Sommer **2020**

bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU

Ihre Gesundheit treibt uns an!

Liebe Leserinnen und Leser von „bewegt“,

bewegt sind unsere Zeiten durchaus. Uns alle hat Corona mehr oder weniger wie ein Blitz aus heiterem Himmel getroffen und bewegt uns nun seit fast einem halben Jahr mehr, als ich mir davor jemals hätte vorstellen können. Ganz bewusst verzichten wir in unserem Mitgliedermagazin auf Informationen hierzu, da sich quasi täglich Neuerungen ergeben, deren Aktualität wir hier aufgrund des Redaktionsschlusses nicht abbilden können. Darüber hinaus wird man ohnehin über alle Kanäle mit Informationen regelrecht erschlagen und auch unsere Homepage ist als digitales Medium diesbezüglich immer auf dem aktuellen Stand.

Apropos digitales Medium. Ich freue mich über die erfolgreiche Einführung unserer neuen BKK MTU-App. Die Installation hat bislang bei allen Nutzern reibungslos funktioniert und wir bekommen laufend positive Rückmeldungen hierzu. Mit der App lassen sich wunderbar und ganz einfach rund um die Uhr Rechnungen, Krankmeldungen und viel mehr an uns übermitteln. Ein Service, der Ihnen Zeit und Mühe spart und zu alledem völlig kostenlos für Sie ist. Die App wird laufend um weitere sinnvolle und hilfreiche Funktionalitäten erweitert und so können wir Ihnen bereits in diesem Heft die Beantwortung des Familienfragebogens vorstellen. Was in der Vergangenheit immer mit relativ viel Aufwand erledigt werden musste, geht jetzt mit ein paar wenigen Klicks. Sollten Sie die App noch nicht im Einsatz haben, kann ich Ihnen nur empfehlen, sich diese herunterzuladen und zu nutzen. Sie werden begeistert sein – versprochen.

Von digital zu manuell – was auf den ersten Blick wie ein Rückschritt klingt, ist in Wahrheit eine große Neuerung. Ich freue mich, dass am 18. Mai 2020 die Physiotherapie-Praxis Achim Reiner ihren Betrieb bei uns im BKK MTU-Gebäude aufgenommen hat. Hier können Sie sich in einem sehr modernen und wunderschönen Ambiente in qualitativ hochwertige und kompetente Behandlung begeben. Ich finde es eine passende Kombination, wenn Physio-Praxis und Krankenkasse unter einem Dach sind. Ich hoffe, auch Sie können davon profitieren.

Von digital über manuell hin zu großartiger Leistung. Ich möchte Ihnen den Artikel unserer Versicherten Bilge Özyurt ans Herz legen. Eine wahnsinnig starke Frau, die sich auch von einer einschneidenden Diagnose nicht aufhalten lässt und Leistungen vollbringt, die selbst für die meisten gesunden Menschen nicht vorstellbar wären. Ich freue mich, dass wir Bilge Özyurt auf ihrem Weg begleiten und unterstützen durften. Sie hat uns einen tollen Bericht geschrieben, der einen sehr nachvollziehbaren Eindruck darüber gibt, welcher Kraftakt dahintersteckt.

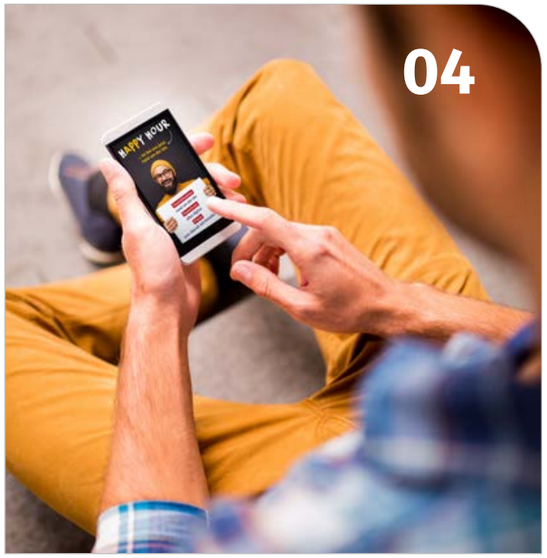
Nun wünsche ich Ihnen allen einen schönen und gesunden Sommer, der sich höchstwahrscheinlich von den bisherigen deutlich unterscheiden wird.

