

Winter 2019



bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU 
Ihre Gesundheit treibt uns an!



Liebe Leserinnen und Leser von „bewegt“,

prinzipiell klingen die News ja erstmal gut: „Die Regierung plant höhere Zuschüsse für Zahnersatz“ oder „Gesetzlich Versicherte sollen schneller an Termine kommen“. Jedoch: Zwischen Absicht der Politik und Lebenswirklichkeit klappt oft eine erhebliche zeitliche Lücke. Wie kommt's?

Gesetzentwürfe werden unter anderem von den Fraktionen der im Bundestag vertretenen Parteien gestartet. Initiativen der Bundesregierung gehen dann zunächst an den Bundesrat (das ist die Vertretung der 16 Bundesländer) – und deren Stellungnahme wird schließlich zusammen mit dem Gesetzentwurf dem Bundestag zugeleitet. Nach der ersten Beratung befassen sich die Fachpolitiker der Fraktionen dann mit den Details. So auch im Gesundheitsausschuss, der betroffene Verbände, Organisationen und Sachverständige anhört.

Instanzen über Instanzen

Die Empfehlung des Ausschusses bildet die Grundlage für die abschließende Beratung und Beschlussfassung im Bundestag. In der Regel stimmt anschließend der Bundesrat entweder dem Gesetz zu oder verzichtet auf einen Einspruch. Wenn das Gesetz verfassungskonform ist, wird es vom Bundespräsidenten unterzeichnet und abschließend im Bundesgesetzblatt veröffentlicht.

Jetzt kann es endlich in Kraft treten! Wobei ... nicht ganz: Insbesondere bei neuen Leistungen müssen vom „Gemeinsamen Bundesausschuss“, dem höchsten Beschlussgremium von Ärzten, Krankenhäusern und Krankenkassen, noch Richtlinien für die praktische Umsetzung beschlossen werden. Womöglich kommt zudem vom Bewertungsausschuss noch ein Beschluss bezüglich Honoraren hinzu.

Diese Gesetze sind aktuell betroffen

Auf der Zielgeraden dieses Prozesses sind aktuell zum Beispiel die Stärkung ortsnaher Apotheken, das Masernschutzgesetz, die bessere Versorgung durch digitale Anwendungen und die Reform des Medizinischen Dienstes der Kranken-/Pflegeversicherung. Für 2020 ist mit einem Implantatregister sowie der Reform der Ausbildung von Hebammen und Psychotherapeuten zu rechnen; außerdem sollen Rehabilitation und Intensivpflege sowie die Notfallversorgung verstärkt werden.

Es sieht also gut aus für die Versorgung unserer Versicherten.

2020 ist aber nur dann ein richtig gutes Jahr, wenn Sie und Ihre Angehörigen gesund bleiben. Dies wünschen wir Ihnen von Herzen!

Ihr Roland Dietz

Vorstand BKK MTU

Inhalt

Winter 2019



- 02** Vorwort
- 03** Inhalt, Impressum
- 04** Rolls-Royce-Familientag 2019
- 05** Gesünder mit Meditation – 7Mind-App
- 06** Charisma kann man lernen
- 08** Medikamente, Medikamente ...
- 10** Neues Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“
- 11** Zusatzleistungen BKK MY FAMILY
- 12** Wellness im Bayerischen Wald
- 13** Kurz & knapp
- 14** Vorteile einer freiwilligen Mitgliedschaft
- 16** Gute Erfahrungen gibt man gerne weiter
- 17** Mitglieder werben Mitglieder
- 18** Weihnachtskonsum einmal anders
- 19** Kontaktdaten und Ansprechpartner



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, istock.com • **Gestaltung/Druckvorstufe** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, www.dsg1.de • **Projektidee** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl • **Druck und Vertrieb** KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting • **Auflage/Erscheinungsweise** 10.235 Exemplare/viermal jährlich • **Anzeigen** bkkanzeige.de

Hinweis zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen.

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.



Rolls-Royce-Familientag 2019

Ein rundum gelungenes Fest

Rund 7.200 Mitarbeiter und ihre Angehörigen genossen am Samstag, den 14.09.2019 bei bestem Wetter unbeschwerte Stunden beim Rolls-Royce-Familientag in Friedrichshafen.

Neben Musik, Spiel, Unterhaltung und reichhaltiger Bewirtung rundete ein großer BKK Activity-Park das umfangreiche Programm des Familientags ab. Fazit vom Organisator Manuel Lutz: „Die Resonanz war durchweg positiv und man konnte heute in viele glückliche Gesichter blicken.“

Die „Helden des Alltags“ im Mittelpunkt

Mit der Familie und Kollegen feiern und einmal zeigen, wo man arbeitet – nicht nur das war für CEO Andreas Schell ein wichtiger Grund, nach vielen Jahren wieder die Pforten des Werks zu öffnen. Auch die Ausbildung, die in diesem Jahr ihr 100-jähriges Bestehen feiert, wurde damit gewürdigt. Ganz wichtig war für Andreas Schell das Motto „Helden des Alltags“: „Damit sind alle Mitarbeiter gemeint. Sie haben in den vergangenen drei Jahren Großartiges geleistet.“ Unterstrichen wurde dieses Engagement selbst am Familientag.

Schon bald nach 10 Uhr füllten Tausende Mitarbeiter mit ihren Angehörigen das Werk 2 mit Leben. Gut besucht waren rasch alle Stände im Freien, von der Hüpfburg und den Aktivitäts-Parcours der BKK MTU über die Fahrzeugschau der Werkfeuerwehr und dem Kinderschminken bis hin zum Virtual-Reality-Zelt.

