

# GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK**

01.2024

[WWW.BMWBKK.DE](http://WWW.BMWBKK.DE)



## **JETZT CHECKEN.**

Digitale Leistungen  
rund um die Geburt.

## **IN ZUKUNFT.**

Die neuesten Ergebnisse  
der Alzheimerforschung.

## **TRAINIEREN SIE RICHTIG!**

Neues Experten-Wissen: Ob Kind, Frau, Mann, jugendlich oder über 70 – für jeden gibt es den idealen Sport.





# BMW BKK

Wir. Füreinander.

## MIT DER BMW BKK FAHREN SIE AM BESTEN.

VERLASSEN SIE SICH WEITER  
AUF EINEN AUSGEZEICHNETEN  
SERVICE, UNVERÄNDERT STARKE  
MEHRLEISTUNGEN UND EINEN  
GÜNSTIGEN BEITRAGSSATZ.



Wir sagen Ihnen, warum wir die beste  
Wahl sind. Auch im Vergleich zu einer  
Privaten Krankenversicherung.

**Scannen Sie den QR-Code!**

# INHALT



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

auch die BMW BKK kann sich der Kostenentwicklung im Gesundheitswesen nicht dauerhaft entziehen. Nach zwei Jahren mit einem extrem niedrigen Krankenversicherungsbeitrag, mussten wir zum 01.01.2024 den Zusatzbeitrag anheben. Mit einem Gesamtbeitrag von 15,5% liegen wir aber immer noch 0,8% unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen. Damit sind wir weiterhin eine der günstigsten Kassen in Deutschland! Und dies bei hoher Servicequalität und ohne Einschränkung unserer Zusatzleistungen. Im Gegenteil: Unsere Angebote weiten wir immer weiter aus. Ein digitaler Fortschritt zeigt sich auch im Gesundheitswesen. Nach der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) setzt sich nun langsam das elektronische Rezept (eRezept) durch. So wird es zunehmend in Arztpraxen ausgestellt und kann in allen Apotheken eingelöst werden (alle Informationen unter [www.bmwbkk.de/erezept](http://www.bmwbkk.de/erezept)). Bereits über 70.000 Versicherte haben sich die BMW BKK App heruntergeladen. Viele nutzen auch schon die Funktion unseres elektronischen Postfaches. Registrieren auch Sie sich! Bleiben Sie gesund, Ihr

Titel: getty images

Jens Gerhardt  
Vorstand der BMW BKK



06

22



24

27



### IHRE BMW BKK.

Newsletter „WirfürDich“, bessere Leistungen für Pflegebedürftige, Video-Podcasts zur Medienerziehung .....	04
BMW BKK Verwaltungsrat: „Wir sind die Neuen!“ .....	13
Alles gecheckt? DIE Untersuchung zur Früherkennung .....	16
Kundenberatung: Was ist ein Hilfsmittel? .....	17
BKK Kampagne für psychische Widerstandskraft.....	19
Vor Ort bei Kilian Strunz, versichert bei der BMW BKK.....	24
Online-Kurs flexitarische Ernährung .....	26
Impressum .....	26

### IHRE GESUNDHEIT.

Tief in den Bauch atmen!.....	05
Zukunft entdecken mit der BMW BKK: Interview mit Prof. Dr. Arendt zu Vorsorge und Forschung gegen Alzheimer.....	10
Medizin-Wissen: Unser Rückgrat.....	14
Rauchstopp, so geht's! .....	18
Digitale Leistungen rund um die Geburt.....	20
We love Winter-Omelett! Mit Brokkoli und Mandeln .....	27

### IHRE FITNESS.

Welches Training passt zu Ihnen? Individuell passender Sport, je nach Alter und Geschlecht.....	06
Für Kids: Möchtest du schwerelos sein? .....	21
Kraft für alle! Für jeden die perfekte Übung .....	22



## 1 LUST AUF NEUE ANGEBOTE, TIPPS & TRENDS?

Mit dem digitalen Newsletter „WirfürDich“ bleiben Sie beim Thema Gesundheit auf dem Laufenden. Er ist auf allen Endgeräten nutzbar, egal ob auf dem Smartphone, Tablet oder Computer. Freuen Sie sich auf interaktive Inhalte wie Podcasts, Videos, Coaches, wissenschaftliche Fakten und die vielfältigen Online-Präventionsangebote der BMW BKK. Melden Sie sich an! Dazu einfach den QR-Code scannen oder schauen Sie auf [www.bmwbkk.de/wirfuerdich](http://www.bmwbkk.de/wirfuerdich)



# Neueste Nachrichten Ihrer BMW BKK.



## 2 BESSERE LEISTUNGEN FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE.

Gute Nachrichten: Das Pflegegeld und die Pflegesachleistungen für Menschen, die zu Hause gepflegt werden, wurden im Januar 2024 erhöht. Dies gilt auch für den Zuschuss für die Heimkosten bei vollstationärer Pflege. Für die Kurzzeit- und Verhinderungspflege gibt es bis spätestens Juli 2025 einen gemeinsamen Jahresbetrag. Ein Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld besteht zukünftig pro Kalenderjahr für bis zu zehn Arbeitstage. Ab Januar 2025 steigen dann alle Leistungsbeträge nochmals um 4,5%. Nähere Informationen zu den Entlastungen für Pflegebedürftige finden Sie unter [www.bmwbkk.de/pflegeleistungen](http://www.bmwbkk.de/pflegeleistungen)



## 3 BEWUSSTE MEDIENNUTZUNG IM DIGITALEN ALLTAG – MIT DEN VIDEO-PODCASTS VON „CLEMENS HILFT“.

Handys, digitale Medien und das unendliche Angebot an Apps sind bereits Teil unserer Lebenswelt geworden. Wie kann eine balancierte Nutzung für uns Erwachsene aussehen? Und wie können wir Kinder schützen und gleichzeitig maßvoll an die digitale Welt heranführen? Die BMW BKK unterstützt Sie bei diesem komplexen Thema mit 22 kompakten informativen Video-Podcasts für Klein- und Schulkinder sowie zwei neuen Einheiten speziell für Erwachsene. Der Medienexperte Clemens Beisel zeigt Ihnen anhand konkreter Tipps, wie digitale Mediennutzung gesund gelingen kann. Eine Themenauswahl: Smartphone smart nutzen, Vorbildfunktion Eltern, WhatsApp, Medienabhängigkeit, Gesund trotz sozialer Medien, Pornografie und vieles mehr. Mit den nebenstehenden Zugangsdaten haben Sie Zugriff.

### Loggen Sie sich mit folgenden Daten ein:

Benutzername: bmwbkk  
Passwort: clemenshilft

<https://clemenshilft.de/bmwbkk>





Passiert Ihnen das auch? Sie ziehen die Schultern hoch, atmen schnell und flach, obwohl Sie am Schreibtisch sitzen – die typische Stressatmung. Auch bei Aufregung oder Angst ist diese Art der Atmung als automatische Reaktion des Körpers zu beobachten. Doch diese Brust- und Schlüsselbeinatmung füllt nur den oberen Brustkorb. Dadurch wird nur ein Teil des verfügbaren Lungenvolumens ausgenutzt und es kann zu einem unterschwelligen Sauerstoffmangel kommen. Dieser kann sich beispielsweise in Konzentrationsschwäche oder Müdigkeit äußern. „Zu flache Atmung beeinträchtigt das Wohlbefinden. Kaum jemand atmet heutzutage noch instinktiv richtig“, informiert das Deutsche Grüne Kreuz (DGK). „Bei einer tiefen Vollatmung kann ein Erwachsener zwischen 50 und 75 Liter Luft pro Minute einatmen.“ Bei der Stressatmung sind es im Vergleich nur sieben bis zehn Liter. Wenn Sie in den Bauch atmen, beteiligen Sie den wichtigsten Atemmuskel, das Zwerchfell: Legen Sie Ihre Hand zwischen Brust und Bauch und spüren Sie nach, wie die Bauchdecke sich wölbt, während Sie tief einatmen. Atmen Sie am besten durch die Nase, dabei wird die Luft angewärmt und gefiltert. Und atmen Sie langsam wieder aus. Schon wenige Atemzüge der Vollatmung bringen mehr Energie und Entspannung.



**Muskeln sind ein wahres Wunderwerk unseres Körpers, und ihre Heilkraft ist stärker als die Wirkung der meisten Medikamente.**

Prof. Dr. Ingo Froböse



# WELCHES TRAINING PASST ZU IHNEN?

**Mehr Koordination, mehr Krafttraining oder Gymnastik passend zum Zyklus? Bewegung ist wichtig, um gesund und ausgeglichen zu sein, aber unsere Experten sagen auch: Jeder braucht „seinen“ individuell passenden Sport, je nach Alter und Geschlecht.**

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

**Z**ugegeben: Es kostet Überwindung, nach einem langen Tag am Schreibtisch ins Fitnessstudio zu radeln. Doch schon bei den Aufwärmübungen im Sportkurs schlägt das Herz schneller und pumpt sauerstoffreiches Blut durch den Körper. Allmählich verschwinden kreisende Gedanken, weil die Übungen volle Konzentration verlangen. Nacheinander werden Muskelgruppen aktiviert, bis die Haltung aufrechter und die Schultern lockerer sind. Nach der Stunde fühlt man sich schließlich wie generalüberholt.

