

GESUNDHEIT

Das Magazin der **BKK MTU**



„Kleine Schritte = große Wirkung“ –

Jahresmotto zum Thema Stoffwechsel

„Hilfe für Pflegende“ –

Entlastung für Angehörige von Pflegebedürftigen

„McDonald's mal ganz anders“ –

Angebote für kranke Kinder und deren Familien





Liebe Leser der Gesundheit,



vielleicht haben Sie es Anfang des Jahres auch in den Medien verfolgt: Nahezu die gesamte Belegschaft der Firma Seidel und Carus aus Mittelhessen hat Überstunden gesammelt, damit ein verwitweter Kollege seinen an Leukämie erkrankten Sohn pflegen und unterstützen konnte, ohne zusätzliche Sorge um den Verlust seines Arbeitsplatzes.

Dies ist in meinen Augen eine wegbereitende Idee und ein ausnahmsloses Beispiel für Solidarität untereinander, die dieser Vater erfahren hat; in einer Phase seines Lebens, in der er um das Leben seines Sohnes gekämpft hat.

Oft können wir unglaubliches Leid nicht verhindern, doch wir können helfen, dieses zu lindern, wie das Beispiel zeigt. Das größte Leid ist sicherlich die Sorge um Kinder. Deshalb wollen wir in der diesjährigen Reihe des Gesundheitsmagazines auf Hilfen aufmerksam machen, die Eltern geboten werden, deren Kinder schwer erkrankt sind. In diesem Heft ist das die McDonalds Kinderhilfestiftung. Viele von uns verbinden mit McDonalds nur Burger und Co., deshalb wollen wir über die Arbeit der Stiftung informieren. Lesen Sie hierzu den Artikel auf Seite 12.

Wir dürfen darüberhinaus nicht diejenigen vergessen, die sich rührend um Ihre älteren Familienmitglieder kümmern, denn inzwischen betreut jeder elfte Arbeitnehmer in Deutschland neben dem Job einen pflegebedürftigen Angehörigen. Um auch diese Menschen zu unterstützen berichten wir auf der Seite 10 über das Thema Entlastungsleistungen.

Im letzten Jahr noch haben wir unsere Kundenzufriedenheitsanalyse gestartet und Sie gefragt, wie zufrieden Sie mit uns sind und wo wir unseren Service noch verbessern können. Mit Stolz habe ich das Ergebnis betrachtet, denn Sie haben uns eine Durchschnittsnote von 1,9 gegeben, darunter eine 1,5 für die wahrgenommene Freundlichkeit. Selbstverständlich nehmen wir die Ergebnisse auch zum Anlass uns dort weiterhin zu verbessern, wo wir von Ihnen noch nicht so gut bewertet wurden.

Neben der guten Bewertung hat mich die überdurchschnittlich hohe Beteiligung von Ihnen besonders erfreut, denn damit fühle ich mich bestärkt, dass wir für Sie nicht nur eine rein notwendige Institution darstellen, sondern Sie gerne Teil unserer solidarischen Gemeinschaft sind und hierbei mitgestalten wollen. Mehr zu den Ergebnissen können Sie auf den Seiten 6 und 7 lesen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen,

Ihr Roland Dietz

Inhaltsverzeichnis



Gesund werden

Persönlich, schnell und in Ihrer Nähe – Die neue Hilfsmittelverordnung	4
Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig – Die Ergebnisse der Meinungsumfrage	6
„Ich hab’s gecheckt“ – Jahresaktion zum metabolischen Syndrom	8
Die McDonald’s Kinderhilfe Stiftung – Gesund werden mit den Eltern	12

Gesund bleiben

Entlastungsleistungen – Unterstützung für pflegende Angehörige	10
Berufsstarter 2018 – Willkommen bei der BKK MTU	11

Mitglied sein

Kinderseite	13
Familienparadies im Hochschwarzwald – Der Feldberger Hof	14

Impressum • GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung • Herausgeber, Verlag und Redaktion: KAOS Werbeagentur, Poststraße 11, 88239 Wangen, Tel. 07522-795040, in Zusammenarbeit mit der BKK MTU Friedrichshafen • Verantwortlich: BKK MTU, Roland Dietz • Redaktion der BKK MTU: Philipp Maier • Artdirection: Martin Hassenstein • Layout: Cirilla Lanz/Martin Neumann • Herstellung: Joachim Obert • Druck: Carbus Produktionsagentur GmbH, 88239 Wangen • BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei KAOS Werbeagentur, Wangen.

Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die KAOS Werbeagentur durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an ihrer Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

Bildnachweis • Titel: Corbis © Juice Images – Impressum: Shutterstock © DeeMPhotography – Hilfsmittelverordnung: Shutterstock © Chutima Chaochaiya – VAG: Shutterstock © Andrey_Popov – Jahresaktion: Corbis © Daniel Simon – Entlastungsleistungen: © Corbis – Berufsstarter: Fotolia © Alexander Raths – Kinderhilfe: McDonald’s Kinderhilfe © Urban Zintel, Markus Ulmer – Feldberger Hof: © Ronny Kiaulehn



Schnellere Versorgung mit Hilfsmitteln – wohnortnah, individuell, persönlich

Wer vorübergehend oder dauerhaft auf ein Hilfsmittel angewiesen ist, weiß die individuelle Beratung und Betreuung durch das Sanitätshaus bzw. den Hilfsmittellieferanten zu schätzen. Die Bereitstellung von hochwertigen und funktionellen Produkten und Dienstleistungen ist für den Heilungsprozess immens wichtig.