Bleiben Sie gesund!
Ihr

Roland Dietz
Vorstand BKK MTU

Inhalt

Sommer 2020



02 Vorwort
03 Inhalt, Impressum
04 Neue App-Funktion: Familienfragebogen
05 Neue Physio-Praxis eröffnet
06 Zweitmeinung vor orthopädischen Operationen
08 Wandern & Weingenuss an der Mosel
10 Home-Office – wir geben Tipps für gesundes, effizientes Arbeiten
12 Pilgerreisen: Urlaub für Körper und Seele
14 GeriNoVe – Vorstellung des Modellprojekts
16 Trotz Diabetes auf das Dach Afrikas
18 Impfungen schützen vor Infektionskrankheiten
20 Von der Familienversicherung zur eigenen Mitgliedschaft
21 Kurz & knapp
22 Auf die Plätze, fertig – lospaddeln …

Gewinnspielteilnahme 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-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wird von der BKK MTU zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich 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 durchführende BKK MTU verwendet Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnerermittlung und -bekanntgabe und löscht 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 anzufragen, 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 Tran, 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** 10.158 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.

Titelbild: iStock.com: yanik88; Seite 2: BKK-MTU

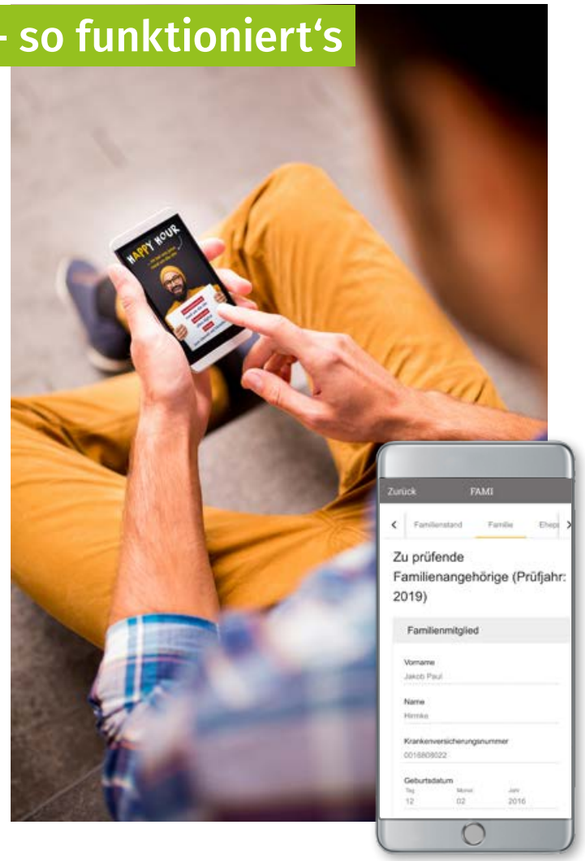
Dank neuer App-Funktion kann der Familienfragebogen nun bequem online ausgefüllt werden

Bestens familienversichert – bequem auf dem neuesten Stand

Schutz und Sicherheit für die ganze Familie ist ein ganz besonderes Anliegen der BKK MTU. Nicht nur unseren Mitgliedern, sondern auch deren Ehepartnern und Kindern stehen wir als starker Partner zur Seite, wenn sie einmal krank werden oder unseren Rat brauchen – die kostenfreie Familienversicherung der BKK MTU macht's möglich. Den obligatorisch begleitenden Familienfragebogen können Sie App sofort bequemer denn je ausfüllen.

