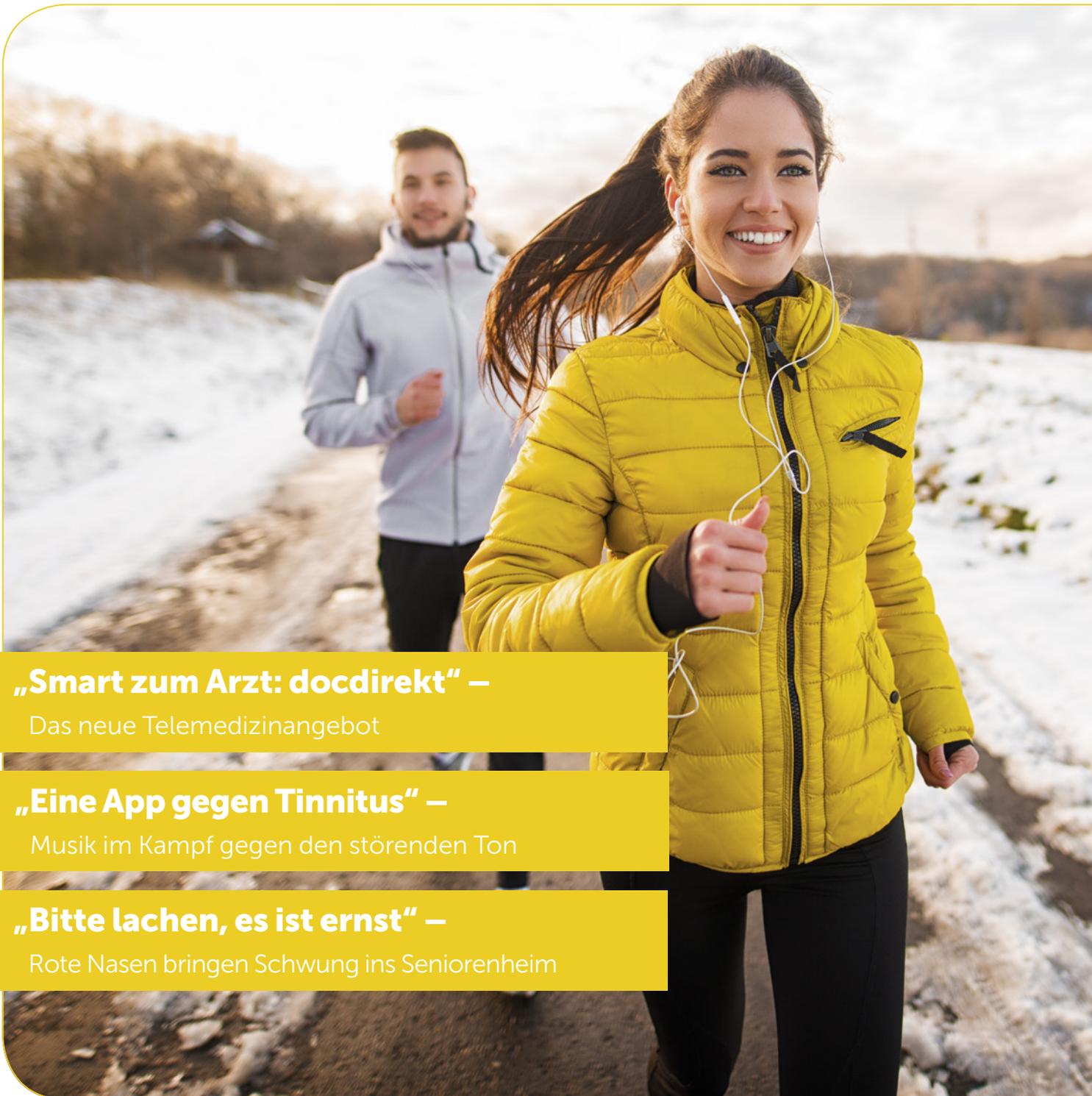


# GESUNDHEIT

Das Magazin der **BKK MTU**



## „Smart zum Arzt: docdirekt“ –

Das neue Telemedizinangebot

## „Eine App gegen Tinnitus“ –

Musik im Kampf gegen den störenden Ton

## „Bitte lachen, es ist ernst“ –

Rote Nasen bringen Schwung ins Seniorenheim



## Liebe Leser der Gesundheit,



ich hoffe sehr, Sie haben ebenso wie wir ein gesundes Jahr hinter sich. Als Vorstand der BKK MTU freue ich mich Ihnen mitzuteilen, dass die Mitgliederbeiträge im kommenden Jahr für Sie sinken werden. Dies liegt

am Entschluss der Bundesregierung, den Zusatzbeitrag paritätisch unter Arbeitnehmern und Arbeitgebern aufzuteilen. Ihre Leistungen hingegen werden nicht gekürzt. Wir bieten Ihnen auch 2019 die gewohnten Zusatzleistungen, die wir für sinnvoll halten und unterstützen Sie rund um Prävention und Genesung. Mehr Infos zum Beitragssatz und den Veränderungen 2019 finden Sie auf den Seiten 4 und 5.

### Motivation durch eine 2. Chance

Dass ein neuer Job bei der MTU Ansporn für ein neues Leben sein kann, zeigt unser Mitglied Karsten Lehmann mit seinem spannenden Wandel. Wie es dazu kam und was die BKK MTU für ihn tun konnte? Ach, das lesen Sie am Besten selbst auf Seite 8 und 9. Nur soviel: Teil ihrer Erfolgsgeschichten zu sein, ist ein Grund, weshalb ich meinen Job so liebe.

