

GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK** 03.2023 WWW.BMWBKK.DE



IN ZUKUNFT.

Wie moderne Therapien
Krebs besiegen können.

VITAMIN D.

Ein Wundermittel
oder nur Modetrend?

SCHLAFEN SIE GUT!?

Ein Bericht über gesunde Schlafarchitektur, Erholung
im Schlaf und mit Experten-Tipps zum Einschlafen.





„WILLKOMMEN BEI DER BMW BKK!“

In diesem Jahr starteten rund 1.200 Auszubildende bei der BMW Group. Die meisten von ihnen haben sich für die BMW BKK entschieden. Sie profitieren nun von dem günstigsten Beitragssatz der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland, einem ausgezeichneten Service und vielen Mehrleistungen. Mit dem Azubi-Wahltarif sparen sie zudem bares Geld: www.bmwbkk.de/azubis

BMW BKK
Wir. Füreinander.

BMW BKK
weiterempfehlen
und 25 Euro sichern!
www.bmwbkk.de/mwm



INHALT



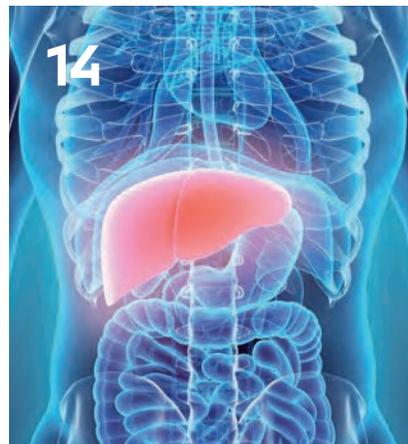
LIEBE LESERINNEN UND LESER,

am 10. Oktober 2023 beginnt die 7. Amtsperiode unseres Verwaltungsrates. Prägende Persönlichkeiten verlassen dann die Selbstverwaltungsorgane der BMW BKK. So war Rudolf Reichenauer über zehn Jahre als Arbeitgebervertreter und alternierender Verwaltungsratsvorsitzender im Verwaltungsrat aktiv und hat die erfolgreiche Entwicklung der BMW BKK wesentlich vorangetrieben. Zudem verlassen Inge Kolmeder und Jürgen Scholz nach vielen Jahren den Verwaltungsrat der BMW BKK. Auch der Widerspruchsausschuss steht vor einer Veränderung: Nach 33 Jahren gibt Josef Bengler sein Ehrenamt als Versichertenvertreter auf (Interview S. 16/17). Allen ausscheidenden Mitgliedern der Selbstverwaltung danke ich an dieser Stelle nochmals für ihren Einsatz und ihr Engagement! Bei der Krankenhausreform wäre ein solches Miteinander sicherlich wünschenswert. Im Gesundheitswesen liegen viele qualitative und finanzielle Potenziale brach. Diese zu heben ist eine Herkulesaufgabe. Aber – anders als in der griechischen Mythologie – geht das nur im Team und wenn alle Beteiligten miteinbezogen werden. Ihnen eine gute Lektüre!

Ihr

Jens Gerhardt
Vorstand der BMW BKK

Titel: Christoph Wagner/Getty



27



IHRE BMW BKK.

Kundenzufriedenheit, Darmkrebsvorsorge,	
Beitragssatz Pflegeversicherung	04
Josef Bengler, 33 Jahre beim Widerspruchsausschuss	16
Geschäftsbericht 2022: wichtige Zahlen	18
Ihre E-Mail an die BMW BKK	19
Vor Ort bei Silvia Maier, BMW BKK Versicherte	24
Impressum	26

IHRE GESUNDHEIT.

Die wohltuende Wirkung von Wolle	05
Schlafen Sie gut!? Ein Bericht über die natürliche Schlafarchitektur und Tipps für traumhafte Nächte	06
Zukunft entdecken mit der BMW BKK: Können wir den Krebs besiegen? Interview mit Prof. Niels Halama	10
Krebsprävention: Helfen Sie Ihrer Haut!	13
Medizin-Wissen: Die Leber, unsere Chemiefabrik	14
Vitamin D – Wundermittel oder Modetrend?	20
Pflanzen, bitte! Für mehr gesunde Pflanzenstoffe	26
We love Curry! Ein Rezept mit Chili, Kürbis & Kokos	27

IHRE FITNESS.

Für Kids: Batiken mit Pflanzenfarben	21
Piloxing, der coole Mix aus Pilates und Boxen	22

98,5 PROZENT

1 SO VIELE KUNDEN WÜRDEN IHRE BMW BKK WEITEREMPFEHLEN.

Bereits zum vierten Mal hat der TÜV SÜD zwischen April und Juni 2023 eine repräsentative **Befragung zur Kundenzufriedenheit** durchgeführt. Mehr als 1.100 Versicherte gaben uns schriftlich und online ein Feedback. Über 75 Prozent davon sind seit mehr als zehn Jahren bei der BMW BKK versichert. Vielen Dank dafür!

Besonders positiv bewertet wurde der **Kundenservice** der BMW BKK: Vor allem überzeugt er mit „Freundlichkeit“, „Engagement“, „Bearbeitungsdauer“ und „Fachkompetenz“; diese Merkmale wurden besonders häufig

genannt. Nach den Rückmeldungen konnte auch eine deutliche Verbesserung in den digitalen Angeboten, der BMW BKK App und der Online-Filiale, erreicht werden.

Verbesserungspotenziale sahen die Versicherten in der telefonischen Erreichbarkeit der BMW BKK sowie in der Suchfunktion auf der Website. Darum kümmern wir uns. So erwartet Sie z. B. unter der gebührenfreien **Service-Nummer 0800 1128240** direkt ein Berater, der Ihnen weiterhelfen kann. Auch die Website wird derzeit überarbeitet. ///

Neueste Nachrichten Ihrer BMW BKK.



2 DARMKREBSVORSORGE – FÜR IHR GUTES BAUCHGEFÜHL.

Darmkrebs kann jeden treffen, in jedem Alter. Die gute Nachricht ist: Wenn Darmkrebs früh entdeckt wird, ist er zu fast 100 Prozent heilbar. Das bedeutet aber, dass auch gesunde Menschen in jedem Alter und ohne Darmbeschwerden regelmäßig vorsorgen sollten. Die BMW BKK bietet ihren Versicherten von jung bis alt ein kostenloses Test-Set an, mit dem Darmkrebs rechtzeitig entdeckt werden kann – mit einer genauen Anleitung zur Durchführung zu Hause. Fordern Sie es am besten gleich an unter www.praevention.care/bmw. Hilfreiche Informationen finden Sie auch in unserem Film. Einfach QR-Code scannen. ///



3 ANPASSUNG DES PFLEGEBEITRAGS.

Um die Finanzierung der Pflegeversicherung sicherzustellen, wurden im Rahmen der Pflegereform zum 1. Juli dieses Jahres Beitragsanpassungen vorgenommen. So erhöhte sich der Basis-Beitragssatz zur Pflegeversicherung auf 3,4 Prozent. Dies ist zugleich der Beitragssatz für ein BMW BKK Mitglied mit einem Kind. Generell wird der Beitragssatz nun nach der Kinderanzahl bemessen. Versicherte ab zwei Kindern werden zusätzlich entlastet. Für jedes Kind unter 25 Jahren sinkt der Beitragssatz um 0,25 Prozent vom Basis-Beitragssatz. Dieser Abschlag ist auf fünf Kinder begrenzt. Für Versicherte über 23 Jahre und ohne Kinder stieg der Beitragssatz auf 4,0 Prozent. ///





Wolle wärmt und reguliert die Temperatur genau so, wie es unser Körper braucht. Vor allem jetzt im Herbst kann Wolle von Schafen, Lamas oder Alpakas die zunehmenden Temperaturschwankungen auf natürliche Weise ausgleichen. Ein wolliges Kissen auf dem Schoß, Wollstulpen an den Gelenken und Wollsocken an den Füßen vertreiben das lästige Frösteln. Laut einer Studie von Forschern der Universität Sydney sollen Merino-Nachthemden und -Pyjamas sogar eine ideale Einschlafhilfe sein. Außerdem wird naturbelassene Heilwolle seit der Antike gegen Entzündungen genutzt, z. B. die der Ohren, und für eine bessere Durchblutung. Direkt und großzügig auf die Haut damit! Das Wollfett Lanolin schützt nicht nur Schafe gegen extremes Wetter, es tut auch uns gut.

Im Dunkeln schlafen wir besser, denn dann wird das Schlafhormon Melatonin produziert.



SCHLAFEN SIE GUT!?

Schlaf ist die beste Medizin. Das weiß jeder. Aber was ist eigentlich eine gesunde Schlafarchitektur? Was geschieht bei Stress und wie können wir besser schlafen? Expertenwissen und Tipps für mehr erholsamen Schlaf.

Autorin: Karen Cop

Ins Warme kuscheln, die Augen schließen und noch dösend den letzten Geräuschen des Tages folgen, während wir in den Schlaf sinken. Unser Körper ruht – oder etwa nicht? „Wer wach sein will, muss schlafen“, sagt Dr. Hans-Günter Weeß, Somnologe, Leiter des Schlafzentrums am Pfalzkrankenhaus Klingenmünster und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin. Denn „Schlaf ist aktive Regeneration. Die Zellen erneuern sich und unser Gehirn arbeitet zeitweise auf Hochtouren.“

DIE STADIEN UNSERER SCHLAFARCHITEKTUR.