## DER MENSCH BRAUCHT BEWEGUNG.

„Wissenschaftlich ist erwiesen, dass regelmäßige Bewegung viele positive Aspekte auf die körperliche und psychische Gesundheit hat“, bestätigt Dr. Susanne Paternoster, Leiterin des BMW BKK Gesundheitsmanagements. „Sie trägt zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität bei – und ist einer der Hauptfaktoren, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes zu vermeiden. Biologisch ist der Mensch auf ein hohes Maß an Bewegung ausgelegt.“ Idealerweise sollte mit Fokus auf Kraft- und Ausdauer trainiert werden. Koordinations- und Beweglichkeitselemente können in das Training oder den Alltag integriert werden. Beispielsweise kann man Kniebeugen auf einem Balancepad durchführen oder im Einbeinstand Zähne putzen (mehr Übungen s. S. 22). Dass sich Bewegung nicht mehr automatisch von selbst ergibt, erklärt Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse mit „systemischen Veränderungen“. Grundsätzlich gebe es drei Möglichkeiten, sich zu bewegen: bei der Arbeit, unterwegs und

in der Freizeit. Doch weil der Anteil der körperlichen Arbeit abnimmt und immer mehr Fahrten motorisiert bewältigt werden, verlagert sich Bewegung vor allem in die Freizeit. Aber auch da wird der Raum für sie knapper, z. B. durch Ganztagsunterricht in Schulen oder die Nutzung digitaler Medien. Umso berufener fühlt sich Froböse, in Vorträgen, Büchern und bei Politikern „lautstark“ für mehr Bewegung zu werben. Seine Überzeugung: „Bewegung ist besser als jedes Medikament. Bleiben Sie aktiv – ein Leben lang.“

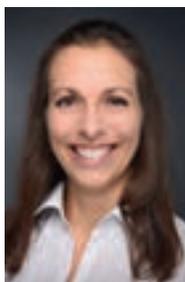
## KINDER BRAUCHEN KOORDINATION.

Als Baby vom Bauch auf den Rücken und zurück rollen, dann robben und krabbeln, klettern, hüpfen und springen: „Kinder entdecken ihre Umgebung, indem sie sich bewegen“, erklärt Prof. Froböse. Dabei entwickeln sie sich nicht nur motorisch. Parallel nehmen über die Begegnung mit unterschiedlichsten Reizen kognitive Fähigkeiten zu. Damit sich Kinder entfalten können, empfiehlt Froböse einen „bunten Blumenstrauß“ an Angeboten. Auch Dr. Paternoster rät zu einem „spielerischen Austesten vieler Bewegungsformen“ anstelle zu früher Spezialisierung. Ihr Tipp: „Der Spaß soll im Vordergrund stehen. Außerdem ist Koordination wichtig, weil sich durch Wachstumsphasen immer wieder die körperlichen Verhältnisse ändern.“ Von ihrer Tochter weiß sie, dass Klein- und Kindergartenkinder einen hohen Bewegungsdrang haben und sich gerne auf Spielplätzen, beim Kinderturnen oder Ballspielen auspowern. Grundschulkindern, die in der Schule und bei Hausaufgaben länger sitzen, brauchen die Eltern als Vorbild



### **PROF. DR. INGO FROBÖSE**

war Professor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln. Bewegung ist für den Sportwissenschaftler seit seiner Kindheit ein „Lebensmittel“; er fährt regelmäßig Mountainbike und Rennrad oder geht laufen.



### **DR. SUSANNE PATERNOSTER**

hat Sportwissenschaften studiert. Seit Ende 2022 leitet sie das Gesundheitsmanagement der BMW BKK. Bewegung ist für sie ein wichtiger Bestandteil ihres Alltags – früher als Welt- und Europameisterin beim Voltigieren, heute in ihrer Freizeit mit Biken, Langlaufen und Klettern.

und Begleitung – egal ob beim Schwimmen, Spaziergehen oder Eislaufen.

### **JUGENDLICHE BRAUCHEN ACTION.**

Die einen treffen sich auf dem Beachvolleyballfeld oder Fußballplatz. Andere üben auf Skateboards und beim Parkour Sprünge, gehen zum Bouldern oder feilen an Hip-Hop-Choreografien. Von Einzel- und Mannschaftssportarten, egal ob selbst organisiert oder im Verein, profitieren Jugendliche gleichermaßen – Hauptsache, sie bewegen sich und sitzen nicht passiv vor PC und Handy. „Sport und Bewegung sind gut für die Entwicklung, fördern Konzentrationsfähigkeit, bieten einen Ausgleich und Gemeinschaftserlebnisse“, sagt Dr. Paternoster. Außerdem können Jugendliche bei Siegen, Niederlagen und beim Wettkämpfen mit anderen ihre Persönlichkeit formen und ihre innere Widerstandskraft trainieren. „Es muss allerdings darauf geachtet werden, dass Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining im Wachstum altersgerecht durchgeführt werden.“

### **ERWACHSENE BRAUCHEN AUSGLEICH.**

Mit dem Einstieg ins Berufsleben beginnt ein Lebensabschnitt, in dem der Job viel Raum einnimmt und Kraft kostet. Dennoch sollte regelmäßige Bewegung als Ausgleich zum Arbeitsalltag nicht die Ausnahme, sondern die „Normalität“ sein, findet Prof. Froböse. In dieser Phase ist für ihn der richtige Zeitpunkt gekommen, um verschiedene Sportarten auszuprobieren und die persönlich passende(n) zu finden. Neueinsteiger sollten Belastung und Intensität Schritt für Schritt steigern, statt gleich Vollgas zu geben. Eine regelmäßige sportmedizinische Untersuchung ist sinnvoll, wenn man seinen Leistungsstand kennen will oder das Training intensivieren möchte.

Dr. Paternoster empfiehlt die Untersuchungen aber auch, wenn man sich fit fühlt. „Für jeden Autofahrer ist der regelmäßige TÜV selbstverständlich. Mit dem eigenen Körper gehen wir alle dagegen häufig wesentlich nachlässiger um.“ Um motiviert zu bleiben, rät Dr. Paternoster, sich realistische Ziele zu

setzen, Routinen zu entwickeln, Freunde einzubinden oder einem Sportverein beizutreten. Außerdem helfe es, den eigenen Chronotyp zu beachten, denn „Lerchen“ sind schon morgens fit, während „Eulen“ das erst später am Tag werden; bei Frauen können Leistungsfähigkeit und Verletzungsrisiko je nach Zyklusphase variieren. Noch herausfordernder wird der Spagat zwischen Berufs- und Privatleben in der Familienphase, wenn durch Kinder Aufgaben hinzukommen und der Tagesablauf durchgetaktet ist. „Wer als Elternteil stark eingespannt ist, vergisst sich oft selbst“, sagt Dr. Paternoster aus eigener Erfahrung. Trotzdem ist es wichtig, dass Mütter und Väter Zeit für sich und Bewegung freischaufeln. Denn schon ab 30 verliert der Mensch zunehmend an Muskelmasse, pro Jahr schwindet sie um circa ein Prozent – und jede Muskelzelle ist ein Mini-Kraftwerk!

### **STABILITÄT FÜR ÄLTERE MENSCHEN.**

Es mit zunehmendem Alter ruhiger angehen lassen – eine solche „Schonhaltung“ ist für Prof. Froböse kontraproduktiv, weil sie langfristig Lebensqualität und Selbstständigkeit kostet: „Über 55 geht es darum, die eigene Leistungsfähigkeit mit gezieltem Training zu erhalten. Noch intensiver sollte man sich ab 70 um die eigene Fitness kümmern, weil man damit etwas Wesentliches für sich selbst tut. Denn nur eine gut ausgebildete Muskulatur stabilisiert den Körper. Sie ist eine entscheidende Sturzprophylaxe.“

Dr. Paternoster teilt diese Meinung: „Wir haben es zu einem Großteil selbst in der Hand, wie fit wir im Alter sind.“ Älteren Menschen empfiehlt sie Beweglichkeitstraining, um ihre Mobilität zu erhalten. Ausdauer sei gut für das Herz-Kreislauf-System, Krafttraining aber noch wichtiger. „Wer immer mehr Muskelkraft verliert, ist irgendwann auf die Hilfe anderer angewiesen.“ Kein erstrebenswerter Zustand, dem man durch regelmäßige und ausreichende Bewegung aktiv vorbeugen kann. ///

## **Eine gut ausgebildete Muskulatur stabilisiert den Körper.**



# LEBENSLANG BEWEGEN!

Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO):



**BABYS UND KLEINKINDER** brauchen so viel Bewegung wie möglich.



**KINDER UND JUGENDLICHE (5-17 JAHRE)** sollten sich täglich 60 Minuten moderat bis intensiv bewegen. An mind. drei Tagen pro Woche sollte der Sport intensiv sein und zur Stärkung von Muskulatur und Knochen beitragen. Die Zeiten, die sitzend verbracht werden – besonders vor einem Bildschirm – sollten minimiert werden. Wichtig für Kinder und Jugendliche ist eine Auswahl verschiedener, dem Alter und Können angepasster Betätigungsmöglichkeiten.



**ERWACHSENE** brauchen mindestens 150 Minuten pro Woche eine ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengender ist, wie schnelles Gehen, Radfahren und Schwimmen. Alternativ können Sie 75 Minuten mal schnell, mal etwas weniger schnell laufen oder einen anderen Ausdauersport machen. Zusätzlich jeweils zweimal pro Woche muskelkräftigende Aktivitäten.

## SENIOREN AB 65 JAHREN

empfeht die WHO zusätzlich zu den Hinweisen für Erwachsene an mindestens 3 Tagen Gleichgewichtsübungen und Krafttraining, um Stürze zu vermeiden.



