

Frühjahr 2020

# APPGEFAHREN EINFACH

Unsere neue App:  
Alles bequem  
mit ein paar Klicks.  
Egal wann, egal wo.

Seite 06

EINFACH  
WISCH UND WEG.

# bewegt

Das Magazin der BKK MTU

**BKK MTU**   
Ihre Gesundheit treibt uns an!



## Liebe Leserinnen und Leser von „bewegt“,

alle Welt redet von Digitalautobahnen, digitaler Transformation, elektronischer Patientenakte, Gesundheits-Apps und vielem mehr. Auch bei der BKK MTU wird die Welt digital und unsere virtuelle Öffnungszeit für digitale Angebote wird 24 Stunden, 7 Tage die Woche und 365 Tage, in diesem Jahr sogar 366 Tage, sein.

Ich bin sehr stolz, dass wir Ihnen eine App anbieten können, die auf dem allerhöchsten Sicherheitsstandard ist und mit der eine Kommunikation mit uns auf dem schnellsten, kürzesten und sichersten Weg möglich sein wird. Auf Seite 6 und 7 erfahren Sie mehr – Sie werden erstaunt sein, was bei der BKK MTU-App alles möglich ist. Digitalisierung kann das Leben auch deutlich einfacher machen, wie die App unter Beweis stellt, selbst für mich als „Silversurfer“.

Für die Digital Natives, also die Jugend von heute, sind solche Dienste selbstverständlich. Und genau diese Jugend hat sich am ersten Dezemberwochenende zum 17. Mal in Friedrichshafen zum MTU-Hallencup getroffen. Die Veranstalter nennen es Europas bestes U15-Hallenturnier, ich sage, das beste U15-Hallenturnier auf der Welt. Wo sonst gibt es derart klangvolle Vereinsnamen derart gebündelt, bei denen jeder Fußballfan mit der Zunge schnalzt. Einmal mehr zeigten sich die jungen Talente und Stars von morgen von ihrer besten Seite und boten Sport auf allerhöchstem Niveau. Und wieder mittendrin und nah dabei war die BKK MTU als Co-Sponsor.

Wie Sie den folgenden Seiten entnehmen werden, hat Gesundheit auch 2020 Vorfahrt! Informieren Sie sich über unsere zahlreichen Angebote und punkten Sie bei unserem Bonusprogramm.

Ihr Roland Dietz

Vorstand BKK MTU

# Inhalt



## Frühjahr 2020

- 02** Vorwort
- 03** Inhalt, Impressum
- 04** Viel Neues im neuen Jahr
- 06** HAPPY HOUR – jetzt rund um die Uhr!
- 08** Gesundes von der Frühlingswiese
- 10** Aktivurlaub und Wellness im Montafon
- 12** MTU-Hallencup 2019
- 13** Kurz & knapp
- 14** Eier – wir brauchen (Oster-)Eier!



**Gewinnspieltteilnahme und Datenschutzhinweise:** Teilnahmeberechtigt sind alle Leser dieses Magazins. Mitarbeiter der BKK sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragselder verwendet. Der Preis wurde von DSG1 GmbH zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von DSG1 GmbH benachrichtigt.

**Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten:** Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer Kontaktdaten willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. Die BKK MTU und die durchführende DSG1 GmbH verwenden Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnermittlung und -bekanntgabe und löschen Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht.

**Bitte beachten Sie:** Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15ff. das Recht, jederzeit anzufordern, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.

**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.



# Viel Neues im neuen Jahr

Krebsfrüherkennung · Betriebsrenten · Masern-Schutz

„Was lange währt, wird endlich gut!“ Diese Redewendung trifft insbesondere auf Betriebsrenten zu: Ein Freibetrag löst den seit 2004 (!) praktizierten, vollen – oft als finanziell belastend empfundenen – Beitrag zur Krankenversicherung ab. Auch das Programm der Krebsfrüherkennung für Frauen startet neu mit einem organisierten Einladungsverfahren. Und das seit Jahren gehäufte Auftreten von Masern-Erkrankungen hat jetzt ebenfalls Konsequenzen: Kinder und Personal in Gemeinschaftseinrichtungen sowie im Gesundheitsdienst Beschäftigte müssen einen Impfschutz nachweisen.

“Was lange währt, wird endlich gut!”