Ihre **BKK MTU** möchte Ihnen jederzeit die beste Versorgung und Begleitung garantieren. Unser Ziel ist es, für unsere Versicherten eine höhere Lebensqualität und Lebensfreude zu schaffen. Deshalb führen wir seit dem 1. April die gesamte Verwaltung aller Hilfsmittel aus unserem eigenen Bestand über einen sogenannten Hilfsmittelpool durch.

Alle Hilfsmittel aus diesem Pool werden nun zentral in unserem Partnersanitätshaus Kley in Markdorf geführt. Dadurch können wir Ihnen die benötigten Hilfsmittel deutlich schneller und zentraler bereitstellen.

Wir haben uns bewusst für die Kooperation mit einem ortsansässigen Haus und gegen eine große Kette entschieden. So können wir sicher sein, dass unsere Versicherten aus dem Bodenseegebiet und dem Umland wohnortnah und persönlich von unserem zuverlässigen Partner betreut werden.

Die Vorteile des seit 20 Jahren bestehenden Sanitätshauses Kley sehen wir vor allem in der großen Produktpalette, sowie den kurzen Wegen. Selbstverständlich gewährleisten wir einen umfassenden Service für das komplette Bundesgebiet.

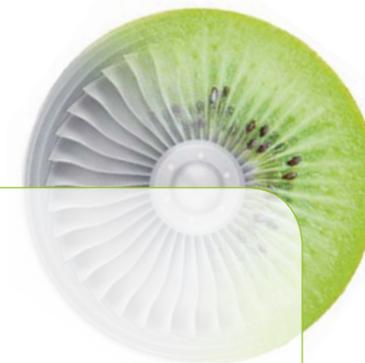
Sie haben noch Fragen?



Bitte melden Sie sich bei mir:

Alexander Weber
Tel. 07541 90-7105
oder per E-Mail
alexander.weber@bkk-mtu.de

Wir freuen uns auf Sie!



Kräfte bündeln – Ressourcen sparen

Beitritt zur BKK Vertragsarbeitsgemeinschaft

Der Gesetzgeber hat die Krankenkassen ermächtigt, Verträge mit Leistungserbringern im Gesundheitswesen abzuschließen. Um die Versorgung ihrer Versicherten auf höchstem Niveau zu gewährleisten und um ihre Marktposition zu stärken, haben sich eine Vielzahl von Betriebskrankenkassen zu der Vertragsarbeitsgemeinschaft Baden-Württemberg zusammengeschlossen. Ziel ist es, durch die Bündelung der Verhandlungsmacht, attraktive Verträge mit Leistungserbringern abzuschließen. Zum 1. Januar 2018 ist Ihre BKK MTU der Vertragsarbeitsgemeinschaft beigetreten.

Was ist die VAG und was macht sie?

In den Vertragsarbeitsgemeinschaften (VAG) liegt der inhaltliche Schwerpunkt auf der Entwicklung von neuen Versorgungskonzepten für eine bessere qualitative und wirtschaftlichere Gesundheitsversorgung. Der Geschäftsbereich VAG Geschäftsstelle kümmert sich im Auftrag der Vertragsarbeitsgemeinschaften um die tagtägliche Pflege und das Controlling der bestehenden Verträge. Dabei stellt der BKK Landesverband Süd der BKK VAG das äußere Konstrukt in Form von Personal und Infrastruktur zur Verfügung.

Außerdem wird die Korrespondenz mit dem Bundesversicherungsamt übernommen und Ausschreibungen werden organisiert. Darüber hinaus werden Ideen für neue Versorgungsangebote entwickelt und die Vertragsinhalte mit den Vertragspartnern verhandelt.

Das wichtigste Gremium der Arbeitsgemeinschaften sind die jeweiligen Vertragsausschüsse, welche die Vertragsstrategien festlegen. In den Mitgliederversammlungen werden alle VAG-Kassen in die neuesten Entwicklungen und Tätigkeiten eingebunden.

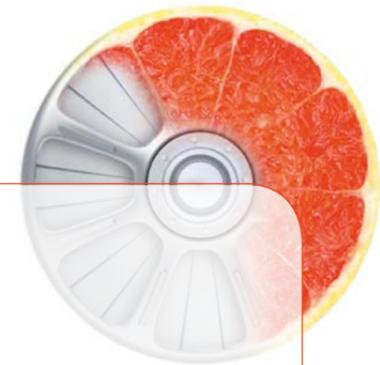
Mitwirkung der einzelnen Betriebskrankenkassen

Durch unseren Beitritt zur VAG haben wir die Möglichkeit, an verschiedenen vertragspezifischen Arbeitsgremien die Entwicklung und Betreuung der Versorgungsverträge aktiv mitzugestalten.