### Rendezvous mit dem Leben...

... so beschreibt eine alte Dame den Besuch eines ROTE NASEN-Clowns in ihrem Seniorenheim. Wenn ich das höre, geht mein Herz auf! Wir als Ihre BKK MTU haben schon lange erkannt: „Lachen ist die beste Medizin“, denn sie ist am leichtesten einzunehmen und kostet am wenigsten. Deshalb unterstützen wir den Besuch der Clowns im Friedrichshafener Franziskuszentrum als Präventionsmaßnahme. Birgit Braun und Sandra Schüssler verwandeln sich dort jede Woche in Polly und Kleo

und bringen Leichtigkeit und gute Laune in den oft monotonen Pflegealltag. Ich freue mich sehr, dass ihre Besuche für das nächste Jahr u. a. durch unsere Unterstützung bereits wieder gesichert sind. Lesen Sie mehr dazu auf der Seite 14.

### Ein Selfie mit Krankheitsbild für den Hausarzt? Eine App gegen Tinnitus?

Was für mich fast futuristisch anmutet, ist bei Ihrer BKK MTU bereits real geworden. Mit docdirekt beispielsweise chatten Sie kostenfrei mit dem Arzt – direkt von zuhause aus. Wie das Ganze genau funktioniert, lesen Sie auf Seite 6. Auf Seite 7 erfahren Sie, wie Sie dem Tinnitus mit speziell frequenzgefilterter Musik begegnen. Die digitale App hierfür steht Betroffenen Mitgliedern kostenlos zur Verfügung.

### BKK MTU das fünfte Mal am Start als stolzer Partner des MTU-Hallencups

Wieder einmal habe ich mein kleines, persönliches Highlight im Dezember bestaunt! Viele neue, inzwischen aber auch viele bekannte, junge Persönlichkeiten durfte ich auf dem diesjährigen Hallencup treffen und mit ihnen mitfeiern! Vor allem das überragende Finale mit Sieg des FC Barcelona hat mich gepackt, als bekennender Sympathisant der Jungs aus München habe ich mich hier am Ende trotzdem für den Sieger freuen können. Lesen Sie Näheres auf Seite 11.

Ich wünsche Ihnen von Herzen einen gesunden Start ins Neue Jahr

Ihr Roland Dietz



## Inhaltsverzeichnis



**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: Martin Neumann • Herstellung: Joachim Obert • Druck: Carbusus 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.

### Gesund werden

Versicherten-Entlastungsgesetz – Gerechte Beiträge für alle	4
Rechengrößen – Wie Ihr Beitrag berechnet wird	5
docdirekt – Das neue Telemedizin-Angebot	6
Die Tinnitracks-App – Eigentherapie für Tinnitus-Betroffene	7

### Gesund bleiben

Training für die Betriebs-Feuerwehr – Karsten Lehmanns Erfolgsgeschichte	8
Neue Gesundheitskarten der 2. Generation Bürgerentlastungsgesetz	10
MTU Hallencup 2018 – BKK MTU als Sponsor am Start	11

### Mitglied sein

Wintertraum im Berchtesgadener Land – Hotel „Klosterhof“ in Bayerisch Gmain	13
Bitte lachen, es ist ernst – Die ROTE NASEN-Clowns im Pflegeheim	14
Kinderseite	15

Ist die KAOS Werbeagentur durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an ihrer Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

**Bildnachweis** • Titel: Shutterstock©Dusan Petkovic; Impressum: shutterstock©Romrodphoto; GKV-VEG/Rechengrößen: ShutterstockLightField-Studios; DocDirekt: ©DocDirekt; Tinnitracks:©shutterstock©lenetstan; Zweite Chance: ©privat; EGK2: ©BKKMTU; Hallencup: ©Günter Kram; alpenjoy©Günter Standl und Klosterhof; Rote Nasen Clowns: ©Rote Nasen Clowns; Kinderseite: shutterstock©Simon Bratt; shutterstock©Kid\_Games\_Catalog; shutterstock©NotionPic; shutterstock©yusufdemirci; Rückseite: shutterstock©Kai Brosinski



Was ändert sich 2019

## Gesamtbeitrag zur Sozialversicherung wird ab 2019 wieder paritätisch bezahlt

Seit 2015 setzt sich der Gesamtbeitrag zur Krankenversicherung aus dem festen Satz, der bei 14,6 % liegt und einem flexiblen Zusatzbeitrag zusammen, den jede Krankenkasse selber festlegt. Diese Zusatzbeiträge mussten die Mitglieder bisher alleine schultern. Mit dem neuen Versichertenentlastungsgesetz teilen sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer den Gesamtbeitrag zukünftig wieder paritätisch, also zu gleichen Teilen.

### 2019 bieten wir weiterhin alle Zusatzleistungen trotz sinkendem Beitrag

Auch im Jahr 2019 haben Sie mit Ihrer BKK MTU einen starken Partner in Sachen Gesundheit an Ihrer Seite. Unsere Stärke basiert auf einer langen Tradition und auf Exklusivität. Seit über 100 Jahren arbeitet die BKK MTU in enger Partnerschaft mit der MTU zusammen. Deshalb sehen wir uns als größte soziale Einrichtung der MTU. Der Zusatzbeitrag sinkt im neuen Jahr für Sie auf 0,65 %. Er halbiert sich durch die paritätische Teilung. Dabei ist es uns wichtig zu betonen, dass es 2019 keine Leistungseinschränkungen geben wird.

Als kleine, aber exklusive Krankenkasse können wir uns flexibel auf Ihre Bedürfnisse einstellen und Leistungen bieten, die für Sie wirklich sinnvoll sind. Dies bedeutet auch, dass wir Ihnen seit Jahren mehr bieten, als es der Gesetzgeber mit seinem Leistungskatalog fordert, und so soll es bleiben.

Zu den exklusiven Mehrleistungen gehören unter anderem:

- 80 Euro jährlich für Ihr persönliches BKK MTU Gesundheitskonto
- 240 Euro pro Jahr für Ihr Präventionsbudget
- 25 Euro gibt es als Empfehlungsprämie
- 150 Euro gewähren wir bei erfolgreicher Teilnahme an unserem Bonusprogramm
- 250 Euro für die Hebammenrufbereitschaft
- 240 Euro Zuschuss für osteopathische Heilbehandlungen uvm.