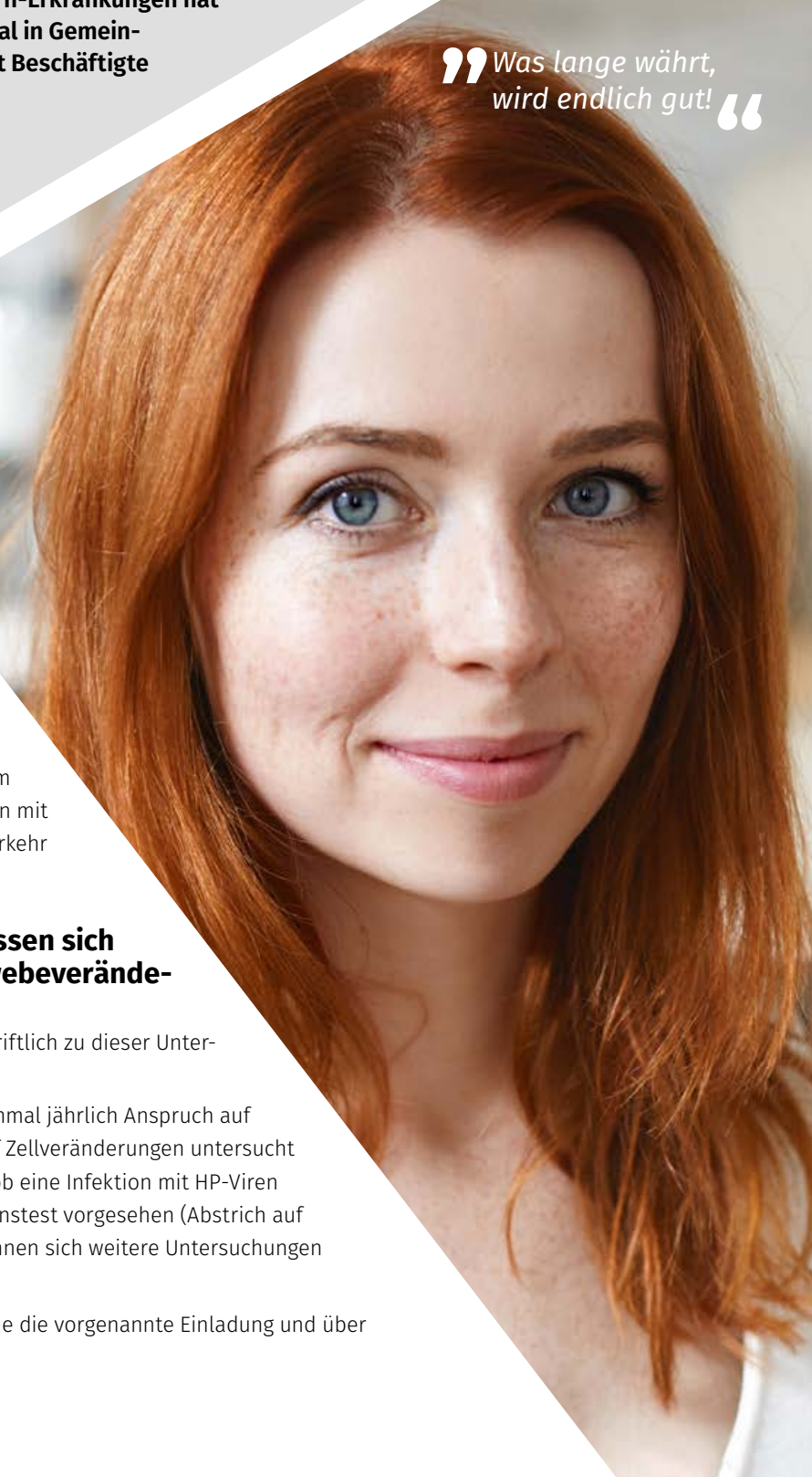


## Neu: Einladung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs

Frauen sind – was die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen betrifft – wesentlich gesundheitsbewusster als Männer. Deshalb erkranken immer weniger Frauen an Gebärmutterhalskrebs. Ein geändertes Programm soll dabei helfen, diese Zahl noch weiter zu senken. Denn: Diese Krebsform entsteht fast immer durch eine langanhaltende Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV). Sie werden beim Intimverkehr oder durch Hautkontakt im Intimbereich übertragen.