Vor allem die BKK MTU und LIFE sparten nicht mit Spaß und Infos rund um das Thema Gesundheit: vom Mini-Volleyball mit Spielern vom VfB Friedrichshafen über Gesundheitsinfos, Luftballons und einer T-Wall (Reaktionswand) bis hin zum Smoothie-Stand, wo die Besucher auf fahrradbetriebenen Mixern vitaminreiche Drinks sportlich anrührten.





Gesünder mit Meditation – geht das?

Wer etwas für seine Gesundheit tun will, denkt womöglich zunächst an Sport, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf. Was weniger schnell in den Kopf kommt, ist Meditation. Dabei beschäftigen sich Menschen bereits seit mehr als 2.500 Jahren intensiv mit Meditation, ursprünglich aus religiösen Motiven. In den vergangenen Jahren konnten Wissenschaftler aus den Bereichen der Psychologie und Neurowissenschaft zeigen, was für ein großes Potenzial in diesen jahrtausendealten Übungen steckt.

Einen besonders einfachen und fundierten Einstieg in das Thema Meditation finden Sie mit der 7Mind-App. Seit 2019 hat die 7Mind-App ein von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) anerkanntes Angebot. Der ABSM-Kurs (Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement) ist eine zertifizierte Präventionsmaßnahme. Sie bringt Ihnen Schritt für Schritt die Grundlagen der Achtsamkeit bei und **wird von der BKK MTU mit 80 Prozent der Kurskosten bezuschusst**. Wie sich die Praxis ganz konkret auf Ihre Gesundheit auswirken kann, haben wir hier für Sie zusammengefasst:

1. Stress ade

Unter Stress spannen sich die Muskeln an, der Blutdruck ist erhöht und die Atmung flacht ab. Diese Stressreaktion des Körpers beeinträchtigt auf Dauer die Gesundheit und kann im schlimmsten Fall sogar chronisch werden. Meditieren wirkt dieser Reaktion entgegen, denn es aktiviert eine körperliche Entspannungsreaktion. Während Sie entspannen, werden Stresshormone reduziert und Sie können herausfordernde Situationen gelassener angehen.

2. Starkes Immunsystem

Laut einer Studie (Davidson, Kabat-Zinn et al., 2003) genügte bereits acht Wochen Achtsamkeitstraining, um bei den Teilnehmern mehr Antikörper nach einer Grippe-Impfung festzustellen – im Vergleich zur Kontrollgruppe. Das Immunsystem der meditierenden Personen schien effektiver auf den Impfstoff zu reagieren. Meditation bringt Sie in Ihr inneres Gleichgewicht und wirkt so auch positiv auf die biochemischen Vorgänge im Körper. Als Ergebnis wird nicht nur das Immunsystem gestärkt, sondern auch stressbedingte Krankheiten vorgebeugt.

3. Distanz zum Schmerz

Schmerzen kommen immer ungelegen. Viele Menschen haben sogar mit chronischen Schmerzen zu kämpfen. Hier kann Meditation helfen, einen achtsamen Umgang damit zu finden und körperliches Unbehagen zu lindern. Während der Meditation können Sie Schmerzen einfach nur beobachten und lernen, eine Distanz zu Ihren Gefühlen und Gedanken aufzubauen.

4. Schluss mit schlaflosen Nächten

Gerade abends drängen sich gerne einmal Gedanken in den Kopf, die das Einschlafen erschweren. Was Meditation bewirken kann? Sie hilft Ihnen, sich auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren, störende Gedanken vorbeiziehen zu lassen und Anspannungen zu lösen, um leichter in den Schlaf zu gleiten. Mit einem festen Ritual vor dem Schlafengehen senden Sie Ihrem Körper außerdem ein Signal, dass es Zeit ist, sich auf das Schlafengehen einzustellen.

Starten Sie jetzt mit Ihrer

persönlichen Meditationspraxis!

Die **7Mind-App** unterstützt Sie dabei, Ihre Gesundheit zu stärken und Schritt für Schritt Ihr Wohlbefinden zu steigern. Sie erhalten sie kostenfrei im App-Store (Apple) bzw. Playstore (Android).

Und noch besser: Wenn Sie den ZPP-zertifizierten Kurs „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement“ vollständig absolvieren, erhalten Sie 80 Prozent Zuschuss von Ihrer BKK MTU für Ihre Jahresmitgliedschaft bei 7Mind.

Viel Spaß!

Charisma kann man lernen

Positive Gefühle machen schön und selbstbewusst

Wer sich gut fühlt, strahlt das meist auch aus. Um das Selbstbewusstsein auch nach außen zu tragen, ist es wichtig, sich selbst zu kennen und zu lieben. Und dazu gibt es Techniken, die sich lernen lassen. Hier lesen Sie, wie.

Selbstbewusste Menschen strahlen förmlich. Sie wirken fröhlicher, gelassener – und damit automatisch attraktiver. Doch was ist das Geheimnis einer herausragenden Ausstrahlung?

Ein erster Schritt zu mehr Charisma ist eine ehrliche und realistische Selbsteinschätzung. Eine wertvolle Hilfestellung, um bestimmte Merkmale im Gesicht zu erkennen und Körpersignale zu deuten, bietet dabei die Methodik des „Face-Readings“. Dieses beruht auf einer jahrtausendealten Tradition und wird beispielsweise in China sowohl zur Persönlichkeitsanalyse als auch zur Krankheitsdiagnostik genutzt. Und das Schöne dabei ist: Jeder kann es für sich selbst anwenden.