Kommen Sie bei uns vorbei und lassen sich erklären, was Sie beachten müssen, um Ihre Mehrleistungen zu erhalten. Wir freuen uns auf Sie.



### Beitragsbemessungsgrenzen steigen 2019

Jeder Arbeitnehmer zahlt von seinem Bruttogehalt Beiträge an die gesetzliche Sozialversicherung wie die Renten- und Arbeitslosenversicherung, die Pflege-, Unfall- und Krankenversicherung. Die Beiträge hierfür werden prozentual vom Bruttoeinkommen berechnet. Sie werden allerdings nur bis zu einer bestimmten Einkommensgrenze erhoben. Für den Teil des Gehalts, der über der sogenannten Beitragsbemessungsgrenze liegt, zahlt der Arbeitnehmer keine weiteren Sozialabgaben. Wo diese Grenze liegt wird von der Bundesregierung jedes Jahr neu festgelegt. Prinzipiell gilt hierbei: wenn das durchschnittliche Einkommen steigt, steigt auch die Grenze, oberhalb derer ein Arbeitnehmer keine weiteren Sozialabgaben zahlen muss.

### Versicherungspflichtgrenze wird angepasst

Bei einem Gehalt bis zur Versicherungspflichtgrenze oder auch Jahresarbeitsentgeltgrenze sind Arbeitnehmer in einer gesetzlichen Krankenkasse pflichtversichert. Wenn ihr regelmäßiges Jahresarbeitsentgelt über dieser Grenze liegt, sind sie bei uns freiwillig versichertes Mitglied!

### Pflegeversicherungsbeitrag wird steigen

Der Pflegeversicherungsbeitrag steigt voraussichtlich zum 1. Januar 2019 um 0,5 % auf 3,05 % für Mitglieder mit Kind(er) bzw. 3,30 % für kinderlose Mitglieder. Das „Fünfte Gesetz zur Änderung des SGB XI“ wurde am 29. November 2018 im Bundestag beschlossen. Die Zustimmung des Bundesrats steht allerdings noch aus.



### Rechengrößen für 2019

Wie sich die Bruttolöhne und -gehälter im Jahr 2017 entwickelt haben, ist entscheidend für die Herleitung der Rechengrößen der Sozialversicherung für das Jahr 2019. Hieraus ergeben sich die folgenden Werte:

#### Die Rechengrößen ab 1. Januar 2019

Beitragsbemessungsgrenze Kranken- und Pflegeversicherung	54.450 Euro/Jahr (4.537,50 Euro/Monat)
Beitragsbemessungsgrenze Rentenversicherung	80.400 Euro/Jahr (6.700 Euro/Monat)
Versicherungspflichtgrenze Kranken- und Pflegeversicherung	60.750 Euro/Jahr (5.062,50 Euro/Monat)



## Smart zum Arzt: das neue Telemedizinangebot

# docdirekt KVBW

Ein Selfie mit Krankheitsbild für den Hausarzt? Klinkt ungewohnt, aber das ist nun möglich mit docdirekt: einfach per Telefon, Videotelefonie oder Chat kostenfrei Kontakt zu einem niedergelassenen Arzt aufnehmen.

Jede Mutter kennt die Situation. Der Säugling muss gestillt, die Große sollte zur Schule gebracht werden und das Kindergartenmädchen hat plötzlich hohe Temperatur. Jetzt irgendwie drei Kinder jonglieren und zum Arzt fahren, um dort zwischen all den Keimen im Wartezimmer den Viren zu trotzen? Dabei hätte man sich die Fahrt meist sparen können. Oft ist es nur eine Kleinigkeit, was man als Laie aber nicht einschätzen kann. Mit docdirekt können Sie in Zukunft schnell und unkompliziert eine ärztliche Meinung einholen, eine Frage oder den Behandlungsbedarf klären.

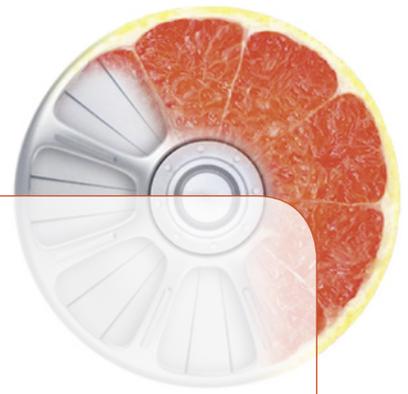
### Wie funktioniert docdirekt?

Am einfachsten rufen Sie an oder laden sich die docdirekt App kostenfrei auf ihr Smartphone. Wenn ärztlicher Rat benötigt wird, können Sie

die Verbindung zur docdirekt-Zentrale bei der KV Baden-Württemberg herstellen. Dort nimmt eine speziell geschulte Medizinische Fachangestellte das Gespräch entgegen und klärt als erstes ab, ob ein medizinischer Notfall vorliegt. In diesem Fall informiert sie sofort den Rettungsdienst. Ansonsten wird Ihre Anfrage als eine Art „Ticket“ in ein geschütztes Portal eingegeben. Auf dieses Portal haben rund 40 niedergelassene Haus- und Kinderärzte Zugriff. Einer der Ärzte „zieht“ das Ticket und ruft Sie zu einem zuvor vereinbarten Termin zurück, auf alle Fälle noch am gleichen Tag. Gleichzeitig hat der Patient über die App die Möglichkeit, eigene Dokumente hochzuladen, etwa einen Befund oder beispielsweise ein Foto einer Hautveränderung.

Im Idealfall kann der Arzt den Patienten abschließend beraten, so dass ein persönlicher Arztbesuch nicht mehr erforderlich ist. Im anderen Fall vermittelt die docdirekt-Zentrale noch für den gleichen Tag einen Termin bei einem entsprechenden Facharzt.

