserem Körper nicht guttun. Also sollten wir versuchen, uns gesund und ausgewogen zu ernähren. Noch können wir das Epigenom nicht so gezielt beeinflussen, dass das Krebsrisiko sinkt. Das scheitert bislang an zwei Punkten: Erstens kennen wir jene Gene noch nicht genau, die wir

Erste Versuche deuten an, dass man die epigenetische Uhr etwas zurückdrehen kann.

epigenetisch beeinflussen müssen. Zweitens ist es schwierig, die Zellen im Körper zu erreichen, um gezielt zu therapieren. In zehn bis zwanzig Jahren sehe ich aber hier neue Möglichkeiten.



Im Rahmen eines weltweiten biomedizinischen Großforschungsprojekts (IHEC) zur Entschlüsselung des Epigenoms waren Sie Koordinator in Deutschland. Es ging darum, epigenetische Verbindungen zu entdecken, die für die Diagnose, Therapie und Prävention von Gesundheitsrisiken nützlich sind. Was haben Sie herausgefunden?

Unser gemeinschaftliches Ziel war und ist es, eine Art Referenzatlas zu schaffen. Er zeigt, welche epigenetischen Prägungen eine Körperzelle trägt und wie diese in der Erkrankung verändert sind. Wir lernen durch Vergleiche ganz neue Dinge über Gesundheit und Krankheit. In umfassenden Datenbanken werden diese Informationen der medizinischen Forschung frei zur Verfügung gestellt. Speziell haben wir uns dabei mit Fragen zu Lebererkrankungen beschäftigt: Was passiert epigenetisch, wenn die Leber sich verändert, zunächst verfettet und dann fibrotisch wird?



Prof. Dr. Jörn Walter studierte Biologie und ist seit 2000 Professor für Genetik und Epigenetik an der Universität des Saarlandes. Er erforscht Kernfragen der Epigenetik und wie epigenetische Veränderungen in Zukunft für die personenbezogene Diagnostik genutzt werden können. Außerdem war er Koordinator des deutschen DEEP-Programms und ist Mitgründer des Biotech-Unternehmens Epigenomics AG.

Welche Unterschiede zeigen Frauen und Männer? Daneben erforschen wir das Gedächtnis von Immunzellen, um zu verstehen, wann und warum Immunzellen ihr Gedächtnis verlieren oder nicht reagieren und erschöpft sind. Die Epigenetik bringt viele neue Einsichten für die Immunforschung.

Wie vielversprechend ist die Epigenom-Forschung für Volkskrankheiten wie Diabetes?

Bei dem ernährungs- und altersabhängigen Typ-2-Diabetes geht man davon aus, dass die Programme in den Zellen ab einem bestimmten Punkt nicht mehr umkehrbar sind, sie machen immer weiter Fehler. Dementsprechend muss künstlich eingegriffen werden, um den Zuckerstoffwechsel mit zu steuern. Ein Ziel wäre es, Zellen außerhalb des Körpers epigenetisch so zu manipulieren, dass sie die normalen Programme wieder ausführen. Wenn wir sie zurückgeben, agieren sie im ganzen Körper.

Funktioniert das auch bei Autoimmunkrankheiten?

Wahrscheinlich begrenzt. Die Ursachen von Autoimmunerkrankungen sind vermutlich komplex – der Verlust epigenetischer Regulation spielt aber sicher auch eine Rolle. So könnte eine Prägung von Immunzellen ein epigenetisches Gedächtnis im Immunsystem hinterlassen haben,

das durch einen Kontakt quasi wachgerüttelt wird und zu einer unkontrollierten Reaktion gegen körpereigene Zellen führt. Wir wissen dabei noch nicht, was solche Reaktionen auslöst und wie wir diese beeinflussen könnten. In unserem Immunsystem (wie in vielen anderen Zellen) ist alles eine Art epigenetisches Yin und Yang. Etwas löst eine Reaktion aus, etwas anderes dämpft sie, beides ist wichtig. Bei Autoimmunreaktionen gehen viele Forscher davon aus, dass das Dämpfende nicht mehr richtig funktioniert, und das kann epigenetische Ursachen haben.

Die Ursachen sind von Fall zu Fall unterschiedlich. Werden wir in Zukunft einen epigenetischen Pass haben, damit eine medizinische Behandlung exklusiv angepasst werden kann?

Nennen wir es epigenetische Diagnostik. Wir werden in Zukunft nicht nur die Gene im Hinblick auf unsere Veranlagung, bestimmte Erkrankungen zu bekommen, anschauen – wir werden auch epigenetische Muster auslesen, um zu beurteilen, wie stark sie sich manifestieren. Gibt es frühe epigenetische Zeichen, dass die Zellen der Bauchspeicheldrüse nicht richtig funktionieren oder es im Darm zu entzündlichen Erkrankungen kommt? Ich denke, als Erstes werden wir so Krebserkrankungen betrachten und durch epigenetische Diagnosen individuellere Behandlungen ermöglichen können. Bei den Volkskrankheiten sehe ich das etwas später, weil bei diesen sehr komplexen Erkrankungen komplexe Entscheidungswege zu betrachten sind.

Wir werden uns in Zukunft nicht nur die Gene im Hinblick auf unsere Veranlagung anschauen.

Aber ja: Das Testen des Geschehens in Genom und Epigenom führt zu einer modernen und für Patienten viel treffenderen Diagnostik.



Klingt aufwendig, so viele Tests für einzelne Patienten durchzuführen. Wird das in Zukunft einfach sein?

Ja, klar! Wir haben uns vor zwanzig Jahren nicht vorstellen können, unser Genom sequenzieren zu können. Das erste hat eine Milliarde gekostet; heute kostet das Entschlüsseln eines Genoms 200 bis 300 Euro. Das Entschlüsseln dauert auch nur noch ein oder zwei Tage. Das ist ein Quantensprung und gilt auch für das Epigenom. Die Behandlung ist also durchaus erschwinglich, wenn ich das mit Kosten für Bildgebungen wie das MRT (Magnetresonanztomographie) vergleiche. ///



BUNTE NAHRUNG STÄRKT IHRE GESUNDHEIT.

Manche Nährstoffe tun unserem Epigenom und Immunsystem besonders gut. Lassen Sie sich diese hier richtig schmecken!