Damit die Reparaturarbeiten gelingen, durchlaufen wir schlafend die „Schlafarchitektur“ mit etwa vier bis sechs Schlafzyklen von 90 bis 110 Minuten und den Schlafphasen, die sich in jedem Zyklus wiederholen: Im „**Schlafstadium W**“ sind wir noch wach, während die Alpha-Wellen im Gehirn sich verlangsamen, ähnlich wie beim autogenen Training oder Yoga. Dr. Weeß nennt sie „das Sprungbrett in den Schlaf“. Rund fünf Prozent der Nacht liegen wir zwischen den Zyklen wach, ohne uns in der Regel daran zu erinnern.

Das „**Schlafstadium N1**“ bezeichnet den Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Wir verlieren langsam das Bewusstsein, während unter den Lidern die Augäpfel rollen. Auch diese Phase nimmt etwa fünf Prozent der Nacht ein.

Im „**Schlafstadium N2**“ verbringen wir 45 bis 55 Prozent der Nacht. In dieser „Leichtschlafphase“ entspannen sich die Muskeln, Herzschlag und Atmung verlangsamen sich. Das Gehirn beginnt die Erlebnisse des Tages zu sortieren. Vom „**Schlafstadium N3**“ haben Sie bestimmt schon gehört: dem Tiefschlaf, der erholsamsten Schlafphase.

Das Gehirn reinigt das Gedächtnis, die Muskeln, Knochen und Zellen erholen sich. Das Immunsystem läuft auf Hochtouren, Wachstumshormone werden ausgeschüttet und die Wundheilung beschleunigt sich. Je nach Lebensalter verbringen wir 12 bis zu 25 Prozent im Tiefschlaf. Das „**Schlafstadium REM**“ ist das wahrscheinlich bekannteste. REM kürzt das „Rapid-Eye-Movement“ ab, die schnellen Augenbewegungen. Wir träumen zwar in allen Schlafstadien, aber jetzt werden die Träume sehr emotional. In bis zu 25 Prozent der Schlafenszeit erleben wir Geschichten voller Angst oder Freude. Zum Glück sind während des REM-Schlafs die Arm- und Beinmuskeln wie gelähmt, sonst würden wir womöglich Träume wahrnehmen und Dinge tun, die wir später bereuen.

WIE VIEL SCHLAF BRAUCHEN WIR?

„Je nach Lebensalter“, antwortet Dr. Dorothee Lange-Riess, Fachärztin und Leiterin Gesundheitsmanagement der BMW Group im Werk München, „ein Neugeborenes braucht bis zu 16 Stunden Schlaf, die meisten Erwachsenen sieben bis acht Stunden.“ Kinder und Jugendliche wachsen im Schlaf. Betrachtet man ihre Schlafarchitektur, entspricht sie noch nicht der eines Erwachsenen. Schlafbedürfnisse unterscheiden sich außerdem auch individuell und es ist ein zeitgenössischer Trugschluss, dass Menschen, die weniger schlafen, dank mehr Zeit erfolgreicher sein können, denn Kurzschläfer sind selten. Zugegeben, Napoleon soll einer gewesen sein, doch Albert Einstein versank bis zu zwölf Stunden in seinen Träumen. Der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin vorliegende wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass Studienteilnehmer bereits nach 17 Stunden Wachsein in einem Zustand waren, der 0,5 Promille Alkoholkonsum entsprach. Die



DR. HANS-GÜNTER WEESS beschäftigt sich seit 25 Jahren klinisch und wissenschaftlich mit Schlaf und Schlafstörungen. Er ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.



DR. DOROTHEE LANGE-RIESS ist Fachärztin für Arbeitsmedizin, Innere Medizin, Hämatologie/Oncologie, Notfall- und Reisemedizin. Sie leitet das Gesundheitsmanagement München Zentrum Süd der BMW Group.

Zahl der Unfälle wegen Müdigkeit ist dementsprechend hoch: „Im Transportgewerbe schätzt man, dass zwischen 20 und 40 Prozent aller Unfälle auf Müdigkeit zurückzuführen sind“, sagt Dr. Weeß.

SCHLAFDIRIGENT MELATONIN.

Andererseits kennen wir alle Zeiten ohne Bilderbuchschlaf, z. B. den „Ammenschlaf“ von Eltern mit Baby: Sie werden wach, sobald das Kind leise Töne macht. Menschen mit Schmerzen, vor allem ältere, wachen öfter auf und legen sich dafür mittags hin. Und schlafraubend stressige Zeiten im Beruf, bei persönlichen Krisen oder Verunsicherungen wie Krieg kennt wohl jeder. Dann ist das abendliche Gedankenkarussell kaum zu stoppen, der Spiegel des Stresshormons Cortisol bleibt hoch und bremst die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Dabei ist Letzteres unser Schlafdirigent: Es wird bei Einbruch der Dunkelheit in der Zirbeldrüse gebildet und dringend für die nächtlichen Reparaturprozesse gebraucht. Dr. Lange-Riess erklärt: „Ein Schlafdefizit merkt zuerst das Gehirn, die Konzentration nimmt ab und ich mache Fehler, die wiederum für mehr Stress sorgen.“ Ihr Rat: „Wenn sich das Gehirn immer weiter an Aufgaben erinnert, die es nicht geschafft hat, können Sie es unterstützen: Schreiben Sie eine kleine Liste und legen Sie sie für den nächsten Tag weg.“

UNGESUNDE EINSCHLAFMITTEL.

Leider greifen stattdessen 1,1 bis 1,9 Millionen Menschen in Deutschland zu Schlafmitteln. Zudem trinken viele Alkohol zur abendlichen Entspannung. Dabei wirkt das Glas Rotwein höchstens als Einschlafmittel, anschließend „zerstört es die Schlafarchitektur“, sagt Dr. Lange-Riess. Alkohol unterdrückt den Tief- und REM-Schlaf, macht unruhig, lässt uns schwitzen und schlecht träumen. „Erholsam ist dieser Schlaf nicht.“ Auch vom Fernseher lassen sich viele gerne einschläfern. Doch nach der ersten Schlafphase auf dem Sofa fällt es schwerer, im Bett weiterzuschlafen. Laut Dr. Weeß sei das wie bei kleinen Kindern,

die das Einschlafen noch lernen müssen: Endet das vertraute Einschlafritual oder verändert sich die Umgebung, wachen sie wieder auf. Gestalten Sie lieber das Schlafzimmer einladend, mit einem gemütlichen Bett! Wenn Sie selbst nur zum Schlafen hineingehen oder Ihr Kind müde hineinlegen, kann mit der Zeit schon der Anblick des Schlafplatzes zum Schlafauslöser werden.

WENN RUHE UND RITUALE KAUM HELFEN.

Viele Menschen schlafen nachts selten, weil sie im Krankenhaus Dienst haben oder für Sicherheit sorgen. So wie Josef Limmer, der seit 43 Jahren im Werkschutz der BMW Group arbeitet. Einige seiner Kollegen können zwar danach im dunklen, stillen Raum schlafen.



Aber: „Nach der Schicht bin ich zu aufgezo- gen, um zu schlafen“, sagt Limmer. Er schätzt die Schichtarbeit jedoch, weil er die Vorteile der Tagesfreizeit nutzt. So konnte er die Elternspre- chzeiten in der Schule und Arzttermine wahr- nehmen, den Schwiegervater pflegen und bei der Freiwilligen Feuerwehr sein. Hat er Tricks? Hopfenkissen? Schlafbrille? Er lacht. „Nützt bei mir nichts.“ Er schöpft aber auch Energie aus dem, was er tut. Sinn gibt ihm Kraft. „Meine Ar- beit ist wichtig“, sagt der 63-Jährige. „Und um fit zu bleiben, versuche ich gesünder zu leben. Ich habe nie geraucht, kaum getrunken, mich viel bewegt und keine Schlafmittel genommen.“ Ein Nickerchen mache er manchmal, meint Josef Limmer. „Power Nap“ heißt der Kurzschlaf heute und liegt im Trend. Er wird auch von Me- dizinern als effektiver Kraftspender befürwortet – vorausgesetzt er dauert nur ca. 15 Minuten und führt nicht in den Tiefschlaf. Ein Tipp von Dr. Lange-Riess: „Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie einen Schlüsselbund in die Hand. Sollten Sie tief einschlafen, wird das Fallgeräusch der Schlüssel Sie wecken.“ ///

Nach der Schicht bin ich zu aufgezo- gen, um zu schlafen.



5 TIPPS FÜR TRAUMHAFTEN NÄCHTE.

MEIN SCHLAFTAGEBUCH.

Schlafen Sie manchmal besonders schlecht oder gut? Schreiben Sie morgens kurz auf, wie die Nacht war, und suchen Sie alle zwei Wochen nach Regelmäßigkeiten. Falls Sie das Gefühl haben, immer schlecht zu schlafen, führen Sie am besten auch ein Schlafprotokoll und nehmen es mit zum Arzt. Beim Kompetenzzentrum Schlafmedizin der Berliner Charité (schlaf.charite.de) oder der Stiftung Gesundheitswissen (stiftung-gesundheitswissen.de) gibt es ein Schlafprotokoll als PDF zum Herunterladen und Ausfüllen.