Geradezu lAPPisch einfach – so funktioniert's

- Sie erhalten wie bisher jährlich automatisch den Familienfragbogen von Ihrer BKK MTU zur Überprüfung der Familienversicherung zugeschickt. Künftig können Sie wählen, ob Sie den Familienfragebogen wie bisher schriftlich oder online in unserer BKK MTU-App ausfüllen möchten.
- Für Letzteres loggen Sie sich ganz einfach in der BKK MTU-App ein, dann können Sie nach Erhalt des Schreibens den Fragebogen ausfüllen.
- Wenn dabei Dokumente wie zum Beispiel Steuerbescheid, Heiratsurkunde, Schul- oder Studienbescheinigung als Nachweise benötigt werden, können Sie diese bequem abfotografieren und einfach hochladen. Übersichtlich, funktional, bequem – und 24 Stunden am Tag verfügbar.



istock.com_wundervisuals/WaffOzzy; BKK MTU

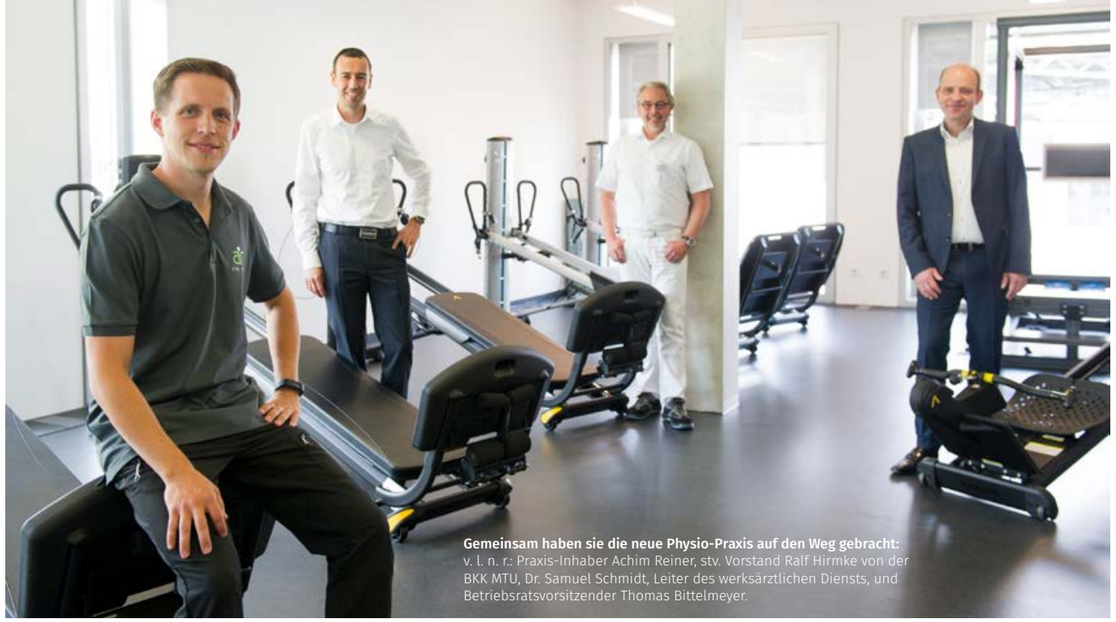
Warum die Abfrage?

Als familienfreundliche Krankenkasse nehmen wir Ehepartner und Kinder, die nicht selbst versichert sind, kostenfrei mit in unseren Schutz auf. Die Versicherungsverhältnisse innerhalb der Familie können sich jedoch im Laufe eines Jahrs verändern.
Das Bundesamt für Soziale Sicherung verpflichtet alle gesetzlichen Krankenkassen – und somit auch Ihre BKK MTU – den Versichertenbestand jährlich per Befragung zu aktualisieren. Bitte füllen Sie den Bogen deshalb auch dann aus, wenn sich bei Ihnen nichts geändert hat oder Sie bestimmte Angaben bereits in der Vergangenheit gemacht haben. Danke.

Fragen? App dafür!