## FÜNF MINUTEN BEWEGUNGSPROGRAMM.

Haben Sie fünf Minuten Zeit? Auf unserer Website finden Sie sechs einfache Übungen, um den gesamten Körper zu trainieren. Zusätzlich bieten wir Ihnen viele Tipps zum gesunden Sporttreiben. Schauen Sie rein: [www.bmwbkk.de/sportliche-tipps](http://www.bmwbkk.de/sportliche-tipps)



## ZYKLUSBASIERTES TRAINING FÜR FRAUEN.

- In der ersten Hälfte des weiblichen Zyklus steigt der Spiegel bestimmter Hormone (Östrogen & Estradiol) stark an. Dadurch wird die Eiweißproduktion angeregt, sodass der Körper leichter Muskulatur aufbauen kann. Auch die Ausdauer ist in der Phase besser.
- Nach dem Eisprung wird mehr Progesteron produziert, die Dehnbarkeit von Bändern und Sehnen verändert sich. Dadurch steigt das Verletzungsrisiko. Außerdem erhöht sich in dieser Phase die Körpertemperatur um bis zu 0,5 °C. Das Regeln seiner Temperatur beansprucht den Körper mehr als sonst. Deshalb fallen intensives Ausdauer- oder Krafttraining schwerer.
- Während der Menstruation kann es zu Unterleibs-, Rücken- oder Kopfschmerzen kommen. Jetzt ist es besser für den Körper, sich zu schonen oder sanfter zu trainieren.

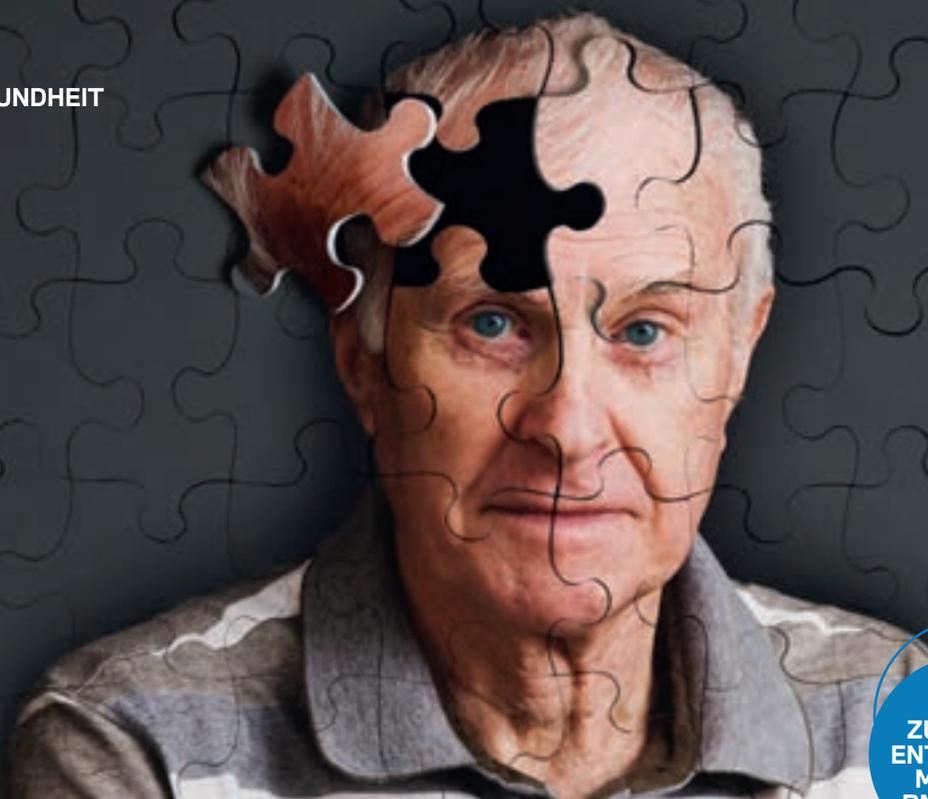
Leistungssportlerinnen wissen um Schwankungen im Körper. Immer mehr richten deshalb sportliche Aktivitäten – wenn es Trainings- oder Wettkampfplan erlauben – nach dem Zyklus aus. „Wie sich die einzelnen Phasen auswirken, ist individuell sehr unterschiedlich“, erklärt die Biathletin Denise Herrmann-Wick. „Bei mir haben sie zum Glück keinen großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Aber das Bewusstsein, dass es im Lauf des Zyklus deutliche Veränderungen gibt, ist auch für mich hilfreich.“ Breitensportlerinnen empfiehlt sie, in ihren Körper hineinzuspüren und das Training je nach dessen Signalen anzupassen. „Keine Frau muss eine harte sportliche Routine durchziehen, wenn sie sich nicht danach fühlt.“



## 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](http://www.bmwbkk.de/sport-check)





ZUKUNFT  
ENTDECKEN  
MIT DER  
BMW BKK.

# „KREUZWORTRÄTSEL REICHEN NICHT!“

**Patienten mit Alzheimer-Demenz entwickeln sich von selbstständigen Persönlichkeiten zurück zum Kind. Prof. Dr. med. Arendt erklärt im Interview, warum das so ist, mögliche Vorsorge und Behandlungen sowie den Wert der Alzheimer-Forschung für uns alle.**

Interview: Karen Cop

**Wir haben rund eine Billion Zellen im Gehirn und es ist normal, dass mit der Zeit Nervenzellen und -funktionen verloren gehen. Ab wann spricht man von Alzheimer?**

Alzheimer ist eine demenzielle Erkrankung, die mit einem fortschreitenden Verlust kognitiver Funktionen einhergeht, also Fähigkeiten wie Erinnern oder Planen. Im Fall von Demenz unterscheidet sich dieser deutlich von dem normalen Alterungsprozess, bei dem es natürlich auch zu Einschränkungen kommt. Doch die alterungsbedingte Abnahme von Nervenzellen ist nicht so hoch, wie oft angenommen. Wenn ich mal meine Brille verlege oder einen Termin vergesse, ist das nicht krankhaft. Bei Alzheimer-Demenz ist der Untergang an Nervenzellen besonders stark und bringt eine deutliche

Beeinträchtigung der Lebensqualität mit sich. Sie verschlimmert sich ständig und wird nicht wieder besser.

**Welche Symptome weisen Laien auf Alzheimer hin?**

Wenn sich das Kurzzeitgedächtnis konstant verändert, vor allem bei der Wortfindung, muss man an eine krankhafte Störung denken. Typisch sind auch nachlassende rechnerische Fähigkeiten, z. B. Zahlendreher bei der Überweisung. Es hängt teilweise vom Bildungsstand ab: Wer gewandter ist, kann vieles kompensieren. Immanuel Kant, der im Alter auch von der Krankheit betroffen war, sagte „Gefäß mit Henkel“, weil ihm das Wort „Tasse“ nicht mehr einfiel. Meist fallen Veränderungen zuerst den Angehörigen auf. Sie sollten dann möglichst schnell einen Neurologen oder

einen Psychiater für eine spezifische Diagnostik hinzuziehen. Je früher ein Patient eine Behandlung bekommt, desto besser hilft sie. Denn es ist wie beim Schlittensport: Irgendwann wird es ganz steil und Anhalten unmöglich.

### **Wie ist die Erkrankung für Experten zu erkennen?**

Wir können heute chemische Veränderungen im Gehirn eines Erkrankten sichtbar machen, die auf einen Verlust von Nervenzellen hinweisen. Dieser Prozess des Zelltodes geht mit der Ablagerung bestimmter Proteine im Gehirn einher. Das stellen wir durch Bildgebung (MRT, PET) fest, durch eine Untersuchung von Nervenflüssigkeit und in näherer Zukunft wahrscheinlich auch durch eine Blutuntersuchung.

### **Schon Alzheimer entdeckte Proteine bei dementen Patienten, dabei werden die überall im Körper produziert – warum machen sie im Gehirn Probleme?**

Bei einer Alzheimer-Erkrankung ist die Produktion des Amyloid-Peptids (s. Kasten) sehr verstärkt und das Gehirn nicht in der Lage, die sich bildenden Verklumpungen auszuscheiden. Man muss sich das wie bei der Atommüll-Endlagerung vorstellen, es wird irgendwo hingepackt in der Hoffnung, dass der Müll nicht wieder rauskommt. Bei Antikörpertherapien (s. S. 12) wird versucht, die Ablagerungen zu beseitigen, weil davon ausgegangen wird, dass sie die Erkrankung verursachen. Das ist aber letztlich unbewiesen.

### **Sie arbeiten an der Frühdiagnostik, um den Ausbruch von Alzheimer zu verhindern ...**

Eines der Probleme ist der stumme und frühzeitige Beginn. Wir müssen davon ausgehen, dass die Erkrankung Jahre oder Jahrzehnte beginnt, bevor sie sichtbar wird. Es könnte sogar eine angeborene Störung sein. Wir müssen in dieses klinisch stumme Zeitfenster schauen.

### **Sie und Ihr Team haben einen Bluttest entwickelt, mit dem Alzheimer früh entdeckt werden könnte, richtig?**

Es werden in den nächsten Jahren mehrere Blutuntersuchungen auf den Markt kommen. Im Bereich der Umgebung der Immunzellen gibt es bestimmte Veränderungen im Blut, parallel zu den Ablagerungen im Gehirn. Alzheimer ist eben nicht nur eine Gehirnerkrankung, sondern eine systemische Erkrankung des Körpers. Auch in anderen Organen sind die Proteinablagerungen zu finden, hier an erster Stelle im Blut, das ja auch ein Organ ist – eines, an das wir diagnostisch relativ gut rankommen.

### **Alzheimers erste Patientin war erst um die 50 Jahre alt.**

Wenn man mit 40, 50 oder schon mit 30 Jahren demenzielle Symptome entwickelt, dann ist das ein starker

## **ZAHLEN UND FAKTEN.**

**Alois Alzheimer** war ein deutscher Psychiater, der die „eigenartige Krankheit der Gehirnrinde“ entdeckte und 1906 erstmals beschrieb.

