

Sommer 2019



bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU 
Ihre Gesundheit treibt uns an!



Liebe Leser von „bewegt“,

in diesem Jahr hatte die BKK MTU schon zwei Mal hohen politischen Besuch. Im Februar war der baden-württembergische Landesminister für Soziales und Integration Manfred Lucha und im April der stellvertretende Fraktionsvorsitzende der FDP im Landtag Baden-Württemberg und zugleich gesundheitspolitische Sprecher Jochen Haußmann zu Gast.

Dass ich Gastgeber sein durfte, hat mich sehr gefreut. Mir war es wichtig, der Politik zu zeigen, welche Möglich-

keiten wir als traditionelle und stark regional agierende Betriebskrankenkasse bei der Versorgung unserer Versicherten haben und welche Philosophie wir dabei verfolgen. Beide Herren waren beeindruckt, mit welcher Tiefe und Zielgenauigkeit wir auf die Bedürfnisse der Menschen eingehen können und welchen Mehrwert wir gleichzeitig auch für unsere Trägerunternehmen MTU und Rolls-Royce Powersystems schaffen.

Mehrwerte für Menschen und Unternehmen schaffen wir dieses Jahr insbesondere durch unsere Dachkampagne „Bettgeflüster“, über die wir ja schon berichtet haben.

„Mir war es wichtig, der Politik zu zeigen, welche Möglichkeiten wir als traditionelle und stark regional agierende Betriebskrankenkasse bei der Versorgung unserer Versicherten haben.“

Die Teilnahme an verschiedenen Aktionen und Vorträgen zeigt, welches Interesse dieses Thema bei den Menschen findet und vor allem, welche Wichtigkeit dahintersteckt. Deshalb haben wir in dieser Ausgabe einen Artikel mit Tipps für besseren Schlaf aufgenommen.

Schlaf ist enorm wichtig, aber nicht allein alles. Vorsorge ist ebenso wichtig, um Krankheiten rechtzeitig erkennen und behandeln zu können. Hier hat der Gesetzgeber eine Verbesserung

und Erleichterung geschaffen, über die wir Sie ebenfalls informieren.

Ich appelliere an Sie, regelmäßig die Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen durchzuführen, damit Sie ein möglichst langes und gesundes Leben haben.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß, interessante Erkenntnisse beim Lesen dieser Ausgabe und einen schönen und gesunden Sommer.

Ihr Roland Dietz
Vorstand BKK MTU

Inhalt

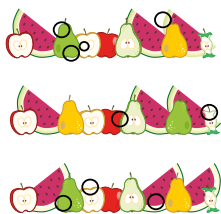
Sommer 2019



- 02** Vorwort
- 03** Inhalt, Impressum
- 04** Gesundheitsvorsorge – Minister Lucha lobt BKK-Arbeit vor Ort
- 05** Jochen Haußmann MdL besuchte die BKK MTU
- 06** Einfach hi(r)nreißend – erstaunliche Fakten zum menschlichen Gehirn
- 08** Das ist neu in Sachen Vorsorge
- 10** Kompetent zum Arzt
- 12** Die Mecklenburgische Seenplatte
- 14** Kurz und knapp
- 15** HausMed: Online-Coach Gesund mit Darm
- 16** Wenn die Arbeit uns wach hält – BKK Kampagne Bettgeflüster
- 18** Wasserspaß mit Schwammbomben-Monstern
- 19** Sommer-Rätselspaß



LÖSUNGEN von Seite 19



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

Zahnräder:

- **2, 3, 4, 7 und 8** drehen sich **im** Uhrzeigersinn
- **6 und 9** drehen sich **gegen** den Uhrzeigersinn

Herausgeber/Bezugsquelle BKK MTU Friedrichshafen, Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen • **Redaktion** Roland Dietz (V.i.S.d.P.), Sanja Savic, BKK Magazinmanager • **Bildnachweis** siehe einzelne Seiten • **Gestaltung/Druckvorstufe** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Telefon: 07131 89866-333, magazin@dsg1.de • www.dsg1.de • **Projektidee** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl • **Druck und Vertrieb** KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting • **Auflage/Errscheinungsweise** ca. 14.500 Exemplare/viermal jährlich • **Anzeigen** bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK MTU dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.



v. l. n. r.: Roland Dietz (Vorstand BKK MTU), Manfred Lucha (Sozialminister), Markus A. Wassenberg (Personalvorstand RRPS)

Gesundheitsvorsorge

Minister Lucha lobt BKK-Arbeit vor Ort

„Was Rolls-Royce Power Systems und die Betriebskrankenkasse MTU (BKK MTU) gemeinsam für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter auf die Beine stellen, geht weit über das Normalmaß hinaus“, stellte der baden-württembergische Sozialminister Manfred Lucha (Die Grünen) beim Besuch des Unternehmens Rolls-Royce Power Systems (RRPS) fest. Lucha zeigte sich einem Pressebericht zufolge beeindruckt von den übergreifenden Aktionen zur Gesundheitsvorsorge, zum Beispiel zur Krebsvorsorge, aber auch zur Prävention von psychischen Erkrankungen.

Markus A. Wassenberg, Personalvorstand von RRPS, und Roland Dietz, Vorstand der BKK MTU, stellten dem Minister vor, wie durch gemeinsame Aktionen zur Gesundheitsförderung Erkrankungen von Mitarbeitern früh erkannt und das Gesundheitsbewusstsein allgemein verbessert wurden. So seien bei einer betriebsinternen Hautkrebsfrüherkennung fast 200 Fälle von weißem, aber auch schwarzem Hautkrebs frühzeitig diagnostiziert worden, berichtet BKK-Vorstand Roland Dietz.

Psychische Krankheiten früh vermeiden

„Mit diesem Angebot haben Sie den Menschen viel Leid erspart, Arbeitskraft erhalten und für Unternehmen und BKK signifikant Geld gespart“, sagte Lucha. Besonders interessiert habe sich der Sozialminister am Programm zur frühen Vermeidung von psychischen Krankheiten gezeigt, zu dem auch eine psychosomatische Sprechstunde gehörte, wie RRPS in der Pressemitteilung ausführte. „Bei einer psychischen Erkrankung ist es manchmal besser, mit einer gewissen Leistungsminderung am Arbeitsplatz zu sein und so am sozialen Leben teilzuhaben, statt krank auf dem Sofa zu versauern“, stellte Lucha fest. Er war vor seiner politischen Tätigkeit unter anderem an der Gründung der „Pauline 13“

beteiligt, die gemeindepsychiatrische Angebote im Bodensee-kreis macht.