Autorin: Karen Cop

Isabelle M. Mansuy ist u. a. Professorin für Neuroepigenetik an der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) und der Universität Zürich. Sie untersucht mit ihrem Team, welche Inhaltsstoffe unsere Gesundheit im Hinblick auf Immunabwehr und Epigenetik positiv beeinflussen können. Denn „bestimmte Nährstoffe spielen bei der Expression unserer Gene eine Schlüsselrolle“, schreibt sie. Beispielsweise könnten wir die DNA-Methylierung durch einige Nährstoffe unterstützen wie Vitamin A1 und verschiedene B-Vitamine, aber auch Cholin, Betain und vor allem Methionin. Sehr gute Quellen dafür sind z. B. Sesam, Soja, Paranüsse und fette Fische wie Lachs.

BITTE BIO: NÜSSE, SAMEN, GEMÜSE.

Als ideale Vitaminquellen gelten z. B. Haferflocken, ungeschälte Mandeln, Nährhefe, Sonnenblumenkerne oder Weizenkeime, überhaupt die meisten Samen und Nüsse. Dazu grünes Gemüse und frische Kräuter. Immer wichtig: Möglichst bio genießen, damit keine der für das Epigenom und die Widerstandskraft besonders schädlichen Pestizide in unseren Organismus gelangen.

FRISCHE FARBE AUF DEN TELLER!

Außerdem spielen Phytonährstoffe eine große Rolle bei der effektiven Ernährung. Sie sind laut Untersuchungen von Prof. Mansuy und ihrem Team schon wenige Stunden nach dem Essen im Epigenom nachweisbar und haben entgiftende und antioxidative Wirkungen. Antioxidantien helfen dem Immunsystem dabei, uns vor „freien Radikalen“ zu schützen.

Der Schlüssel zu einer an Phytonährstoffen reichen Ernährung ist die Farbe von Obst und Gemüse. Kurz: Je bunter die Zutaten auf unserem Teller, desto besser! Wobei natürlich auch mal nur rotes Obst und Gemüse auf den Speiseplan darf, z. B. Aubergine, rote Bete oder Tomate, und ein anderes Mal dominiert vielleicht mehr grünes oder oranges. Hauptsache, das Essen ist abwechslungsreich und mit Pflanzenölen angerichtet! Rezepte aus der mediterranen Küche gelten hier oftmals als vorbildlich. Was allerdings nicht bedeutet, dass je mehr des Guten um so besser wirkt. Prof. Mansuy: „Das Geheimnis eines gesunden Genoms und eines möglichst langen Lebens besteht auch in Genügsamkeit.“ ///

MULTITALENT DARM.

**Viel mehr als nur Verdauungsorgan:
Sein Nervensystem und Mikrobiom
beeinflussen Immunabwehr, Körper-
gewicht und Psyche.**

Autorin: Cora Keller

Der Darm ...

...ist unser größtes Organ: Er wird 6 bis 8 Meter lang und hat wegen seiner feinen, rund 4 Millionen Darmzotten eine Gesamtoberfläche von schätzungsweise 250 bis 500 m². Der Dünndarm schließt sich am Magenausgang an und besteht aus Zwölffinger-, Leer- und Krummdarm. Darin wird die Nahrung durchmischt und eingedickt, während rhythmische Bewegungen (Peristaltik) ihn Richtung Dickdarm treiben. Dieser setzt sich zusammen aus Blinddarm (mit Wurmfortsatz), Grimmdarm und Mastdarm. Doch der Darm verdaut nicht nur. Es befinden sich auch 100 bis 200 Millionen Nervenzellen im Magen-Darm-Trakt, der mit ihrer Hilfe mit dem Gehirn kommunizieren kann. Deshalb haben wir z. B. auch Schmetterlinge im Bauch, wenn wir verliebt sind, und schlechte Nachrichten können zu Verdauungsbeschwerden und Bauchschmerzen führen.

Bis 100 Billionen

Bakterien und andere Mikroorganismen besiedeln den Darm. Die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die im Darm angesiedelt sind, wird als „Darmflora“ oder „Mikrobiom“ bezeichnet. Das Mikrobiom ist bis zu zwei Kilogramm schwer und kann Krankheitserreger unschädlich machen sowie Vitamine und Hormone produzieren. Die Mikrobiomforschung ist ein noch relativ neues Gebiet in der Wissenschaft, aber sie gehört zu den vielversprechendsten im Rahmen der Gesundheitsvorsorge. 70 bis 80 Prozent der Abwehrzellen unseres Immunsystems gehören zum Darm. Mediziner und Forscher sprechen deshalb vom „darm-assoziierten Immunsystem“ (kurz: GALT, „gut-associated lymphoid tissue“).