**Alzheimer-Demenz** ist eine bislang unheilbare, chronische Erkrankung und die häufigste Demenzursache. In Deutschland gelten 1,8 Millionen Menschen als demenzkrank.

**Das Protein**, das im Gehirn von an Alzheimer Erkrankten Verklumpungen verursacht, heißt **Amyloid** und verursacht sogenannte Amyloid-Plaques.

**Tau-Proteine** sind ein normaler Bestandteil von Neuronen und helfen beim Transport von Nährstoffen. Bei einer Alzheimer-Erkrankung ist das Tau-Protein abnormal und kann wie ein Zellgift wirken.

Hinweis auf eine familiäre Form. Sie ist mit genetischen Untersuchungen relativ leicht zu erkennen und sehr selten. Die zweite, spontane Form tritt dagegen bei über 99 Prozent der Fälle auf. Auch hier gibt es eine Vielzahl von Risiko-Genen, aber keiner weiß genau, welche ausschlaggebend für den Ausbruch der Erkrankung sind. Zusätzlich sind bestimmte Lebensereignisse und Umweltfaktoren notwendig, um die Erkrankung auszulösen.

### **Erhöht Stress das Risiko, an Alzheimer zu erkranken?**

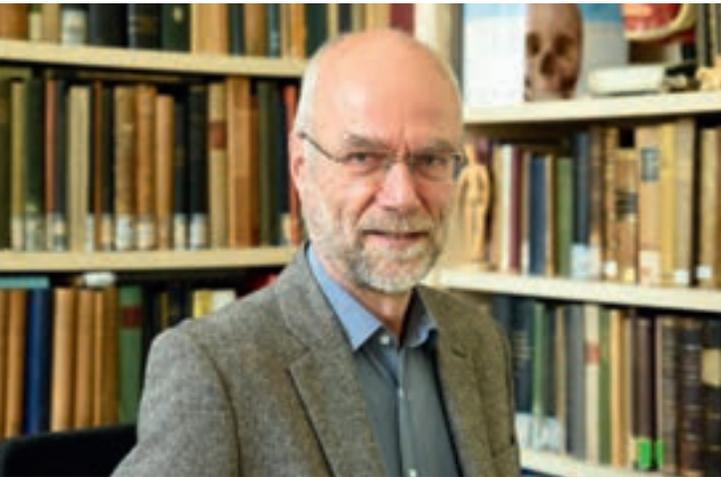
Was für den einen Stress ist, ist für den anderen Spaß. Ich würde z. B. nie Bungee springen! Letztlich ist alles risikohöhernd, was biologisch schädlich ist: Gifte wie Alkohol und Tabak, Unfälle... Wenn unsere Regenerierungskräfte durch andere Prozesse in Beschlag genommen werden,

## **Je früher ein Patient eine Behandlung bekommt, desto besser funktioniert sie.**

etwa durch chronischen Alkoholkonsum oder Minderdurchblutung des Gehirns bei Arteriosklerose, erhöht das das Risiko. Erhöhter Blutdruck und Übergewicht gehören zu den sehr verbreiteten Risikofaktoren, sind aber gut behandelbar und das Risiko kann gesenkt werden.

### **Kann man mit Brainjogging vorsorgen?**

Kreuzworträtsel reichen nicht, die haben ihre eigene Logik und erfordern Spezialkenntnisse. Sie trainieren nicht die Anforderungen, die das Leben an uns stellt. Aber es hilft, das Gehirn in Anspruch zu nehmen: Use it or lose it! Es ist wie ein Muskel, der trainiert werden kann. Die Prävention gegen Alzheimer beginnt deshalb in der Kindheit. Lebenslange Bildung schützt uns und wir sollten unsere geistigen Fähigkeiten ein Leben lang weiterentwickeln. Auch das alternde und alte Gehirn ist in einem extrem



Prof. Dr. med. Thomas Arendt ist Mediziner und Facharzt für Biochemie. Er war bis 2012 Direktor des Interdisziplinären Zentrums für Klinische Forschung Leipzig (IZKF) und ist geschäftsführender Direktor des Paul-Flechsig-Instituts für Hirnforschung der Universität Leipzig sowie Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats der Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI). Seit über 40 Jahren erforscht er die Ursachen und mögliche Therapien gegen Alzheimer-Demenz.

hohen Maße lernfähig. Dabei verändern sich Gehirnstrukturen – im alten Gehirn geschieht das etwas langsamer, aber im Prinzip genauso wie in der Jugend.

### Welches Training empfehlen Sie?

Das Training sollte in den Alltag integriert und ein Bedürfnis sein: ein Buch lesen, eine Sprache lernen, am Leben teilnehmen. Menschen, die viele Freunde haben und sozial interagieren, scheinen besser geschützt zu sein. Schädlich ist dagegen, wenn einer sich eingräbt oder nur aufs Handy guckt.

### Sie sagen, dass es erst wegen recht junger Veränderungen im menschlichen Genom beim Menschen heute zu Alzheimer kommt – was ist geschehen?

Die pathologischen Störungen im Gehirn bei der Alzheimerschen Erkrankung sind nicht gleichmäßig verteilt, sie treten an bestimmten Stellen zuerst auf und breiten sich dann im Gehirn aus. Manche Hirnregionen sind besonders empfindlich, und zwar jene, die wir in der Hirnevolution, also in der Entwicklung vom Menschenaffen zum Menschen, besonders spät erworben haben. Dazu gehören jene Regionen, die an spezifisch menschlichen Funktionen wie Sprache, dem Erfassen komplexer Zusammenhänge, Rechnen oder Empathie beteiligt sind. Und es gibt eine Parallele zur Entwicklung des Individuums vom Säugling zum Erwachsenen. An Alzheimer erkrankte Menschen verlieren jene Funktionen zuerst, die sie in der Entwicklung vom Säugling zum Jugendlichen zuletzt erworben haben,

wohingegen früh erworbene Fähigkeiten bis zum Schluss erhalten bleiben. Z. B. lächeln Säuglinge ganz früh ihre Eltern an, so wie Alzheimer-Patienten bis in die allerletzten Erkrankungsstadien hinein. Auch alle weiteren Funktionen entwickeln sich in der Reihenfolge ihres Erwerbs zurück.

### Es gibt jetzt neue Medikamente wie Lecanemab ...

Wir dürfen bewährte Hemmstoffe nicht vergessen: Sie hemmen bestimmte Enzyme im Stoffwechsel der Gehirn-Botenzstoffe. Damit lässt sich der „Point of no return“ als Beginn der Pflegebedürftigkeit um ein bis zwei Jahre hinauschieben. In den USA sind Therapien wie Lecanemab und Donanemab zugelassen worden, die auch bald in Europa verfügbar werden: Antikörper, die die Protein-Ablagerungen aus dem Gehirn abräumen – ein wissenschaftlich betrachtet faszinierender Vorgang! Leider gibt es Nebenwirkungen: Frauen und Menschen mit Risikogenen vertragen es schlechter und die Ablagerungen befinden sich auch an Blutgefäßen – wenn sie da rausgeknabbert werden, kann es leicht zu Hirnblutungen kommen.

### Gibt es vielversprechendere Forschungsprojekte?

Ich könnte mir eine Gentherapie vorstellen. Wir verfolgen seit Jahren einen Forschungsansatz, bei dem wir zeigen konnten, dass die Nervenzellen im Prozess des Zelluntergangs bei der Alzheimerschen Erkrankung ihren Zellteilungsmechanismus wieder aktivieren. Das ist deshalb so verblüffend, weil sich Nervenzellen eigentlich nicht mehr teilen, bei Alzheimer werden sie jedoch wieder aktiviert. Aber wie dies im Detail funktioniert, ist noch unverständlich.

### Also versucht die Natur einen Reparaturprozess?

Ja, man muss nur unvoreingenommen hinsehen und die richtigen Schlüsse ziehen. Ich bin ein großer Fan davon, die Mechanismen der Natur abzuschauen und wenn möglich für die Therapie zu nutzen.

### Warum ist Alzheimer-Forschung für uns alle wichtig?

Laut Prognosen der WHO wird Alzheimer im nächsten Jahrzehnt zur zweithäufigsten Todesursache. Außerdem werden wir immer älter und Alzheimer fordert den Pflegesektor heraus. Drittens ist Alzheimer wegweisend für die Gehirnforschung und hilft uns, das Gehirn in all seinen Funktionen immer besser zu verstehen. Wir wissen über unser Gehirn einfach irre wenig. ///

## Wir wissen über unser Gehirn einfach irre wenig.

# „WIR SIND DIE NEUEN!“

**Alle sechs Jahre wird er neu gewählt: der Verwaltungsrat der BMW BKK. Warum das auch für Sie interessant ist? Er beschließt Satzungsleistungen, legt den Beitragssatz fest – und kontrolliert den Vorstand.**



Der Verwaltungsrat (von links nach rechts): Hasan Akkaya, Thorsten Eifinger, Jens Köhler, Andrea Balzerowiak, Christina König, Josef Kölbl, Karl Hacker, Manfred Schoch, André Mandl, Stefan Schmid, Tamara Krah, Sabine Schwarzmeier, Sibylle Hiebl, Rainer Schnitker.