Personalvorstand Markus Wassenberg, der auch Verwaltungsratsvorsitzender der BKK MTU ist, hatte bei dem Treffen mit dem Minister deutlich gemacht: „Auf das, was BKK, Unternehmen und das betriebliche Gesundheitsmanagement gemeinsam für unsere Mitarbeiter auf die Beine stellen, sind wir stolz.“ Ein funktionierendes betriebliches Gesundheitswesen sei eines der vielen Instrumente des Unternehmens, die dafür sorgen, „dass unsere Mitarbeiter bei uns eine gute Zukunft haben“, so Wassenberg. Die BKK MTU, die nur Mitarbeiter und deren Angehörige aufnimmt, sei eine wichtige Einrichtung, um Mitarbeiter ins Unternehmen zu bringen und zu halten.

Maßgeschneiderte Angebote für die Mitarbeiter des Unternehmens könne eben nur eine betriebsgebundene Kasse wie die BKK MTU anbieten, machte BKK-Vorstand Roland Dietz klar. Dafür, dass die BKK auch Mitarbeiter deutscher Tochtergesellschaften von RRPS und eventuell von weiteren Konzerngesellschaften versichern könne, fehlten aber derzeit die gesetzlichen Grundlagen. Sozialminister Manfred Lucha sagte zu, sich dieses Themas anzunehmen, hieß es abschließend.



Jochen Haußmann MdL besuchte die BKK MTU

Am 01.04.2019 war Jochen Haußmann, stellvertretender Fraktionsvorsitzender der FDP-Landtagsfraktion, zu Besuch bei der BKK MTU in Friedrichshafen, um sich ein Bild von der Arbeit einer traditionellen und regional ausgerichteten Betriebskrankenkasse zu machen.

Hierbei wurde ihm deutlich, wie sehr ein Unternehmen mit einer eigenen Betriebskrankenkasse und einer engen Verknüpfung zum betrieblichen Gesundheitsmanagement punktgenau um die Bedürfnisse der Mitarbeiter kümmern und somit die Gesundheit nachhaltig positiv beeinflussen kann. Die direkte Folge daraus ist eine bessere Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und damit ein unmittelbarer Effekt auf die Wirtschaftlichkeit eines Unternehmens.

Jochen Haußmann würdigte ausdrücklich die Arbeit der BKK MTU und des betrieblichen Gesundheitsmanagements und stellte nochmals die Bedeutung für die Menschen und die MTU/RRPS in den Vordergrund. Anschließend ließ sich Jochen Haußmann über die technischen Möglichkeiten von hybriden Zugantrieben informieren und war auch von der technischen Leistungsfähigkeit des Unternehmens beeindruckt.

BKK-MTU; FDP-DVP-Fraktion



v. l. n. r.: Jochen Haußmann MdL,
Roland Dietz (Vorstand BKK MTU),
Christian Lutz (LIFE),
Klaus Hoher (MdL FDP für Bodenseekreis)

Einfach hi(r)nreißend

Erstaunliche Fakten

zum menschlichen Gehirn

Unser

... verarbeitet dank beinahe unbegrenzter Speicherkapazität bis zu **70.000 Gedanken** täglich und hält Informationen 20 bis 30 Sekunden im Kurzzeitgedächtnis. Aber Vorsicht: Laut britischen Studien wird das Kurzzeitgedächtnis nach anderthalb Wochen konstanter Ernährung mit Burgern und Pommes weniger leistungsfähig.

... **leuchtet auf**, wenn wir **verliebt** sind: Gehirnschans zeigen bei verliebten Menschen in den Zentren, die mit Genuss und Belohnung verknüpft sind, eine **größere Aktivität** an.

... **kann trainiert werden** wie ein Muskel – Gedächtnistraining und Wissen aneignen lohnt sich also

... produziert im Wachzustand bis zu **23 Watt Energie** – genug, um eine Glühbirne zum Leuchten zu bringen.

... macht nur **2% des gesamten Körpergewichts** aus, verbraucht jedoch 20% der gesamten Energie und des Sauerstoffs.

... kann **4 bis 6 Minuten ohne Sauerstoff** überleben. Erst ab 5 bis 10 Minuten ohne Sauerstoff wird es dauerhaft geschädigt. Auf „bewusstlos“ schaltet es, wenn es nur 8 bis 10 Sekunden nicht mit Blut versorgt wird.

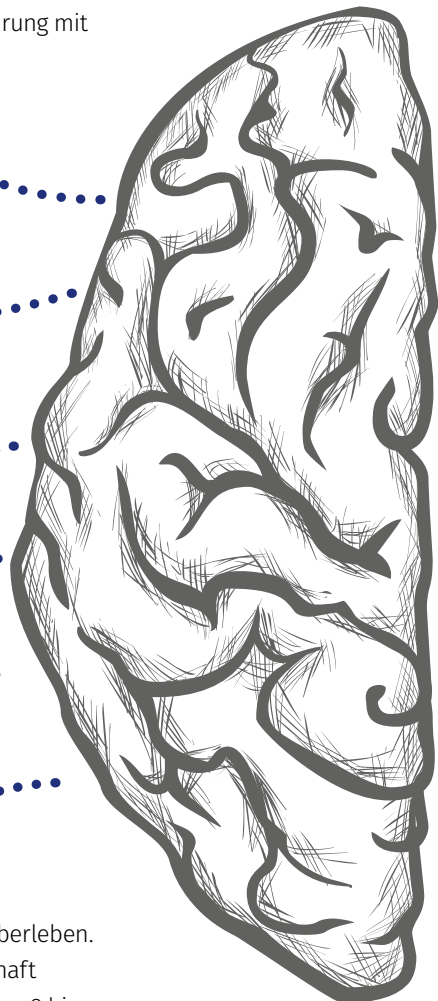
Unsere beiden Hirnhälften ...

... sind keinesfalls einfach das Spiegelbild der jeweils anderen, sondern erfüllen individuelle Funktionen. In der Regel ist eine von beiden dominant.

Die linke Hirnhälfte lenkt Logik und analytisches Vermögen und ist Sitz des Sprachzentrums. Die rechte Hirnhälfte ist Sitz von Gefühlen, Emotionen und Kreativität; hier nehmen wir zum Beispiel Bilder wahr.