### Durch das Früherkennungsprogramm lassen sich Vorstufen entdecken und auffällige Gewebeveränderungen entfernen:

- Frauen von 20 bis 65 Jahren werden alle fünf Jahre schriftlich zu dieser Untersuchung eingeladen.
- Frauen zwischen 20 und 34 Jahren haben wie bisher einmal jährlich Anspruch auf einen Abstrich vom Gebärmutterhals, der im Labor auf Zellveränderungen untersucht wird. Bei auffälligem Befund soll ein HPV-Test klären, ob eine Infektion mit HP-Viren vorliegt. Ab 35 Jahren ist alle drei Jahre ein Kombinationstest vorgesehen (Abstrich auf HP-Viren und Zellveränderungen). Je nach Ergebnis können sich weitere Untersuchungen anschließen.
- Wichtig: Frauen können diese Früherkennung auch ohne die vorgenannte Einladung und über das 65. Lebensjahr hinaus beanspruchen.







## Endlich: Freibetrag für Betriebsrenten

Betriebsrenten wurden mit dem vollen Beitrag zur Kranken- (und Pflege-) Versicherung belastet, wenn sie zusammen mit einem eventuellen Arbeitseinkommen eine Freigrenze überschreiten. Dieser Betrag verändert sich zwar entsprechend der jährlichen Lohnentwicklung. Dennoch: Bei nur einem Cent Überschreitung musste der volle Beitrag entrichtet werden.

**Die gute Nachricht: Seit Januar 2020 gilt für Betriebsrenten ein Freibetrag von 159,25 Euro, d. h. erst vom übersteigenden Betrag werden Beiträge zur Krankenversicherung abgezogen.**

Weniger schön: In der Pflegeversicherung verbleibt es bei der bisherigen Freigrenze, d. h. beim Überschreiten ist der volle Beitrag fällig. „Auch bei Renten tragen die Mitglieder seit Einführung der Pflegeversicherung den vollen Beitrag allein“, so die Begründung der Bundesregierung zum Gesetzentwurf.



## Masern-Schutz nachweisen!

Masern zählen zu den ansteckendsten Infektionskrankheiten, die einen schweren Krankheitsverlauf nehmen, zu (lebenslangen) Folgeschäden führen und sogar tödlich enden können. Erst 93 Prozent der Schulanfänger verfügen über einen ausreichenden Impfschutz – mindestens 95 Prozent müssten als Impfquote erreicht werden. Warum so hoch? „Nicht geimpft“ bedeutet auch ein erhebliches Risiko für Personen, die aufgrund ihres Alters oder aus gesundheitlichen Gründen nicht geimpft werden können.

**Das „Masern-Schutzgesetz“ sieht ab März 2020 vor, dass dieser Impfschutz nachgewiesen werden muss – zum Beispiel durch einen Impfausweis.**

Dies gilt nicht nur für Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr in Kindertageseinrichtungen, Kinderhorten und Schulen, sondern auch für Erzieher, Lehrer und das medizinische Personal in Gesundheitseinrichtungen. Geldbußen sollen für die nötige Konsequenz sorgen. Eine Übergangsfrist für bereits laufende Fälle ist bis Juli 2021 vorgesehen.

Masern-Impfungen sind – meist mit einem Kombinationsimpfstoff – für Kleinkinder im Alter von elf bis 14 und 15 bis 23 Monaten vorgesehen. Nachholimpfungen sind bis zum 18. Lebensjahr avisiert; danach für alle nach 1970 geborenen Personen mit nicht ausreichendem Impfschutz als einmalige Impfung.



### INFORMATION

Bei Fragen ist Ihre  
BKK MTU gerne  
für Sie da.

Telefon: 07541 90-7100

E-Mail: [info@bkk-mtu.de](mailto:info@bkk-mtu.de)

# HAPPY HOUR

... ist bei uns jetzt  
rund um die Uhr.

**Geschäftszeiten**  
rund um die Uhr

**Papierkram**  
alles digital

**Filiale**

zum überall mit hinne



# Alles bequem mit ein paar Klicks. Egal wann, egal wo.

**Sind wir doch mal ehrlich: Dokumente einreichen oder beantragen, ablegen oder sichern macht den wenigsten Menschen wirklich Spaß. Die BKK MTU macht all das und mehr jetzt aber einfach wie nie – der neuen, kostenfreien App sei Dank.**

Von „A wie Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung einreichen“ bis „Z wie zu Hause bequem persönliche Daten ändern, Lichtbild hochladen oder Familienfragebogen ausfüllen“: Bequemer, einfacher und direkter als mit der BKK MTU-App geht Dokumentenverwaltung kaum.