Es gibt Menschen, die tragen Traurigkeit im Gesicht, die gar nicht ihre eigene ist. Sie leiden mit anderen mit und können sogar durch die vielen Negativmeldungen in den Medien beeinflusst sein. In diesem Fall ist ein bewusster Medienverzicht und ein gezieltes Trainieren positiver und optimistischer Gedanken sinnvoll, ebenso wie die Abgrenzung zu Menschen, die das Problem befeuern.



► BUCHTIPP

Viele praktische Tipps, um mehr Selbstbewusstsein und das „gewisse Etwas“ zu entwickeln, beschreibt Carmen Maria Poller in ihrem Buch „Glücklich, schön und selbstbewusst“.

Die Autorin coacht und trainiert Persönlichkeiten, für die Selbstbewusstsein, Authentizität und Wachstum wichtige Werte sind.

TRIAS Verlag, Stuttgart 2018,
ISBN 978-3-43210-682-3,
212 Seiten, 14,99 Euro

Face-Reading – so geht's!

1. Malen Sie ein Gesicht mit Augen, Nase und Mund auf.
2. Betrachten Sie Ihr möglichst ungeschminktes Gesicht aufmerksam im Spiegel.
3. Beginnen Sie mit dem Bereich um die Augen und achten Sie auf Linien, Falten, Verfärbungen, Schwellungen und andere Auffälligkeiten, z. B. Steilfalten zwischen den Augenbrauen, geschwollene Augenlider, Schattierungen im Lidwinkel usw. Linien der Traurigkeit und des Kummers ziehen sich typischerweise vom äußeren Augenwinkel nach unten über die Wangen.
4. Zeichnen Sie Falten und Auffälligkeiten in Ihre Karte und schreiben Sie entsprechende Bemerkungen dazu.
5. Gehen Sie so Schritt für Schritt vor: Stirn, Augen, Wangen, Nase, Mund und Kinn.
6. Machen Sie einen Fotovergleich (früher und heute), um möglichen Veränderungen auf die Spur zu kommen.
7. Stellen Sie sich die richtigen Fragen bezüglich Ihrer Emotionen und Ihres Wohlbefindens:
 - Welchem emotionalen Stress bin oder war ich ausgesetzt?
 - Was habe ich gesehen, gehört oder erfahren, was mich traurig macht?
 - Ist es ein alter Kummer und habe ich diesen ausreichend losgelassen?
 - Was macht mich in meinem Leben immer noch traurig?
 - In welchen Lebensbereichen fehlt es mir an Lebensfreude?
 - Welche Menschen, Situationen oder Handlungen halten mich in der Emotion gefangen?
8. Identifizieren Sie Stressfaktoren und Energieräuber. Treffen Sie – wenn nötig – eine Entscheidung zur Veränderung. Je nach individueller Situation sollten Sie sich fragen:
 - a) Ist die Situation veränderbar?
 - b) Wenn nicht, wie kann ich es akzeptieren?
 - c) Wenn ja, wie kann ich sie verändern?

Alte Erfahrungen überschreiben

Nach dieser Bestandsaufnahme folgt das Selbstcoaching. Denn, so die Theorie: Jede Wahrnehmung führt zu einer Beurteilung und diese wiederum wird zu einem Gefühl, das sich auf Körper, Körpersprache und Verhalten auswirken kann. Wer sich also mit Menschen und Dingen umgibt, die ihm guttun, strahlt Zufriedenheit aus. Und wer sich mit sich selbst wohlfühlt und beim Blick in die eigenen Augen Gefühle von Anerkennung und Stolz empfindet, hat alles richtig gemacht.

Aber wie kann das gelingen? Ganz wichtig ist, sich bewusst zu machen: Alte Erfahrungen und die dazugehörigen Gefühle haben ihren festen Platz im emotionalen Gedächtnis. Wir können negative Denkmuster nicht gänzlich löschen – sie jedoch überschreiben: Indem wir alte Verbindungen weniger abrufen, schwächen wir sie. Zeitgleich sollten wir neuen, positiven Gedanken Raum geben, indem wir uns unsere Stärken, Potenziale und Erfolge bewusst machen. Denn wer das Gute und Schöne an sich sehen kann und seine Stärken im Geiste visualisiert, dessen positives Selbstbild wächst unaufhaltsam weiter.



Positive Ausstrahlung erreichen Sie durch Authentizität – und Authentizität erlangen Sie durch Selbsterkenntnis und positive Emotionen.



Gedanken erzeugen Gefühle und aus Gefühlen werden Überzeugungen. Wenn Sie wohlthuende Gedanken haben, werden Sie gute Gefühle ernten und sich wohlfühlen – und das wird man Ihnen ansehen.



Durch neue Gedanken bilden sich neue Pfade im Gehirn, neue Linien von einem Neuron zum anderen. Wenn daraus feste Verknüpfungen werden, dann sollten wir diese neuen und frischen Gedanken so oft wie möglich aufrufen.

Medikamente, Medikamente ...

Zuzahlungen

und „wirtschaftliche

Aufschläge“

Kennen Sie diese verwirrende Situation? Mal ist bei verordnungspflichtigen Medikamenten eine „Zuzahlung“ fällig, ein anderes Mal nicht. Wie kommt das? Und was ist eigentlich diese ominöse „Festbetragsdifferenz“, auch wirtschaftlicher Aufschlag genannt? Wir klären auf.

Für viele Medikamente gilt ein sogenannter Festbetrag. Das ist eine Preisobergrenze für eine Gruppe therapeutisch gleichwertiger Präparate, damit Ärzte immer die Wahl zwischen verschiedenen Alternativen haben. Endet bei einem der Wirkstoffe zum Beispiel der Patentschutz, gibt es bald darauf kostengünstige „Nachahmerprodukte“ (Generika). Diese bewirken Preissenkungen und tragen so zur Wirtschaftlichkeit der Arzneimittelversorgung bei. Allerdings ist kein Hersteller zu einer Absenkung verpflichtet. Festbeträge gelten sogar für neue Wirkstoffe, wenn sie keinen zusätzlichen Nutzen für die Patienten bringen.