Eher Links- oder Rechtshirner?

Kennen Sie das? Wenn Sie viel erklären, Dinge logisch herleiten, technikaffin sind und den Blick stets in die Zukunft richten, sind Sie ein **typischer „Linkshirner“**. Weitere Hinweise darauf: Sich Dinge bildhaft vorzustellen, fällt Ihnen eher schwer, ebenso ist Einfühlungsvermögen nicht gerade Ihre größte Stärke – dafür organisieren und strukturieren Sie umso besser.



Powerhouse, Allesfresser, Mini-Elektrizitätswerk, fatter Motor und komplett schmerzfrei: Unser Gehirn ist ein wahres Wunderwerk der Schöpfung.

Hier ein paar beeindruckende Daten und Fakten rund um unser gewaltiges Denkzentrum – hätten Sie's gewusst?

Denken Sie einmal darüber nach ...

” Wenn das Gehirn des Menschen so einfach wäre, dass wir es verstehen könnten, dann wären wir so dumm, dass wir es trotzdem nicht verstehen würden. **“**

Jostein Gaarder, in „Sofies Welt“

Gehirn ...

... **frisst sich zur Not selbst**: Wenn der Körper nicht genug Energie zur Verfügung stellt, kannibalisieren sich die Gehirnzellen gegenseitig, um die Versorgung aufrechtzuerhalten. Wer sein Hirn liebt, verzichtet somit besser auf zu extreme, langanhaltende **Low-Fat-Diäten**.

... verfügt über **0 Schmerzrezeptoren**, weshalb es selbst keine Schmerzen empfinden kann.

... kann bei Gefahr mit bis zu **400 km/h Impulse** ins Nervensystem senden – da wird jeder Formel-1-Wagen neidisch

... **ist eine echte Eule** – denn im Schlaf laufen darin weit mehr Prozesse ab als wenn wir beispielsweise laufen oder bewusst denken.

... ist mit 60 % Fettanteil das **fetteste Organ** im menschlichen Körper. Deshalb sind Omega-3-Fettsäuren so wichtig.

... besteht aus etwa **86 Milliarden Nervenzellen** von je etwa 1/1000 Millimeter. Rechnet man all seine Blutgefäße zusammen, ist es **600 Kilometer** lang, das entspricht der Entfernung Berlin – München.

Machen Sie den Check!

Sind Sie der Typ Mensch, der sich schnell von Gefühlen leiten und mitreißen lässt, sich gerne und wortgewandt ausdrückt sowie ein starkes Faible für Spiritualität und Kunst besitzt? Wenn ja, dürften Sie ein **klassischer „Rechtshirner“** sein. Offenheit, eine Learning-by-Doing-Einstellung und ein Hang zu Multitasking – nicht immer mit Erfolg – sind ebenfalls typisch.



Navi vs. Gehirn

Keine Frage, Google Maps sind super praktisch – aber wer sich zu sehr auf elektronische Hilfe verlässt, schadet damit langfristig dem Orientierungssinn. Denn wenn wir die entsprechenden Hirnareale nicht mehr nutzen, verkümmern sie – wie jeder Muskel ohne Training.

Das ist neu in Sachen Vorsorge

Gesundheitsuntersuchungen und Früherkennung

Gesundheit ist Lebensqualität. Deshalb helfen wir Ihnen, unseren Versicherten, mit erweiterten Programmen, Ihre (Gesundheits-)Vorsätze noch einfacher in die Tat umzusetzen.

Die Gesundheitsuntersuchung, besser bekannt als „Check-up-35“, ist jetzt einmalig bereits zwischen dem 18. und 36. Lebensjahr vorgesehen. Damit künftig noch mehr Versicherte die so wichtige, aber wenig beliebte Krebsfrüherkennung in Anspruch nehmen, wird ein sogenanntes organisiertes Programm gezielter einladen und speziell informieren.



Früh übt sich ...

... wer einmal gesunde Zähne haben will. Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen können künftig bereits ab dem sechsten Lebensmonat wahrgenommen werden. Zurzeit ist dies erst für Kinder ab dem dritten Lebensjahr möglich. Zwischen dem sechsten und dem 34. Lebensmonat besteht nun (zusätzlich) Anspruch auf drei Untersuchungen, die zeitlich auf die Kinderuntersuchungen U5 bis U7 abgestimmt sind.

Zwischen dem dritten und dem vollendeten sechsten Lebensjahr sind weiterhin drei zahnärztliche Untersuchungen vorgesehen (bei hohem Kariesrisiko kombiniert mit einer Fluoridierung der Zähne). Alle Eltern sollten für ihre Kinder dieses neue Angebot lückenlos nutzen, weil die Milchzähne die Platzhalter für die bleibenden Zähne sind.



Die Gesundheitsuntersuchung „Check-up“

Diese Untersuchung bezieht sich insbesondere auf Herz-Kreislauf- und Nieren-Erkrankungen sowie auf Stoffwechselstörungen; sie ist jetzt nach Vollendung des 18. Lebensjahres einmal und ab dem 36. Lebensjahr künftig alle drei Jahre vorgesehen. Als Versicherte werden Sie dabei über Möglichkeiten zur Vermeidung oder zum Abbau von Risikofaktoren informiert, um Krankheiten zu verhindern.

Das modifizierte Programm:

- Fragen zur Krankheitsvorgeschichte (Eigen- und Familien-Anamnese) und zu persönlichen Lebensumständen, die für die Entstehung von Krankheiten bedeutsam sein können; Impfstatus,
- eingehende körperliche Untersuchung („von Kopf bis Fuß“),
- Blutuntersuchung (Cholesterin-/Zuckerwerte grundsätzlich ab 36. Lebensjahr),
- Urinuntersuchung (Harnstreifentest),
- abschließendes Beratungs-/Aufklärungsgespräch (einschl. Hinweis auf familiäre Belastungen und Risikoprofil, insbesondere zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen).

Nutzen Sie diese Chance und nehmen Sie alle drei Jahre am „Check-up“ teil!

Gesundheit ist Lebensqualität ...