**Und – wir verAPPeln Sie nicht – damit nicht genug.**

## APPgefahren umfangreich – Ihre Vorteile im Überblick

- ✓ Krankenkassen-Unterlagen und Patientendaten sicher speichern und digital immer dabei haben
- ✓ Krankmeldung online – einfach als Foto hochladen
- ✓ Rechnungen zur Erstattung einreichen
- ✓ elektronische Gesundheitskarte direkt anfordern
- ✓ persönliche Daten direkt ändern
- ✓ u. v. m.

**EINFACH  
WISCH UND WEG.**

## APP dafür – so erhalten Sie die App

Sie erhalten ohne Aufforderung von uns Ihren Zugangsschlüssel per Post. Damit können Sie sich für unsere App registrieren.

## Die Anmeldung ist geradezu IAPPisch einfach

- Laden Sie die App für **IOS** oder **Android** im jeweiligen Store herunter und öffnen Sie diese.
- Geben Sie Ihre Versichertennummer (steht auf Ihrer Gesundheitskarte) und den Zugangsschlüssel ein.
- Klicken Sie in der Mail, die Sie dann von unserem Digital-Partner foxdox erhalten, auf „Aktivieren“ – und APP dafür!

## APPsolut vertrauenswürdig

Für unsere App gilt: Safety first. Um die maximale Sicherheit Ihrer Gesundheitsdaten und Dokumente zu gewährleisten, erfolgt die Speicherung verschlüsselt und ausschließlich in deutschen Rechenzentren. Somit unterliegt sie den strengen Regeln des deutschen Datenschutzes. Selbstverständlich haben wir als BKK MTU keinen Zugriff auf Ihre in der App gespeicherten Daten.

## Noch Fragen?

Dann APP ... auf unsere Website:

➔ [www.bkk-mtu.de/app](http://www.bkk-mtu.de/app)





# Gesundes von der Frühlingswiese

Unterwegs mit  
Pflanzenheilkundlerin  
Jasmin Hansjosten

Zarte Morgensonne beleuchtet eine grüne Lichtung inmitten von Nadel- und Laubbäumen. Das ist nicht nur idyllisch – auf Waldwiesen findet sich auch viel Wertvolles für die Gesundheit. Die studierte Ökotrophologin und ausgebildete Pflanzenheilkundlerin Jasmin Hansjosten verrät, welche natürlichen Schätze sich hier im Frühling verbergen.



## Die zwei wichtigsten Grundregeln für Kräutersammler

Wer sich an diese beiden einfachen Grundsätze hält, kann Wiesenkräuter vielseitig einsetzen, um sich etwas Gutes zu tun.

- 1** Man sollte Pflanzen nur dann sammeln und verwenden, wenn man sich zu hundert Prozent sicher ist, dass es die Richtigen sind und man sie nicht verwechselt hat.
- 2** Man darf nie alle Kräuter einer Art pflücken. Meistens wachsen an einer Stelle mehrere Pflanzen einer Gattung. Die Faustregel lautet: Immer die Hälfte stehenlassen. „Ich nenne das: mit der Natur sammeln.“

Jasmin Hansjosten

## Gundermann – das Zauberkraut der Germanen

Der Gundermann, auch Gundelrebe genannt, ist eine der ersten Pflanzen, die nach dem Winter zu finden sind. Sie hilft dabei, Dinge zu lösen. Das Gewächs ist insgesamt sehr klein und man erkennt es an den einzeln stehenden, blassblauen bis lilafarbenen Lippenblüten. Das bei den Germanen einst als Zauberpflanze bekannte Kraut wirkt schleim- und steinlösend, harnsäurelösend, ist lungen- und magenwirksam. Verzehren kann man die filigranen Blätter und Blüten. Da die Blätter relativ bitter sind und sich unser Körper zunächst daran gewöhnen muss, ist anfangs eine sparsame Dosierung ratsam.



### Genießer-Tipp:

Eine Handvoll Blätter pro Person in Butter dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt lecker zu Kartoffeln oder mit Gemüse vermenget.