Die neuen Mitglieder sind gewählt! Und dieses Mal hat der Verwaltungsrat viel weibliche Verstärkung erhalten: Tamara Krah, Andrea Balzerowiak, Sabine Schwarzmeier und Christina König. Hinzu kommt André Mandl als Versichertenvertreter. Die neuen Mitglieder lösten am 10. Oktober 2023 Inge Kolmeder, ehemalige Betriebsrätin aus Dingolfing, und Jürgen Scholz ab, der als Mitglied der IG Metall im Verwaltungsrat der BMW BKK vertreten war. Insgesamt besteht der Verwaltungsrat aus 14 Versichertenvertretern und einem Arbeitgebervertreter der BMW AG. Die Arbeitgeberseite wird von Karl Hacker, Bereichsleiter Arbeitsumfeld, Konzernsicherheit, Konzerndatenschutz der BMW Group, vertreten, der Rudolf Reichenauer nach seiner zehnjährigen Zugehörigkeit abgelöst hat. Am 10. Oktober wurden die langjährigen Mitglieder in München verabschiedet – darunter auch Josef Bengler, der dem Widerspruchsausschuss der BMW BKK 33 Jahre angehörte. Er hat keine Sitzung verpasst (nachzulesen in der



Ilka Horstmeier, Personalvorständin der BMW AG (4. v. r.), Jens Gerhardt, Leiter der BMW BKK (3. v. l.) sowie die alternierenden Verwaltungsratsvorsitzenden Karl Hacker (l.) und Manfred Schoch (2. v. r.) verabschiedeten den bisherigen Arbeitgebervertreter Rudolf Reichenauer (Mitte), die Versichertenvertreter Inge Kolmeder (3. v. r.) und Jürgen Scholz (r.) sowie den Versichertenvertreter des Widerspruchsausschusses Josef Bengler (2. v. l.).

letzten GESUNDHEIT und auf [www.bmwbkk-gesundheit.de](http://www.bmwbkk-gesundheit.de)). Auf Josef Bengler folgte Alexander Stoeckl-Vojta, Betriebsrat des Werks Dingolfing. Auch in der BMW Group wird die Arbeit im Verwaltungsrat und im Widerspruchsausschuss sehr wertgeschätzt. Anlässlich der Verabschiedung richtete auch Ilka Horstmeier, Vorständin für Personal und Immobilien der BMW AG, einige Grußworte an die ausgeschiedenen Mitglieder. Alle Verwaltungsräte und Mitglieder des Widerspruchsausschusses arbeiten ehrenamtlich, ihnen gilt unser besonderer Dank! ///

# UNSER RÜCKGRAT.

**Ein starkes Kreuz brauchen wir alle. Aber was macht es dazu? Wissenswertes und Wirksames zur Stärkung unserer Wirbelsäule.**

Autorin: Cora Keller

## 33 Wirbel

hat die menschliche Wirbelsäule: 24 sind frei beweglich, 5 zum Kreuzbein verwachsen, 4 zum Steißbein. Die freien Wirbel stützen den Hals (7), die Brust (12) und den Lendenbereich (5). In der Mitte der beweglichen Wirbelkörper und -bögen ist jeweils ein Loch für den „Spinalkanal“, der zwischen Kopf und Becken das Rückenmark mit den Nervenfasern umschließt. Je nach der Größe eines Erwachsenen hat die Wirbelsäule eine Länge von durchschnittlich 61 cm bei Frauen und 71 cm bei Männern. Nur beim Menschen krümmt sie sich im Kleinkindalter zum Doppel-S, das es uns möglich macht, aufrecht und ausbalanciert zu laufen.

## 1,5 bis 2 cm

sind wir abends kleiner als morgens. Das liegt an den 23 ringförmigen Bandscheiben, die zwischen den beweglichen Wirbeln liegen. Sie bestehen aus einem Faserring und einem geleeartigen, zu 90 % flüssigen Kern. Bei Belastung werden die Bandscheiben gestaucht und verlieren Flüssigkeit und Elastizität. Dagegen werden sie entlastet, sobald wir uns hinlegen und schlafen; dann saugen sie sich wieder voll wie ein Schwamm. Die Wirbelsäule schützen außerdem rund 150 Bauch- und Rückenmuskeln, die ihr wie ein Korsett Halt geben.



# 61,3 %

der in Deutschland lebenden Erwachsenen berichteten laut einer repräsentativen Umfrage\* des Robert Koch-Instituts von Rücken- und/oder Nackenschmerzen. 15,5 % litten unter chronischen Rückenschmerzen, 45,7 % hatten im vorausgehenden Jahr (2019/20) Nackenschmerzen, 15,6 % sowohl Nacken- als auch Rückenschmerzen. Frauen waren häufiger betroffen als Männer. Die Krankheitskosten aufgrund von „Rücken“ beliefen sich 2020 auf über 3,8 Mrd. Euro, die durch Arbeitsunfähigkeit entstehenden Kosten nicht mitgerechnet. Schmerzen verursachen auch Krankheiten wie Skoliose, bei der sich die Wirbelsäule verdreht, Wirbelbrüche aufgrund von Osteoporose (Knochenschwund) oder Morbus Bechterew, eine chronisch entzündliche Erkrankung. Doch „in bis zu 95 Prozent der Fälle von Kreuzschmerzen kann keine eindeutige Diagnose gestellt werden“, sagt Prof. Dr. Daniel Belavy von der Hochschule für Gesundheit (HS Gesundheit) in Bochum. „Dann ist von ‚unspezifischen Kreuzschmerzen‘ die Rede.“

\* Im Rahmen der Studie „BURDEN 2020 – die Krankheitslast in Deutschland und seinen Regionen“

## Ergonomie

ist für die Rückengesundheit ein wichtiges Stichwort, denn meistens werden Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen und -belastungen ausgelöst. Z. B. sitzt ein typischer Büromensch im Laufe eines Arbeitslebens durchschnittlich 80.000 Stunden fast bewegungslos am Schreibtisch. Die Stunden vor Bildschirmen in der Freizeit sind nicht mitgerechnet. Ein ergonomischer Arbeitsplatz unterstützt die Wirbelsäule optimal. Hier können Sie den Test machen, ob Ihrer ergonomisch in Form ist: [www.bmwbkk.de/fit-am-arbeitsplatz](http://www.bmwbkk.de/fit-am-arbeitsplatz). Außerdem sollten Sie öfter mal aufstehen, z. B. beim Telefonieren. Wenn Sie dabei auf und ab gehen, aktiviert die Bewegung auch die sogenannte Wadenpumpe, die Herz, Kreislauf und Denkvermögen unterstützt.

## Gezielte Bewegung

kann Rückenschmerzen lindern, weil sie die Durchblutung fördert und Verspannungen löst. Heißt: ruckartige Bewegungen vermeiden und möglichst ausdauernd bewegen, z. B. Rad fahren oder langsam gehen. Bei Schmerzen hilft eine Übung wie „Katzbuckeln“: Hände und Knie auf den Boden setzen, Rücken erst waagrecht halten, dann einatmen und den Rücken beim Ausatmen wie eine Katze nach oben drücken. Öfter wiederholen! Die BMW BKK erstattet Ihnen übrigens die Kosten für Präventionskurse bis zu 100 %, auch Wirbelsäulengymnastik. Suchen Sie doch einmal in der BMW BKK Kursdatenbank nach Kursen ganz in Ihrer Nähe: [www.bmwbkk.de/kursdatenbank](http://www.bmwbkk.de/kursdatenbank)



**GYMONDO.**

Mit dem neuen Rückenkurs der BMW BKK können Sie Ihre Rückenmuskulatur stärken und mobilisieren. Weitere Infos finden Sie unter: [www.bmwbkk.de/gymondo](http://www.bmwbkk.de/gymondo)



# ALLES GEHECKT?

**Kennen Sie den „Check-up“? So heißt DIE Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung von Krankheiten. Hier lesen Sie die Antworten auf wichtige Fragen.**

## WARUM IST DER GESUNDHEITSCHECK SO WICHTIG?

Viele Krankheiten sind gut behandelbar, wenn sie früh erkannt werden. Dazu gehören chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck, der langfristig Organe und Gefäße schädigen kann. Aber auch Krebs. Mit dem Check-up erhalten Sie schnell und unkompliziert einen Überblick über Ihren Gesundheitszustand.

## WANN KANN DER CHECK-UP GEMACHT WERDEN?

Junge Erwachsene zwischen 18 und 34 Jahren können sich einmalig „durchchecken“ lassen. Über 35-Jährige haben alle drei Jahre Anspruch auf den Gesundheitscheck. Er ist für alle BMW BKK Versicherten kostenlos.

## WAS WIRD UNTERSUCHT?

Bei der körperlichen Untersuchung werden Blutdruck und Puls gemessen, Herz und Lunge abgehört sowie der Bauchraum abgetastet. Außerdem betrachtet der Arzt Ihren Bewegungsapparat, das Nervensystem, die Sinnesorgane und die Haut. Bei über 35-Jährigen (und je nach Risikoprofil auch bei Jüngeren) wird Blut abgenommen und der Urin mittels Harnstreifentest untersucht. Relativ neu ist das (einmalige) Screening auf die Leberentzündungen Hepatitis B und C. Auch die Hautkrebsvorsorge ist im Rahmen des Check-ups möglich. Dabei wird die gesamte Haut nach Hautkrebsvorstufen abgesucht.

## WER UNTERSUCHT MICH?

Entweder Ihr Hausarzt oder ein Internist. Zuerst wird er mit Ihnen ein Gespräch führen. Er fragt nach gesundheitlichen Problemen, Operationen oder ob Sie viel Stress haben. Auch Ihr Impfstatus wird geprüft, um Ihnen gegebenenfalls eine Impfung zu empfehlen. Im Anschluss an die Untersuchung teilt er Ihnen die Ergebnisse mit und gibt Ihnen Präventionstipps.