„deshalb helfen wir Ihnen,
Vorsätze noch einfacher
in die Tat umzusetzen.“



Krebsfrüherkennung für Frauen

Lassen Sie sich von Ihrem 20. Geburtstag an einmal im Jahr von Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt vorsorglich untersuchen. Das Untersuchungsmaterial (Abstrich) wird im Labor auf eventuelle Krankheitsanzeichen untersucht. Ab 30 Jahren werden Brust und Lymphknoten abgetastet (einschl. Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung). Für Frauen ab 50 Jahren ist alle zwei Jahre (bis zum Ende des 70. Lebensjahres) eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie-Screening) vorgesehen. Durch diese erweiterte Vorsorge können selbst kleine Tumore erkannt werden. Ab 50 Jahren beginnt auch die Früherkennung von Darmkrebs.

Sie können sich wie folgt entscheiden:

- Bis zum Alter von 54 Jahren jährlich für einen immunologischen Stuhltest und
 - ab 55 Jahren für die erste Darmspiegelung, frühestens nach zehn Jahren für eine weitere (jede nach dem 65. Lebensjahr durchgeführte gilt als zweite Untersuchung).
- In den folgenden neun Kalenderjahren ist dann keine Früherkennung vorgesehen.

Durch die Darmspiegelung – untersucht wird mit einem „Koloskop“ der gesamte Dickdarm – werden fast alle Tumore und die meisten Polypen (mögliche Vorstufen von Krebs) entdeckt; letztere können auch entfernt werden. Wenn Sie diese Darmspiegelungen nicht durchführen lassen möchten, haben Sie nach dem jährlichen Stuhltest mit 55 Jahren Anspruch auf einen zweijährlichen Stuhltest. Dies gilt entsprechend, wenn zwar die erste Darmspiegelung erfolgt, nicht jedoch die zweite nach zehn Jahren.

Einladung zur Darmkrebsfrüherkennung

Versicherte werden im Alter von 50, 55, 60 und 65 Jahren jeweils quartalsweise zur Darmkrebsfrüherkennung eingeladen. Beigefügt ist eine ausführliche Broschüre mit Informationen zu den vorgesehenen Untersuchungen, auch mit einer Aufklärung zur Datenverarbeitung und zum Widerspruchsrecht.



Krebsfrüherkennung für Männer

Alle Männer sollten einmal im Monat ihre Hoden auf Verdickungen bzw. Verhärtungen abtasten.

Die Maßnahmen zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Prostata und der äußeren Genitalien ab dem 45. Geburtstag, des Dickdarms ab 50 Jahren, umfassen folgende Leistungen:

- Gespräch, ob und ggf. welche Beschwerden vorliegen bzw. Veränderungen beobachtet werden konnten.
- Untersuchung der äußeren Genitalien. Der ärztliche Vorsorge-Finger im Schutzhandschuh untersucht die Prostata vom After aus. Außerdem wird darauf geachtet, ob Lymphknoten angeschwollen sind.

Wegen ihres höheren Risikos können Männer ab dem Alter von 50 oder 55 Jahren die erste Darmspiegelung beanspruchen.

Ihre Teilnahme lohnt sich:

Sie punkten im Rahmen unseres Bonusprogramms. Das Bonusheft (**Erwachsene** / **Kinder**) können Sie auf unserer Webseite **www.bkk-mtu.de** oder **hier direkt** herunterladen:



Bei Fragen zu unseren Vorsorgeprogrammen sprechen Sie uns gerne an – Telefon: 07541 907100.
E-Mail: info@bkk-mtu.de.

Kompetent zum Arzt

Kleiner Leitfaden für ein erfolgreiches Gespräch

Bei Gesundheitsproblemen möchte man sichere Entscheidungen treffen und die bestmögliche Behandlung vom Arzt erhalten. Eine gute Vorbereitung auf das Arztgespräch ist dabei das A und O. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie die Sprechstunde optimal nutzen können.

Aus medizinischer Sicht gibt es selten nur die einzige „beste“ Behandlungsmethode. Deshalb ist eine gute Beratung wichtig, um die richtige Entscheidung für eine Therapieform treffen zu können. Während einer Sprechstunde beim Arzt bleibt allerdings für eine ausführliche Beratung meist nicht genügend Zeit. Umso wichtiger ist eine gute Vorbereitung: Denn wer eine aktive Rolle für die eigene Gesundheitsfürsorge übernimmt, kann die bestmögliche Behandlung vom Arzt erhalten.

Folgende Punkte können dabei helfen, sich gut auf das Arztgespräch vorzubereiten.

1 Vorbereitung der Sprechstunde

- ✓ Überlegen Sie sich im Voraus, inwieweit Sie sich an der Entscheidung für eine bestimmte Behandlungsmethode beteiligen möchten.
- ✓ Erstellen Sie noch vor der Sprechstunde eine Liste mit den wichtigsten Fragen und nehmen Sie diese zum Gespräch mit. Beginnen Sie dabei mit den für Sie bedeutendsten Dingen.
- ✓ Grundsätzlich benötigt der Arzt alle wichtigen Infos zu Ihrer Krankheitsgeschichte. Um im Gespräch nichts zu vergessen, lohnt es sich, eine Stichpunktliste griffbereit zu haben.
- ✓ Wenn Sie sich trotz der Vorbereitung unsicher fühlen, können Sie sich von einem Freund oder Angehörigen zum Arzttermin begleiten lassen.

2 Während der Sprechstunde

- ✓ Beschreiben Sie Ihre Symptome und deren Auswirkungen auf Ihren Alltag so genau wie möglich. Lassen Sie Ihren Arzt wissen, welche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel Sie momentan einnehmen.
- ✓ Seien Sie offen und ehrlich und zögern Sie nicht, Ihrem Arzt mitzuteilen, wie sich die Beschwerden auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Dies hilft dem Arzt, sich besser in Ihre Lage hineinzuversetzen.
- ✓ Haben Sie keine Scheu, Fragen zu stellen, wenn Sie etwas nicht genau verstanden haben. Schließlich gibt es keine dummen Fragen. Zudem ist es wichtig, dass Sie sich gut und umfangreich informiert fühlen.
- ✓ Nur zu schnell vergisst man nach dem Termin wichtige Dinge, die der Arzt gesagt hat. Machen Sie sich deshalb während des Gesprächs Notizen über die Therapiemöglichkeiten oder bitten Sie Ihre Begleitperson, dies für Sie zu übernehmen.