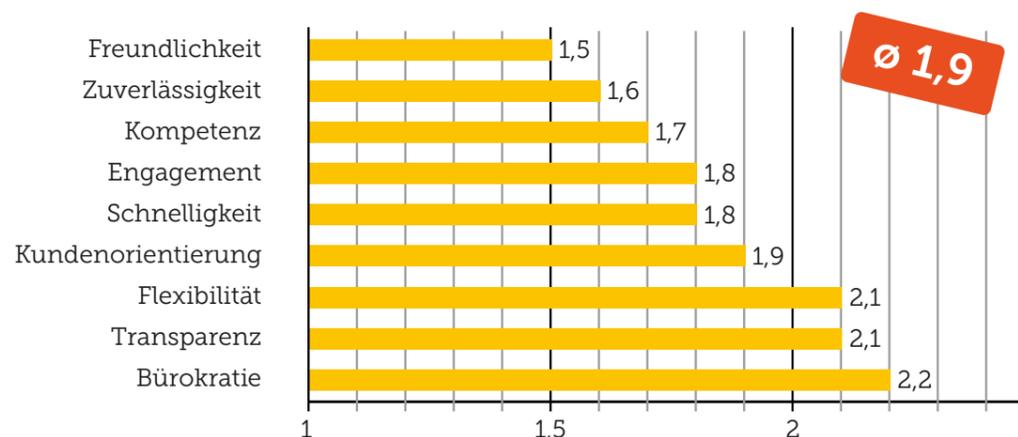
Dies stärkt unsere Versichertengemeinschaft und die Region Bodensee.

Weitere Infos zur VAG finden Sie auf unserer Homepage bkk-mtu.de im Bereich Aktuelles.





Ihre Wahrnehmung der BKK MTU



Wie zufrieden sind unsere Versicherten wirklich?

Sie haben uns Ihre Meinung gesagt – heute wollen wir die Möglichkeit nutzen und unsere erzielten Ergebnisse präsentieren. Herzlichen Dank für eine überdurchschnittlich hohe Beteiligung an unserer Kundenzufriedenheitsanalyse mit Gewinnspiel unter dem Motto „Auch verrückt nach Zufriedenheit?“.

Hohe Rücklaufquote und tolle Ergebnisse

Wir sind stolz Ihnen mitteilen zu dürfen, dass uns sagenhafte 3.324 Mitglieder und MTU-Mitarbeiter mit ihrer Teilnahme unterstützt haben! Dies entspricht knapp 20 % unseres Versichertenkreises.

Bei der Frage nach den beliebtesten Kommunikationsmitteln ergab unsere Umfrage, dass 66 % der Versicherten am liebsten telefonisch mit uns kommunizieren, gefolgt mit 56 % von einem persönlichen Kontakt vor Ort. 44 % nutzen auch gerne den Kommunikationsweg per E-Mail. Fast 75 % der Befragten wünschen sich außerdem einen persönlichen Ansprechpartner, an den sie sich mit anstehenden Fragen, Wünschen oder Problemen wenden können.

Positiv zu berichten ist die hohe Kundenbindung unserer Versicherten. Fast 70 % der Umfrageteilnehmer sind mehr als 10 Jahre bei der **BKK MTU** versichert. Dies zeigt uns, dass unsere Versicherten ein hohes Vertrauen in uns setzen. Natürlich hat uns auch interessiert, wie wir als **BKK MTU** von unseren Versicherten wahrgenommen werden.

Erfreulicherweise stechen hierbei insbesondere die Freundlichkeit, Zuverlässigkeit und Kompetenz unserer Mitarbeiter mit einer positiven Bewertung heraus.

Auch Kritik wird angenommen ...

Die Umfrage zeigt aber auch, wir haben in einigen Kategorien wie beispielsweise Bürokratie, Transparenz und Flexibilität, genauso wie in der Bereitstellung von Informationen noch Entwicklungspotential.

Im Leistungsbereich schnitt insbesondere unser Bonusprogramm im Vergleich zu unseren insgesamt sehr guten bis guten Leistungen vergleichsweise weniger gut ab (Note 3,0).

Ein Bonusprogramm dient der Prävention von Erkrankungen und ist grundsätzlich für sportlich Aktive gedacht, die dadurch belohnt werden sollen. Uns als **BKK MTU** ist es ein Anliegen, Sie beim Erreichen Ihrer Geldprämie zu unterstützen. Wir freuen uns über jeden Einzelnen, der durch unser Bonusprogramm zu mehr Sport sowie gesundheitlicher Vorsorge motiviert wird!

Aus diesem Grund bezuschussen wir Ihre Aktivitäten zum Erhalt Ihrer Gesundheit mit 80,- € über das Gesundheitskonto, sowie 240,- € über das Präventionsbudget. Oder wie wäre es mit einer Auszeit in einem der exklusiven AKON-Hotels, wir fördern Ihr persönliches Wohlbefinden mit 160,- € und einem Stempel in Ihrem Bonusprogramm.

Die drei Boni können durch verschiedene Möglichkeiten relativ leicht erzielt werden. Falls Sie weitere Fragen hierzu haben, können Sie sich gerne an Ihre **BKK**-Ansprechpartner wenden.

Was wir in Angriff nehmen ...

Ihre Anregungen und Wünsche wollen wir als Chance nutzen, zukünftig genau an diesen Stellen anzusetzen und uns weiterzuentwickeln. So wollen wir in Zukunft mehr Informationen bezüglich unserer Angebote an Gesundheitsvorträgen bereitstellen und Sie somit unterstützen, Ihr Bonusprogramm zu erfüllen.

Des Weiteren zeigen uns die Umfragewerte, dass die telefonische Erreichbarkeit der Ansprechpartner optimiert werden kann. Wir sind jetzt schon an der Ausarbeitung einer praktikablen Lösung, damit Sie uns auch zukünftig auf schnellem und einfachem Weg erreichen können.