Die **docdirekt**-Zentrale ist von Montag bis Freitag, 9 bis 19 Uhr unter 0711 / 965 897 00 erreichbar. **[www.docdirekt.de](http://www.docdirekt.de)**



## Dem Tinnitus begegnen mit speziell gefilterter Musik

„Bitte endlich Ruhe!“ das wünschen sich Menschen, die an dem störenden Ton im Ohr – dem chronischem Tinnitus – erkrankt sind schon lange. Das sind immerhin ca. drei Millionen Betroffene. Jedes Jahr kommen ca. 300.000 hinzu. Endlich gibt es für sie einen neuen Therapieansatz!

Auf Basis der Erkenntnisse über die Neuroplastizität des Gehirns wurden neue Therapieansätze entwickelt, die direkt auf die Ursache des Tinnitus im Gehirn abzielen. Ein solcher Therapieansatz ist die Behandlung des Tinnitus durch das Hören von speziell frequenzgefilterter Musik, auch Tinnitracks Neuro-Therapie genannt. Für betroffene Versicherte Ihrer BKK MTU steht nun die digitale App „Tinnitracks“ als Therapiemöglichkeit kostenlos zur Verfügung. Sie soll die Lautstärke des Tons deutlich verringern. Tinnitracks ist ein zertifiziertes Medizinprodukt, das Betroffenen Zugang zu einer selbstbestimmten Tinnitus-Therapie ermöglicht – wann und wo immer sie wollen. Geeignet ist die App für Menschen, die an subjektivem, chronischem, tonalem Tinnitus leiden. Für die Nutzung sind lediglich ein Smartphone mit Internetzugang, ein geeigneter Kopfhörer und die eigene Musiksammlung nötig. Die App filtert automatisch die individuelle Tinnitus-Frequenz, die der Hals-Nasen-Ohren-Arzt zuvor bestimmen muss, aus der Lieblingsmusik des Nutzers heraus. Hört der Betroffene diese speziell gefilterten Songs ein Jahr lang 90 Minuten täglich, kann sich die Lautstärke dieses belastenden Ohrengeräuschs deutlich verringern.

### Wie funktioniert die Teilnahme?

Im Rahmen einer Eingangsuntersuchung erfolgt die Tinnitus-Diagnostik inklusive Frequenz-Bestimmung durch einen, am Vertrag teilnehmenden, HNO-Arzt. Er berät Sie wiederkehrend im Verlauf der Nutzung von Tinnitracks und führt audiometrische Untersuchungen durch. Nach der Eingangsuntersuchung teilt Ihnen der behandelnde Arzt – sofern Sie für die Tinnitracks Neuro-Therapie geeignet sind – einen Aktivierungscode mit. Nun installieren Sie die App auf Ihrem Smartphone. Die Tinnitracks-Behandlung über die App können Sie 12 Monate nutzen. In dieser Zeit übernimmt Ihre BKK MTU die Kosten. Eine Abschlussuntersuchung durch den Arzt beendet die Therapie im Rahmen der besonderen Versorgung.

Ausführlichere Informationen und eine aktuelle Liste der teilnehmenden HNO-Ärzte finden Sie unter [www.tinnitracks.com/de/bkkmtu](http://www.tinnitracks.com/de/bkkmtu)

Für weitere Informationen steht Ihnen der Leistungsbereich unter der Telefonnummer 07541/9050200 gerne zur Verfügung.



## Wie sich mein Leben durch eine zweite Chance veränderte

Neuer Job, Umzug, neue Hobbies, neues Leben! Für unser BKK MTU Mitglied Karsten Lehmann hat sich in kurzer Zeit vieles verändert. Dass er inzwischen sehr erfolgreich Marathon läuft und Radmarathon fährt, hätte er noch vor vier Jahren niemals geglaubt. Gesundheit sprach mit ihm, wie es dazu kam und was ihn antreibt.

### Herr Lehmann, Sie haben Ihren Lebensstil von Grund auf geändert, was war der Auslöser?

Es fing alles damit an, dass ich ein Angebot von der MTU bekam für einen neuen Job bei der Werksicherheit/Werksfeuerwehr. Hierfür war ein Einstellungstest mit medizinischer Untersuchung gefordert. Dabei testet man vor allem die körperliche Eignung des Bewerbers als Atemschutzgeräteträger. Da ich schon lange als Externer bei der freiwilligen Feuerwehr mitgewirkt habe, kannte ich den Test. Ich hatte ihn früher immer mühelos bestanden, doch nun war alles anders.

Auf dem Fahrradergometer wurde meine Leistung bei einer Herzfrequenz von 170 Schlägen pro Minute getestet. Dabei sind für den Test 3 Watt Leistung pro Kilo Körpergewicht gefordert. Da ich zu diesem Zeitpunkt 97 Kilo auf die Waage brachte, bedeutete dies für mich also knapp 300 Watt in die Pedale zu bringen. Das habe ich nicht gepackt.



Karsten Lehmann im Jahr 2012...  
... und sechs Jahre später beim Berlin-Marathon 2018.

### Was haben Sie nach Erhalt des Testergebnisses gemacht?

Ich bin ab in den nächsten Bikeshop, habe mir dort ein Crossbike gekauft (eine Mischung aus Mountainbike und Rennrad) und jede freie Minute mit Rad fahren verbracht. Anfangs erst noch ohne Plan, einfach drauf los, doch schnell kam ich hier an meine Leistungsgrenzen. Ich war total unfit. Bis dato kannte ich Sport schließlich nur von der Stadionbank oder vom Fernseher aus.