ENTSPANNENDE ABENDRITUALE.

Kinder hören gerne Geschichten zum Einschlafen. Sie vielleicht auch? Das kann, muss aber nicht die alte Bibi-Blocksberg- oder Benjamin-Blümchen-Kassette sein. Ein interessanter Podcast tut es auch. Eine Runde an der frischen Luft zu drehen entspannt. Achtung, joggen Sie nicht, schlendern Sie nur! Und eine Entspannungsübung aus dem Yoga oder der Progressiven Muskelentspannung könnte zu einem Ritual werden, das dem Gehirn signalisiert: Zeit zu schlafen!

LED-LICHTER AUS!

Blaues Licht unterdrückt die Bildung von Melatonin, selbst schwaches aus dem Handy. Deshalb: Checken Sie vor dem Schlafengehen keine E-Mails mehr und schalten Sie alle LED-Lichter im Schlafzimmer aus! Setzen Sie notfalls eine Schlafbrille auf. Am besten aus atmungsaktiver Seide, damit die Augenlider nicht anfangen zu schwitzen.

TRYPTOPHAN UND LAVENDEL.

L-Tryptophan ist eine Vorstufe des Schlafhormons Melatonin und kann bei Einschlafstörungen helfen. Ein Glas warme Milch enthält etwa 40 Milligramm der Aminosäure und unterstützt deshalb dabei, in den Schlaf zu kommen. Falls Sie keine Milch vertragen: Mandelmilch tut genauso gut, denn Nüsse sind ebenfalls tryptophanhaltig. Auch Düfte fördern den guten Schlaf. Lavendel oder Hopfen in einem Kissen im Bett können laut Untersuchungen dazu beitragen, Dauer und Tiefe des Schlafs zu verlängern.

TSCHÜSS, TAG!

Grübeln Sie abends möglichst nicht lange über das, was nicht so gut lief. Drehen Sie lieber den Gedankenhebel herum und fragen Sie sich: Was war gut? Kann ich noch etwas tun für einen schönen Augenblick, z. B. in die Sterne schauen oder dem Partner liebe Worte sagen. Mit den Gedanken an das Tages-Highlight kommen Sie leichter ins Reich der guten Träume.



PODCAST FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF.

Möchten Sie mehr über die „innere Uhr“ oder „Schlafhygiene“ erfahren? Oder über die Verbindung von Schlaf und Ernährung? Hören Sie rein: www.bmbwbkk.de/besser-schlafen



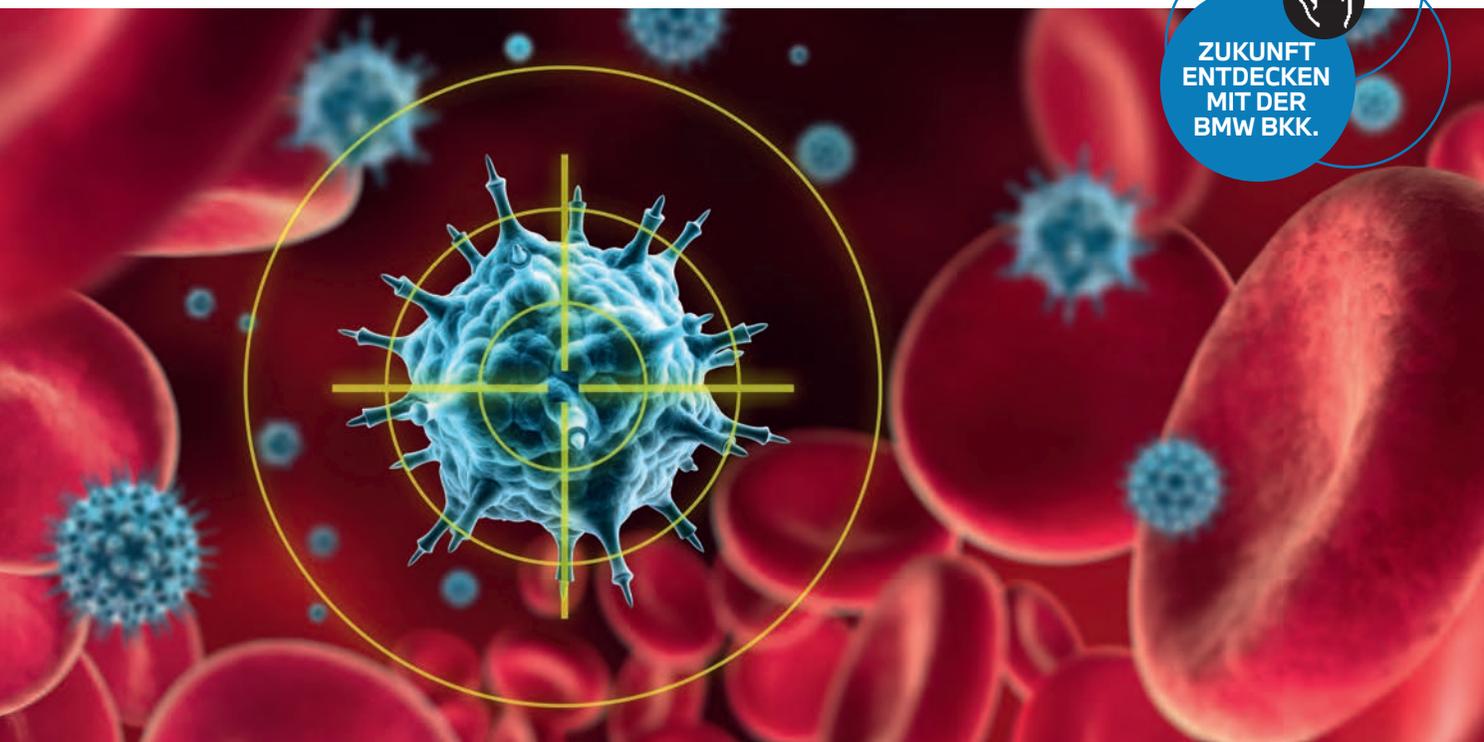
KÖNNEN WIR DEN KREBS BESIEGEN?

Impfungen und Immuntherapien sind keine Wunderwaffen. Aber sie können Tumore verschwinden lassen oder ihr Wachstum bremsen. Prof. Dr. Niels Halama erklärt, welche Entwicklungen es gibt.

Interview: Antoinette Schmelter-Kaiser



ZUKUNFT
ENTDECKEN
MIT DER
BMW BKK.



Die Medien sind voll mit vielversprechenden Berichten zur Krebsimpfung. Können wir Krebs damit verhindern?

Der im Mai verstorbene Harald zur Hausen hat den Nobelpreis für die Entdeckung des Zusammenhangs zwischen Humanen Papillomviren (HPV) und Gebärmutterhalskrebs bekommen. Er wirkte aktiv an der Entwicklung der HPV-Impfung mit. Wie eine klassische Vorsorgeimpfung verhindert sie, dass eine Erkrankung auftritt, also durch HPV ein Tumor entsteht. Im Prinzip ist das bereits eine „Krebsimpfung“. Anders ist es bei der mRNA-Krebsimpfung: Sie verhindert nicht das Auftreten eines Tumors, sondern soll dafür sorgen, dass ihn das Immunsystem erkennt und attackiert. In dem Fall schützt die Impfung also

nicht vor einer Erkrankung, sondern ist eine Therapie, die die bereits existierende Erkrankung zurückdrängt.

Außer Krebsimpfungen sind Immuntherapien ein Topthema in der Krebsforschung. Was ist der Unterschied?

Immuntherapie umfasst alles, was mit Veränderungen am Immunsystem zu tun hat. Im immunonkologischen Bereich geht es um Tumorbehandlung z. B. mit Checkpoint-Inhibitoren oder einer CAR-T-Zell-Therapie (s. Glossar rechts). Die mRNA-Krebsimpfung ist ein Bestandteil dieses Repertoires. Mit ihr kommen wir in die nächste Ära, in der es darum geht, den Einzelpatienten und -tumor hochpersonalisiert behandeln zu können – Immuntherapie hoch zwei.

KLEINES GLOSSAR AUS DER ONKOLOGIE.

Checkpoint-Inhibitoren: Immuncheckpoints sind Kontrollpunkte des Immunsystems. Sie verhindern, dass das Immunsystem körpereigene Zellen angreift. Medikamente namens Immuncheckpoint-Inhibitoren oder -Hemmer können diese Bremse lösen und das Immunsystem im Kampf gegen Krebs aktiver machen.

CAR-T-Zell-Therapie: T-Zellen können infizierte oder entartete Körperzellen bekämpfen. Bei Krebspatienten werden sie nach einer Blutentnahme isoliert und gentechnisch so verändert, dass sie spezifische Tumorzellen erkennen, an ihnen andocken und sie zerstören können. Danach erhalten Patienten die aufbereiteten CAR-T-Zellen per Infusion zurück.

mRNA: „Messenger RNAs“ funktionieren als Boten, die Baupläne für Proteine von der DNA zu den Ribosomen bringen. Ribosome sind Bestandteile von Zellen, die Proteine herstellen. Für mRNA-Krebsimpfungen wird ein Tumor auf Merkmale untersucht, die seine Zellen von gesunden unterscheiden. Diese werden in mRNA übersetzt und Patienten als Impfung verabreicht. Das Immunsystem wird dabei so trainiert, dass es bestimmte Krebsarten erkennt und Antikörper dagegen produzieren kann.