# „JEDER SOLL BEKOMMEN, WAS ERLEICHTERUNG BRINGT!“

**Wissen Sie, wie Sie ein Hilfsmittel bekommen, wenn Sie es brauchen? Christina Mittermeier, Kundenberaterin im Hilfsmittelmanagement der BMW BKK, beantwortet häufige Fragen.**

Autorin: Karen Cop



Christina Mittermeier, 26, betreut seit zehn Jahren Versicherte bei der BMW BKK.

## **Frau Mittermeier, was ist ein „Hilfsmittel“?**

Gehhilfen, Hörgeräte, Prothesen, Pflegebetten – das ist ein großes Spektrum. Ein Hilfsmittel soll Mobilität gewährleisten und dabei helfen, den Alltag zu gestalten, bei vorübergehenden oder dauerhaften Erkrankungen. Das kann z. B. ein Rollstuhl nach einem Unfall sein.

## **Wie bekomme ich als Versicherte ein Hilfsmittel?**

Die Versorgung startet mit einem Rezept, mit dem Sie zu einem unserer Vertragspartner gehen können. Einen in Ihrer Nähe finden Sie bei „Hello Hilfsmittel“ (s. rechts). Viele Versicherte melden sich bei uns, bevor die Versorgung durchgeführt wird. Sie fragen z. B., wie hoch eine Zusatzleistung für sie ist, eine spezielle Farbe oder etwas Höherwertiges. Wir als Krankenkasse übernehmen die Kosten für die medizinisch notwendige Versorgung nach dem Hilfsmittelkatalog.

## **Wenn man einen Unfall hatte, weiß man ja erst mal gar nichts...**

Eben. Versicherte rufen uns auch aus dem Krankenhaus an, damit alle Hilfsmittel zu Hause

sind, wenn sie entlassen werden. Gerade wenn jemand im Krankenhaus ist, ist es dringend. Wir besprechen telefonisch alle Bereiche und klären, was hilft. Das Notwendige genehmigen wir möglichst am selben Tag. Bei einem sehr komplexen Rollstuhl oder Pflegebett mit vielen Zusätzen dauert die Prüfung etwas länger, aber dann gewährleisten wir die Versorgung nach dem Hilfsmittelkatalog für die ersten Tage.

## **Warum ist das persönliche Gespräch so wichtig?**

Jede Situation ist anders und es soll jeder bekommen, was Erleichterung bringt: Wir prüfen individuell. Manche Versicherte begleiten wir viele Monate oder Jahre lang, z. B. Kinder, die mit schweren Einschränkungen geboren wurden. Andere brauchen nur eine Bandage oder immer mal wieder eine Atemmaske, weil sie unter Schlafapnoe leiden.

## **Was macht Ihre Arbeit auch für Sie besonders?**

Ich unterstütze unsere Versicherten in schwierigen, oftmals belastenden Situationen und versuche, dafür passende Lösungen zu finden. Ich habe täglich das Gefühl, dass ich helfen kann. ///



## **HELLO HILFSMITTEL.**

Auf der Website Ihrer BMW BKK finden Sie verschiedene Hilfsmittel und den „Weg zu Ihrem Hilfsmittel“ bei einem Vertragspartner in der Nähe, indem Sie Ihre Postleitzahl eingeben.

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



# RAUCHSTOPP! SO GEHT'S.

Die meisten Raucher wollen aufhören. Und tun es nicht. Warum? Hier sind die häufigsten Ausreden und wie Sie sie in gesunde Luft auflösen: mit starken Motiven und Hilfen bei der Entwöhnung.

Autorin: Cora Keller

Blei, Cadmium und Nickel – das ist in Batterien enthalten. Und in Zigaretten. Beim Abbrennen einer Zigarette wird Arsen freigesetzt und das Schädlingsbekämpfungsmittel Blausäure. Rund 250 der über 5.300 chemischen Substanzen sind giftig, 90 gelten als krebs-erregend, z. B. Teer. Kein Wunder, dass 93 Prozent aller Raucher aufhören wollen! So war es bei Nichtraucherhelden.de zu lesen.



## NICHTRAUCHER-KURSE.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, unterstützt die BMW BKK Sie und beteiligt sich an den Kosten für einen Raucherentwöhnungskurs. Über die Kursdatenbank finden Sie ein Rauchfrei-Programm in Ihrer Nähe: [www.bmwbk.de/kursdatenbank](http://www.bmwbk.de/kursdatenbank)



## SCHMECKT'S?

Denn seit der Pandemie haben nach Jahren sinkender Raucherzahlen wieder mehr – vor allem junge! – Menschen zu Tabak und E-Zigarette gegriffen. Warum?

Hier sind fünf der häufigsten Argumente bzw. Ausreden – und zu jedem ein Tipp:

1. **„Ich rauche gerne, weil es mir schmeckt!“** – Rauchen vermindert den Geschmacks- und Geruchssinn. Ohne Zigaretten schmeckt alles andere besser.
2. **„Ich habe so viel Stress. Danach höre ich auf.“** – Der Chemiecocktail ist giftig und verursacht psychologischen Stress. Lieber rausgehen und reine Luft atmen!
3. **„Wenn sich alle eine anzünden, habe ich einfach auch Lust.“** – Wenn die Mehrheit aufhören will, wollen das auch die meisten in der Runde. Machen Sie den Anfang!
4. **„Gerade passt Aufhören einfach nicht...“** – Wann dann? Legen Sie ein Datum fest!
5. **„Altkanzler Helmut Schmidt war Kettenraucher und wurde 96.“** – Einzelfälle sollten nicht zur Regel gemacht werden. Das Bundesministerium für Gesundheit meldet jährlich über 127.000 Menschen, die zu früh an den Folgen des Rauchens sterben.



Hier geht's zum Rauchfrei-Rechner:



## ZURÜCK IN MEHR ZUKUNFT.

Ist der Anfang einmal gemacht, folgen die Belohnungen schnell und zahlreich.

1. 20 Minuten nach der letzten Zigarette pendelt sich der Blutdruck auf Normalniveau ein.
2. Nach acht Stunden sinkt der Anteil des giftigen Kohlenmonoxids im Blut. Haut und Organe bekommen wieder mehr Sauerstoff.
3. Nach zwei Tagen schmeckt alles intensiver.
4. Drei Tage nach dem Rauchstopp bessert sich die Funktion der Atemwege.
5. Nach 15 Jahren ist das Risiko für eine koronare Herzkrankheit so hoch wie bei jemandem, der nie geraucht hat. Nach 20 Jahren sinkt auch das Krebsrisiko auf das eines Nichtrauchers.
6. Die Belohnung in bar: Ein neues Auto oder eine Reise um die Welt? Bei acht Euro pro nicht gerauchter Schachtel Zigaretten ist die Summe schnell beisammen. Eine 20-jährige Frau, die täglich eine Schachtel mit 20 Zigaretten raucht, spart bis zu ihrem statistischen Lebensende mit 83 bis 84 Jahren (je nach Bundesland) rund 190.000 Euro. Das sind monatlich 240 Euro und jährlich 2.880 Euro. Sammeln Sie das gesparte Geld gut sichtbar in einem großen Glas. Das motiviert!

# SEI STARK!

**Die BKK Kampagne „Mach Dich unkaputtbar“ will Ihre psychische Widerstandskraft im Alltag stärken, damit Sie leichter mit Stress und Rückschlägen umgehen können. Wir laden Sie zum Mitmachen ein!**

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

Erfüllung im Beruf, harmonische private Beziehungen, eine stabile Gesundheit: So sieht für viele Menschen der Idealfall aus. In der Realität läuft aber nicht immer alles so glatt: Stattdessen müssen wir uns wieder und wieder mit beruflichen Konflikten, Streit innerhalb der Familie, Erkrankungen oder Stimmungstiefs auseinandersetzen. Beim Umgang mit solchen Situationen hilft eine wichtige Schlüsselkompetenz: Resilienz. Das ist die Fähigkeit, Krisen und Probleme erfolgreich zu meistern und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

## TRAINIEREN SIE IHRE RESILIENZ!

Genau um diese Kompetenzen kreist die aktuelle Kampagne „Mach Dich unkaputtbar“, die die BMW BKK und weitere elf Betriebskrankenkassen unterstützen. Als Dreh- und Angelpunkt informiert Sie die Internetseite [www.mach-dich-unkaputtbar.de](http://www.mach-dich-unkaputtbar.de) über diese Widerstandskraft. Das Angebot umfasst entscheidende Resilienzfaktoren wie Optimismus oder soziale Unterstützung, aber auch Ursachen von Resilienzmangel und Resilienzkiller. Zu Letzteren gehören z. B. ungesunde Beziehungen und digitale Medien. Gerade Instagram und andere soziale Netzwerke befeuern Minderwertigkeitskomplexe und Gefühle der Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben. Warum? Durch permanente Vergleiche mit den scheinbar perfekten Leben anderer. Die gute Nachricht: Resilienz lässt sich erlernen und trainieren. Die Kampagne „Mach Dich unkaputtbar“ enthält Empfehlungen für jede Lebenslage – egal ob am Arbeitsplatz, in der Familie oder als Führungskraft. Der Artikel „Resilienzorientierte Erziehung“ gibt z. B. Tipps, wie die wertvolle Widerstandskraft schon von Kindesalter an gestärkt werden kann. On top finden Sie Links zum Podcast „Mach Dich unkaputtbar“ und die Möglichkeit, sich zu regelmäßigen Live-Webseminaren anzumelden – ein umfangreiches Resilienz-Paket mit Theorie und Praxis, Wissen und Techniken. ///

Foto: AdobeStock



### PODCAST-REIHE FÜR RESILIENZ.

Zwei Podcasts finden Sie bereits auf der BMW BKK Website: „Einführung in die Resilienz“ und „Persönlichkeitsentwicklung – Die Chance Deiner Unvollkommenheit“ – auch als schriftliche Aufzeichnung zum Download: [www.bmwbkk.de/podcasts](http://www.bmwbkk.de/podcasts)



# RUNDUM BEQUEM.

Geburtsvorbereitung, Hebammenberatung und Rückbildungsgymnastik können Sie ganz einfach von zu Hause aus machen – mit den digitalen Leistungen Ihrer BMW BKK rund um die Geburt.