### Woher haben Sie die Motivation genommen, etwas zu verändern?

Das war, als der Anruf der MTU kam, dass ich die Arbeitsstelle zum 1. Mai 2014 antreten darf; mit der Bedingung innerhalb von 6 Monaten den Test beim zweiten Anlauf zu bestehen und die entsprechenden Untersuchungen nachzureichen. Dies hieß für mich Gas zu geben und mich ranzuhalten! Meine Rückendeckung dabei war meine Familie; ohne sie – das wusste ich – würde ich das nie schaffen. Ansporn und Ausgleich habe ich auch bei der Freiwilligen Feuerwehr und beim Wandern mit der Familie gefunden.

### Warum haben Sie nach erneutem – dieses Mal erfolgreichen Test – nicht aufgehört zu trainieren?

Der Auslöser nun richtig Gas zu geben war 2015 mein erstes Radrennen in Dresden mit meinem Jugendidol Olaf Ludwig (Olympiasieger, Tour-de-France-Etappensieger etc.). Über einen Zufall hatte ich die Chance mit ihm als Kapitän in seiner Mannschaft fahren zu dürfen. Ich hatte überhaupt keine Ahnung, was da auf mich zukam, aber es war einfach nur der Wahnsinn und



ich hatte Blut geleckt. Das gemeinsame Training mit Olaf Ludwig hat mich irre angespornt, weiter zu radeln und auch nach Alternativen zu suchen. Deshalb habe ich parallel mit dem Laufen angefangen, erst nur 10 km, dann Halbmarathon und 2017 meinen ersten Marathon in Dresden.

### **Was haben Sie gemacht, um Ihre Leistungen zu verbessern.**

Durch Gespräche mit der BKK MTU und einigen tollen Kollegen war schnell klar, dass ich einen ordentlichen Trainingsplan brauche und ich begann mit Herzfrequenztraining. Über mein Gesundheitskonto bei der BKK MTU habe ich eine Leistungsdiagnostik erstellen lassen. Die gewonnenen Ausgangsdaten zu meinem sportlichen Leistungsstand dienten mir als Trainingsgrundlage.

### **Was ist der Vorteil von Herzfrequenztraining?**

Damit kann man ein ideales Training erarbeiten und hat eine optimale Kontrolle über den Trainingsverlauf. Ob zum Abnehmen, für den Kreislauf oder einfach nur zum Ausgleich, die meisten Freizeitsportler haben ein klares Ziel. Doch die Wenigsten wissen, welche Art von sportlicher Belastung zur Erreichung ihres Ziels sinnvoll ist. Wenn man seinen eigenen Leistungszustand nicht richtig einschätzen kann, überfordert man sich schnell und empfindet Sport als Quälerei. So ging es auch mir. Mit meiner neuen Pulsuhr konnte ich meine

Trainingsbelastung beim Laufen oder Radfahren kontrollieren und nach dem jeweiligen Leistungsstand ausrichten. Für mich bedeutete dies am Anfang neben Job und Familie auch noch zu lernen, wie man richtig Sport macht. Doch ich merkte schnell, dass mir Sport nach Plan Spaß machte und mein Training viel effektiver wurde.

### **Welche Erfolge konnten Sie seit Trainingsbeginn erreichen?**

Neben meinem ersten Marathon waren das 2017 mit dem Rennrad die Hochkönig Langdistanz (150 km/3300 hm) und der Neuseen Classic (100 km/450 hm). 2018 habe ich beim Spreewald Radmarathon (200 km/340 hm), dem Sämtis Classics (200 km/2800 hm), dem Arberg Giro (165 km/2700 hm), dem Highlander (150 km/2600 hm) und beim Marathon in Berlin mitgemacht. Außerdem – ganz salopp und allgemein gesprochen – habe ich mich vom Schwabbelbauch zum trainierten Sportler gewandelt. Ich halte mein Gewicht bei 74 kg, das sind 23 Kilo weniger als noch vor vier Jahren! Und noch was: seit ich bei Wind und Wetter draußen trainiere, war ich nie wieder krank!

### **Wie können Sie das noch toppen, was Sie bereits erreicht haben?**

Das habe ich lange überlegt und mich dann für einen Ultra-Radsport-Marathon entschieden, dem RAG (Race Across Germany) mit 780 km Distanz, 7800 hm und das Ganze ohne Schlaf und Pause innerhalb von 36 Stunden. Außerdem möchte ich meinen ersten Trailmarathon meistern, den Dolomiten-Marathon in Brixen, mit rund 42 km und 2400 hm.

**Herr Lehmann, vielen Dank für das tolle Gespräch, die Einblicke in Ihren Lebenswandel und Ihre großartigen Leistungen. Vielleicht sind ein paar unserer Leser durch Ihre Geschichte inspiriert worden und möchten Ihrem tollen Beispiel folgen! Für Ihre weiteren Ziele wünschen wir Ihnen viel Erfolg!**

## Verwendung veralteter Gesundheitskarten

Die Verwendung veralteter elektronischer Gesundheitskarten der ersten Generation (eGK G1) führt beim Arztbesuch zu erheblichem Mehraufwand.

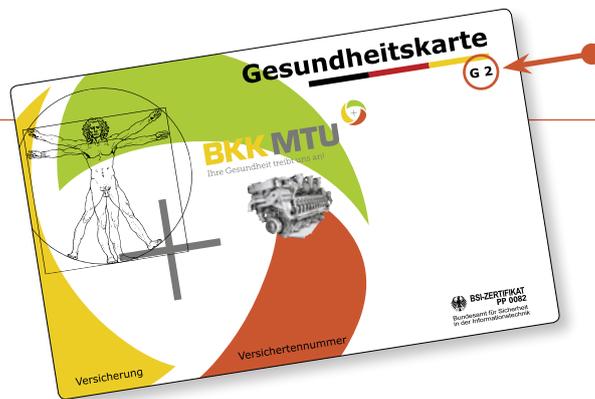
Das Praxispersonal verliert wertvolle Zeit durch Aufklärung der Patienten oder erneuter Bearbeitung bei Nachreichung der neuen eGK. Wir bitten Sie deshalb darauf zu achten, in Zukunft nur noch die neue Versichertenkarte der zweiten Generation (eGK G2) zu benutzen.