Digitale Angebote stehen im Fokus

Bezüglich der digitalen Angebote hat sich herauskristallisiert, dass sich die meisten Versicherten eine App unserer **BKK MTU** genauso wie eine bessere Darstellung unserer Homepage wünschen. Hier freuen wir uns Ihnen mitteilen zu können, dass entsprechende Maßnahmen bereits in Planung sind und zeitnah umgesetzt werden.

Ihre individuelle Zufriedenheit liegt uns sehr am Herzen. Wir sind uns bewusst über Ihre Wünsche und Anregungen und werden an diesen arbeiten. In den folgenden Ausgaben werden wir Sie über unsere Maßnahmen und Fortschritte auf dem neusten Stand halten.

Gewonnen haben ...

Jochen Schweizer Gutschein im Wert von 150 €:

Franz Marschall

Amazon Gutscheine im Wert von 50 €:

Julia Huber, Andreas Thoss und Patrick Janicke

Eine halbjährige Mitgliedschaft im Aktivwerk:

Tilo Hierlemann

Obst- und Gemüsebox:

Matthias Brugger

Drohne:

Anika Sauter

Skiausfahrt:

Kevin Schönfeld

2 x 2 Eintrittskarten in die Therme Überlingen:

Emil Stofner und Markus Weißenberger

Zeppelinflug:

Karin Müller

Kochkurs im Fränkel Kochstudio:

Inga Marga



Drei der 12 glücklichen Gewinner unserer Umfrage zur Zufriedenheit von links: Unser Vorstand Herr Roland Dietz mit Kevin Schönfeld, Anika Sauter und Karin Müller



Ich hab's gecheckt! – Die Jahreskampagne rund um den Stoffwechsel

Kleine Schritte, große Wirkung. Schon minimale Veränderungen in unserem Alltag sorgen für eine spürbare Verbesserung unserer Lebensqualität. Die diesjährige Gesundheitskampagne Ihrer BKK MTU rückt diese kleinen Veränderungen in den Mittelpunkt: Unter dem Jahresmotto „Ich hab's gecheckt!“ bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in Ihrem Betrieb einen kostenlosen Gesundheits-Check durchzuführen. Ziel ist es, Störungen im Stoffwechselkreislauf frühzeitig zu erkennen und möglichen Erkrankungen vorzubeugen.

Wir essen gut, fahren mit dem Auto zur Arbeit und arbeiten viel am Computer: Eigentlich geht es uns prima – doch unser Körper ist auf diese bequeme Lebensweise nicht eingestellt. Er bekommt mehr Energie, als er verbrauchen kann: zu viel Zucker und Fett einerseits, zu wenig Bewegung und nur ungenügend Entspannung auf der anderen Seite. Auf die Dauer kann dadurch der Stoffwechsel gestört werden.

Der Stoffwechsel: Funktionsweise und Risiken

Unser Stoffwechsel ist ein Wunderwerk der Natur, ein fein justiertes System, in dem alle Elemente ineinandergreifen, um Gehirn, Organe und Muskeln Tag und Nacht gut zu versorgen. Wenn dieser Kreislauf nicht mehr richtig funktioniert, schwä-

chen wir unseren Körper und fügen ihm auf lange Sicht Schaden zu. Doch wir merken erst einmal nichts davon, denn in der Frühphase ist die Störung weder sichtbar noch schmerzhaft. Dabei ist es gerade am Anfang noch ganz leicht, den Stoffwechsel wieder ins Lot zu bringen – wenn man seine Blutwerte checkt, kann man schnell reagieren.

Meist fängt es mit dem Bauchfett an: Es schüttet verschiedene Botenstoffe aus, die Entzündungen fördern und den Abbau von Zucker und Fett beeinträchtigen. Die Körperzellen können die Energie aus der Nahrung nicht mehr richtig verarbeiten, und der Blutzuckerspiegel steigt. Das kann langfristig Organe, Blutgefäße und Nerven schädigen



und zu Diabetes führen. Oft schafft es der Körper auch nicht mehr, Blutfette wie Cholesterin zu verwerten. Das überschüssige Fett lagert sich in den Arterien ab. Dann fließt das Blut zu langsam und kann Gehirn und Organe nicht mehr gut versorgen. Hoher Blutdruck belastet das Herz und die Adern zusätzlich.

Viermal Gefahr für den Körper: Das metabolische Syndrom

Das metabolische Syndrom bezeichnet das Zusammentreffen der vier Risikofaktoren: zu viel Bauchfett, Bluthochdruck, hoher Blutzucker und schädliche Blutfette. Jeder dieser Faktoren erhöht das Risiko für Arterienverkalkung. Gemeinsam bilden sie einen gefährlichen Cocktail, der zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann. Deshalb wird es vielfach auch das tödliche Quartett genannt. In den Industrienationen leiden inzwischen bis zu 30 Prozent der Bevölkerung am metabolischen Syndrom, und das Erschreckende ist: immer mehr jüngere Menschen sind betroffen.

Schützen Sie sich mit kleinen Veränderungen im Alltag

Die gute Nachricht: Schon mit kleinen Veränderungen Ihrer Gewohnheiten können Sie sich vor diesem Syndrom schützen! Das Wichtigste ist zunächst, regelmäßig Ihre Blutwerte zu überprüfen. So wissen Sie sicher, ob Ihr Stoffwechsel in Ord-

nung ist. Sie können Risikofaktoren erkennen und frühzeitig behandeln. Mit kleinen Schritten lässt sich hier viel erreichen: etwa eine vielseitige und leckere Ernährung nach dem Vorbild der Mittelmeer-Länder, regelmäßige Entspannungspausen und mehr Bewegung im Alltag. Wer weniger Alkohol zu sich nimmt und aufs Rauchen verzichtet, kann sein Risiko ebenfalls deutlich senken.