## Die Keleya-App für Schwangere.

Mit der Nachricht, dass Sie ein Baby erwarten, beginnt eine aufregende Zeit. Sicher haben Sie viele Fragen! Keleya wurde mit gynäkologischen und physiotherapeutischen Experten sowie Trainern aus verschiedenen Bereichen entwickelt. Die Schwangerschafts-App bietet neben einem Online-Geburtsvorbereitungskurs viele weitere Unterstützungsangebote, z. B. zu Ernährung und Bewegung.



## Per Video mit Hebammen sprechen.

Suchen Sie eine Hebamme in der Nähe? Über das Portal „Ammely – Deine Hebammensuchmaschine“ finden Sie schnell und unkompliziert eine Hebamme für die reguläre oder die akute Betreuung. Wenn Sie während der Schwangerschaft Beschwerden haben oder bereits erste Wehen, können Sie zusätzlich einen zeitnahen Termin für eine Videosprechstunde vereinbaren: [ammely.de/videoberatung](https://ammely.de/videoberatung)

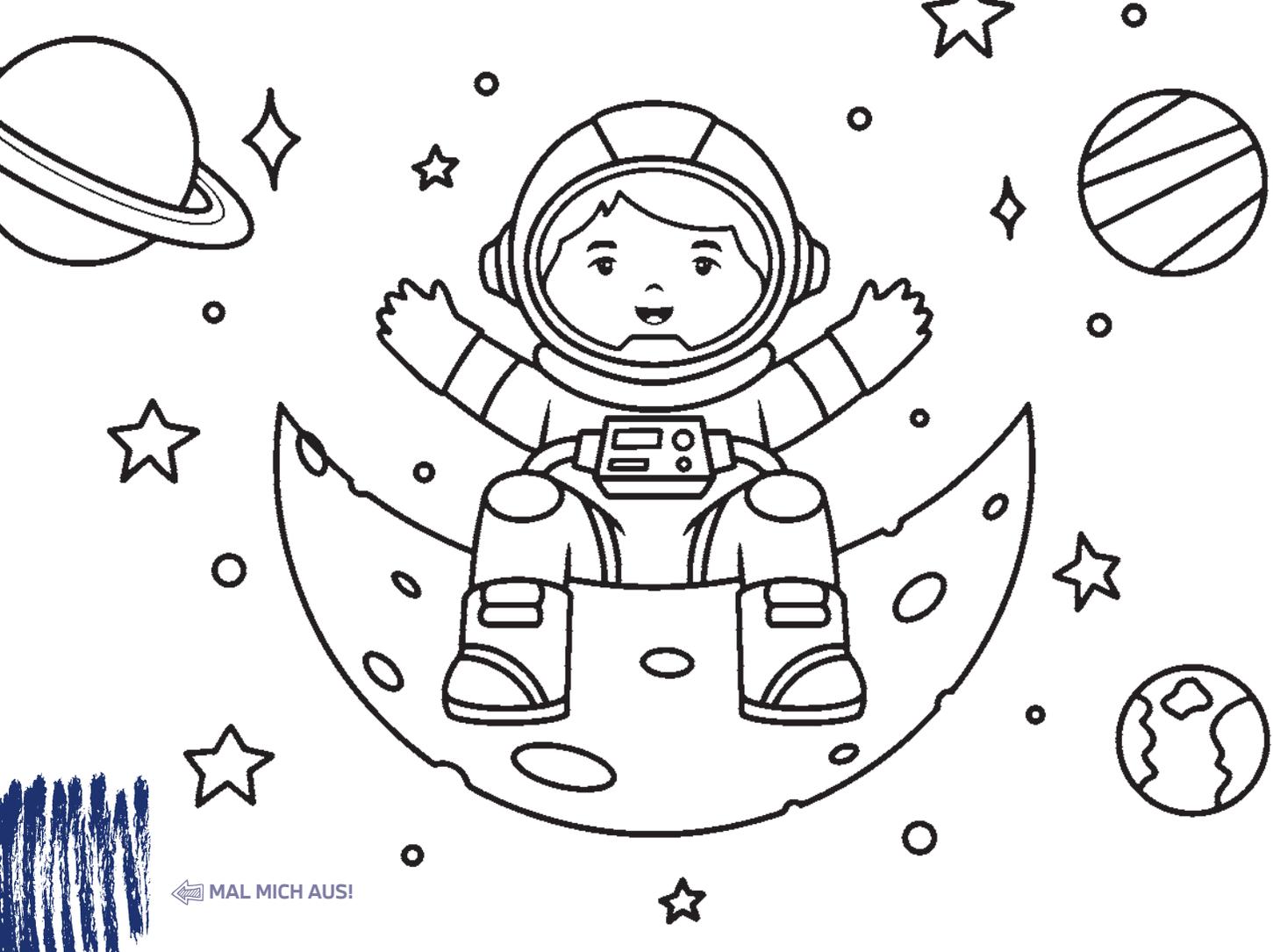


## Ihr Online-Rückbildungskurs.

Die Keleya Mama App bietet Ihnen exklusive Kurse von Hebammen, Stillberatern und Physiotherapeuten. Die Experten begleiten Sie bei der Rückbildung. Außerdem erhalten Sie personalisierte Tipps sowie ausgewählte Yoga-Flows und Meditationen – abgestimmt auf Ihren neuen Alltag. Beginnen Sie am besten direkt nach der Geburt, spätestens sechs Monate danach!

Die Apps sind für Versicherte der BMW BKK kostenlos. Laden Sie sich die Apps herunter. Scannen Sie den QR-Code!





← MAL MICH AUS!

# MÖCHTEST DU SCHWERELOS SEIN?

Mit der Aumio App fliegst du ins Reich deiner Träume.

Freu dich auf magische Geschichten, Traumreisen und Klänge, die dich in den Schlaf begleiten – für wunderschöne Nächte, damit du am nächsten Morgen glücklich wieder auf der Erde aufwachst. Zusätzlich begleitet dich Aumio am Tag mit Tipps zur Entspannung oder zum Umgang mit emotionalen Themen wie Angst, Wut oder Trauer. Und auch deine Eltern können sich freuen, denn die Aumio App bezahlt die BMW BKK. Hier geht's zum Aumio Hörspiel Kosmos und zu deiner App: [www.bmwbkk.de/aumio](http://www.bmwbkk.de/aumio)

Fotos: iStock (3)

**aumio**



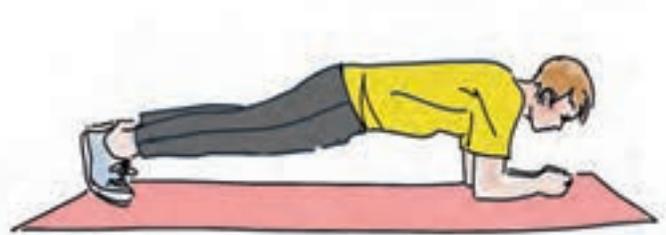
# KRAFT FÜR ALLE!

**Von Jung bis Alt – für jeden gibt es mindestens eine perfekte Übung. „Sportpapst“ Prof. Ingo Froböse hat sie uns verraten. Machen Sie sie gerne nach!**

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

## 1 Für Kinder: Hampelmann

Stell dich mit geschlossenen Beinen aufrecht hin und lege deine Hände an die Oberschenkel. Dann hüpfst du hoch und landest auf den gespreizten Beinen. Gleichzeitig hebst du die Arme seitlich hoch, klatschst sie über dem Kopf zusammen und springst wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole das eine halbe Minute lang, bis du aus der Puste kommst und dir warm wird.



## 2 Für Jugendliche: Plank

Stütz dich am Boden auf deine angewinkelten Unterarme auf, die sich direkt unter deinen Schultern befinden sollten. Die Hände als Fäuste oder flach auf den Boden legen. Danach strecke deine Beine nach hinten aus, stelle die Fußballen nebeneinander auf und drücke dich nach oben in die Waagerechte, bis dein Körper vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie bildet. Halte die Spannung in dieser Position 30 bis 60 Sekunden lang.

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



### 3 Für jüngere Frauen (und Männer): Beckenlift

Junge Frauen haben wegen ihres Hormonzyklus andere Bedürfnisse, aber natürlich tut der Beckenlift auch Männern gut: Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Nun drücken Sie das Becken so weit wie möglich nach oben und senken es wieder, ohne dass es den Boden berührt. Das Gewicht Ihres Körpers ruht dabei auf den Schultern und Füßen, die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Hände flach auf dem Boden. Wiederholen Sie diese Bewegung 10 bis 15 Mal.

### 4 Für ältere Menschen Ü50–60: klassische Kniebeuge

Stehen Sie im schulterbreiten Stand. Nun senken Sie das Gesäß möglichst weit nach hinten/unten ab, als ob Sie sich setzen wollen. Die Knie sollten nicht über die Fußspitzen hinausragen. Danach richten Sie sich wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung so lange, bis die Oberschenkel ein wenig brennen. Alternative Ausgangsposition ist sitzend auf einem Stuhl mit etwa schulterbreit auseinandergestellten Füßen. Nun stehen Sie langsam auf und gehen dann langsam wieder hinunter, bis Sie die Sitzfläche ganz kurz berühren. Danach geht es bei diesem effizienten Training der Oberschenkel und Gesäßmuskulatur wieder nach oben – bis die Oberschenkel ein wenig brennen.