Quantencomputing: Quantencomputer können parallel eine Vielzahl an Rechenaufgaben und Problemen lösen, die für klassische Computer zu komplex sind.

Müssen Patienten sich zwischen einer Immuntherapie und mRNA-Krebsimpfung entscheiden?

Wenn man sich das Immunsystem als eine komplexe Maschine vorstellt, gibt es bei Tumorerkrankungen an verschiedenen Stellen Probleme. Das heißt, es fehlt nicht nur Benzin im Tank oder die Kolben klemmen, sondern es können mehrere Schwierigkeiten gleichzeitig sein. Damit die Maschine wieder läuft, muss man mit verschiedenen Methoden zu Werke gehen. Wir haben viele Möglichkeiten und müssen herausfinden, was in welchem Fall Sinn macht – und das gegebenenfalls vor, mit oder nach einer Strahlen- und Chemotherapie.

Also erübrigen Immuntherapie und Krebsimpfungen die bisherigen Behandlungsformen Bestrahlung, Chemotherapie und Operation nicht?

Ich würde nicht behaupten wollen, dass onkologische Immuntherapien alles andere ersetzen werden. Die Kunst ist, den Nutzen und Effekt der einzelnen Behandlungsmethoden so geschickt miteinander zu verknüpfen, dass es für den Patienten optimal ist.

Welche Heilungserfolge versprechen onkologische Immuntherapien aktuell?

Wir haben Verläufe, wo ein Tumor verschwindet und nicht mehr wiederkehrt. Außerdem solche, bei denen er zwar noch zu sehen ist, aber über Jahre nicht mehr weiterwächst. Das bedeutet eine Quasi-Heilung.

Entsprechend hohe Erwartungen dürften Patienten haben. Ist ihre Hoffnung immer berechtigt?

Bei dem Standard-Checkpoint-Inhibitoren-Verfahren, das schon bei vielen Krebserkrankungen eingesetzt wird, haben zwischen 30 und vielleicht 50 Prozent der

Patienten davon einen Nutzen, zwei Drittel bis die Hälfte wenig oder keinen. Anderen Patienten müssen wir leider sagen, dass ihr Tumor gar nicht mit einer Immuntherapie behandelbar ist. Sie ist keine Wunderwaffe, die allen hilft.

Mit welchen Nebenwirkungen ist bei einer Immuntherapie zu rechnen?

Die meisten Patienten haben weit weniger Nebenwirkungen als bei einer Chemotherapie. Aber wenn es zu Nebenwirkungen kommt, besteht die Gefahr, dass diese

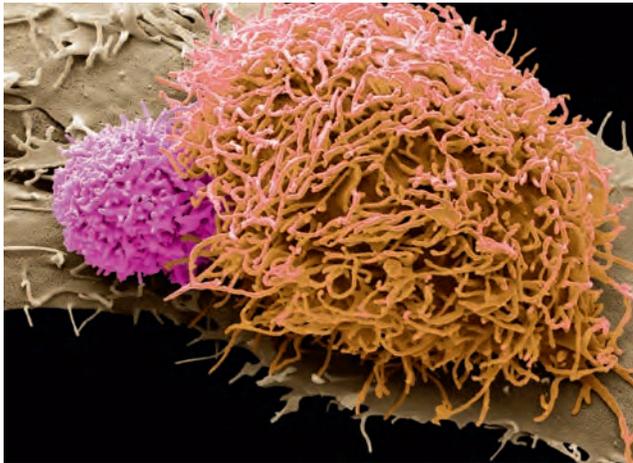


Prof. Dr. Niels Halama leitet am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) die Abteilung Translationale Immuntherapie und als Oberarzt seit 2015 die Gruppe Adaptive Immuntherapie am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg. Gemeinsam mit den BioNTech-Gründern Özlem Türeci und Uğur Şahin bildet er das Scientific Management Board am Helmholtz Institut für translationale Onkologie.

schnell und stark auftreten; Entzündungen in Organen können außer Rand und Band geraten. Das muss man umgehend behandeln und Patienten engmaschig überwachen. Insgesamt geht es darum, das Immunsystem schärfer und schlagkräftiger gegen den Tumor zu machen, aber nicht gegen den Körper – ein schmaler Grat!

Neue Behandlungsmethoden müssen ausgiebig erprobt werden. Lohnt es sich für Patienten, an einer Studie teilzunehmen?

Eine experimentelle Therapie stellt ein gewisses Risiko dar. Aber im Schnitt kann man sagen, dass Studienteilnehmer überdurchschnittlich oft einen Nutzen davon haben. Das liegt auch an strengen Regularien für den Einsatz in einer Klinik. Außerdem bedeutet die Teilnahme an einer Studie für Patienten eine sehr engmaschige Betreuung, die schon für sich einen hohen Wert hat.



Natürliche Killerzellen existieren im angeborenen wie im erworbenen Immunsystem. Sie sind grundsätzlich in der Lage, Tumorzellen abzutöten.

Sie arbeiten sowohl in der Forschung als auch in der Klinik. Sind für Sie diese Bereiche gleich wichtig?

Für mich ist es ein großer Vorteil, beide auf kurzem Weg zu verbinden. Denn der Informationsgewinn über Patienten ist sehr hoch. Statt auf Modelle zurückgreifen zu müssen, lässt sich in der Praxis besser und schneller verstehen, was bei einer Krebserkrankung und -behandlung passiert.

Bei aufwendigen Untersuchungen fallen große Datenmengen an. Können künstliche Intelligenz (KI) und superschnelle Quantencomputer die Auswertung stark beschleunigen?

Wir haben immer mehr, immer komplexere Daten und müssen uns fragen, wie wir mit diesen umgehen. KI und Quantencomputing sind wichtige Werkzeuge. Aber jen-

seits des Hypes braucht man gezielte Fragestellungen, damit sie ihren Nutzen entfalten können.

Haben Sie damit gerechnet, dass sich die onkologische Immuntherapie so erfolgreich entwickeln würde?

In meiner Anfangszeit wurde ich ausgelacht. Es galt als esoterischer Quatsch, dass bei Krebs etwas mit irgendwelchen Immunzellen passiert. Es waren nur wenige Mutige, die trotzdem an dem Thema dran geblieben sind – darunter auch Uğur Şahin und Özlem Türeci von BioNTech, die ich gut kenne und mit denen ich zusammenarbeite. Aber auch vom Kreis der Begeisterten hatte niemand auf dem Schirm, dass es so einen raketartigen Fortschritt geben würde.

Noch sind mRNA-Impfungen keine Routine. Wann werden sie in der allgemeinen Praxis anwendbar?

Es passiert in diesem Bereich so viel und schnell wie noch nie. Im Vier-Wochen-Intervall sind neue Karten auf dem Tisch. Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie wir mit diesen Methoden verfahren wollen, welche Kosten sie aufwerfen, wo und bei wem sie angewendet werden. Hochkomplexe Therapien sind sehr teuer und man braucht Fachpersonal, das entsprechend ausgebildet und spezialisiert ist.

Glauben Sie, dass irgendwann eine vorbeugende Krebsimpfung möglich sein wird?

Das ist eine schöne Vorstellung, erscheint mir aber noch nicht greifbar. Denn jede Krebserkrankung ist hochpersonalisiert. Man kann nicht sagen, dass alle Brustkrebspatienten dieses und jenes gemeinsam haben. Ich sehe – in die Zukunft geblickt und spekuliert – eher eine Chance darin, einen entstehenden Tumor anhand der Veränderungen des Immunsystems zu erkennen.

Sie gelten als Koryphäe im Bereich Immunonkologie und sind an wegweisenden Forschungen und Behandlungen beteiligt. Wie fühlen Sie sich in dieser Rolle?

Es ist fantastisch, sich in einem solchen Bereich zu bewegen, neue Behandlungsarten zu entwickeln und diese aus dem Labor in die Klinik zu transferieren, wo Patienten davon profitieren. Das ist ein gigantischer Motivator und den wenigsten vergönnt. Aber man kann sich nicht auf seinen Lorbeeren ausruhen. Wir haben noch viele Baustellen, auf denen man Dinge weiterentwickeln und bewegen kann. Das ist und bleibt ein sehr spannender Weg. ///

Ich sehe die Chance, einen Tumor an Veränderungen im Immunsystem zu erkennen.

HELFFEN SIE IHRER HAUT!

Immer mehr Menschen leiden an Hautkrebs. Sie können diesem aber aktiv entgegenwirken. Sorgen Sie vor! Und erkennen Sie rechtzeitig die wichtigsten Symptome.

Autorin: Antoinette Schmelter

ZAHLEN UND FAKTEN.

Am See und am Meer, bei Spaziergängen oder auf Café-Terrassen: Sonnenstrahlen fühlen sich wohltuend an. Doch sie können der Haut auch gefährlich werden: 2021 wurden laut Statistischem Bundesamt 75 Prozent mehr Patienten mit Hautkrebs-Diagnose im Krankenhaus stationär behandelt als 2001. Mit über 300.000 neuen Fällen pro Jahr ist Hautkrebs die häufigste Krebsart in Deutschland.