3

Nach
dem Arzttermin

- ✓ Falls Sie während der Sprechstunde noch keine Entscheidung getroffen haben, empfiehlt es sich, die neugewonnenen Infos zu sortieren. Welche Vor- und Nachteile ergeben sich aus der empfohlenen Behandlungsmethode? Notieren Sie sich, was Sie sich von der Therapie erhoffen, und besprechen Sie in einem Folgetermin mit Ihrem Arzt, wie realistisch Ihre Erwartungen sind.
- ✓ Sollten Sie und Ihr Arzt eine gemeinsame Entscheidung getroffen haben, können Sie sich überlegen, was Sie persönlich zum Therapieerfolg beitragen können. Wenn sich jedoch Zweifel am Vorgehen breitmachen, sollten Sie unbedingt noch einmal mit Ihrem Arzt sprechen. So können Sie gemeinsam nach Behandlungsalternativen suchen.

Sie sind unzufrieden und zweifeln an der Entscheidung des Arztes?

Wer an der ausgewählten Behandlungsmethode zweifelt, kann noch einmal das Gespräch mit dem Arzt suchen und ihm die Bedenken mitteilen. Aber seien Sie vorbereitet: Manche Ärzte können dabei empfindlich reagieren, wenn sie beispielsweise glauben, ihre Kompetenz würde angezweifelt. Sprechen Sie deshalb offen an, dass Sie mit der Therapieentscheidung nicht zufrieden sind, aber seine fachliche Kompetenz dabei keineswegs anzweifeln.

Ärztliche Zweitmeinung

Sollten Sie sich mit dem Arzt jedoch auf keine Behandlungsalternative einigen können, haben Sie noch immer die Chance, eine ärztliche Zweitmeinung von einem unabhängigen Arzt einzuholen. Diese ist für Versicherte der BKK MTU kostenlos und kann die notwendige Gewissheit bringen, ob die vorläufige Entscheidung für eine Behandlungsmethode denn wirklich die Richtige ist.

Mehr Infos zur ärztlichen Zweitmeinung finden Sie auf unserer Homepage: www.bkk-mtu.de.

Die Mecklenburgische Seenplatte

**Erleben Sie den Indian Summer
im herbstlichen Farbenrausch**

Man nennt sie das „Land der 1000 Seen“. Tatsächlich sind es sogar 1.117 Seen, die in der Mecklenburgischen Seenplatte zwischen Berlin und der Ostsee eine wunderschöne und unverwechselbare Wasserlandschaft bilden. Mittendrin liegt die Müritz, Deutschlands größter Binnensee, flankiert vom traumhaften Müritz-Nationalpark.

Im Herbst lockt die einzigartige Landschaft mit wildromantischer Farbenpracht, unverfälschter Natur und einem riesigen Freizeitangebot. Auch viele historische Bauten und Sehenswürdigkeiten gibt es auf Ihren Ausflügen zu entdecken. 100 Landschlösser, Herrenhäuser und Klöster laden dazu ein, die Geschichte der Region zu erleben. Im Schlösserherbst vom 12. Oktober bis 3. November sind die Tafeln reich gedeckt und mit vielen Veranstaltungen von Kunst-Ausstellungen und klassischen Konzerten bis hin zu Tanz und Musik ist auch für kulturelle Highlights gesorgt.



Weitere Informationen und Buchung:

Tourismusverband Mecklenburgische Seenplatte e. V.

Turnplatz 2 · 17207 Röbel/Müritz · Tel. 039931 5380

info@mecklenburgische-seenplatte.de · www.mecklenburgische-seenplatte.de



Romantik Hotel Gutshaus Ludorf

ANZEIGE

Wohlfühlurlaub im historischen Gutshaus

In Ludorf, in einem gepflegten Park direkt am Westufer der Müritz, finden Urlauber eines der schönsten und ältesten Gutshäuser Mecklenburgs. Das familiengeführte Romantik Hotel Gutshaus Ludorf ist der perfekte Ort, um Hektik und Alltagsstress zu vergessen. Das Herrenhaus aus dem 17. Jahrhundert hat sich seine ehrwürdige Eleganz bewahrt, besonders der Barocksaal und die Deckenmalereien aus der Erbauerzeit sind ein echter Blickfang. Mit dem Müritz-Nationalpark liegt dazu eine Fülle an Freizeitangeboten direkt vor der Tür. Unternehmen Sie zum Beispiel eine Kanu- oder Bootsfahrt, eine geführte Kräuterwanderung, spielen Sie eine Runde Golf auf den bildschönen 18-Loch-Plätzen des Golf Clubs Fleesensee oder beobachten Sie mit etwas Glück auf dem Müritzwanderweg Seeadler beim Jagen. Auch der beliebte Müritz-Radrundweg führt direkt am Gutshaus vorbei. Die Räder leihen Sie sich ganz entspannt im Hotel.

Im Restaurant lautet das Motto „Slow Food“. Genussvolles, bewusstes Essen und frische, regionale Zutaten stehen bei den mecklenburgischen und pommerschen Köstlichkeiten im Vordergrund. Für nachhaltige Entspannungsmomente sorgen dazu Wellness-Massagen, zwei haus-eigene Saunen sowie Yoga, Tai-Chi und Qigong.

Mitmachen und gewinnen

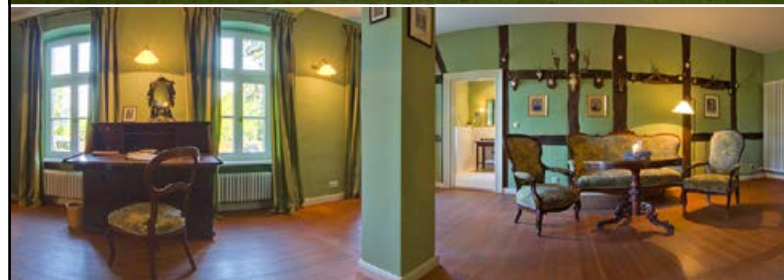
Zusammen mit dem Tourismusverband Mecklenburgische Seenplatte e. V. und dem Romantik Hotel Gutshaus Ludorf verlost die BKK MTU **5 Übernachtungen inklusive Halbpension für 2 Personen im Doppelzimmer.**

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:
Wie viele Seen gibt es in der Mecklenburgischen Seenplatte?

a) 1.117 | b) 1.000 | c) 717

Schreiben Sie uns bis zum 15.08.2019 eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Betreff „bewegt“ an: gewinnspiel@bkk-mtu.de

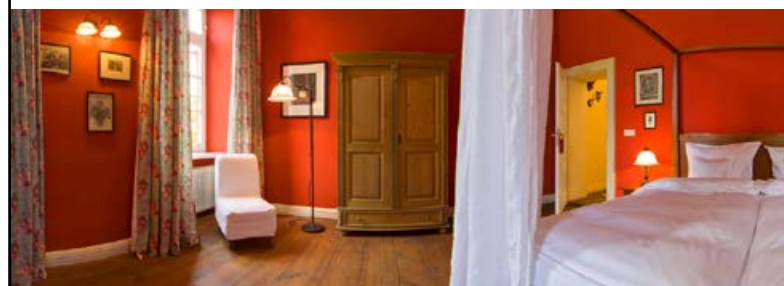
Der Gewinner wird benachrichtigt.