SURFTIPPS

Auskunft über eventuelle Zahlungsbefreiungen erteilt Ihnen:

BKK MTU – Team Leistungen

Telefon: 07541 90-50200

E-Mail: leistungen@bkk-mtu.de

Eine Liste zuzahlungsbefreiter Arzneimittel finden Sie unter:

www.gkv-spitzenverband.de → zuzahlungsbefreite Arzneimittel

Eine Liste der Festbetragsarzneimittel gibt es unter:

www.dimdi.de → Arzneimittel – Festbeträge

VERSICHERTE
SPAREN
BEI **IDENTISCHEM**
WIRKSTOFF



**UNTER
18-JÄHRIGE
UND
SCHWANGERE
ZAHLEN NICHT
DAZU**



So wird die Zuzahlung berechnet

Versicherte zahlen für jedes verschreibungspflichtige Medikament pro Packung 10 Prozent des Verkaufspreises dazu, höchstens 10 Euro und mindestens 5 Euro, jedoch nicht mehr als die Kosten des Mittels. Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sowie bei Medikamenten im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft fällt keine Zuzahlung an. Wichtig zu wissen: Für rund 85 Prozent der Festbetragsarzneimittel ist kein Aufschlag zu bezahlen. Fragen Sie also nach Alternativen. Gibt es bei einem Medikament mit identischem Wirkstoff ein günstigeres, sparen Sie als Versicherter und Ihre Krankenkasse gleichermaßen.



Wann die Zuzahlung entfällt

Arzneimittel, deren Abgabepreis des pharmazeutischen Unternehmers mindestens um 30 vom Hundert niedriger ist als der Festbetrag, können von der Zuzahlung befreit werden. Dies betrifft aktuell über 4.000 Arzneimittel. Generika sind ebenso darunter wie patentgeschützte Wirkstoffe.



Einsparpotenziale nutzen

Apotheken sind verpflichtet, bei gleichem Anwendungsgebiet, wenn Wirkstoff und Stärke identisch sind, bevorzugt rabattbegünstigte Arzneimittel abzugeben.

Es besteht die Möglichkeit, sich auf Antrag von den gesetzlichen Zuzahlungen befreien zu lassen. Voraussetzung hierfür ist, dass Sie innerhalb eines Kalenderjahres bereits Zuzahlungen in Höhe von 2 Prozent Ihrer Jahresbruttoeinnahmen geleistet haben. Beim Vorliegen einer chronischen Erkrankung verringert sich die Zuzahlungshöhe von 2 auf 1 Prozent.

Bei Fragen rund um das Thema Zuzahlungen und Zuzahlungsbefreiung wenden Sie sich gerne an unser Leistungsteam:

Telefon: 07541 90-50200

E-Mail: leistungen@bkk-mtu.de

Neues Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“

Das Vorsorgeprogramm für schwangere Frauen

Geburten vor der 37. Schwangerschaftswoche mit einem Geburtsgewicht von weniger als 2.500 Gramm sind ein zentrales Problem in der Geburtshilfe. National und international sind steigende Frühgeburtenraten zu verzeichnen.



Ein Großteil der Frühgeburten ist durch rechtzeitige Intervention vermeidbar. Das Versorgungsprogramm „Hallo Baby“ zur Vermeidung von Frühgeburten und infektionsbedingten Geburtskomplikationen ist ein wichtiger Baustein zum Wohle von Mutter und Kind. Seit dem 01.07.2019 können die Versicherten der BKK MTU die besonderen Leistungen des Vertrags „Hallo Baby“ bei teilnehmenden Frauenärzten in Anspruch nehmen.

Das für die Versicherten der BKK MTU kostenfreie Programm „Hallo Baby“ besteht aus folgenden Inhalten:

Toxoplasmose-Suchtest

Direkt nach Schwangerschaftsfeststellung wird ein Toxoplasmose-Suchtest durchgeführt. Das entnommene Blut wird auf das Vorliegen von Antikörpern untersucht. Basierend auf den Testergebnissen erfolgt ein Gespräch zum weiteren Vorgehen und den notwendigen Verhaltensweisen während der Schwangerschaft.

Infektions-Screening

In der Zeit von der 13. bis zur 20. Schwangerschaftswoche erfolgen eine Untersuchung und eine qualifizierte mikroskopische Beurteilung eines Abstrichs auf bakterielle Scheidenbesiedelung.

Streptokokken-B-Bakterien

Zwischen der 35. und 37. Schwangerschaftswoche wird ein anogenitaler Abstrichtest auf Streptokokken-B-Bakterien durchgeführt.

80 €

Über Ihr Gesundheitskonto bezuschussen wir viele zusätzlichen Leistungen, z. B.:

- zusätzliche Ultraschalluntersuchungen
- Triple-Test

„Hallo Baby“

ist am 01.07.2019

neu gestartet.



Sie suchen eine Hebamme in der Nähe?
Hier finden Sie eine Übersicht:

www.gkv-spitzenverband.de/hebammenliste

Zusatzleistungen BKK MY FAMILY



Begleitet

Kurz vor der Geburt ist verlässliche Hilfe unabdingbar. Wir machen sie möglich und erstatten **bis zu 250 Euro** für die Rufbereitschaft der Hebamme Ihres Vertrauens rund um den errechneten Geburtstermin.