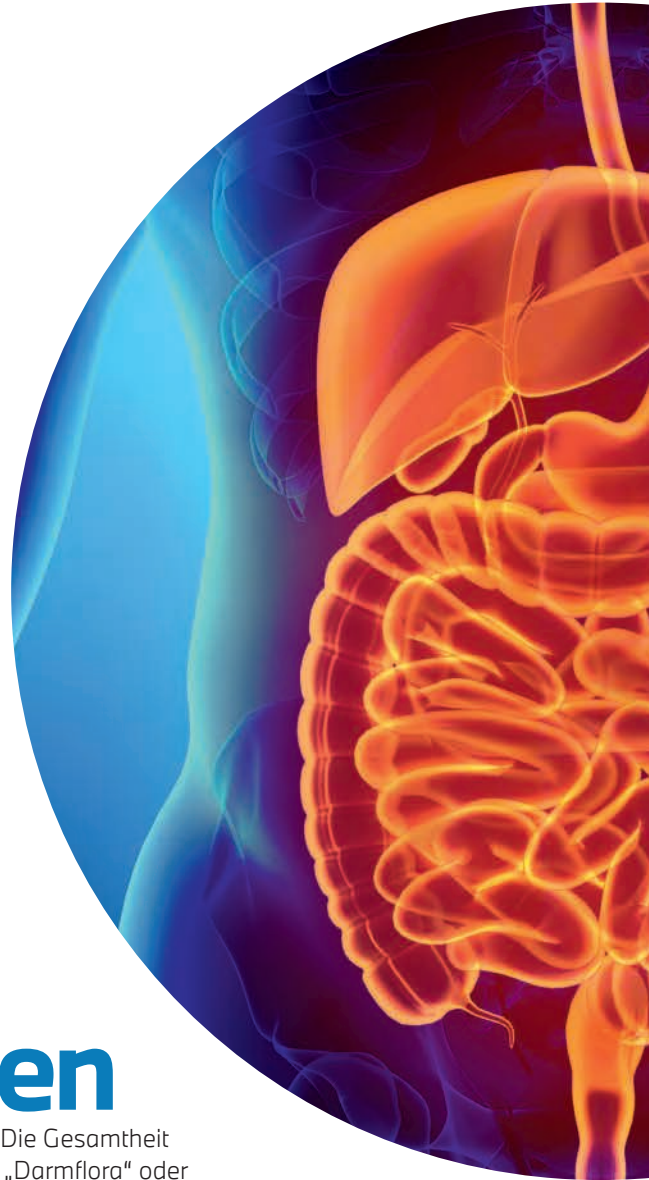


Foto: iStock

Rund 27.000 Frauen und 34.000 Männer

erkranken in Deutschland laut dem Zentrum für Krebsregisterdaten jährlich neu an Darmkrebs. Darmkrebs zählt bei Frauen und Männern zu den drei häufigsten Krebserkrankungen. „Die Diagnose Darmkrebs wird damit im Laufe des Lebens bei einer von 19 Frauen und einem von 15 Männern gestellt. Etwa zwei Drittel der Erkrankungen werden im Dickdarm entdeckt.“ Die Deutsche Krebsgesellschaft führt aus: „Je früher Darmkrebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.“ Sie liegen im Stadium I bei bis zu 97 Prozent. Ein Stuhltest (s. unten rechts) kann okkultes Blut im Stuhl aufspüren. Außerdem haben Männer ab 50 Jahren und Frauen ab 55 Jahren Anspruch auf eine Darmspiegelung (Koloskopie) zur Früherkennung im Abstand von zehn Jahren.

Über 400.000

Menschen in Deutschland leiden an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. CEDs treten in Schüben auf, unterscheiden sich jedoch dadurch, dass Morbus Crohn jeden Abschnitt des Verdauungstrakts befallen kann, während bei Colitis ulcerosa fast immer nur der Dickdarm erkrankt. Beide gelten als unheilbar, aber gut behandelbar. Ausstülpungen im Darm kennzeichnen eine Divertikulose, vor allem ältere Menschen sind davon betroffen. Meistens führen sie nicht zu Beschwerden, können sich aber entzünden. Dann ist eine ärztliche Behandlung nötig. Ein „Reizdarmsyndrom“ bezeichnet eine funktionelle Störung des Darms, die mit Verstopfung oder Durchfällen und Bauchkrämpfen einhergehen kann. Die Ursachen sind unklar, aber eine Veränderung der Ernährungs- und Lebensmittengewohnheiten kann helfen.

Du bist, was du isst.

Forschungen an verschiedenen Kliniken und Universitäten zeigen: Das Mikrobiom ist durch Ernährung beeinflussbar. Deshalb empfiehlt das Bundeszentrum für Ernährung: „Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Ayran oder auch Sauerkraut bereichern am besten täglich den Speiseplan. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte liefern möglichst bei jeder Mahlzeit den Darmbakterien Futter. Polyphenolreiche Lebensmittel wie buntes Gemüse, Obst, Kräuter und Gewürze tun dem Darm Gutes.“ Bewegung stimuliert den Darm und seine Muskeltätigkeit bei der Verdauung. Alkohol beeinflusst das Mikrobiom negativ, ebenso wie Stress die Darmflora schädigen kann. Mehr zu einer gesunden Ernährung lesen Sie auf der Website: www.bmwbkk.de/gesunde-ernaehrung



DARMKREBS- VORSORGE.

Darmkrebs kann jeden treffen, in jedem Alter. Ein Testset hilft, ihn rechtzeitig aufzuspüren. Mehr darüber sehen und hören Sie in unserem Film: www.bmwbkk-gesundheit.de/fuer-ein-gutes-bauchgefuehl



UNSER BEITRAGSSATZ BLEIBT STABIL!

Der Zusatzbeitragssatz der BMW BKK liegt weiterhin bei 0,3 Prozent und damit deutlich unter dem bundesweiten Durchschnitt. Warum? Antworten von Jens Gerhardt, Vorstand der BMW BKK, und Andreas Höller, Leiter Finanzen, sowie ein Ausblick in die nahe Zukunft.



Herr Gerhardt, zum Jahreswechsel kam es bei zahlreichen Krankenkassen zur Erhöhung der Zusatzbeiträge: Der durchschnittliche Zusatzbeitrag in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) stieg zum 1. Januar 2023 von 1,3 auf 1,6 Prozent. Was sind die Gründe dafür?

Seit vielen Jahren sehen wir im Vergleich zum Bruttoinlandsprodukt eine deutlich größere Steigerung bei der Entwicklung der Kosten im Gesundheitswesen. Durch den Fortschritt in der Medizin, die kostenintensive, zunehmende Individualisierung in Arzneimitteltherapien, kostensteigernden gesetzgeberischen Maßnahmen in der Vergangenheit sowie reformbedürftigen Krankenhausstrukturen wurde für das Jahr 2023 ein Finanzierungsdefizit von mindestens 17 Milliarden Euro prognostiziert.

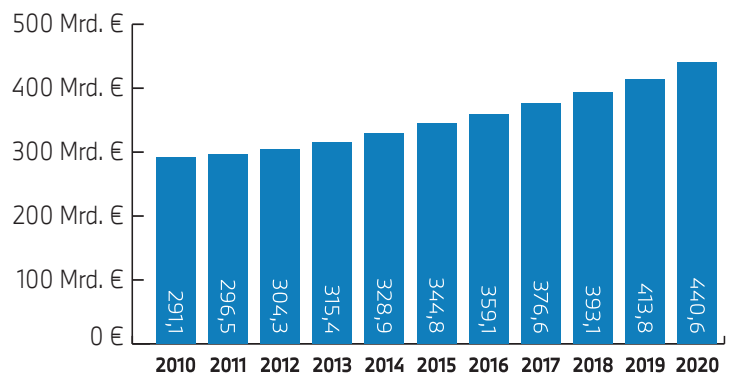
Die gesetzgeberischen Maßnahmen aus dem Herbst 2022 hatten lediglich zum Ziel, die Finan-

Krankenhausreform, Pflegeversicherung und Digitalisierung sind die größten Herausforderungen.