SORGEN SIE VOR.

Hauptverursacher für Hautkrebs ist UV-Strahlung. Halten Sie sich deshalb möglichst im Schatten auf und tragen Sie eine Kopfbedeckung. Achten Sie beim Kauf einer Sonnenmilch auf die Inhaltsstoffe. Ohne „Octocrylene“ (wirkt hormonell) oder mit dem Zusatz „sensitiv“ sind Sie gut beraten. Sonnencreme für Kinder hat höhere Auflagen und kann genauso gut von Erwachsenen verwendet werden.

DER SCHWARZE HAUTKREBS.

Schwarzer Hautkrebs kann sich aus vorhandenen Leberflecken entwickeln oder aus neuen entstehen. Alarmierende Anzeichen sind, wenn diese jucken, bluten oder sich auffallend in Größe, Farbe und Form verändern. Lassen Sie diese auch abklären, wenn sie einen Durchmesser von mehr als 5 mm und unscharfe Konturen haben oder wenn sie asymmetrisch, ungleich stark pigmentiert, mehrfarbig oder höher als 1 mm sind. Früh erkannt, lässt sich schwarzer Hautkrebs meist gut behandeln.

DER WEISSE HAUTKREBS.

Dieser Krebs hat sehr gute Heilungschancen, wenn er frühzeitig erkannt wird. Aber anders als sein Name sagt, ist weißer Hautkrebs eher hell oder fleischfarben. Anzeichen können glasige Knötchen, Verhornungen und Verhärtungen, dauerhafte verkrustete, gerötete, schuppige und raue Stellen sein sowie deren rasches Wachstum.



EINSCHÄTZUNG ONLINE.

Bei akuten Hautproblemen wie Jucken oder Schmerzen bekommen Versicherte der BMW BKK über den Online-Hautcheck schnell und kostenfrei eine fachärztliche Einschätzung und bei Bedarf eine Therapieempfehlung. Ein Screening von Muttermalen ist nicht möglich. www.bmwbkk.de/online-hautcheck



HAUTKREBS-SCREENING.

Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein kostenloses Hautkrebscreening bei ihrem Hautarzt. Jüngere Versicherte ab 15 Jahren können das Angebot als Zusatzleistung der BMW BKK nutzen. Bitte buchen Sie unbedingt rechtzeitig einen Termin! Mehr zur Leistung: www.bmwbkk.de/haut



UNSERE CHEMIEFABRIK.

Die Leber ist ein Wunderwerk: Sie entgiftet das Blut, stellt Hormone und Vitamine her und kann sich weitgehend erneuern. Die Fakten:

Autorin: Cora Keller

2.000

Liter Blut fließen täglich durch unsere Leber, etwa 1,5 Liter pro Minute. Dabei entgiftet das etwa 1,5 bis 2 Kilogramm schwere Organ 350- bis 500-mal das gesamte Blut: Wie eine Kläranlage wandelt die Leber mit der Nahrung aufgenommene Schad- und Giftstoffe in ungiftige um, z. B. aus Medikamenten und Alkohol. In den 1 bis 1,5 Millionen sechseckigen Lederläppchen werden die Stoffe deaktiviert oder so umgewandelt, dass andere Organe sie unschädlich machen können.

600 Stoffwechselfvorgänge

sind auf die Mitwirkung der Leber angewiesen: Sie speichert Zucker als Glykogen, um es dem Körper zur Verfügung zu stellen, wenn er Energie braucht. Die Leber produziert Gallensaft zur Verdauung von Fetten, stellt Eiweißstoffe her, die für das Immunsystem wichtig sind. Außerdem bildet und aktiviert sie Hormone, kann Sexualhormone oder Insulin abbauen, hilft bei der Produktion von Vitamin D und ist ein wichtiger Vitamin- und Spurenelementespeicher. Ein Leben ohne Leber ist deshalb nicht möglich.



Selbst erneuern

kann sich die Leber größtenteils auch. Deshalb ist es möglich, einen Teil der eigenen Leber zu spenden: Sie wächst bei Spender und Organempfänger nahezu auf normale Größe nach. Doch Lebererkrankungen nehmen zu. Leberzirrhosen und Leberkrebs sind oftmals eine Folge von Erkrankungen durch z. B. Hepatitisviren B und C, gegen die es Impfungen gibt. Trotzdem ist Leberkrebs die derzeit vierthäufigste Krebstodesursache weltweit. Er wird meist spät erkannt, denn die Leber leidet still und signalisiert kaum Schmerzen. Symptome wie extreme Müdigkeit, Gewichtsverlust und ein Druckgefühl im rechten Oberbauch sind ein Hinweis. Außerdem steigt durch eine ungesunde Ernährung und Übergewicht das Risiko, an Diabetes Typ 2 und einer nicht-alkoholischen Fettleber zu erkranken. Ein übermäßiger Alkoholkonsum verursacht häufig eine alkoholische Fettleber, die sich zu einer Leberzirrhose entwickeln kann.

Heilsam für die Leber.

Die Deutsche Leberstiftung (www.deutsche-leberstiftung.de) weist mit Sorge auf immer mehr Fettlebern bereits bei jungen Menschen hin. Die Vorbeugung und Therapie einer Fettleber-Erkrankung bestehen vor allem in gesunder Ernährung und einem aktiven Lebensstil mit Bewegung und wenig oder keinem Alkohol. Traditionell wird Bitterstoffen eine wohltuende Wirkung zugeschrieben, die z. B. in Artischocken, Chicorée, Endiviensalat oder Radicchio reichlich vorhanden sind.* Als Heilpflanzen bewährt haben sich Schafgarbe und Mariendistel. Als Hausmittel kann ein Leberwickel wohltuend wirken: ein warmes Handtuch, das unter den rechten Rippenbogen gelegt wird.

* Hier finden Sie auch die Leseprobe des Kochbuchs für die Leber der Stiftung.



IHR CHECK-UP.

Versicherte können sich beim Hausarzt gründlich durchchecken lassen: einmalig zwischen 18 und 34 Jahren, ab 35 Jahren alle 3 Jahre. Eine Übersicht über alle dazugehörigen Untersuchungen finden Sie unter www.bmwbbk.de/check-up



GPT- und GOT-Wert

sind Leberwerte, die bei einer großen Blutuntersuchung im Rahmen der Gesundheitsprävention darauf hinweisen können, dass die Leber krank ist oder wird. Seit Oktober 2021 gehört auch ein Screening auf Hepatitis B und C einmalig zur Gesundheitsuntersuchung ab 35 Jahren. Die wichtigste Vorsorge für eine gesunde Leber sind jedoch der Verzicht auf den übermäßigen Genuss von Süßigkeiten und Alkohol. Beides wird in der Leber zu Fett umgewandelt und abgelagert, was längerfristig zu einer Fettleber führt. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, auf Alkohol zu verzichten, schauen Sie auf der BMW BKK Website vorbei unter www.bmwbbk.de/sucht. Dort erhalten Sie die wichtigsten Fakten zum Alkoholkonsum, inklusive Selbsttest der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

„JEDER FALL IST ANDERS!“

Der Widerspruchsausschuss der BMW BKK gibt Versicherten die Möglichkeit, Entscheidungen der Verwaltung überprüfen zu lassen. Josef Bengler hat seit 1990 unzählige geprüft und im Widerspruchsausschuss besprochen. Jetzt hört er nach 33 Jahren auf und die BMW BKK sagt: DANKE.

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

Anschlussheilbehandlungen nach Klinikaufenthalten, Fahrten zur ambulanten Physiotherapie, Hörgeräteversorgung, Krankengeld, Maßnahmen zur Körperkorrektur, Elektrorollstühle und Therapiefahrräder: Mit diesen Themen und vielen anderen mehr hat sich Josef Bengler in den letzten 33 Jahren immer wieder beschäftigt. Denn bereits im Gründungsjahr der BMW BKK wurde er als Versichertenvertreter in deren Widerspruchsausschuss gewählt.

JEDER FALL IST ANDERS.

Seit 1990 trifft sich das Gremium zu seinen Sitzungen und nicht nur die thematische Bandbreite ist groß. Zusätzlich „ist jeder Fall anders“, erzählt Josef Bengler. Hinzu kommt, dass auch die Zahl der Versicherten seit 1990 stetig zunahm und mit ihr als Konsequenz die Zahl der Widersprüche. Entsprechend hoch sei der Aufwand für seinen ehrenamtlichen Posten: Vor allen Treffen, deren Anzahl sich von anfangs vier auf heute elf pro Jahr gesteigert hat, wird ihm ein dickes Paket mit Akten geschickt. Die umfangreichsten haben über 400 Seiten und bestehen aus dem kompletten Schriftwechsel, Gutachten sowie Befunden. Die letzte Sitzung hatte 44 Fälle. Im Schnitt waren es letztes Jahr 29, Tendenz steigend.

Einen Fall nach dem anderen studiert der 66-Jährige im Vorfeld der Treffen, dies verteilt auf mehrere Tage, um konzentriert bei der Sache zu bleiben. Dabei helfen ihm eine beigelegte Zusammenfassung, ausführliche Facharzt-Atteste und über drei Jahrzehnte Erfahrung.