## Buchtip und Verlosung

Die Heilung wächst vor der Haustür! Anne Wanitschek und Sebastian Vigl zeigen, welche Heilpflanzen uns zur Genesung dienen und sich für Tees, Salben und Tinkturen eignen.



**Gesund mit heimischen Heilpflanzen / Mit zehn Kräutern 100 Beschwerden und Erkrankungen behandeln**

humboldt Verlag, 240 Seiten, ISBN 978-3-86910-067-8, 19,99 Euro

### Verlost werden fünf Exemplare

Um teilzunehmen, schreiben Sie bis zum **17. April 2020** eine E-Mail an [gewinnspiel@bkkmagazin.de](mailto:gewinnspiel@bkkmagazin.de) oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Heilpflanzen“ an: BKK Magazin/ Verlosung, Gottlieb-Daimler-Straße 9, 74076 Heilbronn und gewinnen Sie mit etwas Glück eins von fünf Exemplaren. Absender nicht vergessen.

Ausführliche Teilnahmebedingungen sowie die Informationen zum Datenschutz finden Sie auf Seite 3.

## Schafgarbe – der Alleskönner

Die Schafgarbe, auch als Augenbraue der Venus bekannt, ist wahrlich vielseitig und als Allheilmittel mit der Kamille zu vergleichen. Schafgarbe wirkt verdauungsfördernd, harntreibend, blähungswidrig und krampflösend, gerade bei Magenkrämpfen. Sie ist außerdem entzündungshemmend und antiseptisch. Man findet sie mit ihren zarten, verzweigten Blättern auf Wiesen und an Wegrändern.

### Genießer-Tipp:

Die im Frühling noch kleinen und besonders zarten Blätter eignen sich sehr gut als Beigabe für Green Smoothies und Pestos.



## Löwenzahn – die beliebte Frühjahrskur

Löwenzahn wirkt sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel aus. Seine Bitterstoffe regen den Gallenfluss an und erleichtern die Fettverdauung.

### Löwenzahnsalat:

**Junge, zarte Blätter pflücken. Besonderer Geheimtipp: Ein paar gesammelte Knospen mit etwas Öl und Salz in der Pfanne rösten und zugeben.**

### Löwenzahn-Frühjahrskur:

Zwei Wochen lang jeden Tag ein bis zwei schöne Pflanzen (Knospe oder Blüte mit Stängel und Blättern) von einer sauberen Wiese pflücken, waschen und direkt verzehren. Die Alternative zu frischen Pflanzen ist Löwenzahntee aus der Apotheke. Hiermit empfiehlt sich eine zweiwöchige Kur mit zwei bis drei Tassen pro Tag.





Echte Berge. Echt erleben.

# Aktivurlaub und Wellness im Montafon

**Ob Naturerwachen vor alpiner Kulisse oder doch lieber Pistenvergnügen vom Feinsten, im Frühling sollten Sie für einen unvergesslichen Urlaub den Blick aufs Montafon richten!**

Keine anderthalb Stunden von Friedrichshafen entfernt in Silbertal erwartet Sie mit dem 4-Sterne-Hotel Bergkristall die ideale Unterkunft für alle, die sich eine Auszeit von Alltag und Hektik gönnen wollen. Nicht nur vom hervorragenden Wellnessangebot, dem romantischen Flair und der ausgezeichneten Lage des Hotels werden Gäste überzeugt sein.



Wenn vielerorts der Winter schon längst vorbei und das herrliche Knirschen von Schnee unter den Schuhen vergessen ist, gibt die kalte Jahreszeit im Montafon nochmal eine Zugabe.

21 Dreitausender sorgen für ein Gefühl von Freiheit, die wildromantische Schönheit der Bergwelt sucht ihres-

gleichen und in den Skigebieten können sich Wintersportler noch bis Ostern austoben. Rund 300 Pisten-Kilometer bieten ideale Voraussetzungen für erstklassiges Schneevergnügen. 140 davon finden Sie allein im Skigebiet Silvretta Montafon.

Vom Hotel aus erreichen Sie die Kapellbahn ins Skigebiet alle 15 Minuten ganz entspannt mit dem gratis Shuttle. Noch näher dran liegt die Seilbahn auf den Kristberg, von der Sie gerade einmal drei Gehminuten trennen.