Umsorgt

Auf dem interaktiven BKK-Internetportal bkk-mtu.e-coaches.de/kinder/startseite finden Sie viele Informationen dazu, was Kinder brauchen, um gesund aufzuwachsen.

Geborgen

Ist Ihr Kind einmal krank, haben Sie Anspruch auf Kinderkrankengeld für bis zu zehn Arbeitstage (Alleinerziehende 20 Arbeitstage), um Ihr erkranktes Kind (bis zum zwölften Lebensjahr*) zu Hause zu betreuen.

Erinnerungsservice

Ihr Nachwuchs ist bei uns von der ersten Minute an in besten Händen. Wir stehen Ihnen bei allen wichtigen Fragen zur Gesundheit Ihres Kindes zur Seite und unterstützen Sie und Ihr Kind, wo immer Sie uns brauchen, unabhängig vom Alter Ihres Kindes. Für eine gesunde Entwicklung des Kindes ist vor allem die Wahrnehmung von Vorsorgeuntersuchungen wichtig. Deshalb erinnern wir Sie bzw. Ihr Kind im Rahmen unserer KidsAktiv-Aktion an die jeweils passende Untersuchung. Die bunten Erinnerungsschreiben enthalten außerdem viele wertvolle Tipps fürs gute Gedeihen des Nachwuchses – angefangen vom gesunden Pausenbrot über Wissenswertes zur Augen- und Zahngesundheit bis hin zur Lust aufs Lernen.

BKK STARKE KIDS

Optimale Vorsorge für Ihr Kind

Die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 sowie J1 sind umfangreich und gut. Doch es gibt einige Bereiche, bei denen wir für Sie und Ihr Kind noch weitere Leistungen für sinnvoll erachten. Diese erhalten Sie – kostenfrei – mit unserem erweiterten Vorsorgeprogramm „BKK STARKE KIDS“.

Damit unterstützen wir Sie tatkräftig bei der gesunden Entwicklung Ihres Kindes und bieten Ihnen eine besonders qualifizierte und umfassende Vorsorge wie zum Beispiel BKK Baby-Check, Augenuntersuchungen, Früherkennung von Sprachentwicklungsstörungen, BKK Jugend-Check, ... Weitere Informationen finden Sie hier: www.bkkstarkekids.de

Kostenlose Familienversicherung

Ohne zusätzlichen Beitrag erhält Ihr Kind im Rahmen der Familienversicherung den vollen Umfang der Leistungen der BKK MTU.

* oder wenn das Kind behindert und auf Hilfe angewiesen ist.



Natur pur trifft Wellness im BAYERISCHEN WALD

Eine Eiswand, ein gefrorener Wasserfall, dick mit Schnee überzogene Tannen: Matthias Schnetter, seit Jahrzehnten Ferienconciere des 4-Sterne Superior Hotels Sonnenhof, kennt den Bayerischen Wald wie seine Westentasche und weiß, wo es im Winter die Wunder unberührter Natur zu erleben gibt. Und er erwandert sie auch – gemeinsam mit den Sonnenhof-Gästen. Der Lamer Winkel zählt zu den meistbesuchten Ferienorten im Bayerischen Wald. Dank der kalten, böhmischen Wetterlage (und einer Beschneiungsanlage) punktet das Skigebiet am Großen Arber nur 20 Minuten vom Hotel entfernt, mit perfekter Schneequalität auf vielfältigsten Pisten und Top-Angeboten für Familien. Abseits der Pisten finden Urlauber 90 km

Langlaufloipen – und traumhafte Winter-Ausblicke. Zurück im Hotel warten echte Herzlichkeit, beste Kulinarik und ein ungewöhnliches Spa-Angebot auf die Gäste, komplettiert durch das 1.600 m² große Wellness-Areal der riesigen AquaWelt mit drei Pools, großem Hallensportschwimmbekken, Massage- und Luftsprudelbecken sowie ganzjährig auf 31 °C beheiztem Panorama-Außenbecken. Im fernöstlichen Asia SPA, sanft beleuchtet von rot-orange glühenden Salzsteinen der Himalaya-Salzsteinsauna, lässt es sich in insgesamt sechs Saunen herrlich schwitzen und entspannen. Auch arbeitet das Hotel mit der bekannten Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Bad Kötzting zusammen. Es ist damit das erste Hotel in Deutschland.

Arrangement „Aus-Zeit“

- ✔ 3 Übernachtungen im Doppelzimmer
- ✔ Schlemmerfrühstück vom Buffet
- ✔ 4-Gang-Wahlmenü am Abend
- ✔ Mi + Sa Spezialitäten-Buffet
- ✔ Nutzung der AquaWelt

ab **270 €** pro Person

„Sonnenhof-Vorteilstage“

– Wir honorieren Ihre Flexibilität.

An diesen Terminen erhalten Sie ab 3 Nächten einen 30-€-Wellness-Gutschein zu Ihrer Buchung:
05.01. – 26.01. + 08.03. – 29.03.2020

INFO UND BUCHUNG:

Hotel Sonnenhof · Himmelreich 13 · 93462 Lam
Tel. 09943 370 · www.sonnenhof-lam.de

AKON – „fitforwell“-Tage

- ✔ 3 Übernachtungen im Doppelzimmer
- ✔ Schlemmerfrühstück vom Buffet
- ✔ 4-Gang-Wahlmenü am Abend
- ✔ Mi + Sa Spezialitäten-Buffet
- ✔ Nutzung der AquaWelt
- ✔ Kursteilnahme*

ab **139 €** pro Person

bei einem Zuschuss von bis zu 160 Euro für Versicherte der BKK MTU
(Preis ohne Zuschuss: 299 Euro)

* Alle Programme beinhalten jeweils 2 zertifizierte Kurse aus den Bereichen Bewegung oder Entspannung, z. B. AKON Reaktiv Walking® Aquafitness | Autogenes Training | Nordic Walking | Progressive Muskelentspannung AKON Aktiv Walking | AKON Gesunder Rücken

Kurse und Termine buchen Sie unter www.akon.de | 07931 96497-0



Gewinnspiel

Zusammen mit dem ****^s Hotel Sonnenhof in Lam verlost die BKK MTU 4 Nächte inklusive Halbpension für 2 Personen im Doppelzimmer bei eigener Anreise.