### Warum gibt es eine zweite Generation der Gesundheitskarte?

Die neue Karte der Generation 2 (G2) verfügt über eine verbesserte Verschlüsselung und erfüllt die aktuellen Sicherheitsanforderungen des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik.

## Auswirkungen des Bürgerentlastungsgesetzes bezüglich Beiträgen und Bonusvorteilen

Das sogenannte Bürgerentlastungsgesetz regelt u. a. die steuerliche Abzugsfähigkeit der „sonstigen Vorsorgeaufwendungen“ für beispielsweise Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge. Ihre Beiträge hierfür sind steuerlich absetzbar, allerdings nur, wenn diese durch uns elektronisch an das Finanzamt übermittelt wurden. Ihr Arbeitnehmer, Ihr Rentenversicherungsträger oder Ihre BKK MTU übermittelt diese Daten anhand Ihrer individuellen Identifikationsnummer, der Steuer-ID automatisch jährlich bis zum 28.02. des Folgejahres. Parallel erhalten Sie immer eine Bescheinigung für Ihre Unterlagen. Dort sind unsere Meldungen aufgeführt und Sie haben die Möglichkeit, die Daten zu vergleichen und Ihre Steuererklärung auszufüllen. Als Versicherter entsteht Ihnen dadurch kein zusätzlicher Aufwand.



### Wo erhalte ich die Gesundheitskarte der zweiten Generation?

Diese haben Sie bereits vor einiger Zeit von Ihrer BKK MTU per Post zugeschickt bekommen. Da die Karten der Generation 1 im neuen Jahr nicht mehr eingelesen werden können, sperren wir diese automatisch nach Erhalt der neuen Karte – unabhängig von dem darauf stehenden Gültigkeitsdatum.

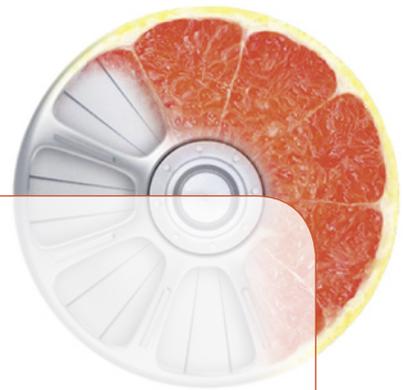
### Woran erkenne ich die Gesundheitskarte der zweiten Generation?

Die G2-Karte unterscheidet sich optisch leider nicht wirklich von ihrer Vorgängergeneration. Nur die Generationsnummer „G2“ ist auf der eGK rechts oben unter dem Schriftzug „Gesundheitskarte“ aufgedruckt und als Unterscheidungsmerkmal zu erkennen (siehe Abbildung).

### Welche Beiträge werden gemeldet

Berücksichtigt werden grundsätzlich nur wirklich gezahlte Beiträge. Beitragserstattungen mindern die Aufwendungen für die Krankenversicherung und müssen somit ebenfalls an das Finanzamt gemeldet werden. Dies betrifft Prämienzahlungen wie Rückzahlungen aus unserem Bonusprogramm sowie die Werbepremie für Neumitglieder. Nimmt ein mitversicherter Familienangehöriger am Bonusprogramm teil, dann werden eventuelle Auszahlungen über den Hauptversicherten gemeldet.

**Bitte geben Sie Ihr Bonusheft bis spätestens 31.12.2018 bei uns ab, nur so können wir Ihre Leistungen anrechnen und Punkte gutschreiben.**



## BKK MTU das fünfte Mal am Start als stolzer Partner des MTU-Hallencups

Am 1. und 2. Dezember 2018 ist es Klaus Segelbacher und seinem Team des VfB Friedrichshafen bereits zum 16. Mal gelungen, das Niveau des MTU-Hallencups zu steigern: Der MTU-Hallencup ist längst zur „kleinen“ Europameisterschaft geworden. Seit Beginn gingen aus ihm zahlreiche Fußballprofis, Bundesligaspieler, Nationalspieler und drei Weltmeister hervor.

Der Siegerpokal landete dieses Jahr in Spanien. Das Endspiel gegen die jungen Bayern schien früh entschieden zu sein. Doch es blieb bis zum Schluss spannend und spaltete die ZF-Arena in zwei Fraktionen. Der FC Bayern spielte auf Risiko und schaffte dadurch nach dem vielumjubelten Anlusstreffer beinahe noch den Ausgleich. Am Ende hielten die Jungs aus Barcelona doch noch den knappen 2:1-Vorsprung. Der Vorjahressieger Ajax Amsterdam dagegen hatte sich in dieser Saison mit Platz zwölf abfinden müssen. Ein kleiner Trost für die vielen motivierten Spieler, dass es eben nicht immer „rund läuft“. Es geht nicht nur ums Gewinnen, dies sollte die wichtigste Erfahrung des Nachwuchsturniers sein. Andreas

Brand, Oberbürgermeister der Stadt Friedrichshafen bringt es auf den Punkt, wenn er sagt: „... Der Sport trägt auch dazu bei, körperlich und geistig fit zu bleiben. Er ist eine gute Medizin und beeinflusst auch unsere Psyche. Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und die eigene Leistungsfähigkeit zu erproben, ist für jeden der jungen Fußballer eine wichtige Erfahrung. Auch der soziale Aspekt darf nicht außer Acht bleiben. Sportler schaffen und erleben beim Training und beim Spiel einen wertvollen Ausgleich zum Alltag ...“

Nähere Infos zum Turnier, zu den Siegern sowie mehr tolle Bilder finden Sie unter:

**[www.mtu-hallencup.de](http://www.mtu-hallencup.de)**





## Wintertraum im Klosterhof in Bayerisch Gmain

Die unberührte Schneedecke glitzert leuchtend weiß, Dampfschwaden steigen vom beheizten Außen-Pool in die klare Winterluft, die Sonne heizt die Terrasse auf, Tee und Lammfell wärmen die Besucher dieses Sonnenfleckchens in Bayerisch Gmain oberhalb von Bad Reichenhall zusätzlich.