**TIPP für Kurzenschlossene:** Fünf Übernachtungen (So. bis Fr.) inklusive Verwöhpension und Skipass gibt es noch bis 14.04.20 auf [www.bergkristall.com](http://www.bergkristall.com).

Aber auch, wenn das weiße Winterkleid in der sonnigen Glücksregion bunter Blütenpracht weichen muss, gibt es in Silbertal viel zu erleben. Neben kulturellen Highlights, wie den Sagenfestspielen im Juli und August, bietet das Montafon auch während der ersten sommerlich warmen Frühlingstage schon eine gigantische Palette an Freizeitaktivitäten in der herrlichen Natur. Besonders für Wanderer und Mountainbiker ist die Silvretta-Region ein wahres Paradies. Das riesige Netz von nahezu 2.000 Kilometern an Wander- und Radtouren bietet ideale Anforderungen für Anfänger und eingefleischte Bergfexe gleichermaßen. Auch das Wetter stimmt, denn so viele Sonnentage wie hier gibt es selten in den Alpen.





### Entspannung & Genuss pur

Zurück im Hotel, erwartet Sie bereits der große Wellnessbereich. Kaum etwas tut nach einem erlebnisreichen Tag so gut, wie im warmen Swimmingpool zu schweben oder eine wohltuende Massage zu genießen. Besonders entspannend und eine echte Wohltat für müde Muskeln ist auch ein Besuch in der Montafoner Stubensauna, dem Dampfbad, der Bergkristallgrotte oder der Infrarotsauna. Verschiedene Beauty- und SPA-Anwendungen runden das Wellnessangebot ab.

Im Bergkristall-Restaurant verwöhnt man Sie dazu inmitten heimeliger Gebirgsatmosphäre mit vielfältigen regionalen und internationalen Spezialitäten. Für seine hervorragende Küche hat das Hotel bereits mehr als 40 Auszeichnungen erhalten und in der Vinothek wartet die passende Weinbegleitung zu jedem Gericht. Wenn sich Ihr Urlaubstag schließlich dem Ende zuneigt, werden Sie in Ihrem Zimmer schon von den gemütlichen runden Himmelbetten des Hotels empfangen. Erholsamer geht es kaum.

### Mitmachen und gewinnen

Zusammen mit dem Hotel Bergkristall verlost die BKK MTU **5 Übernachtungen inklusive Halbpension für zwei Personen im Doppelzimmer.**

**Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:**  
**In welches berühmte Skigebiet bringt Sie das hauseigene Skibus-Shuttle?**

- Skigebiet Silvretta Montafon
- Skigebiet Gargellen
- Erlebnisberg Golm

Schreiben Sie uns bis zum 30.04.2020 eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Betreff „bewegt“ an: [gewinnspiel@bkk-mtu.de](mailto:gewinnspiel@bkk-mtu.de)  
Der Gewinner wird benachrichtigt.



## Ostern im Montafon

Verbringen Sie unvergessliche Ostertage im Hotel Bergkristall

### Die Nacht im Doppelzimmer inklusive

- Genießerhalbpension
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke
- 4- oder 5-Gang-Menü am Abend
- Nachmittagsimbiss
- Wellnesstasche mit Bademantel & Saunatüchern
- Nutzung des Wellnessbereichs
- **GRATIS:** Skibus-Shuttle zur Kapellbahn
- BergePLUS Karte

... schon ab

**126 Euro** pro Person (ab 3 Nächte)

Kinder im Zimmer der Eltern ab 21 Euro (0 bis 2 Jahre)



### Info & Buchung

Hotel Bergkristall · Inhaber: Netzer, Markus  
Dorfstraße 7 · 6782 Silbertal  
Tel. 0043 5556 74114  
[hotel@bergkristall.com](mailto:hotel@bergkristall.com) · [www.bergkristall.com](http://www.bergkristall.com)





# MTU-Hallencup 2019

## U15-Spitzenfußball in Friedrichshafen

Text: Melanie Staudacher

**Europas bestes U15-Hallenfußballturnier begeisterte zum 17. Mal die Fußballfans in Friedrichshafen. Die Jugendmannschaften, unter anderem von FC Bayern München, FC Barcelona oder Manchester United, lieferten sich spannende Duelle.**

U15-Spieler der Top-Vereine Europas sorgten beim 17. MTU-Hallencup für Spannung und außerordentliche Spielbegegnungen bis zum Finale. Der FC Barcelona (Grana) sicherte sich den Titel zum zweiten Mal in Folge und gewann 5:1 gegen Borussia Dortmund.