Gewinnspielfrage:

Wie heißt die Wellness-Oase des Hotel Sonnenhofs?

A) AquaWelt B) AquaSun

Senden Sie Ihre Lösung bis zum **31. Januar 2020** per Post an die BKK MTU, 88040 Friedrichshafen. Oder schicken Sie eine E-Mail an mit dem Betreff „bewegt“ an: gewinnspiel@bkk-mtu.de

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Gewinnberechtigt sind die Versicherten der BKK MTU. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Kurz und knapp

„MRE“ machen Kopferbrechen

Multiresistente Keime und Erreger (MRE) werden immer problematischer: Mehr als 30.000 Menschen sterben laut „European Centre for Disease Prevention and Control“ (ECDC) jährlich europaweit an diesen Erregern. Die Keime seien „(...) mittlerweile eine große Herausforderung für Krankenhaushygiene, Tier- und Lebensmittelhygiene und öffentlichen Gesundheitsschutz“, so der Leiter des HyReKA-Verbundprojekts, Professor Martin Exner, in einer Mitteilung vom Uniklinikum Bonn. Wissenschaftler der Uni konnten in Abwässern von Kliniken antibiotikaresistente Bakterien und vergleichsweise hohe Antibiotikakonzentrationen nachweisen. Eine ebenfalls sehr hohe Zahl unterschiedlicher Resistenzgene zeigten sich in Flugzeug-Abwässern.



Sind Bambusbecher bäh?

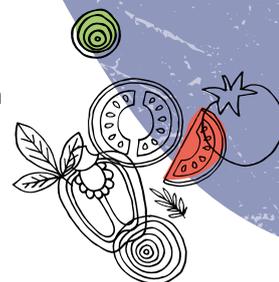
Wer nachhaltig handeln will, greift oft zum Bambusbecher. Doch das scheinbare Naturprodukt ist sehr häufig leider alles andere als umweltfreundlich, wie Stiftung Warentest aufgedeckt hat – inklusive der Empfehlung: „Lassen Sie die Finger von Bambusbechern.“ Wie das kommt? In vielen Bechern auf Bambusgrundlage sind gesundheitsschädliche Melamine enthalten, die bei Hitze aus dem Klebstoff zwischen den Fasern gelöst werden und ins Getränk abgegeben werden können. Ein Drittel der getesteten Bambusbecher gibt bereits nach nur drei Befüllungen das Melamin ab – über die Hälfte nach sieben. Ebenfalls bemängelt wurden fehlende Warnhinweise vor einer Mikrowellen-Nutzung des Bechers sowie die Tatsache, dass die Becher eben nicht nach Entsorgung verrotten, sondern verbrannt werden müssen. Wer seinen Tee oder Kaffee dennoch mit gutem Umweltbewusstsein trinken möchte, dem wird ein wiederverwendbarer, spülmaschinenfester Becher aus Plastik oder Metall empfohlen – ab 50 Verwendungen sind diese auch in der Plastikvariante tatsächlich nachhaltig.

NUTRI-SCORE



Wer den NutriScore hat, hat die Wahl

Oft gefordert, lange angekündigt: Das NutriScore-Modell. Doch was steckt dahinter? „Verbraucher und insbesondere Patienten mit Diabetes sollten mit einem Blick auf die Verpackung erkennen können: Ist das Lebensmittel gut für mich?“, sagt Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Beim „NutriScore“ werden günstige und ungünstige Inhaltsstoffe pro 100 Gramm mit Punkten bewertet und gegeneinander verrechnet. Heraus kommt eine Punktzahl („Score“), die mit Hilfe einer 5-Farb-Skala von Dunkelgrün bis Rot beziehungsweise den Buchstaben A bis E das Lebensmittel klassifiziert. Damit kommen die Verbraucher laut Studien sehr gut zurecht: 92 Prozent verstehen auf Anhieb die Botschaft richtig, auch Personen mit wenig Bildung – der Einkauf fällt im Schnitt um 9 Prozent gesünder aus. „Langfristig sollte der NutriScore auf europäischer Ebene ausgerollt werden – viele Länder signalisieren ja bereits ihre Zustimmung“, so Kröger.



Gesetzlich oder privat versichert?



1:0 für die freiwillige Kranken- versicherung bei der BKK MTU

Wir kommen auf ein Thema zu sprechen, das im Laufe des Versicherungslebens in der gesetzlichen Krankenversicherung sicher auf den einen oder anderen zukommt: die Fortsetzung der Krankenversicherung bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse im Rahmen einer freiwilligen Mitgliedschaft wegen zum Beispiel dem Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze oder einer selbstständigen Tätigkeit.

Besteht die Möglichkeit einer freiwilligen Mitgliedschaft bei Ihrer Krankenkasse, gibt es in der Regel auch die Option, sich bei einem privaten Versicherungsunternehmen zu versichern. Oft wird die Entscheidung zugunsten der **privaten Krankenversicherung (PKV)** aus rein finanziellen Gründen getroffen, ohne zu hinterfragen, welche Vorteile die freiwillige Mitgliedschaft in der **gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)** zu bieten hat.