Werden Sie aktiv!

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand – wir stehen Ihnen zur Seite. Lernen Sie die Angebote Ihrer Betriebskrankenkasse kennen und lassen Sie sich individuell beraten. Unsere Betriebs- und Werksärzte besprechen mit Ihnen die Ergebnisse des Gesundheits-Checks. Risikofaktoren für Ihre Gesundheit können wir so gemeinsam identifizieren und gegen sie präventiv vorgehen.

Vielfältige Angebote

Im Rahmen der Kampagne bieten wir Ihnen umfangreiche Materialien mit Hintergrundinformationen zum metabolischen Syndrom und für eine gesunde Lebensweise an. Auf unserer Webseite unter mtu.bkk-kampagne-2018.de finden Sie Tipps und Ratschläge, wie Sie selbstständig aktiv werden können. Als Betriebskrankenkasse fördern wir außerdem Präventionskurse wie Yoga und Progressive Muskelentspannung. Informieren Sie sich und sprechen Sie uns an.



Diese drei Auswertungskarten und weitere Informationsmaterialien erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der BKK MTU, Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen.



Entlastung wo Belastung zu hoch ist – Unterstützung für Pflegepersonen von Pflegebedürftigen

So erfüllend es ist, geliebten Menschen einen möglichst angenehmen Lebensabend zu ermöglichen, darf man nicht vergessen, welche Belastung die Pflege oftmals für Angehörige und ihre Familien bedeutet. Deshalb ist es wichtig, Entlastung zu bieten, wo es möglich ist.

Ihre **BKK MTU** versucht Pflegenden über die sogenannten Entlastungsleistungen eine weitere Unterstützung zu bieten. Die **BKK MTU** Pflegekasse stellt dabei ambulant versorgten Pflegebedürftigen mit den Pflegegraden 1 bis 5 Leistungen in Höhe von 125 Euro im Monat für Angebote zur Unterstützung im Alltag zur Verfügung.

Ziel der Angebote ist es, die häusliche Pflege zu ergänzen, damit Pflegebedürftige möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen können und die Personen, die die Pflege übernehmen, zu entlasten.

Welche Angebote können genutzt werden?

Dies können Betreuungsangebote für pflegebedürftige Menschen sein wie beispielsweise der Besuch von Demenzcafés, Einzelbetreuung zu Hause oder Betreuungsnachmittage in Selbsthilfegruppen. Auch Angebote zur Entlastung im Alltag wie Unterstützungsleistungen bei der Haushaltsführung (z. B. Einkaufen, Reinigungsarbeiten, Wäschepflege) oder bei der Organisation und Bewältigung des Alltags (z. B. Fahr- oder Begleitedienste, Botengänge) sind hierbei erstattungsfähig. Gleichzeitig kann der Entlastungsbeitrag genutzt werden zur Finanzierung der Eigenanteile bei Tages- oder Nachtpflege und Kurzzeitpflege (u. a. für Unterkunft, Verpflegung, Investitionskosten). Dies gilt auch für Fahr- und Transportkosten,

die im Zusammenhang mit der Kurzzeitpflege entstehen. Darüberhinaus kann der Entlastungsbeitrag für spezielle Angebote zugelassener Pflegedienste eingesetzt werden (in den Pflegegraden 2 bis 5 ausschließlich für Leistungen der Betreuung und Haushaltsführung, in Pflegegrad 1 auch für Hilfen bei der körperbezogenen Pflege).

Ansprüche können auch angesammelt werden

Die monatlichen Ansprüche können angespart und zu einem späteren Zeitpunkt zusammen eingesetzt werden. Es ist möglich, Restansprüche aus einem Jahr bis zum 30.06. in das darauf folgende Jahr zu übertragen, danach verfallen sie.

Der Anspruch auf zusätzliche Betreuungsleistungen und Entlastungsleistungen lag bis Ende 2016 bei 104 bzw. 208 Euro monatlich. Mit dem PSG II hat sich dies geändert. Seit Anfang 2017 werden gemäß §45b SGB XI jedem Pflegebedürftigen zusätzliche Betreuungsleistungen in Höhe von 125 Euro monatlich von der Pflegeversicherung zur Verfügung gestellt, unabhängig vom Pflegegrad. Für Ansprüche aus den Jahren 2015/2016 nach dem alten Pflegestärkungsgesetz gibt es eine Sonderregelung, was das Aufsparen anbelangt. Handelt es sich dabei um Leistungen, auf die nach damaliger Regelung bereits Anspruch bestand, so können diese noch bis Ende 2018 genutzt werden, auch wenn sie damals nicht beantragt wurden.

Von der Familienversicherung zur eigenen Mitgliedschaft

Berufsstarter 2018 – Willkommen bei der BKK MTU!

Du startest in diesem Jahr deine Ausbildung? Herzlichen Glückwunsch! Dann erwartet dich sicherlich eine spannende Zeit, aber du musst dich z.B. jetzt selbst krankenversichern.

Wahrscheinlich hast du dich bisher noch gar nicht mit dem Thema Krankenversicherung beschäftigt. Kein Problem. Wir erklären dir die Fakten und kümmern uns um alles.