Romantik-Woche

- 7 Übernachtungen mit ländlichem Frühstücksbuffet
- Begrüßungsdrink
- 5 x 3-Gang-Menü aus der Gutsküche
- 5-Gang-Candlelight-Dinner
- „1000 Jahre Mecklenburg“ – Führung mit dem Gutsherren durch das Gutsensemble
- Besuch im NaturErlebnisZentrum „Müritzeum“
- Besuch des „3-Königinnen-Palais“ im Schloss Mirow
- kostenlose Saunabnutzung

schon ab 597 Euro pro Person



Info & Buchung

Romantik Hotel Gutshaus Ludorf

Achtenhagen & Achtenhagen (Gutshaus Ludorf) GbR
Rondell 7-8 · 17207 Ludorf / Müritz · Tel. 039931 8400
info@gutshaus-ludorf.de · www.gutshaus-ludorf.de



Daddeln für die grauen Zellen

Senioren, die Videospiele spielen, sollen dadurch ihr Gedächtnis und ihre Geschicklichkeit fördern können. Kein Wunder, dass sie immer beliebter werden: Laut Angaben des Verbands „Game“ spielen bereits heute weit über neun Millionen Menschen über 50 Jahren regelmäßig Videogames. Auch immer mehr Seniorenheime führen Konsolen als Freizeitbeschäftigung ein. Speziell Games, die über Kameras und Körperbewegungen gesteuert werden, – etwa Sport-, Musik- oder Tanzspiele – können dabei positive Effekte hervorrufen.

Cool down an heißen Tagen

Kaum gehen die Temperaturen nach oben, bekommen viele Menschen richtig Lust auf Salat und Joghurt. Sie auch? Dann freuen Sie sich über Ihre gute Körperwahrnehmung. Nach der chinesischen Ernährungslehre unterscheidet man Nahrungsmittel in fünf Kategorien: Heiß, warm, neutral, kühl und kalt. Interessanterweise sind fast alle unsere typischen Sommerspeisen stark Yin, kühlen uns also ab: Mineralwasser, Salat, Gemüse mit einem hohen Wasseranteil wie Tomaten oder Gurken, Milch und Milchprodukte, wasserreiches Obst wie Beeren oder Wassermelone. Lebensmittel, die wir im Sommer instinktiv meiden, etwa Eintöpfe, Schmorgerichte aus dunklem Fleisch, Wild, Trockenobst, heiße Kräutertees und Suppen, gehören zu den Yang-Speisen, die uns wärmen.

Ein leckeres und gesundes Rezept mit garantiertem Frischekick liefern wir Ihnen gleich mit.

Munter werden mit Genuss

Sommer-Kiwi-Papaya-Drink

Mit diesem Drink starten Sie voller Energie in den Tag

Zutaten für 2 Gläser

- 2 Kiwi
- 4 EL Papaya-Vollfruchtsaft (ungesüßt)
- 250 ml Apfelsaft
- Minze-Blättchen

(Zubereitungszeit: ca. 5 min)

Zubereitung

Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Den Papaya-Vollfruchtsaft und die Minze zufügen und alles pürieren. Das Püree in zwei Longdrink-Gläser geben und mit dem Apfelsaft auffüllen. Der herb-säuerliche Drink enthält besonders viel Vitamin C.



HausMed: OnlineCoach Gesund mit Darm

**Das Ernährungscoaching
für mehr Lebensqualität**

Wussten Sie es? Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Allergien, seelisches Wohlbefinden – auf all das können wir über unseren Darm Einfluss nehmen. Wie, verrät uns jetzt ein neues Online-Coaching zur ausgewogenen Ernährung mit dem Schwerpunkt gesunde Darmflora.

„Die Darmgesundheit ist die Grundlage für unsere Gesamtgesundheit!“, so fasst es Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann, Ärztin und Professorin für Gesundheitsprävention an der Hochschule Coburg, zusammen. Denn der Darm, genauer gesagt die Darmflora, steuert weit mehr als nur unsere Verdauung. Vielmehr ist er das Zentrum unseres Immunsystems – 70 Prozent unserer Abwehrzellen sitzen im Bauch.

Darmgesunde Ernährung ist einfach umzusetzen

Und die Darmbakterien beeinflussen nicht nur die Gesundheit, sondern auch unser Wohlbefinden. Denn sie produzieren Glückshormone und Botenstoffe, die für die Stimmungsregulierung wichtig sind. „Wenn’s also dem Darm gut schmeckt, können sich der ganze Körper und unsere Psyche freuen“, sagt Axt-Gadermann. Sich darmgesund zu ernähren, sei gar nicht schwer. Im Gegensatz zu anderen Ernährungsprogrammen gehe es nicht unbedingt darum, Nahrungsmittel vom Speiseplan zu streichen. „Man sollte sogar mehr essen, aber eben darmfreundliche Lebensmittel. Das geht auch mit Allergien, Unverträglichkeiten oder als Vegetarier. Und bereits kleine Veränderungen können eine große Wirkung erzielen.“ Über 30 Tonnen Lebensmittel wandern während unseres Lebens durch unseren Darm. Da liegt es nahe, sich anzuschauen, was unsere Darmbakterien besonders gerne essen.

Gestärkte Darmflora unterstützt Gewichtsmanagement

Der HausMed OnlineCoach „Gesund mit Darm – das Ernährungscoaching für mehr Lebensqualität“ unterstützt bei

dieser Frage und erklärt, welche Lebensmittel besonders förderlich für unsere Darmflora sind. „Das Coaching ist der erste zertifizierte Online-Präventionskurs im Bereich darmgesunde Ernährung. Dabei sind sich Experten einig, dass eine gesunde Ernährung und ein langfristiges Gewichtsmanagement ohne Stärkung der Darmflora gar nicht möglich sind“, erklärt Axt-Gadermann, die das Coaching gemeinsam mit den Experten des Kursanbieters HausMed entwickelt hat.