Familie mitversichern

Bei der BKK MTU sind selbstverständlich der Ehepartner und die Kinder kostenlos mit vollem Leistungsumfang mitversichert, sofern diese über kein eigenes oder nur ein geringes Einkommen verfügen. Bei der PKV kommen zu den eigenen Kosten auch noch die Beiträge jedes einzelnen Familienangehörigen dazu, wozu jeweils ein Extravertrag abgeschlossen werden muss. Auch kann der Wechsel eines Elternteils in die PKV dazu führen, dass eine bestehende Familienversicherung in der GKV über den anderen Elternteil wegfällt.

Kosten steigen im Alter

Tatsächlich zahlen junge, gut verdienende Singles bei den privaten Krankenversicherungen in den ersten Jahren weniger als in den gesetzlichen Krankenkassen. Mit zunehmendem Alter steigen in der Regel die Beiträge in der PKV an. Für viele Rentner sind diese dann oft kaum noch bezahlbar.

PKV – persönliches Risiko trägt man selbst

Bei der Aufnahme in die PKV wird der Gesundheitszustand

des Neukunden abgefragt. Bei Vorerkrankungen sind Risikozuschläge von bis zu 50 Prozent keine Seltenheit. Falls Versicherte versehentlich falsche Angaben gemacht haben, kann der Versicherungsschutz komplett wegfallen – auch Jahre später. Einem chronisch kranken Menschen kann die Aufnahme in die PKV sogar ganz verweigert werden. In der GKV dagegen ist das System solidarisch finanziert; es werden nur einkommensabhängige Beiträge gezahlt und man erhält dafür das komplette Leistungsspektrum. Der persönliche Gesundheitszustand spielt keine Rolle.

Einmal privat versichert, immer privat versichert

Ist man einmal privat versichert, ist ein Wechsel zurück in das solidarische System der gesetzlichen Krankenversicherung nur schwer möglich. Anfangs ist dies im Falle der Arbeitslosigkeit oder aufgrund einer Unterschreitung der Jahresarbeitsentgeltgrenze möglich. Wenn Versicherte aber älter als 55 Jahre sind, bleibt dieser Weg grundsätzlich versperrt. Und gerade im Alter steigen die Beiträge in der PKV überproportional.



Auch der Wechsel gestaltet sich schwierig

Für privat Versicherte bedeutet ein PKV-Wechsel, der meist erst nach 36 Monaten möglich ist, auch eine erneute Gesundheitsprüfung, eventuelle Risikozuschläge und höhere Beiträge durch ein höheres Eintrittsalter. Dies ist in der gesetzlichen Krankenversicherung deutlich einfacher geregelt.

Wirklich mehr Leistung?

Anders als bei der gesetzlichen Krankenversicherung kann der Gesetzgeber den privaten Krankenversicherungen nicht vorschreiben, welche Leistungen sie bieten müssen. Daher wird oft viel versprochen, aber meist zahlt man für jede Leistung extra. Vorher sollte man sich gut informieren, was von der privaten Versicherung übernommen wird, damit es später zu keinen bösen Überraschungen kommt. Beispielsweise bei Kuren, Kostenerstattung von Präventionskursen, Haushaltshilfe und psychotherapeutischer Behandlung kann es gravierende Unterschiede geben.

Auch die Inanspruchnahme der Leistungen unterscheidet sich: Sind Sie freiwillig bei der BKK MTU versichert, legen

Sie Ihre Karte beim Arzt vor. In der privaten Krankenversicherung gilt das Kostenerstattungsprinzip, d. h. Sie müssen Rechnungen erst bezahlen und dann bei der privaten Versicherung zur Erstattung einreichen.

Krankengeldbezug

Erhalten Sie als freiwillig versicherter Arbeitnehmer bei Arbeitsunfähigkeit Krankengeld, werden daraus Rentenversicherungsbeiträge abgeführt. Diese Zeiten werden bei der Rente angerechnet. Im Fall von Krankentagegeld aus der PKV ist dies nicht der Fall.

Sie sehen: Es gibt einige gute Gründe, als freiwilliges Mitglied in der gesetzlichen Krankenversicherung zu bleiben. Lassen Sie sich auf jeden Fall vor der endgültigen Entscheidung von Ihrer BKK MTU ausführlich beraten und nehmen Sie nicht nur die (vielleicht aktuell) günstigere Prämie zum Anlass, in die private Versicherung zu wechseln. Es könnte lebenslanglich daraus werden.

Wir, Ihre BKK MTU, sind für Sie in jedem Fall ein Volltreffer.



Gute Erfahrungen gibt man gerne weiter

Mitglieder werben Mitglieder

Was Sie von uns überzeugt hat, überzeugt bestimmt auch Ihre Kollegen, Freunde oder Verwandten! Empfehlen Sie uns weiter und freuen Sie sich über 25 Euro oder ein individuell personalisiertes Geschenk Ihrer Wahl für jedes neu geworbene Mitglied!

Drei einfache Schritte zu Ihrer Prämie

1. Schritt: Empfehlen

Als Mitglied der BKK MTU werben Sie mit Ihren guten Erfahrungen und empfehlen uns weiter.

2. Schritt: Ausfüllen

Sie senden uns das nebenstehende Formular vollständig ausgefüllt und unterschrieben zurück.

3. Schritt: Kassieren

Für jedes erfolgreich geworbene Mitglied erhalten Sie von uns 25 Euro*. Die Auszahlung der Prämie erfolgt circa sechs bis acht Wochen nach dem Eintrittsdatum.