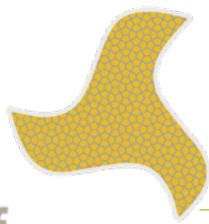
Das im Sommer 2016 neu eröffnete 4-Sterne Superior „Klosterhof Premium Hotel & Health Resort“ im Berchtesgadener Land begeistert zu allen Jahreszeiten mit absoluter Alleinlage, ausgesuchter Ausstattung und einer atemberaubenden Aussicht. Die übergroßen Panoramafenster geben im gesamten Hotel den Blick auf die bayerisch weißblaue Winterlandschaft der Alpen frei.

Während draußen der Schnee fällt, lockt drinnen die Wärme des offenen Feuers. Das Schwimmen mit Kaminblick im Indoor-Pool des 1500 m<sup>2</sup> großen SPA-Bereiches ist an kalten Wintertagen ein besonderer Höhepunkt. Aber Herz und Seele werden in diesem detailverliebt eingerichteten Designhotel überall gewärmt: in den 65 hochwer-

tig ausgestatteten Zimmern aus Apfel- oder Zirbenholz, beim Schmökern in literarischen Schätzen in den Ohrensesseln der Bibliothek mit freiem Blick auf die „Schlafende Hexe“, in der goldenen Bar aus edlem Palisanderholz, im Hotelrestaurant GenussArt, in dem Spitzenkoch Harald Derfuß die Gäste kulinarisch verwöhnt und im Artemacur SPA des Hotels mit Sauna, Dampfbad, SoleDom und Reichenhaller Salzliege.

Auf Wintersportler warten allein in Bayerisch Gmain drei Loipen und zahlreiche Winterwanderungen führen mit Schneeschuhen oder Tourenskiern auf den Reichenhaller Predigtstuhl. Dazu versprechen die Naturrodelbahn in Bayerisch Gmain, die Familienskigebiete Götschen und Jenner oder ein Besuch in der angrenzenden Festspielstadt Salzburg unvergessliches Wintervergnügen.

Nirgends können Sie Schnee und SPA im Berchtesgadener Land so stilvoll und gleichzeitig unkompliziert verbinden wie im Klosterhof.



# Klosterhof

Begeisterung Leben



## Leserangebot

2 Übernachtungen im Panoramazimmer inklusive:

- Reichhaltiges Genießer-Frühstücksbuffet
- 4-Gänge GenussArt Abendmenü von Spitzenkoch Harald Derfuß
- Zugang zum 1500m<sup>2</sup> Artemacur SPA
- Ski-Shuttle auf Anfrage
- Individuelle Massage nach Wahl (50 Minuten) ab **365,- Euro** pro Person

### Info & Buchung

Klosterhof Premium  
Hotel & Health Resort  
Steilhofweg 19  
83457 Bayerisch Gmain  
Tel. +49 8651 / 9825 0  
www.klosterhof.de  
info@klosterhof.de



## Mitmachen und gewinnen

Zusammen mit dem Klosterhof verlost die BKK MTU 5 Übernachtungen für 2 Personen im Panoramazimmer inklusive Frühstück (1 Jahr gültig, direkte Anfrage im Hotel, eigene Anreise)

### Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

Wie groß ist der SPA-Bereich des Hotels?

Senden Sie eine E-Mail oder Postkarte mit der Lösung und dem Stichwort „Klosterhof“ bis zum 15. Januar 2019 an **gewinnspiel@bkk-mtu.de** bzw. BKK MTU, 88040 Friedrichshafen.

### Unser letzter Gewinner

Wolfgang Speninger aus Friedrichshafen hat die Frage des Gewinnspiels „Hotel «Das Allgäu»“ in der September-Ausgabe der BKK-GESUNDHEIT korrekt beantwortet.

Wir gratulieren herzlich und wünschen einen erholsamen Aufenthalt in Maierhöfen.



## Bitte lachen, es ist ernst

### Clownvisiten bei Senioren im Franziskuszentrum

Menschen in Pflegeheimen bleiben – trotz aller Bemühungen der Angehörigen und des Pflegepersonals – oft allein mit ihrer Traurigkeit und ihren Sorgen. Besonders demente Menschen sind häufig fast „verloren“ in ihrer eigenen Welt, nur noch schwer zu erreichen.

Das möchten die ROTE NASEN-Clowns ändern. Sie bringen Leichtigkeit und gute Laune in den oft monotonen Pflegealltag. Wie ein „Rendezvous mit dem Leben“ beschreibt eine alte Dame den Besuch der Clowns in ihrem Seniorenheim.

Den demenziell erkrankten Senioren begegnen die ROTE NASEN-Clowns immer mit Respekt. Sie konzentrieren sich nicht auf die Defizite der alten Menschen, sondern auf deren reichen Erfahrungsschatz. Gemeinsam singen sie vertraute Lieder, erzählen einander Geschichten und wecken damit Erinnerungen an die Jugendzeit. Die Clowns integrieren die Lebenserinnerungen in ihre Aktionen, das bereitet den Senioren große Freude und gibt ihnen ein Gefühl der Wertschätzung.

Oft gelingt es den Clowns, die Menschen aus ihrer Isolation zu holen und scheinbar verschlossene Türen zu öffnen. Die Bewohner gewinnen spürbar wieder Interesse an ihrem Umfeld wie folgende Geschichte zeigt, die Clown Robert erlebt hat: Herr Müller wohnt seit seiner Demenzerkrankung in einem Seniorenzentrum. Er ist seit über zwanzig Jahren Witwer. Das hat er allerdings vergessen. Täglich sucht er seine Frau, oft stundenlang: „Wo ist meine Frau Erika?“ Clown Robert weiß von Herrn Müllers Geschichte, dennoch sucht er mit ihm nach Erika. Er sucht mit dem Witwer auf dem Flur, er schaut in den Gemeinschaftsraum. Plötzlich horcht er auf. Er kann Erika hören. Ganz nah tritt er an Herrn Müller heran und horcht in seinen Brustkorb. „Hier ist Erika! Hier drin, in deinem Herzen.“ Herr Müller lächelt zufrieden und erleichtert.