Zertifiziertes Online-Coaching – von der BKK MTU bezuschusst

Auf der Seite **www.hausmed.de** kann man das Coaching buchen und dann bequem von zuhause über den Computer teilnehmen – zu der Zeit, die einem passt. Das Coaching ist auf zehn Wochen mit zehn Schwerpunktthemen angelegt und befähigt mit vielseitigen Informationen, Rezepten und Lernvideos dazu, sich selbst aktiv um seine Darmgesundheit zu kümmern. Jedes Schwerpunktthema ist sieben Tage zum aktiven Bearbeiten freigeschaltet. Eine Wochenaufgabe, ein Quiz zur Wissensüberprüfung sowie ein Rückblick zur Protokollierung des Lernfortschritts schließen jedes Schwerpunktthema ab.

Teilnehmer erhalten bei erfolgreicher Teilnahme (= alle zehn Wochenthemen wurden vollständig bearbeitet) eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse. Nach Vorlage der Teilnahmebescheinigung übernimmt die BKK MTU 80 Prozent der Kursgebühr.



Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.hausmed.de/hausmedcoach/gesundmitdarm/>

Wenn die Arbeit uns wach hält

Für einen gesunden Schlaf:

Arbeit und Freizeit trennen

Drei von zehn Menschen in Deutschland lässt Stress nicht schlafen – besonders belastet sind dabei diejenigen, die Familie und Beruf unter einen Hut bringen müssen. Bei vier von zehn Beschäftigten kreisen die Gedanken auch nach Feierabend noch um die Arbeit. Ständige Erreichbarkeit und Reizüberflutung lassen viele nachts nicht zur Ruhe kommen. Die körperliche Arbeit nimmt ab, dafür steigen die psychischen Belastungen in den Bürotätigkeiten. Wie können Beschäftigte dem entgegenwirken?

Wer am Bildschirm arbeitet, kann sich am besten beim Sport auspowern und so die Stresshormone abbauen: Ausdauer-sportarten wie Schwimmen oder Nordic Walking sorgen für Fitness und Entspannung. Tanzen und Yoga fördern Beweglichkeit und Wohlbefinden. Gehen Sie jedoch lieber morgens oder vormittags zum Sport, damit Sie abends gut einschlafen können. Vor dem Schlafengehen sind einfache Atemübungen oder Meditationen empfehlenswert, um wirklich abzuschalten.

Eine klare zeitliche Trennung von Arbeit und Freizeit hilft, zur Ruhe zu kommen. Bleiben Sie nicht bis spätabends im Büro, und schalten Sie nach 20 Uhr Handy und Tablet aus. Kinder lieben Rituale wie das abendliche Vorlesen, um in den Schlaf zu finden – bei Erwachsenen funktioniert das ganz ähnlich. Ob Sie lieber ein Buch lesen, Musik hören, eine Tasse Tee trinken oder eine Tagesbilanz ziehen – wichtig ist, immer dasselbe zu tun. Eine gewisse Monotonie wirkt einschläfernd.

30 Prozent der Beschäftigten arbeiten im Schichtdienst, und damit gegen ihre innere Uhr – für sie sind regelmäßige Schlafenszeiten je nach Schicht besonders wichtig. Dabei können Sie auch in Etappen schlafen, vor allem, wenn Sie Zeit mit der Familie verbringen möchten. Beispielsweise können Sie bei Nachtschicht jeweils einige Stunden am Vor- und Nachmittag schlafen und mittags gemeinsam mit Ihren Kindern essen und spielen. Schichtarbeitende brauchen eine gute Planung und viel Verständnis von ihrer Umgebung. Mit einem Familienkalender oder Planungs-Apps können Sie Arbeit, Familie und Freunde besser unter einen Hut bekommen.

Für alle Beschäftigten, die nicht genügend Schlaf bekommen, empfiehlt sich tagsüber ein kurzes, erfrischendes Powernapping von 10-20 Minuten – zum Beispiel am Mittag oder frühen Nachmittag. Das ist auch im Auto oder Bürostuhl möglich. Spezielle Apps unterstützen sie dabei, die Zeit zu organisieren.

**Sprechen Sie uns gerne an:
Wir halten umfangreiches,
kostenfreies Informations-
material für Sie bereit.**

Bettgeflüster
Die BKK Kampagne
für gesunden Schlaf

Ralf Hirmke

Telefon 07541 907106

ralf.hirmke@bkk-mtu.de



Diese Übung kann helfen, sich zu entspannen und in den Schlaf zu finden



Legen Sie sich auf eine Matratze. Beobachten Sie ein paar Atemzüge lang Ihren Atem, nehmen Sie wahr, wie der Bauch sich hebt und senkt; im steten Wechsel. Ziehen Sie dann beim Ausatmen ein Knie mit der gegengleichen Hand zum Bauch und atmen Sie durch die Lippen langsam sowie gelöst aus. Beim Einatmen das Bein abstellen. Gegengleich üben; jede Seite zwei- bis viermal.

Bleiben Sie entspannt liegen und spüren nach, was sich geändert hat. Wie geht es jetzt Ihrem Rücken, der angenehm gedehnt wurde? Hat sich die Ausatmung verlängert? Können Sie jetzt besser loslassen und entspannen?

Achten Sie einige Minuten auf Ihren Atem, wie er kommt und geht, kommt und geht ...

Lassen Sie nun in der Ausatmung alle Anspannung los und nehmen Sie wahr, wie der Körper in die Matratze sinkt. Lassen Sie sich beim Ausatmen in dieses Gefühl hineinfallen. Lassen Sie alles Bedrängende, Bedrückende und auch die Muskelanspannungen los. Stellen Sie sich vor, Sie würden an einer Rose riechen, und lassen Sie den Duft der Rose mit der Einatmung sich in jede Zelle ausbreiten: bis zu den Fingerspitzen und Zehen. In der Ausatmung genießen Sie den Duft und fühlen sich wie auf Rosen gebettet.

Wasserspaß

mit Schwammbomben-Monstern

Achtung! Jetzt wird es lustig ... und nass.
Und wie wäre es mit einer Schwammbomben-Schlacht nach dem Spielen als kleine Abkühlung?