* Anstelle von 25 Euro können Sie auch eine dieser personalisierbaren Sachprämien wählen:



Handtuch



Kirschkernkissen



Sport-Bottle



Sporttasche



Powerbank

Antrag – Mitglieder werben Mitglieder

Angaben des werbenden Mitglieds

Vorname	Name
Geburtsdatum	
Telefonnummer	Gewünschte Prämie* (Bitte 1x ankreuzen) <input type="checkbox"/> 25 Euro <input type="checkbox"/> personalisiertes Geschenk
IBAN*	Bankinstitut*
Datum, Unterschrift X	

*Bitte geben Sie bei der Wahl einer Geldprämie in Höhe von 25 Euro Ihre Bankverbindung an.

Bei der Wahl eines personalisierten Geschenks ist die Angabe der IBAN nicht erforderlich. Sie erhalten Zugangsdaten per Post für unser BKK MTU Portal. Dort können Sie sich ganz bequem und kostenfrei eine Sachprämie aussuchen, diese gestalten und bestellen.

Angaben des Interessenten

Vorname	Name
Straße	PLZ, Ort
Geburtsdatum	
Telefonnummer	
E-Mail	
Datum, Unterschrift X	

Sie haben Fragen?

Ich helfe Ihnen gerne weiter.

Sanja Savic

Telefon: 07541 90-7124

E-Mail: sanja.savic@bkk-mtu.de



Datenschutzhinweis

Die BKK MTU (Kassensitz: Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen, E-Mail: info@bkk-mtu.de) als Datenverarbeiter benötigt die geforderten Angaben für das Gewinnen von Mitgliedern im Rahmen der Gemeinsamen Wettbewerbsgrundsätze der Aufsichtsbehörden der gesetzlichen Krankenversicherung. Ihre Angaben werden nicht an Dritte weitergeleitet. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.bkk-mtu.de/datenschutz.

Die Angabe Ihrer Telefonnummer und E-Mail-Adresse ist freiwillig.



Weihnatskonsum einmal anders

Tipps,

wie wir unseren Konsum reduzieren können

- ✓ **Lieber eine Nacht darüber schlafen statt einem Spontankauf**
Geplantes Kaufen erspart Fehlkäufe und Unnötiges.
- ✓ **Qualität statt Quantität**
Wer billig kauft, kauft zweimal.
- ✓ **Auf Langlebigkeit und Reparaturfähigkeit achten**
Das erhöht die Lebenszeit und die Nutzungsdauer.
- ✓ **Vielseitigkeit und Multifunktionalität bevorzugen**
Dinge mit mehreren Verwendungsmöglichkeiten und Einsatzgebieten helfen zu reduzieren.
- ✓ **Alternativen zum Neukauf nutzen**
Teilen, tauschen und secondhand kaufen.

Weihnachten steht vor der Tür und dann heißt es wieder: Tannenbäume kaufen, Geschenke besorgen und noch schnell den letzten Einkauf tätigen. Hier ein paar Tipps, wie Sie dabei ein klein wenig nachhaltiger agieren können – und im Kreis Ihrer Freunde und Verwandten mit Faktenwissen rund ums Fest glänzen.

Fakten rund ums Fest





**Wir sind
für Sie da**



Vor Ort – persönlich und nah.

Montag bis Freitag von 08.00 bis 16.00 Uhr

Hausanschrift:

BKK MTU

Hochstraße 40 · 88045 Friedrichshafen

TIPP: Vereinbaren Sie gerne auch außerhalb unserer Öffnungszeiten einen **individuellen Termin** mit uns!



Zentrale

Telefon: 07541 90-7100
Telefax: 07541 90-7130
info@bkk-mtu.de



Vorstandssekretariat

Maria Asprien
Telefon: 07541 90-7103
maria.asprien@bkk-mtu.de



**Versicherung +
Beiträge**

TL: Ralf Hirmke
Telefon: 07541 90-50201
versicherung@bkk-mtu.de

NEU: einfachere Struktur Ihrer Ansprechpartner. **Sie haben Fragen? Wir kümmern uns um Ihre Anliegen.**

TL = Teamleitung



**Bonusprogramm +
Gesundheitskonto**

Telefon: 07541 90-7100
info@bkk-mtu.de



Leistungen

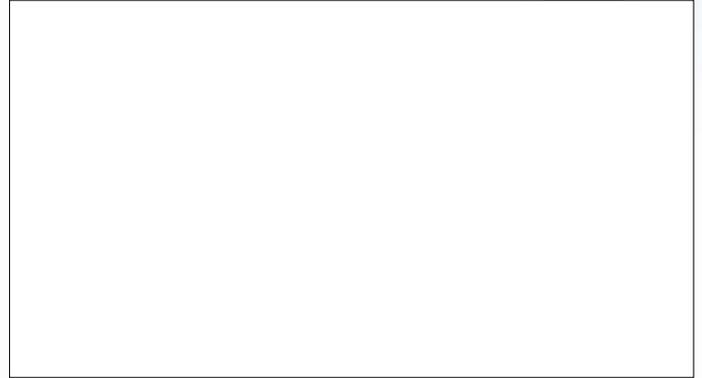
TL: Andreas Rundel
Telefon: 07541 70-50200
leistungen@bkk-mtu.de



**Besser
BKK MTU
versichert!**



BKK MTU
Ihre Gesundheit treibt uns an!



Ihre BKK MTU wünscht
Ihnen und Ihrer Familie
frohe Weihnachten!



Über die Weihnachtsfeiertage

ist Ihre BKK MTU wie folgt für Sie da:

- 23. bis 26.12.2019 – geschlossen
- 27. und 30.12.2019 08:00–16:00 telefonisch sowie persönlich vor Ort
- ab 02.01.2020 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da.