Zurzeit bist du noch über deine Eltern bei uns familienversichert. Mit Beginn der Ausbildung wirst du selbst Mitglied einer Krankenkasse – und was liegt da näher, als die **BKK MTU** zu wählen, der auch deine Eltern vertrauen.

Die **BKK MTU** ist die exklusive Krankenkasse für Mitarbeiter/-innen der MTU Friedrichshafen, aber es gilt: Wer bei uns schon familienversichert ist, der kann Mitglied bei uns werden – auch wenn er einen ganz anderen Arbeitgeber hat.
Einmal BKK MTU – immer BKK MTU!

Denn BKK MTU-Mitglieder sind im Vorteil:

- Weiterhin führen wir für dich ein Gesundheitskonto mit 80 Euro Guthaben pro Jahr. Mit diesem Geld kannst du dir exklusive Gesundheitsleistungen gönnen.
- Mit unserem Bonusprogramm kannst du dir jetzt sogar bis zu 150 Euro auszahlen lassen, wenn du für deine Gesundheit aktiv wirst.
- Mit uns kannst du 25 % Mitgliedsbeitrag in den Balance Fitnessclubs sparen. Weitere tolle Rabatte erhältst du im FitnessForum und im Kieser Training FN.
- Wir bezuschussen viele Sportkurse und andere Angebote mit bis zu 240 Euro.
- Osteopathie bezuschussen wir bis zu 240 Euro.
- **Das bedeutet: bis zu 710 Euro Vorteil für dich und deine Gesundheit!**

In einem Schritt zur Mitgliedschaft

Nimm einfach Kontakt mit uns auf!

Du hast noch Fragen?



Bitte melde dich bei mir:

Jessica Scheidt
Tel. 07541 90-7124
oder per E-Mail
Jessica.Scheidt@bkk-mtu.de

Wir freuen uns auf dich!





Gesund werden – mit Mama und Papa an der Seite



Seit über 30 Jahren setzt sich die McDonald's Kinderhilfe Stiftung in ganz Deutschland für kranke und bedürftige Kinder und deren Familien ein.

In 22 Ronald McDonald Häusern alleine in Deutschland können Eltern und Geschwister in der Nähe bleiben, wenn ein Kind weit weg von zu Hause in einer Spezialklinik behandelt werden muss.

Eine Idee geht um die Welt

Am Anfang der Ronald McDonald Häuser stand die persönliche Betroffenheit von Eltern: Kim Hill, Tochter des amerikanischen Football-Spielers Fred Hill, erkrankte 1973 an Leukämie. Die Eltern erlebten, was eine wochenlange Behandlung für die Kinder und ihre Familien bedeutet. Zusammen mit Kims Ärztin, Dr. Audrey Evans, entwickelten sie deshalb das Konzept eines kliniknahen Elternhauses. McDonald's-Gründer Ray Kroc unterstützte diese Idee, denn soziales Engagement war von Anfang an fester Bestandteil seiner Unternehmensphilosophie. 1974 wurde das erste Ronald McDonald Haus in Philadelphia eingeweiht. Es folgten weitere 364 Ronald McDonald Häuser in 42 Ländern, das erste Elternhaus in Deutschland öffnete 1990 in Kiel seine Türen.

Ein Zuhause auf Zeit

Im Jahr 2017 konnten über 6.500 Familien ein Apartment in einem der 22 Ronald McDonald Häuser beziehen, welche die McDonald's Kinder-



Die Zimmer im Ronald McDonald Haus in Tübingen mit großer Fensterfront bieten Angehörigen schwerkranker Kinder einen Rückzugsraum zum Abschalten.



Die Nähe der Familie hilft: Leo, Elias und ihre Eltern in der Spielecke des Ronald McDonald Hauses Homburg.

hilfe Stiftung in unmittelbarer Nähe von Kliniken betreibt. Dort finden Eltern und Geschwister einen Ort der Geborgenheit, an dem sie sich zurückziehen und Kraft tanken können, gleichzeitig aber immer die Möglichkeit zum Austausch mit haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern oder anderen Familien haben. Dies bestätigte auch unsere Mitarbeiterin Caroline Müller aus dem Servicebereich Leistung: „Die gemütlichen Apartments und die Gewissheit, innerhalb weniger Minuten bei seinem kranken Kind sein zu können, sorgen dafür, dass man sich vom ersten Moment an zuhause fühlt.“

Oasen der Geborgenheit

Nicht nur in den Ronald McDonald Häusern, auch in sechs Ronald McDonald Oasen können Eltern in der Nähe ihres kranken Kindes Kraft tanken. Die gemütlichen Aufenthaltsräume inmitten der Klinik ermöglichen es ambulanten kleinen Patienten Wartezeiten in einer geborgenen Atmosphäre zu überbrücken.

Seit fünf Jahren ergänzt das Kindergesundheitsmobil die Programme der Kinderhilfe. An öffentlichen Plätzen, Kindertagesstätten und Flüchtlingsunterkünften in Essen und Duisburg informiert das Team Eltern und Kinder über wichtige Gesundheitsthemen und macht Kinder so fit für die Zukunft.

Weitere Infos unter: mcdonalds-kinderhilfe.org oder facebook.com/mcdonalds.kinderhilfe

Das braucht Sophie unbedingt in der Schule



Lösungswort: _____

Sudoku

Jede Ziffer von 1 bis 9 darf in einer Zeile, Spalte und Quadrat nur einmal vorkommen. Hast du das gewusst: Dieses Logikspiel kommt aus Japan und bedeutet so viel wie „Isoliere die Zahlen“.