#### FASZIEN TRAINING

Fühlen sich Ihr Nacken und Ihr Rücken manchmal an wie eingeroestet? 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](http://www.bmwbbk.de/faszientraining)



### 5 Für Senioren Ü70: Gleichgewicht trainieren!

Stellen Sie sich neben einen Tisch oder einen Stuhl und sichern Sie sich somit gegen einen eventuellen Sturz ab. Dann lösen Sie ein Bein vom Boden, indem Sie das Knie anwinkeln und den Fuß in die Luft heben. Versuchen Sie, in dieser Position für mindestens 10 Sekunden stabil zu stehen. Machen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein. Dann können Sie sie auf beiden Seiten noch ein paarmal wiederholen.

# „ES IST EIN RIESENVORTEIL, WENN ALLES IN EINEM HAUS IST!“

**Kilian Strunz ist ein gefühlvoller Mensch – und hat ein gutes Gespür für seine Gesundheit. Deshalb informiert er sich genau, ist sportlich aktiv und bei der BMW BKK versichert.**

Autorin: Karen Cop

Einmal im Jahr bekommt BMW BKK Kundenbetreuer Karl-Heinz Probst eine „total nette E-Mail“. Darin erfährt er: Kilian Strunz war wieder bei der zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung und hat eine professionelle Zahnreinigung erhalten. Die BMW BKK beteiligt sich dann mit 40 Euro an den Kosten. „Aber das ist natürlich nur eine von vielen Zusatzleistungen, die mich davon überzeugt haben, zur BMW BKK zu wechseln“, erzählt Kilian Strunz aus der Zeit, als er 2014 im Rechnungswesen der BMW Group startete. Das war für den Autofan keine Zufallsbewerbung. „Ich bin happy, für ein Unternehmen zu arbeiten, an dessen Produkt ich glaube. Dabei empfinde ich Emotionen.“

## PERSÖNLICH NAH.

Außerdem zog er von Paderborn in seine Wunschstadt München. Eine Kollegin machte ihm die BMW BKK schmackhaft. Sie musste kaum Überzeugungsarbeit leisten: „Einen persönlichen Ansprechpartner zu haben, wie bei unserer Betriebskrankenkasse, ist nicht mehr Standard. Überall sind Chatbots.“ Mit Karl-Heinz Probst ist er inzwischen per Du, man begegnet sich auch mal so auf dem Gelände. Über den Kostenzuschuss hinaus musste er die fachliche Kompetenz seines Kundenberaters noch nicht in Anspruch nehmen. Kilian Strunz, 31, ist zum Glück kerngesund. „Während meines BWL-Studiums habe ich Triathlon gemacht.“ Er treibt immer noch viel Sport. Drei- bis viermal wöchentlich geht er ins Fitnessstudio: „Ich bin im Controlling und sitze

lange am Schreibtisch.“ Krafttraining, aber auch Laufen gehören zu seinem Ausgleich. „Ich schalte beim Auspowern meinen Kopf aus, bin dadurch grundsätzlich ausgeglichener und das Gefühl danach ist ein Traum.“ Sein großer Freundeskreis ist ähnlich aktiv. Mit seiner Freundin geht Kilian Strunz schwimmen und mit fünf Freunden wagte er im Sommer die Alpenüberquerung zu Fuß. „Das Gefühl, mit meinen besten Freunden auf dem Gipfel zu stehen, war überwältigend.“ Allein wie er davon erzählt, steckt mit Freude an. Und Glückshormone sind Futter fürs Immunsystem!

## IMMER GUT INFORMIERT.

Zum gesunden Lebensstil gehört für ihn die Ernährung. Während Kilian Strunz mit der U-Bahn ins FIZ fährt, hört er Podcasts, z. B. die der BMW BKK über die ausgewogene Kombination von Lebensmitteln. „Ich esse möglichst bunt, eine breite Palette, nicht nur Hühnchen und Reis für Eiweiß und Kohlenhydrate, sondern vor allem viel Obst und Gemüse.“ Und auf der Website und in der GESUNDHEIT liest er auch gerne. „Für alle Fälle tut es einfach gut zu wissen, welche Angebote es gibt: so viel Unterstützung im Notfall oder falls ich mal eine Familie habe. Und das ganz in der Nähe. Es ist ein Riesenvorteil, wenn alles in einem Haus ist!“ ///

**Für alle Fälle tut es gut zu wissen, welche Angebote es gibt.**

## A-Z

### LEISTUNGEN VON A-Z.

Die Leistungen der BMW BKK auf einen Blick finden Sie unter [www.bmwbkk.de/leistungen](http://www.bmwbkk.de/leistungen)





Kilian Strunz, 31, mit seinen Freunden auf einem Gipfel bei der Alpenüberquerung.

## 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](mailto:magazin@bmwbkk.de)

# KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG.

**Immer mehr Menschen essen weniger Fleisch, auch der Umwelt zuliebe. – Und Sie? Die BMW BKK unterstützt Sie mit dem neuen Online-Kurs „Nachhaltiger leben – flexitarisch essen“ von HausMed.**

Text: Cora Keller



Dass der fleischlos essende Mensch selbst „vom Fleisch fällt“ ist ein Mythos. Längst hat sich gezeigt, dass der Verzicht auf rotes Fleisch Krankheitsrisiken senkt. Immer mehr Menschen erkennen diesen Mehrwert für ihre Gesundheit. Laut Ernährungsreport 2023 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) schränken 46 Prozent der Befragten in Deutschland ihren Fleischkonsum bewusst ein. Sie gehören damit zu den „Flexitariern“. Kein Problem, sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, im Gegenteil: „In Milch, Joghurt, Käse, Hülsenfrüchten und Getreide ist ausreichend Eiweiß enthalten; ideal sind Kombinationen wie z. B. Kartoffeln mit Ei oder Milch mit Getreide wie Brot. Vitamine und Eisen bieten vor allem

Vollkorngetreideprodukte – am besten in Kombination mit Gemüse oder Obst, das reich an Vitamin C ist.“

## IHR KURS ZUM TREND.

74 Prozent der Verbraucher legen Wert darauf, dass ihre Lebensmittel umwelt- und ressourcenschonend hergestellt werden. Eine Studie der Oxford Universität bestätigt: Wir bräuchten nur ein Viertel aller landwirtschaftlich genutzten Flächen, wenn wir auf Fleisch und Milch verzichten. Die Produktion dieser beiden Nahrungsmittel benötigt besonders viel Platz und macht 60 Prozent der Treibhausgas-Emissionen in der Landwirtschaft aus. Dementsprechend ist jeder Verzicht auf Steak und Co. ein Gewinn für die Umwelt. Mit dem neuen achtwöchigen Online-Ernährungskurs lernen Sie, sich ausgewogener und nachhaltiger zu ernähren – ohne dabei komplett auf tierische Produkte zu verzichten. Die Experten von HausMed zeigen Ihnen, wie eine flexitarische Ernährung einen Beitrag für unsere Umwelt leistet. Für Versicherte der BMW BKK ist der Kurs bei erfolgreicher Teilnahme kostenlos. Nach einem kurzen Quiz können Sie sofort mit dem ersten Wochenthema starten: [www.bmwbkk.de/hausmed](http://www.bmwbkk.de/hausmed)



Fotos: iStock (2)



## IMPRESSUM

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

**PROJEKTLEITUNG:**  
Angelika Beck

**VERLAG:** Journal International  
The Home of Content GmbH  
Ganghoferstraße 66f, 80339 München  
[www.journal-international.de](http://www.journal-international.de)

**VERLAGSLEITUNG:**

Stefan Endrös, Gerd Giesler  
**REDAKTIONSLEITUNG:** Karen Cop

**GRAFIK:** Timo Eberl

**BILDREDAKTION:** Jürgen Stoll

**AUTOREN:** Oliver Armknecht, Karen Cop,  
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](http://www.bmwbkk.de/ernaehrungsakademie)


**OMELETT MIT BROKKOLI UND MANDELN.**

**Zutaten für vier Portionen: 1 Zwiebel (oder 4 Knoblauchzehen), 2 kleine, rote Chilischoten (wer die Schärfe nicht mag, lässt sie weg), 500 g Brokkoliröschen, 12 Eier, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 100 ml Gemüsebrühe, 250 g grob geriebener Bergkäse, 2 EL Mandeln (gehackt oder in Stiften)**

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebel oder Knoblauch abziehen, fein würfeln. Wenn Sie zu den Chili-Liebhabern gehören: Chilischoten waschen, putzen, in feine Ringe schneiden, Kerne entfernen. Brokkoliröschen waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen.

Eier in einer Schüssel verquirlen, kräftig salzen und pfeffern. In einer großen ofenfesten Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel- oder Knoblauchwürfel darin hell anschwitzen. Brokkoli (und gegebenenfalls die Hälfte der Chiliringe) zufügen, kurz mitgaren, mit der Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Etwa 2 EL Käse beiseitestellen, restlichen Käse über das Gemüse streuen. Die Eimasse darübergießen und ca. 1 Minute stocken lassen. Anschließend das Omelett im Ofen in ca. 10 Minuten fertig garen; dann mit dem übrigen Käse, Chiliringen und Mandeln bestreuen.

Foto: Stockfood

# WE LOVE WINTER-OMELETT..

... weil Brokkoli, Zwiebeln und Mandeln reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten und die Abwehrkräfte unterstützen.



# WIR SIND FÜR SIE DA!

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



## DIGITAL.

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



## PERSÖNLICH.

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



## PER POST.

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