„Auf dieser Basis kann ich mir ein fundiertes eigenes Bild machen“, findet Josef Bengler.

SPIELRAUM FÜR ENTSCHEIDUNGEN.

Seine Einschätzung diskutiert Josef Bengler in mehrstündigen Sitzungen mit den anderen Mitgliedern im Widerspruchsausschuss, dem er „immer eine sehr gute Zusammenarbeit“ und „gegenseitiges Vertrauen“ attestiert. Resultat sind bis auf wenige Ausnahmen „einstimmige Beschlüsse“, die rund einem Drittel der Widersprüche stattgeben. „In berechtigten Fällen können wir Entscheidungen zugunsten der Versicherten revidieren“, versichert Josef Bengler. Wenn diese Krebs- oder andere gravierende Erkrankungen von Kindern betreffen, ist das für den zweifachen Vater und vierfachen Großvater „besonders berührend“. Aber auch andere Schicksale beschäftigen ihn. Grundsätzlich begrüßt er die Möglichkeit für Versicherte, die Entscheidungen der BMW BKK überprüfen zu lassen.

ALLES GUTE, JOSEF BENGLER!

Bis zu seinem Ausscheiden im Herbst wird sich die Zahl „seiner“ Sitzungen auf 209 summiert haben. Bei keiner hat Josef Bengler gefehlt. Für jede setzte er sich in seinen BMW und fuhr 150 Kilometer von seinem Heimatort bei Maxhütte-Haidhof zur BMW BKK in München und wieder zurück. Während seiner Berufstätigkeit, in der der gelernte Betriebsschlosser seit 1987 freigestellter Betriebsrat im BMW Werk Regensburg war, bedeutete

Gravierende Erkrankungen sind besonders berührend.



das inklusive der Vorbereitungen ein zusätzliches, regelmäßiges Engagement im Widerspruchsausschuss der BMW BKK. Dieses konnte er zum Teil in seine Arbeitszeit legen. Mittlerweile ist diese Arbeit für ihn eine Privatangelegenheit, denn 2018 ging Josef Bengler in Altersteilzeit, 2020 in Rente. Von Ruhestand kann aber keine Rede sein. „Ich kümmere mich um Haus und Garten, bin in der Dorfgemeinschaft meines Heimatorts Katzheim aktiv, habe als Jäger ein gepachtetes Revier und bilde Jagdhunde aus. Insofern bin ich voll ausgelastet – auch ohne meine Arbeit im Widerspruchsausschuss. Die war ich gewohnt und habe sie gerne gemacht. Aber nach 33 Jahren wird es Zeit für einen Nachfolger.“ Den wird Josef Bengler als Abschluss einer „schönen, intensiven Zeit“ in einer Sitzung begleiten und in seine „spannende Aufgabe“ einarbeiten. Dann verabschiedet er sich endgültig vom Widerspruchsausschuss. Und er bleibt der BMW BKK weiterhin verbunden – als Versicherter. ///

Foto: Markus Hirner

DIE AUFGABEN DES WIDERSPRUCHSAUSSCHUSSES.

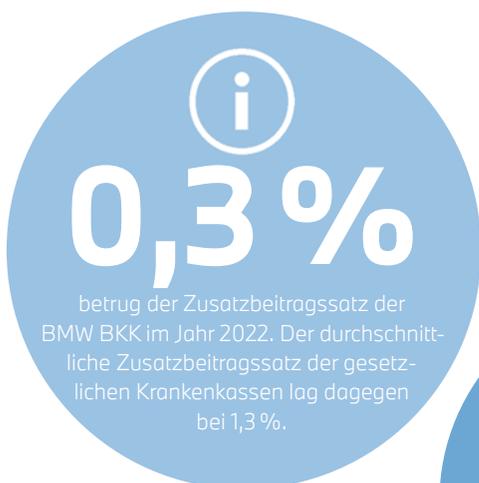
Der Widerspruchsausschuss gibt Versicherten nach den Bestimmungen des Sozialgesetzbuches die Möglichkeit, Entscheidungen der Verwaltung überprüfen zu lassen. Mitglieder sind zwei Vertreter der Versicherten und ein vom Arbeitgeber bestellter Vertreter mit zwei Stimmen. Dabei handelt es sich um ein Vorverfahren zum Klageverfahren und dient der Selbstkontrolle der Verwaltung. Allein im Jahr 2022 prüfte das Gremium in elf Sitzungen 316 Widerspruchsfälle.

Die Arbeit im Widerspruchsausschuss habe ich gerne gemacht. Aber nach 33 Jahren wird es Zeit für einen Nachfolger.



ZAHLEN & FAKTEN IM GESCHÄFTSBERICHT 2022.

Niedriger Zusatzbeitragssatz, herausragende Mehrleistungen, der höchste Versichertenzuwachs in der Geschichte – die BMW BKK setzte ihren Erfolgskurs im letzten Jahr fort.



ZUM
DOWNLOAD.

Mehr Zahlen, Informationen und Berichte über die BMW BKK im Jahr 2022 finden Sie unter: www.bmwbbk.de/geschaeftsbericht



IHRE E-MAIL AN DIE BMW BKK.

Wir können Ihnen zügig antworten – auch wenn Ihr Ansprechpartner nicht im Haus ist.

Eine E-Mail an die BMW BKK zu schicken ist einfach und bequem. Ihr Ansprechpartner antwortet Ihnen schnellstmöglich. Aber was passiert, wenn er nicht da ist? Sie erhalten eine automatische Antwort. Nun haben Sie die Wahl: Entweder Sie schicken Ihr Anliegen selbst an den benannten Vertreter. Das kostet etwas Zeit. Oder Sie warten ab, bis Ihr Betreuer wieder im Haus ist. Warum ist das so? Ihre E-Mail unterliegt wie ein Brief der Datenschutz-Grundverordnung. Diese regelt u. a. die Verarbeitung, Archivierung und Weiterleitung von personenbezogenen Daten sowie den Umgang mit besonders schützenswerten Sozialdaten. Ihre E-Mail darf daher nicht weitergeleitet werden. Und Ihr Anliegen bleibt erst einmal im Postfach Ihres persönlichen Ansprechpartners.

DAS ÄNDERN WIR: Damit wir auch während einer Abwesenheit von einzelnen Ansprechpartnern die Erreichbarkeit per E-Mail in gewohnter Qualität und Schnelligkeit sicherstellen können, werden wir künftig mit gemeinschaftlichen E-Mail-Postfächern arbeiten. Das heißt, Sie schreiben nicht einen einzelnen Mitarbeiter der BMW BKK an, sondern das zuständige Team. Damit stellen wir sicher, dass Ihr Anliegen zügig bearbeitet wird.

IHRE VORTEILE:

- In der Regel erhalten Sie die Antwort weiterhin von Ihrem persönlichen Ansprechpartner.
- Ist dieser nicht im Haus, wird umgehend ein Vertreter antworten – ohne dass Sie etwas tun müssen.



Die Telefonnummern Ihrer Ansprechpartner finden Sie auf www.bmwbkk.de/kontakt sowie auf allen Briefen, die Sie von der BMW BKK erhalten.



Kennen Sie die Vorteile der BMW BKK App und der Online-Filiale? Mit diesen digitalen Services können Sie sich auf die Sicherheit Ihrer Daten verlassen und über das Online-Postfach alle Schreiben der BMW BKK abrufen. www.bmwbkk.de/app

SO KOMMT IHRE E-MAIL RICHTIG BEI UNS AN:

Leistungen oder Bonusprogramm:
Leistung@bmwbkk.de

Arbeitsunfähigkeit und Krankengeld:
Arbeitsunfaehigkeit@bmwbkk.de

Versicherungsverhältnis und Beiträge:

- Als Arbeitnehmer, Student und bei Fragen zur Familienversicherung:
Mitglied@bmwbkk.de
- Als Selbstständiger, Selbstzahler oder Rentner und bei Fragen zur Beitragszahlung:
Privatkunden@bmwbkk.de

Mitglied der BMW BKK werden:
Neukundenbetreuung@bmwbkk.de

Pflege und Pflegeberatung:
Pflegeversicherung@bmwbkk.de

Kuren und Rehabilitation:
Reha@bmwbkk.de

Allgemeines:
Informationen@bmwbkk.de

VITAMIN D – WUNDERMITTEL ODER MODETREND?

Krankheiten heilen kann Vitamin D zwar nicht, aber es erhält die Gesundheit. Wer braucht mehr, wer wann lieber nicht? 6 Fragen und Antworten.*

1

Was ist Vitamin D?

Vitamin D ist ein fettlösliches Prohormon, eine Vorstufe des aktiven Hormons Calciferol. Es entsteht zu rund 80 Prozent unter Mitwirkung von ultraviolettem Licht in der Haut, also hauptsächlich bei direkter Sonneneinstrahlung.

2

Welche Funktion hat Vitamin D im Körper?

Die Hauptfunktion von Vitamin D ist die Beteiligung an Knochenstoffwechsel und -mineralisierung. Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus dem Darm ins Blut und die Einlagerung in die Knochen. Außerdem ist es an vielen weiteren Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

3

Wann wird von „Vitamin-D-Mangel“ gesprochen und was passiert bei einem Mangel?