Jens Gerhardt

zierungslücke für 2023 zu schließen. Nachhaltige Reformen wurden von der Politik erst für dieses Jahr angekündigt. Wobei die Krankenhausreform, Pflegeversicherung und Digitalisierung dabei die größten Herausforderungen sind. Die Krankenhausreform darf aber nur unter Berücksichtigung einer qualitativ hochwertigen und auch verfügbaren ambulanten Versorgung vorgenommen werden. Die aktuellen Systembrüche zwischen ambulanter und stationärer Versorgung müssen dringend überwunden werden.

DIE STEIGENDEN GESUNDHEITSAUSGABEN IN DEUTSCHLAND:



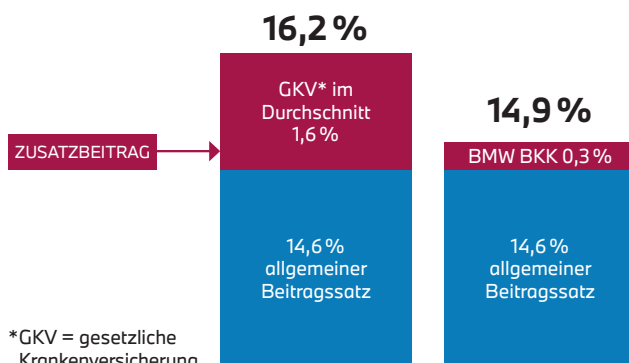
Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis), 2022. Weitere Statistiken: www.destatis.de.

Herr Höller, trotz dieses herausfordernden Umfeldes gelingt es der BMW BKK, sich dem allgemeinen Trend zu entziehen. Was macht die BMW BKK anders?

Das ist uns in der Tat bisher sehr gut gelungen. So war die BMW BKK im Jahr 2022 zeitweise die günstigste Krankenkasse deutschlandweit und wird auch 2023 zu den günstigsten Kassen gehören. Unsere Betriebskrankenkasse zeichnet sich seit Jahren durch ein sehr vorausschauendes

Handeln aus. Auch bei dem Thema Wirtschaftlichkeit denken wir bei allem, was wir tun, von Anfang an mit. Dies wird besonders im Bereich unserer Verwaltungskosten deutlich. Wir gehören seit vielen Jahren zu den Kassen mit den niedrigsten Verwaltungskosten in Deutschland. Der Schlüssel liegt in einer schlanken Verwaltung, der Vertragsgestaltung mit unseren Dienstleistern und in sehr gut strukturierten Prozessabläufen, die einer ständigen Optimierung unterliegen.

DIE AKTUELLEN ZUSATZBEITRAGSSÄTZE.



Die BMW BKK bietet trotzdem nicht weniger an als andere – ganz im Gegenteil!

Da ist beispielsweise unser Versorgungsmanagement zu erwähnen! Wir kümmern uns bei Bedarf um eine zeitnahe Aufnahme in eine Rehaeinrichtung. Hierfür bestehen mit ausgesuchten Rehakliniken entsprechende Verträge, die uns die bevorzugte Aufnahme unserer Versicherten



Wir können es uns leisten, auch 2023 einen äußerst attraktiven Zusatzbeitragssatz anzubieten.

Andreas Höller

ermöglicht. Durch diese aktive Steuerung im Krankheitsfall gelingt es uns in vielen Fällen, die Behandlungsdauer für unsere Versicherten zu verkürzen und die Leistungsausgaben bei gleichzeitig höherer Qualität zu reduzieren.

Ein weiterer, wesentlicher Einflussfaktor sind natürlich die Leistungsausgaben für unsere Versicherten: Schon in 2021 sind die Kosten im Krankenhausbereich entgegen dem Trend im Gesamtsystem bei der BMW BKK deutlich geringer gestiegen als erwartet. Dies hat sich in 2022 fortgesetzt. Aus der Kostenperspektive ist dies erfreulich und wir sind der festen Überzeugung, dass eine gute Prävention und Aufklärung unserer Versicherten ihren Beitrag für diese Entwicklung leistet. Wir wünschen uns aber auch, dass insbesondere die Inanspruchnahme von Vorsorgemaßnahmen und -untersuchungen zukünftig wieder steigt.

Wie sieht es mit dem Vermögen der BMW BKK aus?

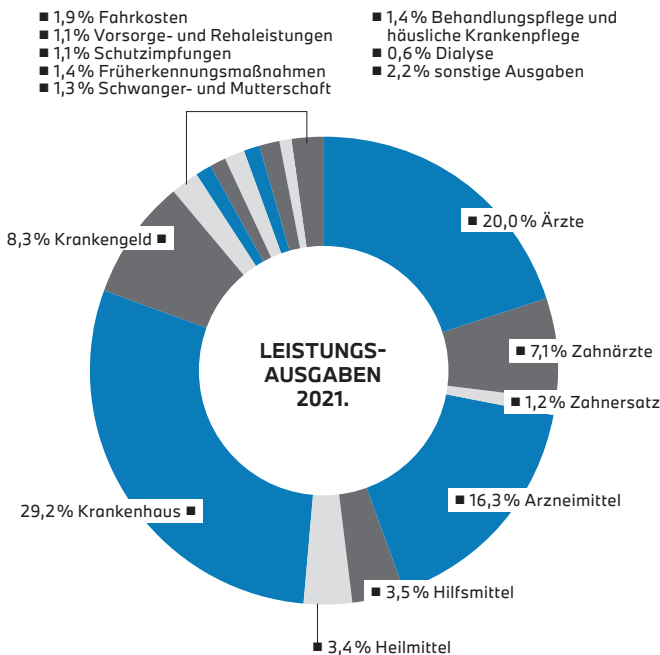
Wir konnten in den vergangenen Jahren durch unser wirtschaftliches Handeln Rücklagen aufbauen. Diese haben wir aufgrund eines geänderten gesetzgeberischen Rahmens kontinuierlich reduziert und in Form eines geringen Zusatzbeitrags und von Mehrleistungen direkt an unsere Versicherten und ihre Arbeitgeber zurückgegeben. Durch das Zusammenspiel dieser Faktoren können wir es uns leisten, auch 2023 einen äußerst attraktiven Zusatzbeitragssatz anzubieten. Nicht zu vergessen, dass wir unsere beliebten Mehrleistungen wie z. B. die professionelle Zahnreinigung im vollen Umfang beibehalten werden.