Material

- Schwammtücher in verschiedenen Farben
- Baumwollschnur
- Moosgummi in Schwarz
- Locheisen, Ø 7 mm
- Pompons in Weiß, Ø 1 cm und 1,5 cm
- Alleskleber

So geht's

1. Für ein großes Schwammbomben-Monster schneide aus einem Schwammtuch 15 Streifen in der Größe 2 cm x 12 cm zurecht und lege sie übereinander. Schneide ein 20 cm langes Stück Baumwollschnur ab und lege es mittig um den Stapel. Dann ziehst du die Schnur um das Bündel fest und verknotest sie.
2. Für ein kleines Schwammbomben-Monster schneidest du ebenfalls 15 Streifen aus einem Schwammtuch zu, diesmal aber in der Größe 1 cm x 8 cm. Gehe weiter vor wie oben unter Schritt 1 beschrieben.
3. Für die Augen stanzt du zuerst die Pupillen aus schwarzem Moosgummi aus. Verwende dazu ein Locheisen. Klebe jeweils eine Pupille mit Alleskleber auf einen Pompon. Danach klebst du die Pompons mit Alleskleber auf die Schwammbomben und wartest, bis der Kleber richtig gut getrocknet ist.



Monsterstarke Spielidee

Nimm sieben Pappteller und schreibe mit schwarzem Permanentmarker jeweils eine dieser Zahlen darauf: 5, 10, 20, 30, 40, 50 und 60. Lege die Teller auf eine Wiese. Tauche die Schwammbomben-Monster in Wasser und stelle dich an eine Markierung, die etwa zwei Meter von den Tellern entfernt liegt. Jetzt versuchst du die Bombe so zu werfen, dass sie auf einem der Teller liegenbleibt. Addiere die Punkte der Teller, die du getroffen hast. Wer von den Mitspielern die meisten Punkte holt, hat gewonnen.

Sommervariante

Du kannst die Teller auch auf einem Planschbecken treiben lassen. Das macht es noch etwas schwerer, aber auch spritziger!

► BUCHTIPP

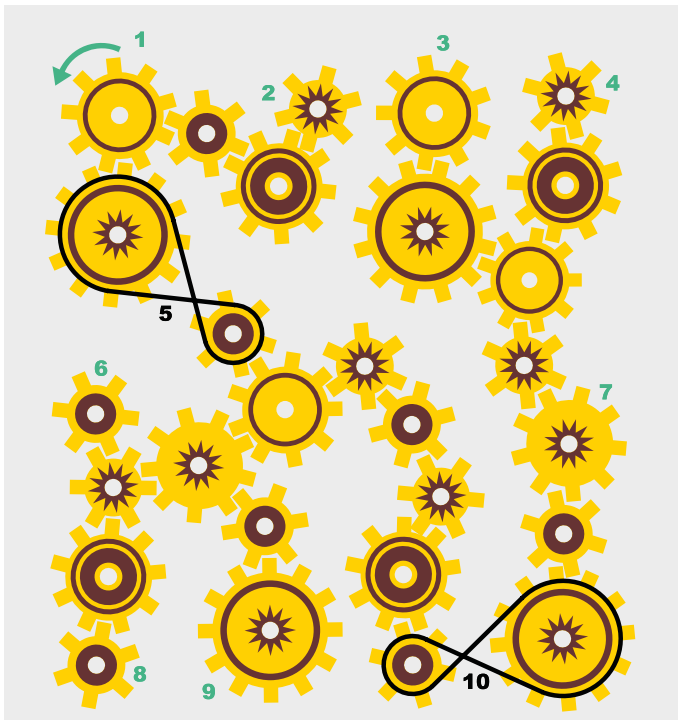
Süßer Fruchtgummi-Spaß: Bastel-, Spiel- und Naschideen für das ganze Jahr mit Trolli von Pia Deges



frechverlag; ISBN 978-3-7724-7499-6; 96 Seiten; 12,99 Euro

Zum Zähne ausbeißen

Kannst du herausfinden, in welche Richtung sich die Zahnräder mit den Nummern 2, 3, 4, 6, 7, 8 und 9 drehen? Zahnrad 1 dreht sich gegen den Uhrzeigersinn!



Zahlenlogik

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

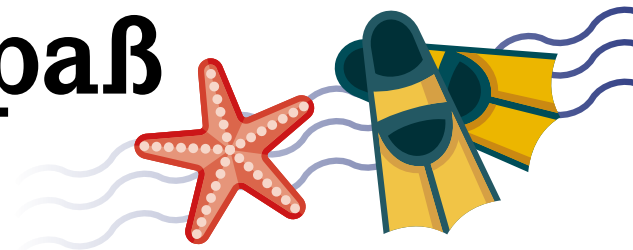
Schwierigkeitsgrad: leicht

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

Sommer-Rätselspaß

Faules Obst

Lösungen
auf Seite 3

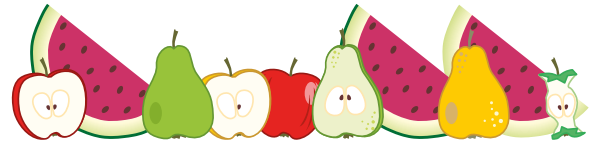


Finde maximal vier Fehler pro Reihe!

Originalbild

Fehlerbild

1



2



3



Gute Erfahrungen gibt man gerne weiter

Mitglieder werben Mitglieder

Für jedes von Ihnen geworbene Mitglied bekommen Sie eine Prämie von 25 Euro.

Der Geworbene füllt einfach den Mitgliedsantrag aus. Laden Sie das Formular unter **www.bkk-mtu.de** oder fordern es per Telefon an: **07541 907124**.

Vermerken Sie sich als Werbenden darauf – fertig. Alles Weitere erledigen wir.

Manche mögen's heiß

- Starke Leistungen
- persönlicher Service
- große Nähe

Wer zur BKK MTU wechselt, kann sich entspannt zurücklehnen. Falls Sie sich dennoch selbst ins Schwitzen bringen möchten, haben wir ein kleines Extra parat.

Für die ersten

300 Neumitglieder



mindestens

400 €

→ ein exklusives
BKK MTU Saunahandtuch
gratis zur Neumitgliedschaft



für Extraleistungen –
für alle Versicherten

**Besser
BKK MTU
versichert!**



Haben Sie Fragen?

Dann sprechen Sie uns an:

BKK MTU
Hochstraße 40
88045 Friedrichshafen
info@bkk-mtu.de
Tel. 07541 90 – 71 24