„Investitionen in die Zukunft sind wichtig, sowohl beim Fußballnachwuchs also auch bei Mitarbeitern“, betonte CEO Andreas Schell in seiner Ansprache bei der Siegerehrung. Besondere Förderung erhalten auch die Spieler beim MTU-Leistungszentrum Friedrichshafen. Sie zeigten sich

beim Turnier in bester Form und erreichten die Zwischenrunde. Erstmals in der Geschichte des MTU-Hallencups trat ein ehemaliger Spieler des MTU-Leistungszentrums für einen der Top-Vereine an: David Savic spielt inzwischen in der U15-Mannschaft von Fortuna Düsseldorf.

„Für mich war dieser Cup der bisher beste MTU-Hallencup“, sagte Klaus Segelbacher vom VfB Friedrichshafen, Veranstalter des Turniers. „Das Publikum hat für tolle Stimmung gesorgt, die Spielbegegnungen waren spitze. Und noch nie waren so viele Talent-Scouts in der Halle wie dieses Mal. Ein eindeutiges Indiz für die Qualität des Turniers.“



**Die BKK MTU gehört zu den Sponsoren des MTU-Hallencups und sponserte zusätzlich jedes 20. Tor mit einer Powerbank als Sachprämie**

V. l. n. r.: Andreas Rundel, Sanja Savic, Spieler/FC Bayern, Roland Dietz



# Kurz und knapp

## Generation Web-Depression

Eine im Fachjournal JAMA veröffentlichte, über sechs Jahre angelegte kanadische Studie zeigt: Verbringen Kinder zu viel Zeit auf Streaming-Plattformen und sozialen Medien, steigt ihr Depressionsrisiko. Der Grund: Sie tendieren dadurch dazu, sich vermehrt mit Menschen zu vergleichen, die ihnen scheinbar voraus sind. Gab es vor einem Jahrzehnt noch ein bis zwei „Coole“, beispielsweise im Klassenverbund, sind es heute Hunderte dieser „Überfiguren“ im Web. Diese können für Frust und geringes Selbstwertgefühl sorgen, gefolgt von Depression und Isolation. Helfen kann eine Rückkehr aus der virtuellen Welt ins analoge Leben: Wer sich sportlich, künstlerisch, sozial oder musikalisch beschäftigt, stößt auf Gleichgesinnte und kann immer einmal wieder kleine, echte Erfolge feiern.



## Singles mit Hunden leben länger

Forscher um Ivalu Sørensen von der Universität Süddänemark haben in einer Fall-Kontroll-Studie mit über einer Viertelmillion Probanden festgestellt, dass Menschen mit Hund sich über eine um 8 Prozent niedrigere Sterblichkeit freuen können. Das berichtet das European Journal of Public Health. Der Haken dabei: Das gilt nur für diejenigen, die keinen zweibeinigen Partner haben. Wer sein Leben mit Mann oder Frau teilt, hat keinen Langlebigkeits-Vorteil durch den Hundebesitz. Die Forscher sehen durch die Ergebnisse die These gestützt, wonach ein Hund einen Partner oder andere soziale Beziehungen ersetzen kann.



## Tollkirsch-Therapie kann Kinder-Kurzsichtigkeit bremsen

Bis zum Ende der Grundschulzeit entwickeln in Deutschland etwa 15 Prozent der Kinder eine Kurzsichtigkeit. „Täglich zwei Stunden Aufenthalt im Freien bei Tageslicht halbieren das Risiko“, erläutert Professor Dr. med. Wolf Lagrèze von der Klinik für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Freiburg. Auch spezielle Kontaktlinsen können das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit mindern. Am wirksamsten hat sich jedoch eine Therapie mit Atropin-Augentropfen erwiesen. „Wegen ihrer Nebenwirkungen wurde diese Substanz aus der Tollkirsche bisher kaum verordnet“, berichtet Lagrèze. Das hat sich jetzt geändert: Forscher aus Singapur haben eine Konzentration gefunden, die das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit um bis zu 50 Prozent mindert und weitgehend nebenwirkungsfrei ist. Für die Therapie kommen Kinder im Alter von sechs bis 14 Jahren in Frage, bei denen die Kurzsichtigkeit pro Jahr um mindestens eine halbe Dioptrie zunimmt. Derzeit wird eine Behandlungsstudie in Deutschland vorbereitet, die die Wirkung des Atropin-Konzepts untersuchen soll. Gut möglich also, dass wir künftig auch hierzulande entsprechende Behandlungsmethoden vermehrt nutzen können.