Herr Gerhardt, welchen Beitrag leistet die BMW BKK als trägerbezogene Betriebskrankenkasse für das Gesamtsystem der Solidargemeinschaft – ist sie noch Teil davon?

Absolut! Die BMW BKK ist zwar eine geschlossene Betriebskrankenkasse, also nur für Mitarbeiterinnen und

Mitarbeiter der BMW AG und deren Familienangehörige, aber sie ist Teil der gesetzlichen Krankenversicherung, also der bundesweiten Solidargemeinschaft mit circa 74 Millionen Versicherten. Alle gesetzlichen Kassen führen ihre Beitragseinnahmen komplett in den Gesundheitsfonds ab. Aus diesem erhalten wir dann nach der Anzahl der Versicherten, dem Geschlechtermix und der sog. Krankheitslast Zuweisungen, um Krankenhausleistungen, niedergelassene Ärzte und alle weiteren Leistungen zu bezahlen. Für 2022 betrug die Differenz zwischen Beitragseinnahmen der BMW BKK und Zuweisungen aus den Gesundheitsfonds über 140 Millionen Euro, das heißt: Wir haben deutlich mehr abgegeben als bekommen und sind somit ein wichtiger Teil der Solidargemeinschaft!

AUS DEM GESCHÄFTSBERICHT 2021: DIE LEISTUNGS-AUSGABEN DER BMW BKK.



Welche Themen müsste die Politik in diesem Jahr noch angehen, um das System fit für die Zukunft zu machen?

Sieht man sich die aktuell geplanten Vorhaben der Politik an, so wird eher eine weitere Kostenausweitung zu erwarten sein, als dass das Thema der Wirtschaftlichkeit im Vordergrund steht. Aus unserer Sicht gibt es drei wesentliche Bereiche, die angegangen werden müssen. Neben einer Reform des Arzneimittelsektors und der Finanzierung der Krankenhäuser muss die Frage der Höhe des Bundeszuschusses für die Finanzierung von systemfremden Leistungen auf die Agenda der Politik gesetzt werden.

So wertvoll und wichtig unser Sozialstaat ist, darf man die Finanzierbarkeit nicht aus den Augen verlieren. Hierbei geht es ja nicht nur um die Belastung des einzelnen Versicherten, sondern auch um eine Belastung der Arbeitgeber. Die lange Jahre gültige Grenze für den Gesamtsozialversicherungsbeitrag von 40 Prozent wurde spätestens zum Jahreswechsel gerissen. Ein Ende dieser Entwicklung ist nicht absehbar. Wenn die Politik dem nicht Rechnung trägt, bleiben individuelle Kostenbeteiligung und Leistungskürzungen der einzige Ausweg, um das System zu stabilisieren und finanzierbar zu halten.

...und was tun Sie als BMW BKK bei diesen Aussichten, Herr Gerhardt?

Als trägerbezogene Betriebskrankenkasse stehen bei uns die bestmögliche Versorgung der Versicherten und die Wirtschaftlichkeit klar im Fokus. Auch wenn wir von der Anzahl der Versicherten mit etwas über 210.000 Versicherten zu den eher kleineren Krankenkassen gehören, versuchen wir durch eine Vielzahl von inhaltlichen und politischen Aktivitäten die Gesamtentwicklung in die richtige Richtung zu beeinflussen. Die alternierenden Verwaltungsratsvorsitzenden Rudolf Reichenauer und Manfred Schoch sind in einer Vielzahl von Gremien aktiv. Manfred Schoch als Mitglied des Verwaltungsrats des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) ist dabei direkt in die Verhandlungen mit der Kassenärztlichen Bundesvereinigung und der deutschen Krankenhausgesellschaft eingebunden. Als erfahrener Verhandler und Praktiker leistet er hier sehr viel für das Gesamtsystem, aber auch für die Versichertengemeinschaft der BMW BKK.

Ich selbst versuche als Mitglied im erweiterten Vorstand des BKK Dachverbandes meinen Beitrag in der politischen Diskussion in Berlin zu leisten. So werden wir auch in Zukunft alles tun, um Versorgungsqualität und Wirtschaftlichkeit zu gewährleisten.

Herr Höller, können Sie abschließend eine Einschätzung geben, wie lange der Zusatzbeitrag der BMW BKK stabil bleiben wird?

Das wäre in der Tat ein Blick in die vielzitierte Glaskugel. Es bleibt abzuwarten, welche gesetzgeberischen Maßnahmen auf uns zukommen werden. Natürlich spielt eine große Rolle, inwieweit sich die beschriebene Entwicklung unserer Leistungsausgaben so weiter fortsetzt. Unsere Versicherten können sicher sein, dass wir den Zusatzbeitrag so lange wie möglich stabil halten werden. Es wird aber mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit der Zeitpunkt kommen, an dem auch wir den Zusatzbeitrag anpassen müssen. ///

UNSER DIGITALER SERVICE.

Unsere Online-Filiale hat einen neuen Anstrich erhalten. Freuen Sie sich auf neue Funktionen wie das Online-Postfach und auf ein frisches Design ...

IHRE ONLINE-FILIALE.

Noch mehr Funktionen und Inhalte.

Z. B. Online-Postfach, mehr Bescheinigungen zum Downloaden, Bonusprogramm.



Sicherheitstechnisch wie gewohnt auf dem aktuellsten Stand.

Der neue Look: frisch und klar.

Noch übersichtlicher und leichter zu nutzen.

IHR ONLINE-POSTFACH.

In wenigen Minuten ist die Post der BMW BKK bei Ihnen!

Sie entscheiden,

ob Sie Post von der BMW BKK analog per Brief oder digital über Ihr Online-Postfach erhalten wollen – und leisten einen nachhaltigen Beitrag für unsere Umwelt, wenn Sie Papier, Farbe und Versand sparen.

Nicht vergessen:

Aktuelle E-Mail-Adresse angeben!



Neu:

Das Online-Postfach jetzt auf jedem Endgerät (Desktop, Tablet und Smartphone).

An- und Abmeldung ist jederzeit möglich.

LEGEN SIE GLEICH LOS, AKTIVIEREN SIE IHR ONLINE-POSTFACH.

Diese QR-Codes bringen Sie zur BMW BKK App.