6	7	9	1		4	3	5	2
	4		6	3	7		8	1
3	1		9	2		4	6	
7	9	1		4	6	2		8
4	6	3	2		8		1	5
2		5		1	3	6	4	
	5	6	4	7			2	3
8	2		3		9	1		6
1		7		6	2	5	9	4

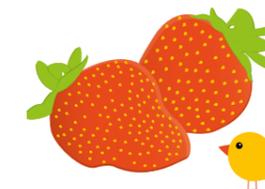
Verrückte Weltrekorde

Olympiagewinner Usain Bolt läuft 100 Meter in 6,288 Sekunden. Katsumi Tamakoshi braucht dafür mehr als doppelte so lange: 15,86 Sekunden. Dafür läuft er aber auch auf allen Vieren.



Der 24-jährige Inder Mohammed Khurshed Hussain ist der weltweit schnellste Nasentipper. Für die Buchstaben A bis Z braucht er mit seiner Nase auf der Computertastatur nur 47,44 Sekunden.

Mit einer Länge von 8 Kilometern ist der Grill aus Bayambang auf den Philippinen der längste der Welt. Zur 400-Jahr-Feier ihres Ortes schweißten die Bewohner 8.000 Grills aneinander. 50 Tonnen Fisch wurden darauf gegrillt.



Koji Nakao aus Japan erntete im Jahr 2015 die schwerste Erdbeere der Welt. 250 Gramm brachte die Frucht auf die Waage. Aber nicht lange: Nakaos Tochter hat die Riesenerdbeere bald aufgegessen.

Ein Lama, das ein Känguru sein möchte? Das britische Lama Caspa aus der Grafschaft Cheshire kann 1,13 Meter hoch über einen Stab springen.





Familienparadies im Hochschwarzwald

Abenteuerspielplatz Natur und ein riesen Angebot speziell für Familien: Grenzenloser Spaß und eine unvergessliche Zeit für Groß und Klein sind am Feldberg, Deutschlands höchstem Mittelgebirgsgipfel, garantiert.

„Familien lieben uns und wir lieben sie.“, das sagt ganz selbstbewusst Familie Banhardt über ihren Feldberger Hof. Und das nicht ohne Grund: Auf 1.300 m² am Feldberg, mitten in einer der reizvollsten Naturlandschaften Europas, verspricht das 4-Sterne-Familotel einen Urlaub der besonderen Art. Das Naturschutzgebiet Feldberg bietet unzählige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung. 50 km Wanderwege und etliche schöne Radtouren sorgen für jede Menge Abwechslung. Zu empfehlen ist zum Beispiel der Wasserfallsteig oder ein Ausflug zum Feldsee. Mit dem Auto erreichen Sie auch den Schluchsee oder den Titisee in nur 20 Minuten, beide eignen sich dank bester Wasserqualität hervorragend für ein erfrischendes Bad. Zahlreiche Zoos, Freizeitparks, Museen und Freizeitbäder rund um den Feldberg sind weitere geniale Ausflugsziele.

Kindertraum, der auch Eltern überzeugt

Danach geht das Vergnügen im Hotel direkt weiter. Ob auf dem Abenteuerspielplatz, dem Ponyhof oder dem Wichtelpfad, im Sommer gibt es an der frischen Luft viel zu erleben. Aber auch bei kälteren Temperaturen muss hier niemand Däumchen drehen. Erst im Dezember wurde direkt nebenan die neue „Fundorena“ fertig gestellt. Eine Reithalle, ein Trampolinpark, die ganzjährig geöffnete Synthetik-Eislaufbahn und der Indoor-Hochseilpark halten bei jeder Wetterlage Spiel und Spaß bereit und werden auch so manchen erwachsenen Gast begeistern. Wer nach diesem Aufgebot eine Ab-

kühlung braucht begibt sich ins Badeparadies. Hier lassen die Splash World und eine Riesenschlitten Kinderherzen höherschlagen und im 180 m² großen Hallenbad ist auch für die Eltern reichlich Platz. Übrigens, wenn Sie einmal lieber in der Saunalandschaft relaxen oder bei Beautybehandlungen und wohltuenden Massagen abschalten wollen ist das gar kein Problem: während Sie die Seele baumeln lassen, werden die Kleinen professionell betreut und toben sich nach Herzenslust aus. Dabei sind Kinderfreundlichkeit und Sicherheit nicht nur garantiert, sondern auch TÜV geprüft. Selbst die allerjüngsten ab 6 Monaten sind bestens versorgt, frisch gebackene Familien können sich im Hotel also auch wunderbar außerhalb der Ferienzeiten erholen. Jede Altersgruppe wird individuell mit einem eigenen Programm betreut und weil immer viel los ist, sind schnell neue Freundschaften geschlossen.

Kulinarisch kommen Sie in 5 Restaurants dank „All-inclusive“-Verpflegung ebenfalls voll auf Ihre Kosten. Dabei darf es auch ruhig ein wenig anders zugehen als in den meisten Hotels, wenn zum Beispiel das Essen auf kleinen Booten kommt oder Sie mit Ihren Kindern am Tisch grillen. Hier ist man durchaus stolz darauf, dass es manchmal ein wenig „verrückt“ wird, dafür ist es nämlich garantiert nie langweilig! Noch ein Hauch Luxus und eine große Portion Gemütlichkeit in den geräumigen Familien-Appartements dazu und man hat das Rezept für einen unvergesslichen Familienurlaub.