Benötigen Sie Hilfe bei der Bedienung oder haben Sie Fragen zur BKK MTU-App? Ihr BKK MTU-Team ist gern für Sie da.

BKK MTU-App-Support
07541 90-7111
app@bkk-mtu.de



Gemeinsam haben sie die neue Physio-Praxis auf den Weg gebracht: v. l. n. r.: Praxis-Inhaber Achim Reiner, stv. Vorstand Ralf Hirmke von der BKK MTU, Dr. Samuel Schmidt, Leiter des werksärztlichen Diensts, und Betriebsratsvorsitzender Thomas Bittelmeyer.

Robert Hack

Neue Physio-Praxis eröffnet

- Kurze Wege, da im BKK MTU-Gebäude
- Rolls-Royce und BKK MTU bezuschussen die Praxis
- Termine können ab sofort vereinbart werden

Maler, Stuckateure und andere Handwerker haben sich in den vergangenen Wochen bei der BKK MTU die Klinke in die Hand gegeben, denn am Montag, den 18. Mai 2020 öffnete die Physio-Praxis von Achim Reiner in unmittelbarer Nähe zum Werk 1 in Friedrichshafen die Türen.

Die neue Physio-Praxis ist ein weiterer Baustein der betrieblichen Gesundheitsvorsorge und wird von Rolls-Royce und der BKK MTU bezuschusst.

„Wir haben einen hohen Bedarf an physiotherapeutischen Behandlungen. Mit Achim Reiner haben wir einen erfahrenen Physiotherapeuten an unserer Seite, der uns seit mehreren Jahren als Berater in unserem Fitnessstudio unterstützt. Darüber hinaus hat er schon vielen Mitarbeitern durch sein Angebot an physiotherapeutischen Behandlungen helfen können, Beschwerden aktiv anzugehen und diese damit nachhaltig zu lindern", so Dr. Samuel Schmidt, Leiter des werksärztlichen Diensts. „Mit unseren Angeboten zur Gesundheitsvorsorge sind wir seit Jahren ganz vorne mit dabei. Es freut mich, dass wir uns darauf nicht ausruhen, sondern das Angebot kontinuierlich ausbauen", fügt Schmidt hinzu.

Auch Ralf Hirmke, stv. Vorstand der BKK MTU, betont: „Als Krankenkasse unterstützen wir dieses Projekt sehr gerne. Denn frühzeitig eingesetzt, kann Physiotherapie Beschwerden lindern und damit verhindern, dass unsere Versicherten krankheitsbedingt ausfallen."

Die Physio-Praxis bietet insgesamt vier Behandlungsräume und einen Trainingsraum. Die Behandlungen finden nach ärztlicher Verordnung durch den Hausarzt/Orthopäden oder als Selbstzahler-Leistung statt.

physiotherapie achim reiner

Terminvereinbarung

Kontaktieren Sie uns gerne.

07541 955 8000
mail@ar-physiotherapie.de

Text: Alina Welsen

Zweitmeinung vor orthopädischen Operationen

Wer von seinem behandelnden Arzt die Empfehlung für einen orthopädischen Eingriff erhält und ein „flaues“ Gefühl in der Magengegend bekommt, sollte zunächst die Möglichkeit einer Zweitmeinung für sich nutzen.

Das Einholen einer solchen Zweitmeinung ist zur Vermeidung von Fehldiagnosen sinnvoll und bietet Patienten vor geplanten Operationen die Möglichkeit, von einem zweiten unabhängigen Arzt abklären zu lassen, ob der angedachte Eingriff wirklich notwendig ist oder ob es nicht-operative (konservative) Behandlungsmethoden gibt, die eine sinnvolle Alternative darstellen könnten. In den meisten Fällen sollte eine orthopädische Operation nämlich die letzte Behandlungsoption darstellen.