Für Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.bmwbbkk.bmwBkkApp&hl=de>



Für iOS:

<https://apps.apple.com/de/app/bmw-bkk/id1232201688>



Und hier geht's zur Online-Filiale:

<https://online.bmwbbkk.de/>



„WAS MACHEN WIR JETZT?“

Ob Unfall, Krankheit oder Alter, plötzlich ist er da: der Pflegefall. Dann helfen Brigitte Klein und Corinna Ring, Pflegeberaterinnen bei der BMW BKK, praktisch und persönlich.

Autorin: Karen Cop



PFLEGE-COACH.

Der Online-Coach der BMW BKK hilft pflegenden Angehörigen, Belastungen und Herausforderungen zu meistern, und bietet neben hilfreichen Infos und Tipps einen Selbsttest: www.bmwbkk.de/online-coaches



Brigitte Klein ist 27 Jahre alt und „wurde mit dem Thema Pflege groß. Ich bin mit meiner Mutter im Altenpflegedienst die Routen mitgefahren und als mein Opa einen Hirninfarkt hatte, war er oft bei uns und ich habe ihm mein Kinderzimmer zur Verfügung gestellt.“ Seit sechs Jahren gehört die Sozialversicherungsangestellte zum Team Kundenbetreuung der Pflegekasse und ist eine der „neuen“ Pflegeberaterinnen der BMW BKK. So wie auch Corinna Ring, 55, die als Fachkrankenschwester und in 25 Jahren Tätigkeit in der Psychiatrie schon sehr vielen Menschen in Krisenzeiten weiterhelfen konnte. Die beiden beantworten Fragen wie: „Was muss ich für die Anerkennung eines Pflegegrads tun?“ Zudem sind sie oft erste Anlaufstelle bei einem Hilferuf. Brigitte Klein: „Viele, die sich melden, stehen vor einer Hürde und wissen nicht, welche Schritte nun erforderlich sind.“

HILFE FÜR ALLE FÄLLE.

Meistens kommt der Pflegefall plötzlich. Die Pflegeberaterinnen erzählen von pflegebedürftigen Kleinkindern bis zu Menschen im hohen Alter, von akuten Fällen, die nach einem Infarkt oder Unfall schnell Hilfe benötigen. „Schwere Schicksalsschläge!“ Viele Betroffene melden sich, weil sie ihren Alltag ohne Unterstützung nicht mehr bewältigen können. Wenn die Hilfsbedürftigen nicht selbst aktiv werden können, beraten Brigitte Klein und Corinna Ring die Angehörigen. In jedem Fall nimmt sich eine der beiden Zeit für ein persönliches Gespräch „mit

offenen Ohren, Einfühlungsvermögen und Sachverstand“, denn „es geht immer um eine belastende Situation“. (Klein)

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE.

Pflegende Angehörige sind die wichtige und wertvolle Säule in der Pflege. Sie ermöglichen den Pflegebedürftigen, in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Doch ihr Alltag ist alles andere als einfach. Oft werden dabei die Grenzen der Belastbarkeit erreicht und es müssen individuelle Lösungen gefunden werden. Das einzugestehen sei „ein Riesenschritt. Es geht ja um einen Menschen, der ihnen emotional nahesteht“, wissen die Pflegeberaterinnen aus ihren Erfahrungen. „Wir bekommen tiefe Einblicke in die Lebens- und Leidensgeschichten unserer Versicherten und gehen mit dem Vertrauen, das uns entgegengebracht wird, sensibel um, damit sie sich gut aufgehoben fühlen.“ Manchmal begleiten die beiden ihre Pflegefälle über viele Jahre. Die beiden nennen das eine „dankbare Arbeit“. Brigitte Klein: „Die Versicherten wissen zu schätzen, was sie an uns haben. Diese Anerkennung erfüllt uns und unsere Kollegen aus dem Pflegeteam.“ Mehr über die Unterstützungsangebote der BMW BKK erfahren Sie unter www.bmw bkk.de/pflege und der gebührenfreien Servicenummer **0800 823 24 25**.

„Wir gehen mit dem Vertrauen, das uns entgegengebracht wird, sensibel um.“



Brigitte Klein und Corinna Ring sind mit viel Herzblut
Pflegeberaterinnen bei der Pflegekasse der BMW BKK.

MÖCHTEN AUCH SIE UNS IHRE GESCHICHTE ERZÄHLEN?

Vielleicht haben Sie eine besondere Erfahrung rund um Ihre Gesundheit gemacht, die Sie gerne teilen möchten, um anderen Mut zu machen. Oder Sie waren froh über ein Angebot Ihrer BMW BKK, als

Sie oder Ihre Familie es dringend brauchten. Dann freuen wir uns auf ein Interview mit Ihnen und eine Mail, die wir natürlich vertraulich behandeln. Bitte melden Sie sich unter **magazin@bmwbkk.de**.



Hier siehst du die Spuren einer Hauskatze im Schnee.

SPURENLESEN IM SCHNEE.

Fußabdrücke oder Vogelspuren erkennst du sofort. Doch Raureif und Schnee machen sichtbar, dass draußen viele andere Läufer unterwegs sind. So wirst du zum schlaun Fährtenleser.

Autorin: Barbara Lang

Ob Garten, Wald oder Feld – nimm zur Spurensuche ein Maßband oder Lineal mit und leg es neben die Spur. Die Tiere sind je nach Größe und Geschlecht zwar unterschiedlich groß, aber die Maße können ein Anhaltspunkt sein. Mach ein Foto davon und vergleiche sie mit den Zeichnungen unten. Wichtig: Achte nicht nur auf den Abdruck, sondern auch auf Gangart und Spur. Verläuft sie gerade und zeigt Tritte in großen Abständen, dann ist das Tier schnell gerannt – vielleicht auf der Flucht.

Hirsch & Reh.

Die Paarhufer hinterlassen mit jedem Fuß zwei längliche Abdrücke, die vorne spitz zulaufen. Beim Reh ca. 4–5 cm, beim Hirsch ca. 6–9 cm lang.



Wildschwein.

Pro Fuß zwei parallele, längliche Abdrücke, ca. 3–5 cm groß. Hinter den Hufabdrücken sind oft zwei leichtere Abdrücke der Afterklauen zu sehen.

In welcher Umgebung du die Fährte findest, ob See oder Fluss, gibt Aufschluss über den Lebensraum des Tiers. Und wohin führt die Spur? Vielleicht zu einem Baum? Dann kann es wohl klettern.