Tipp: Ab 2 Übernachtungen ist die Hochschwarzwald Card, mit der Sie über 70 Freizeit-Attraktionen in der nahen Umgebung kostenlos nutzen, im Preis inklusive. Besuchen Sie z.B. das 9.500 m² große Badeparadies Schwarzwald, das Haus der Natur oder den Kletterwald am Feldberg.

Leserangebot – Sommer-Special

03.06. – 23.06.18, 5 Übernachtungen
All inclusive „by Feldberger Hof“

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Mittags-Lunch-Buffer
- Täglich eine süße Leckerei im Restaurant
- Kaltes & warmes Abendbuffet und wechselndes 4-Gang-Wahlmenü
- Ganztags alkoholfreie Getränke
- Kinderbetreuung 7 Tage die Woche
- Babybetreuung ab 6 Monaten 6 Tage die Woche
- 3 Tage die Woche Sportprogramm
- Freier Eintritt ins Badeparadies
- Hochschwarzwald Card

ab 1.235,- € für 2 Erwachsene + 1 Kind unter 7 Jahren im Familienzimmer

Mitmachen und gewinnen

Zusammen mit dem Familienhotel **** Feldberger Hof verlost die BKK MTU 5 Übernachtungen für 2 Erwachsene + 2 Kinder inkl. Halbpension. (1 Jahr gültig, einlösbar in der Vor-/Nachsaison, direkte Anfrage im Hotel, eigene Anreise).

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

Welcher See ist ein beliebtes Ausflugsziel in der Nähe des Feldberger Hofes?

- a) Waldsee b) Feldsee c) Wiesensee

Senden Sie eine E-Mail oder Postkarte mit der Lösung und dem Stichwort „Feldberger Hof“ bis zum 18. Mai 2018 an gewinnspiel@bkk-mtu.de bzw. BKK MTU, 88040 Friedrichshafen. Name und Adresse nicht vergessen. Viel Glück!

Info & Buchung

Familotel **** Feldberger Hof

Dr.-Pilet-Spur 1
D-79868 Feldberg
Tel. 07676 180

info@feldberger-hof.de
www.feldberger-hof.de

Unser letzter Gewinner

Florian Joos aus Waldburg hat die Frage des Gewinnspiels „Schiest!“ in der Dezember-Ausgabe der BKK-GESUNDHEIT korrekt beantwortet.

Wir gratulieren herzlich und wünschen einen erholsamen Aufenthalt im Zillertal.



**Profitieren Sie von den Leistungen
unseres Tarifs Exclusiv+:**

- bis zu 300 EUR pro Kalenderjahr für Osteopathie und andere Naturheilverfahren
- 2 x 40 EUR pro Kalenderjahr für professionelle Zahnreinigung
- bis zu 200 EUR innerhalb von zwei Kalenderjahren für Sehhilfen
- einmalig insgesamt 1.500 EUR für künstliche Befruchtungen

Warten Sie nicht länger. Sorgen Sie jetzt vor und ergänzen Ihren Versicherungsschutz exklusiv.

**Jetzt kostenloses Angebot
anfordern**

**Ihre Vorteile
auf einen Blick:**

- keine Gesundheitsprüfung
- keine Wartezeiten (außer bei künstlicher Befruchtung)
- Günstige Monatsbeiträge
- kein Aufnahmehöchstalter

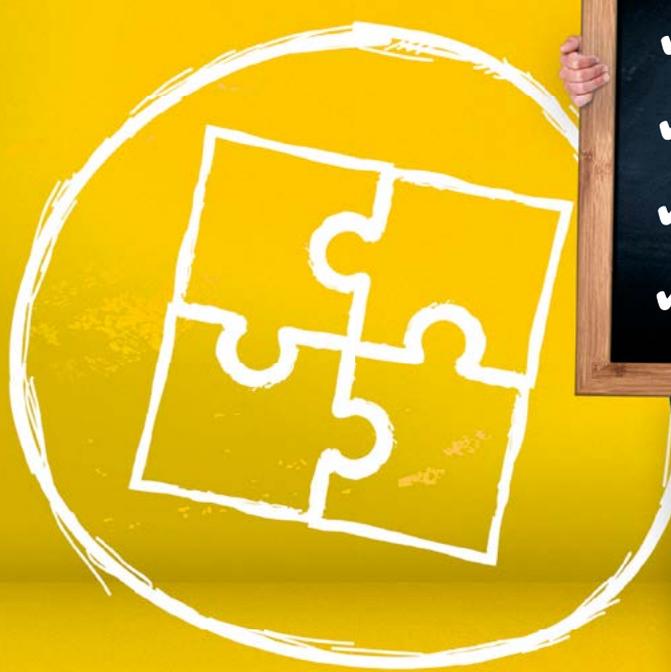
www.rfps-mitarbeiterversicherungen.de/bkkmtu/

☎ 069 905 592 225



* Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a.G. – Kooperationspartner Ihrer BKK.

„Eine Versicherung
für individuelle
Ansprüche.“



**Für
14,90 €
im Monat**

Jetzt informieren:
Ergänzungsversicherung
Exclusiv+*:

Mit diesem Angebot ergänzen Sie ideal
die besonderen Leistungen Ihrer BKK.