Der Vitamin-D-Serumspiegel unterliegt starken saisonalen Schwankungen. Von einem Vitamin-D-Mangel ist jedoch erst die Rede, wenn die Serumwerte bei der Blutuntersuchung unter 30 nmol/l (unter 12 ng/ml) liegen und die Knochengesundheit gefährdet ist. Ohne Vitamin D kann der Körper kein Kalzium in den Knochen lagern, so besteht die Gefahr für Knochenbrüche und Osteoporose. Ein Mangel begünstigt zudem bestimmte Krankheitsverläufe.

6

Ist viel Vitamin D schädlich?

Ja, es kann bei Überdosierung zu Vergiftungserscheinungen kommen. Dazu zählen Übelkeit oder Herzrhythmusstörungen – vor allem bei Laborwerten von über 125 nmol/l (über 50 ng/ml). Viele Apotheken bieten einen Test an, der allerdings nicht kostenlos ist.



Gibt es einen Zusammenhang zwischen Vitamin D und Depressionen?

Depressive Menschen haben häufig einen sehr niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Ein Ausgleich kann das Abklingen der Beschwerden deutlich fördern.

5

Wer sollte mit Vitamin-D-Präparaten einem Mangel vorbeugen?

Die Haut von Säuglingen kann sich noch nicht vor den negativen Einwirkungen von UV-Licht schützen. In den ersten zwei Lebensjahren sollten Kinder nicht in die direkte Sonne und können deshalb kein Vitamin D bilden. Auch die Haut von älteren Menschen lässt in ihrer Fähigkeit nach, Vitamin D zu bilden. Es sollten diejenigen Vitamin-D-Präparate einnehmen, die sich kaum im Freien aufhalten bzw. nur mit bedeckter Haut. Dies sind z. B. Pflegeheimbewohner.

4

DER HERBST TREIBT'S

BUNT

Das brauchst du:
Für die Herstellung der Pflanzenfarbe brauchst du einen großen alten Kochtopf, Holzlöffel und ein Sieb oder Mulltuch. Und ein (gewaschenes) Shirt aus Naturfasern (Baumwolle, Seide, Leinen, Wolle).

Batik ist angesagt! Mit Pflanzenfarben kannst du dir ein Shirt selbst färben. Wir verraten dir, wie das geht.

GUTE FÄRBERPFLANZEN.

Nicht alles, was bunt aussieht (z. B. Karotten), färbt auch. Es färben zum Beispiel...

- ✿ Granatapfelschalen, grüne Walnussschalen und Baumrinden → Schwarz-Braun-Töne
- ✿ Avocadoschalen und -kerne → Zartrosa
- ✿ Grüne Blätter, z. B. von der Birke → Gelb-Grün
- ✿ Ausgekochte Zwiebelschalen und Schwarztee → Rosa bis Braun

Für 100 g Textilstoff brauchst du etwa 100 bis 200 g Färberpflanzen. Weiche getrocknete und frische Pflanzenteile über Nacht in fünf Liter Wasser ein und koche sie am nächsten Tag mit deinen Eltern auf. Lass sie abkühlen und gieße sie durch ein Sieb oder Mulltuch ab.

Holunderbeeren färben deinen Stoff helllila. Du findest sie jetzt im frühen Herbst am Waldrand oder im Garten.* Zerdrücke die Beeren im Kochtopf und koche sie auf, wie beschrieben. Oder stibitze Kurkuma-Pulver aus dem Gewürzregal. Reichlich ins heiße Wasser rühren, bis es sich ganz auflöst. Lässt du dein Shirt lange im Sud, wird es sonnengelb.

DEINE FÄRBETECHNIK: BATIK ODER ECOPRINT?

Beim „Batiken“ setzt du selbst gezielt die Muster. Wo willst du weiße Kringel oder Streifen haben? So geht's:

- Kringel: Stoffzipfel an der gewünschten Stelle hochziehen, mehrmals fest abbinden
- Streifen: gesamtes Shirt an mehreren Stellen quer oder längst fest abbinden
- Shirt vollständig in den Sud tunken (evtl. beschweren)
- Erhitzen und ein bis zwei Stunden leicht köcheln lassen
- Abkühlen und ziehen lassen
- Ausspülen und zum Fixieren eine halbe Stunde ins Essigbad (200 ml heller Essig auf 400 ml lauwarmes Wasser) legen.

Bei der „Bundle Dye“ oder „Ecoprint-Technik“ entstehen die Muster zufällig. So geht's:

- Stoff vollständig nass machen und gut auswringen
- Darauf verschiedene Blätter, Blüten und Rinde ganz oder zerkleinert verteilen
- Nicht zu sparsam, damit sich viele kräftige Farben ergeben
- Shirt zu einem festen Paket rollen, falten und zusammenbinden
- Zwei Stunden im Topf in einem Dünsteinsatz oder Sieb liegend dämpfen
- Vor dem Aufwickeln ruhen lassen

Autorin: Barbara Lang



BOX DOCH!

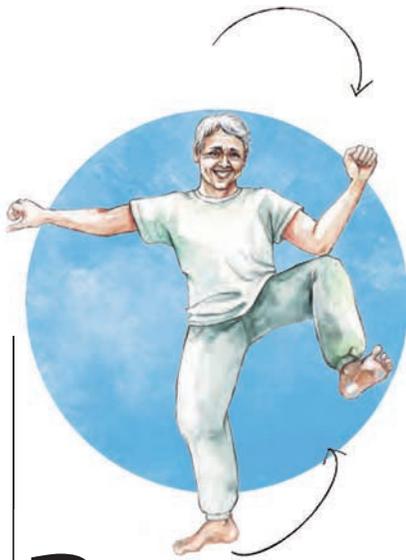
„Piloxing“ ist ein cooler Mix aus Pilates- und Boxing-Übungen. Diese Kombination trainiert ganze Muskelgruppen sowie die Ausdauer und verbessert die Haltung.

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

1 Zuerst wird der Kreislauf aktiviert. Stellen Sie sich hüftbreit hin und winkeln Sie die Arme neben dem Körper an. Dann lassen Sie die geballten Fäuste abwechselnd bis auf Schulterhöhe schräg nach vorne schwingen. Diese Bewegung durch eine leichte Drehung des Oberkörpers begleiten; auf der entlasteten „Schlagseite“ berührt der Fußballen den Boden.



2 Erst langsam, dann immer schneller: Lassen Sie die Unterarme vor der Brust umeinander kreisen. In eine Richtung klappt das meist mit höherem Tempo. Andersherum müssen sich die geballten Fäuste beim Rotieren neu sortieren. Klappt das ohne Kollision, können Sie noch Kniebeugen dazu machen. Stellen Sie sich breit hin und lassen Sie Ihr Gesäß nach hinten und unten sinken, als würden Sie eine tiefe Sitzgelegenheit ansteuern. Die Knie sollten nach vorne und nicht über die Fußspitzen hinausragen, der Rücken sollte gerade bleiben.



3

Mit dieser Übung trainieren Sie Balance und Bauchmuskeln gleichzeitig: Stellen Sie sich schulterbreit hin. Ziehen Sie ein gebeugtes Bein seitlich nach oben und bewegen Sie gleichzeitig einen angewinkelten Arm nach unten, bis sich Knie und Ellbogen berühren. Mehrmals wiederholen, dann die Seite wechseln! Zusätzlich zu den seitlichen können Sie die oberen Bauchmuskeln trainieren: ein Knie anwinkeln, den Oberkörper kräftig in seine Richtung einrollen und die Seite wechseln.

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

4

Radfahren in Rückenlage ist ein Klassiker, um die unteren Bauchmuskeln zu kräftigen. Bei der Piloxing-Variante werden die Beine nicht nach vorne geschoben, sondern abwechselnd energisch gekickt. Legen Sie dabei die Arme flach neben den Körper und drücken Sie die Lendenwirbelsäule an den Boden – kein Hohlkreuz machen!



5

Gute Vibrationen: Durch zwei Bewegungen, die Sie gleichzeitig ausführen müssen, stärken Sie Ihre Körpermitte und Ihre Koordination: Beugen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorn, strecken Sie die Arme aus und bewegen Sie sie schnell hin und her. Parallel dazu lassen Sie zunächst das rechte Bein wiederholt mit der Fußspitze nach vorne und zur Seite tippen, dann das linke.



FASZIEN TRAINING

Fühlen sich Ihr Nacken und Ihr Rücken manchmal an wie eingerostet? Dann könnten die Faszien verklebt sein. Auf unserer Website zeigen die Sportwissenschaftler Julia und Jan, wie Sie sie wieder lösen – mit Übungen für das Büro oder zu Hause: www.bmwbbk.de/faszientraining



„ICH HABE VIEL GEARBEITET UND NICHTS MEHR GESCHAFFT.“

Silvia Maier litt unter Herzrasen, Schlaflosigkeit und wurde immer kränker – bis sie zusammenbrach und Hilfe fand. Heute kann sie richtig gut durchatmen und fühlt sich dadurch stärker denn je.