### Humorforschung statt nur Tumorforschung

„Lachen ist die beste Medizin“, denn sie ist am leichtesten einzunehmen und kostet am wenigsten. Dazu gibt es tatsächlich eine Wissenschaft: die Gelotologie. Sie beschäftigt sich mit den körperlichen und geistigen Auswirkungen von Lachen. Die Psychoneuroimmunologie wiederum untersucht die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Immunsystem. Ärzte und Psychologen haben deshalb längst erkannt: regelmäßige Clownvisiten tragen zu einer Steigerung der Lebensqualität bei! Deshalb unterstützt Ihre BKK MTU den Besuch der ROTE NASEN-Clowns im Friedrichshafener Franziskuszentrum als Präventionsmaßnahme. Birgit Braun und Sandra Schüssler verwandeln sich dort jede Woche für die Bewohner in Polly und Kleo.

Die ROTE NASEN-Clowns füllen eine Lücke im deutschen Gesundheitssystem, helfen Sie ihnen dabei! Bei Fragen erreichen Sie den gemeinnützigen Verein unter:  
ROTE NASEN Deutschland e.V.  
Großkopfstraße 6–7  
13403 Berlin  
Telefon +49 (0)30 2000 763-0  
office@rotenasen.de  
Spendenkonto:  
IBAN: DE65100205000003319200  
BIC: BFSWDE33BER  
Oder direkt online spenden unter:  
www.rotenasen.de

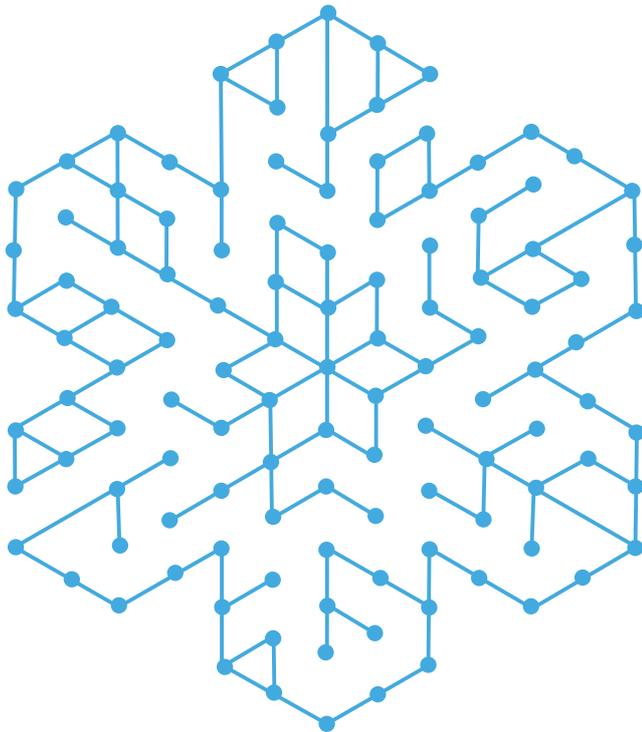


## Warum Enten auf dem Eis nicht festfrieren

In den Blutbahnen der Vogelbeine liegen haarfeine Blutgefäße sehr dicht beieinander. Das arterielle Blut strömt darin, vom knapp 40 Grad warmen Körper, Richtung Füße. Dabei fließt es sehr nah an den Venen vorbei, die das abgekühlte Blut aus den Füßen wieder zum Körper zurücktransportieren. Das warme Blut erwärmt also das kalte. Die Ente kühlt selbst dann nicht aus, wenn sie stundenlang auf



dem Eis herumwatschelt. Dabei sind die Füße sehr gut durchblutet, allerdings mit relativ kühlem Blut. Deshalb geht kaum Wärme verloren und bringt auch das Eis unter den Füßen der Enten nicht zum Schmelzen. Der Körper wird durch weiche Daunen und eingefettete Deckfedern vor Kälte geschützt.



## Das eiskalte Labyrinth

Wie schnell findest du den richtigen Weg durch das Eiskristall-Labyrinth? Um dein Tempo zu testen, kannst du den Weg erst einmal ohne Stift gehen. Mit deinem Finger zum Beispiel.



## Die Socken sind durcheinander!

Caroline hat ihrer Mutter beim Abhängen der Wäsche geholfen, aber leider ist der Wäschekorb umgefallen und die Socken sind durcheinander geraten. Welche Socken und Strümpfe passen zusammen? Du kannst sie mit Linien oder Pfeilen verbinden oder nummerieren. Hilfst du Caroline beim Sortieren?



## Viel Spaß mit wenig Schnee

Mal sind unsere Winter kalt, mal viel zu warm. Im einen Jahr gibt es richtig viel Schnee, im nächsten ist alles grün und es schneit erst kurz vor Ostern. Wenn die Schneemenge zum Rodeln nicht reicht, kann man auch mit wenig Schnee Spaß haben. Statt eines großen Schneemannes kann man auch viele kleine bauen. Diese Schneemännchen sehen draußen auf der Fensterbank oder im Garten ganz toll aus.



A serene winter scene featuring a calm lake reflecting a vibrant sunset. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright orange and yellow near the horizon. In the foreground, two dark, cylindrical pilings are partially covered in a layer of snow, standing on a snow-covered bank. The overall atmosphere is peaceful and quiet.

Das Team der **BKK MTU**   
wünscht Ihnen ein glückliches und  
erfolgreiches Jahr 2019