# Eier!

## Wir brauchen (Oster-) Eier!

Sie sind oval.  
Sie sind lecker.  
Und sie gehören unverzichtbar zu Ostern dazu:  
Hier ein paar Fakten rund um die kleinen Proteinwunder, mit denen Sie während der Feiertage garantiert Eindruck machen können.

### 10 Fakten rund um das Must-have des Osterfrühstücks

**1** Wo ist das **Protein** wirklich drin? Lustigerweise steckt prozentual im Dotter mehr Eiweiß als im Weiß des Eis. Der Inhalt eines Exemplars deckt übrigens rund zehn Prozent des Tagesbedarfs einer erwachsenen Person.

**2** Klein, aber oho! In Eiern stecken unter anderem Vitamin A, D und E, die B-**Vitamine** B2 und B9, **Zink** und **Eisen**, die auch beim Kochen erhalten bleiben.

**3** Apropos, ganz ei-nerlei ist die Kochzeit nicht. Ein durchschnittliches Hühnerei hart zu kochen, dauert ungefähr **7 Minuten**. Bei einem Straußenei sollte man hingegen 40 Minuten einplanen – dafür macht der rund 20 cm große Koloss aber auch rundum satt.

**4** Rund **17 Milliarden Eier** verzehren die Deutschen insgesamt jährlich. Ei ei ei ...

**5** Warum stehen auf Eiern eigentlich **Nummern**? Ganz einfach: Diese geben Auskunft über Herkunft, Haltungsform und Erzeugerland. Das Mindesthaltbarkeitsdatum hingegen findet sich auf dem Karton.

**6** Ist ein Ei **braun** oder **weiß**, lässt das keinen Rückschluss auf das Gefieder des Huhns zu.

**7** Ei-lig essen? Falls Sie unsicher sind, ob die Eier noch frisch sind, machen Sie den **Test**: Einfach Behälter mit kaltem Wasser füllen und Ei hineinlegen. Bleibt es auf dem Boden, ist alles im grünen Bereich. Schwimmt es nach oben, ist das Ei älter und sollte sicherheitshalber nicht mehr verzehrt werden.

**8** Eier-Orakel? Ja, das gibt's tatsächlich. **Ovomantie** nennt sich eine spezielle Form der Wahrsagerei, die bereits im alten Rom bekannt war. Auch die Germanen glaubten, aus den Mustern eines in Wasser verrührten Eis könne man am Folgetag die Zukunft lesen.

**9** Das größte Rührei der Welt entstand aus **8.000 Eiern** im Jahr 2009 in St. Gallen (Schweiz). 514 Kilogramm Eierspeise kamen so zusammen. Sollte für ein Osterfest gereicht haben ...

**10** Sie wollen für die Osterzeit **Eierschalen bemalen**?

So kommen Sie am besten an die Hülle: Durchstechen Sie das Ei vorsichtig oben und unten mit einem dünnen Spieß. Stecken Sie einen Strohhalm durch die obere Öffnung bis durchs Eigelb und rühren Sie. Anschließend stark durch den Strohhalm pusten und das Ei tritt unten aus. Jetzt kann nach Herzenslust bemalt werden.







# Frühlingsgefühle das ganze Jahr!

Ob Sie die ersten Sonnenstrahlen beim Besuch Ihrer Lieblingsstadt oder auf der idyllischen Außenterrasse Ihres Lieblingscafés am Bodensee genießen – das weckt Frühlingsgefühle! Und für die Unbeschwertheit unterwegs bietet Ihnen Daimler Mobility genau die richtige Mischung aus Flexibilität und Sicherheit, die Sie sich für Ihren Wegbegleiter wünschen.

Weitere Informationen zu den attraktiven Konditionen und Angeboten finden Sie jederzeit online unter [enter-daimlermobility.daimler.com](https://enter-daimlermobility.daimler.com). Unser Team in Friedrichshafen erreichen Sie unter 07541 95357-10.



# DAIMLER



Ihre BKK MTU  
wünscht Ihnen  
und Ihrer Familie  
frohe Ostern!