Wichtig: Bleib in der Natur immer auf den Wegen und verhalte dich leise, damit du ruhende Tiere nicht aufscheuchst. Sie müssen im Winter ihre wenige Kraft sparen, weil sie nicht viel Futter finden.

Eichhörnchen.

Wie kleine Händchen mit Krallen. Hinten nebeneinander zwei kleine rundliche mit vier Fingern. Vorne, weiter auseinander, zwei größere mit fünf Fingern. Die vorderen Abdrücke stammen von den Hinterbeinen. Endet die Spur vielleicht am Baum?



Hase.

Zwei kleine, runde Pfotenabdrücke sind hintereinander zu sehen, davor zwei längere, ovalartige Abdrücke (ca. 4–6 cm). Die Hinterläufe liegen vor den Vorderpfoten. Achtung, der Hase kann bis zu drei Meter weit springen.



Waschbär & Biber.

5–8 cm lange, handartige Abdrücke mit nach vorne zeigenden Fingern und Krallen in der Nähe von Wasser – die des Waschbären sind breiter als die des Bibers.



Katze.

Katzen-Tatzen haben einen Hauptballen und vier Zehenballen davor. Die von Hauskatzen (im Foto oben) sind mit ca. 3 cm meist kleiner als die von Wildkatzen (ca. 4,5 cm).



Maus.

Feine, handähnliche Mini-Abdrücke (1 cm oder kleiner), immer zwei nebeneinander. Dazwischen kann ein Strich zu sehen sein: die Schleifspur des Schwanzes.



Fuchs.

Die Fuchspfote (ca. 5 cm lang) hat einen Hauptballen mit vier Zehenballen und Krallen davor. Typisches Erkennungszeichen: Die Pfotenabdrücke liegen direkt hintereinander wie an einer Schnur aufgefädelt.



FAKTENCHECK: DAS PASSIERT BEIM SPORT.

Wer regelmäßig mindestens 150 Minuten Ausdauersport plus zweimal Muskeltraining pro Woche macht, belohnt sich mit vielen Vorteilen für die Gesundheit. Zehn weitere Zahlen und Fakten*.

Um 20 %

sinkt das Schlaganfallrisiko.

Im Gehirn

wird die Durchblutung angeregt. Die geistige Leistungsfähigkeit steigt.

„Glückshormone“

wie Dopamin werden bei Bewegung vermehrt gebildet.

60 Minuten

Sport verbessern Blutdruck- und Blutzuckerwerte.

25 %

mehr Lungenkapazität können Sie mit Laufen, Radfahren oder Schwimmen erreichen.

Der Puls

geht schneller, sodass das Blut schneller fließt und schneller Abfallprodukte abtransportiert.



**BMW BKK
SPORT-CHECK.**

Die sportmedizinische Untersuchung ist eine exklusive Leistung, die Sie in Anspruch nehmen können, wenn Sie sportlich durchstarten möchten. Die BMW BKK beteiligt sich mit bis zu 90 Prozent an den Kosten. Mehr zu den Untersuchungen: www.bmwbkk.de/sport-check



Im Immunsystem

steigt nach 10 bis 12 Wochen Ausdauertraining die Zahl der Antikörper.

Knochen

brauchen körperliche Belastung für die bessere Knochendichte.

Stresshormone

kommen in Balance. Bei regelmäßigem Training werden in Stresssituationen geringere Mengen Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol freigesetzt.

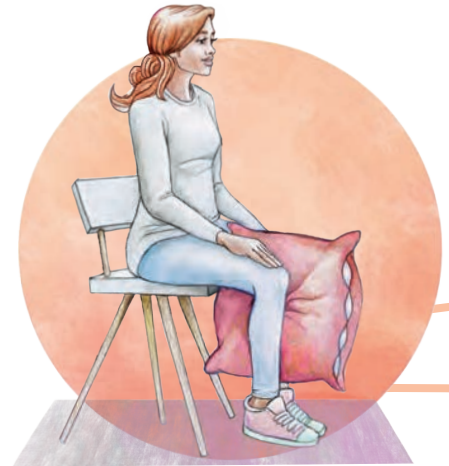
Mehr Muskeln

verbrennen mehr Kalorien, konkret: 100 kcal pro Kilo Muskeln.

HIER GEHT'S RUND.

Zirkeltraining bringt den ganzen Körper in Schwung, tut allen gut und ist auch zu Hause leicht machbar. Jede Übung dauert 60 Sekunden, kurze Pause einlegen und ab in die nächste Runde!*

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser



1 Radfahren in Rückenlage aktiviert den Kreislauf und stärkt die Bauchmuskulatur. Beugen Sie die Knie, heben Sie die Füße waagrecht an und strampeln Sie aus der Hüfte heraus weit nach vorne. Die Intensität nimmt zu, wenn die Zehenspitzen in Richtung Unterlage zielen.



2 Die inneren Oberschenkelmuskeln lassen sich auch im Sitzen an- und entspannen: Zwischen die Knie können Sie zu diesem Zweck ein Kissen klemmen, das durch den Druck beider Beine zuerst zusammengepresst wird. Anschließend kurz lockern. Wählen Sie Ihre Sitzposition so, dass die Füße flach auf dem Boden stehen, das Becken nach vorne kippt und der Rücken gerade aufgerichtet ist.

VOR DEM START AUFWÄRMEN, ZUM ABSCHLUSS DEHNEN!

Ein Kaltstart beim Sport strapaziert Bänder, Muskeln und Gelenke unnötig. Gehen oder leichtes Joggen auf der Stelle bereitet den Körper auf die nachfolgenden Übungen vor – je höher die Knie dabei angehoben werden, umso effektiver. Nach dem Zirkeltraining unterstützt sanftes Dehnen die Entspannung der aktivierten Muskeln und sorgt für ihre bessere Durchblutung.

6 Beugen Sie die Knie leicht, der Rücken muss gerade bleiben: Das ist die Grundposition beim Nach-vorne-Rudern. Aus ihr heraus wird eine – je nach Kraft gefüllte – Getränkekiste in Richtung Brust gezogen und wieder abgesenkt. Führen Sie die Bewegungen langsam durch.