Autorin: Karen Cop

„Ich war immer sehr infektanfällig“, erinnert sich Silvia Maier, „schon als Kind.“ Kaum zu glauben, wenn man die heute 48-Jährige sieht: Eine selbstständig arbeitende Mutter von zwei Kindern, mit zwei Labradoren, die mit beiden Beinen im Leben steht. Die Diplom-Betriebswirtin war 16 Jahre lang in verschiedenen Bereichen in Vertrieb und Marketing der BMW Group tätig. Aber sie habe auch eine „dicke Krankenakte“, erzählt Silvia Maier.

DER BMW BKK BETREUERIN DANKBAR.

„Ein Infekt nach dem anderen, dazu Herzrasen und starke Erschöpfung.“ Ihre Kinder waren noch klein, das Familienhaus im Bau, im Beruf gab es neue, aber auch herausfordernde Aufgaben – die typischen To-dos in dieser Lebensphase, zumal für Frauen. Doch „ich habe viel gearbeitet und nichts mehr geschafft“. Silvia Maier schlief nur noch eine Stunde pro Nacht, als ihr Arzt sie in ein Schlaflabor überwies. „Ich hatte Gedächtnislücken und mich aus dem sozialen Leben zurückgezogen. Außerdem fühlte ich mich total antriebslos.“

Nach vielen Jahren der Krankheit zog sie die Notbremse. „Zum Glück hat mir meine Betreuerin bei der BMW BKK die Zeit gegeben, um meiner Krankengeschichte auf den Grund zu gehen.“ Silvia Maier ist ihr bis heute dankbar. Sie bezog Krankengeld, während sie nach einer Lösung suchte, und entdeckte: „Mein Problem im stressigen Alltag war die Atmung: zu schnell und zu oberflächlich.“ Dabei verengen sich die Gefäße und im Gehirn, in den Organen und den

Muskeln kommt zu wenig Sauerstoff an. Jede Zelle unseres Körpers braucht das Element. „Atmen muss nähren!“, hat Silvia Maier gelernt, nämlich langsam, nicht hörbar durch die Nase in den Bauch. „Nach dem ersten Atemtraining konnte ich bereits sieben Stunden schlafen.“ Außerdem stellte sie für ihre Darmgesundheit die Ernährung „auf pflanzenbasiert um, Zucker ist gestrichen“.

Rückblickend meint Silvia Maier, dass es viel zu lange dauerte, die Lösung zu finden. Heute sei die Wichtigkeit der Atmung mehr ins Bewusstsein gerückt. Sie selbst arbeitet inzwischen als Atem-Coach und Resilienztrainerin, weil sie Menschen mit ähnlicher Krankengeschichte helfen und ermutigen möchte, die Angst vor Veränderung zu überwinden: „Einfach mal machen, es könnte ja gut werden!“ Sie selbst fühlt sich jetzt „gesund, glücklich und voller Energie. Ich schlafe prima und das Wichtigste ist: Ich habe meine Lebensfreude wiedergefunden.“

TIEF UND GESUND LUFT HOLEN.

Wenn Sie am liebsten auch gleich gesund Luft holen möchten, finden Sie verschiedene angeleitete Atemübungen in den Podcasts der BMW BKK: www.bmwbkk.de/entspannung. Denn mit einem bewussten und tiefen Atmen können Sie einen Zustand der Entspannung aktiv hervorrufen. ///

„Heute bin ich gesund, glücklich und voller Energie.“



MEDITATIONS-APP 7MIND.

Zertifizierte Präventionskurse für mehr Resilienz im Umgang mit Stress und Themen wie Schlaf finden Sie in der 7Mind-App. Die BMW BKK bietet sie ihren Versicherten kostenfrei für zwölf Monate an: www.bmwbkk.de/meditation

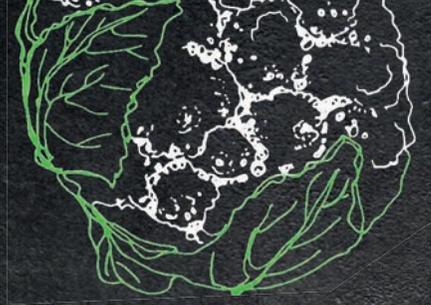


Fit nach langer Krankenzzeit: Silvia Maier kann jetzt richtig durchatmen und zeigt das auch anderen als Atem-Coach.



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 eine E-Mail, die wir natürlich vertraulich behandeln. Bitte melden Sie sich unter magazin@bmwbkk.de



Mehr Pflanzen, bitte!

Je bunter das Essen, desto besser! So nehmen wir viele verschiedene Pflanzenfarbstoffe auf, die für unseren Körper sehr wichtig sind.

Autorin: Cora Keller

GEMÜSE IM MITTELPUNKT.

Wir denken Rezepte neu! Statt eines Stücks Fisch oder Fleisch als Hauptbestandteil eines „richtigen“ Essens stellen wir Gemüse in den Mittelpunkt. Aubergine, Paprika oder Zucchini können Sie z. B. mit körnigen Füllungen aus Reis, Linsen oder Couscous ofenfein zubereiten. Eine Tomatensauce mit frischen Kräutern passt perfekt dazu.

TIPP FÜR VIELE PFLANZENSTOFFE.

„Je bunter, desto besser“ lautet das Motto für die pflanzenbasierte Küche. Sekundäre Pflanzenstoffe färben nicht nur Gemüse und Obst – sie bringen auch viele Aromen in die Gerichte und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Greifen Sie einfach mal ins Regal, putzen und schneiden Sie Ihr ausgewähltes Gemüse und garen Sie es in Pfanne oder Wok. Ein Schuss kaltgepresstes Pflanzenöl mit wertvollen pflanzlichen Fetten schützt Zellen und Gefäße – anders als Butter, Sahne und Co. Asia-Fans geben Kokosmilch dazu und aromatisieren mit vielen Gewürzen, bevor der Gemüsemix in die Reisschale kommt.

FRISCH HALTEN, ABER RICHTIG!

Das meiste Gemüse und viele Früchte liegen im Gemüsefach des Kühlschranks richtig, ausgenommen: Auberginen, Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Tomaten, Zucchini und Zwiebeln. Bei der Verbraucherzentrale NRW finden Sie ein Buch zur idealen Lagerung, das Sie kostenlos herunterladen können:

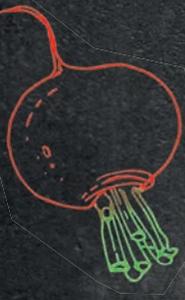
www.verbraucherzentrale.nrw/richtiglagern

DAS GRÜN ENTFERNEN – ODER NICHT?

Bei Gemüse wie Fenchel, Karotten, Kohlrabi oder Radieschen erhöht sich die Lagerfähigkeit, wenn Sie das grüne Laub entfernen. Dagegen schützen die festen, ummantelnden Blätter von Blumenkohl oder Mais vor dem Austrocknen.

GEMÜSEKISTE FÜR DEN KELLER.

Wenn Sie gerne Wurzelgemüse wie Pastinaken, Rote Bete und Karotten essen und sie möglichst lange frisch halten möchten, lohnt sich eine Sandkiste zur Lagerung. Füllen Sie ein paar Zentimeter Sand ein, legen Sie das Gemüse darauf, decken es mit Sand zu und stellen es an einen dunklen, kühlen Ort. ///



IMPRESSUM

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

PROJEKTLEITUNG:
Angelika Beck

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

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

BILDREDAKTION: Jürgen Stoll

AUTOREN: Oliver Armknecht, Karen Cop,
Stephanie Dröner, Cora Keller, Barbara Lang,
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.


**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


KÜRBIS-CURRY MIT CHILI UND KOKOSMILCH.

Zutaten für vier Portionen: 800 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Muskatkürbis), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote (optional), 1 Bio-Zitrone, 300 g Basmatireis, Salz, 2 EL Pflanzenöl, 1 TL Fenchelsamen, 2 EL Currypulver, 1/2 TL Ingwerpulver, 200 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, schwarzer Pfeffer, 1/2 TL Chiliflocken (optional), 2 EL schwarzer Sesam, Kräuter zum Bestreuen (z. B. Basilikum, Koriander)

Das Kürbisfruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chilischote waschen, putzen, längs halbieren und in feine Halbringe schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Zwiebeln darin kurz unter Rühren anschwitzen. Knoblauch und Fenchelsamen dazugeben und kurz mitbraten, dann Curry- und Ingwerpulver unterrühren, kurz mit angehen lassen. Alles mit der Brühe und der Hälfte des Zitronensafts ablöschen.

Den Kürbis zugeben, Kokosmilch angießen, unter gelegentlichem Rühren 20 bis 25 Minuten garen. Chiliflocken und Sesam vermischen. Reis mit Zitronenabrieb und restlichem Zitronensaft abschmecken. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Reis anrichten. Mit Kräuterblättchen und etwas Sesam-Chili-Mischung bestreut servieren.

Foto: Stockfood

WE LOVE CURRY...

...weil in dem schonend gegarten Gemüse reichlich Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe stecken.



WIR SIND FÜR SIE DA!

Unser Abteilungsauto ist ein Hybrid-Fahrzeug und parkt vor dem BMW BKK Regionalbüro München. Weitere wichtige Adressen finden 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



PERSÖNLICH.

Ihren persönlichen Ansprechpartner finden Sie hier:
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