Illustrationen: Ti Fong / dieKleinert



3 Im Stehen sind Liegestütze leichter zu dosieren als auf dem Boden: Legen Sie die Hände schulterbreit mit den Fingerspitzen nach oben flach auf die Wand. Dann bewegen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken langsam auf sie zu, indem Sie die Arme anwinkeln. Gehen Sie mit dem Kopf und Oberkörper so weit Richtung Wand, wie es sich für Sie gut anfühlt. Danach wieder strecken. Je weiter die Füße nach hinten abgestellt sind, umso größer ist die Schräglage und Kraftaufwand und umso mehr steigert sich die Intensität des Trainings für Ihre Muskeln.

4 Zwei gefüllte Flaschen dienen als Gewicht, um den Bizeps zu kräftigen: Nehmen Sie je eine rechts und links in die Hand und drücken Sie die Ellbogen seitlich an den Körper. Bewegen Sie jetzt die Unterarme abwechselnd mit weitem Radius langsam nach unten und oben. Wenn Ihnen das Gewicht zu leicht ist, nutzen Sie eine größere Flasche.



5 Crunches im Stehen trainieren Bauchmuskeln und die Koordination. Verschränken Sie die Hände im Nacken. Achten Sie darauf, dass die Ellbogen nach außen zeigen, ziehen Sie das rechte Knie schräg nach oben und bewegen Sie den linken Ellbogen in seine Richtung. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein und dem rechten Arm.



KURSDATEN-BANK.

Möchten Sie mehr für Ihre sportliche Fitness und für das BMW BKK Bonusprogramm tun? Die BMW BKK beteiligt sich außerdem an den Kosten von Gesundheitskursen, vom Faszientraining bis zur Gymnastik. Hier ist Ihr Weg zu den Kursen: www.bmwbbkk.de/kursdatenbank



SIND KOHLENHYDRATE GUT ODER BÖSE?

Kohlenhydrate haben inzwischen einen schlechten Ruf. Dabei gilt es, zwischen guten und schlechten Kohlenhydraten zu unterscheiden.

Autorin: Claudia Scheiderer



Kohlenhydraten zu unterscheiden, schon. Komplexe Kohlenhydrate machen satt, lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, liefern über Stunden Energie und haben unverzichtbare Vital- und Ballaststoffe in sich. Zu den guten Kohlenhydraten gehören Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Vollkorngetreide. Dagegen werden einfache Kohlenhydrate direkt ins Blut aufgenommen und liefern schnell verfügbare Energie, der Blutzuckerspiegel steigt schnell an und sinkt ebenso schnell. Deshalb bringen Weißmehl, weißer Reis und Haushaltszucker und alle daraus gefertigten Lebensmittel (z. B. Kuchen, Kekse, Ketchup...) dem Körper nur „leere“ Kalorien. Man wird müde und „heißhungrig“.

Neben Fetten und Proteinen gehören Kohlenhydrate zu den Makronährstoffen, die dem Körper Energie in Form von Kalorien liefern. So werden sie zunächst zu Glucose abgebaut, dann in der Zelle in Energie umgewandelt. Braucht der Körper gerade keine Energie, baut er die Glucose zu Fett um und speichert sie in den Fettzellen.

KOMPLEX ODER EINFACH?

Deshalb grundsätzlich auf Kohlenhydrate zu verzichten ist nicht klug – zwischen komplexen, langkettigen, „guten“ Kohlenhydraten und isolierten, einfachen, „schlechten“

GEMÜSE IST UND BLEIBT GESUND!

Die komplexen Kohlenhydrate dagegen haben viele Vorteile für unsere Gesundheit: Sie verbessern den Stoffwechsel und minimieren Krankheitsrisiken. Lassen Sie sich also Gemüse, Salate, Kartoffeln, Vollkorngetreide (z. B. Hafer, Dinkel), Pseudogetreide (z. B. Buchweizen, Hirse), Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Bohnen) sowie Nüsse (Mandeln, Walnüsse) und Saaten (Kürbis- oder Sonnenblumenkerne) gut schmecken. Und hören Sie nicht auf Diät-Apostel, die gut und böse nicht unterscheiden können! ///

Fotos: iStock

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: BMW BKK,
Mengkofen 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: Timo Eberl

BILDREDAKTION: Jürgen Stoll

AUTOREN: Oliver Armknecht, Karen Cop,
Cora Keller, Barbara Lang, Claudia Scheiderer,

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.

ROTE-BETE-SCHEIBEN MIT GRÜNKOHL-HASELNUSS-PESTO.

Zutaten für vier Portionen:

120 g Haselnusskerne, 200 g Grünkohl, 2 Knoblauchzehen, 1–2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 100 ml Olivenöl, 600 g Rote Bete (2 große Knollen), 1 EL Sesam (leicht gehackt), 1 EL fein gehackte Haselnüsse.

Für das Pesto die Haselnusskerne in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen, grob hacken. Grünkohl waschen, putzen, Blätter von den Rippen zupfen, grob zerpfücken, in Salzwasser 2 bis 3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken, trocken schütteln, in einen Mixer geben. Knoblauch abziehen, vierteln, mit den Haselnüssen zugeben. 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 bis 3 EL Öl hinzufügen, fein pürieren. Dabei nach und nach so viel Öl zugießen, bis ein sämiges Pesto entstanden ist. Salzen, pfeffern, mit Zitronensaft abschmecken, 2 EL davon abnehmen, beiseitestellen. Die Rote Bete waschen, in Wasser ca. 30 Minuten kochen. Salzen, die Knollen in 10 bis 15 Minuten fertig garen, bis sie sich mit einem Messer leicht einstechen lassen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, schälen, Knollen in hauchdünne Scheiben hobeln oder schneiden. Jeweils eine Rote-Bete-Scheibe auf Tellern auslegen und 1/2 bis 1 TL Grünkohl-Pesto daraufsetzen. Dieselbe Menge Pesto auf eine zweite Rote-Bete-Scheibe geben, diese fächerartig auf die erste Scheibe setzen. Und weiter so, bis die Rote Bete und das Pesto aufgebraucht sind. Mit Roter Bete abschließen.

Rings um den „Fächer“ etwas von dem beiseitegestellten Pesto träufeln, mit Sesam und gehackten Haselnüssen bestreuen und mit Grünkohl garnieren.



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

Foto: Stockfood

WE LOVE ROTE BETE

... weil dieses Wintergemüse das Immunsystem stärkt mit B-Vitaminen, Folsäure, Eisen und Betain.



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.bmwbk.de/online-filiale



PERSÖNLICH.

Ihren persönlichen Ansprechpartner finden Sie hier: www.bmwbk.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