... ein Fall-Beispiel

Wie im Fall von Gerd E. (57 Jahre alt), der seit längerer Zeit unter starken Schmerzen im rechten Knie leidet. Eine Untersuchung in einem regionalen Zentrum für Gelenkerkrankungen ergab eine Operations-Empfehlung für ihn. Jedoch, bevor Gerd E. diesen Schritt wagt, möchte er wissen, ob der Eingriff wirklich sein muss oder ob es schonendere nicht-operative Alternativen zur Operation gibt. Gerd E. nutzt das Angebot der BKK MTU zur Zweitmeinung und erteilt beim Schwerpunktportal für orthopädische Zweitmeinungen **zweitmeinung-arzt.de** einen Auftrag. Der fachärztliche Zweitgutachter stellt bei Gerd E. fest, dass das breite Spektrum der nicht-operativen Therapieverfahren noch nicht ansatzweise ausgeschöpft wurde, und erstellt einen detaillierten nicht-operativen Therapieplan, der Gerd E. nach nur wenigen Tagen per Post zugeht. Gerd E. lehnt die Operation ab und probiert zunächst die Behandlungsempfehlungen im Zweitgutachten aus.

Gerd E. ist kein Einzelfall. Bei der Operationshäufigkeit, gerade bei orthopädischen Eingriffen, belegt Deutschland weltweit einen Spitzenplatz. Oftmals stehen wirtschaftliche Gründe im Vordergrund, wie der Gesundheitsökonom der Universität Duisburg-Essen Prof. Jürgen Wasem herausgefunden hat. Er befragte 1.400 Chefärzte. 39 Prozent sagten, in ihrem Hause werde zu viel operiert. In der Orthopädie gab dies sogar jeder zweite Arzt zu. Auch die Ergebnisse einer Studie der Bertelsmann Stiftung sprechen für sich. Zufolge der Studie werden in Deutschland immer mehr künstliche Kniegelenke eingesetzt. In den Jahren zwischen 2013 und 2016 erhöhte sich die Zahl dieser Operationen um gut 18 Prozent. „Erklärbar ist dieser Trend weder durch medizinische noch durch demografische oder geografische Einflussfaktoren“, heißt es.

Die **BKK MTU** möchte ihren Versicherten mehr Sicherheit bei der Entscheidung für oder gegen eine Operation bieten. Daher besteht für Versicherte der BKK MTU kostenlos die Möglichkeit, sich **vor einer geplanten Operation an Knie, Hüfte, Rücken, Schulter und Fuß** eine Zweitmeinung von einem unabhängigen ärztlichen Spezialisten beim Schwerpunktportal für orthopädische Zweitmeinungen **zweitmeinung-arzt.de** einzuholen.

istock.com_TefM/yodiyim/pixologicstudio/VvoeVale

→ Auf welcher Grundlage wird die schriftliche Zweitmeinung erstellt?

Es erfolgt keine zweite persönliche Untersuchung. Die Erstellung der schriftlichen Zweitmeinung und Behandlungsempfehlung erfolgen auf Grundlage eines spezifischen Fragebogens zur Krankengeschichte, der Behandlungsunterlagen (z. B. Bildgebungs-Material, Arztbriefe, Vorbefunde). Ihr behandelnder Arzt ist dazu verpflichtet, Ihnen die Behandlungsunterlagen auszuhändigen. Auf Wunsch fordert **zweitmeinung-arzt.de** diese gern für Sie an. Selbstverständlich erhalten Sie nach der Zweitmeinungserstellung die Behandlungsunterlagen wieder vollständig zurück.

→ Wie funktioniert die Beauftragung Ihrer Zweitmeinung?

Sie können sich entscheiden, ob Sie die Zweitmeinung per Post oder online beauftragen möchten:

• Per Post

Fordern Sie hierzu bei **zweitmeinung-arzt.de** alle Unterlagen an, die zur Beauftragung der Zweitmeinung notwendig sind. Dies kann telefonisch unter 03871 65 816 oder über die Internetseite **zweitmeinung-arzt.de** erfolgen. Die Unterlagen werden Ihnen umgehend per Post zugestellt.

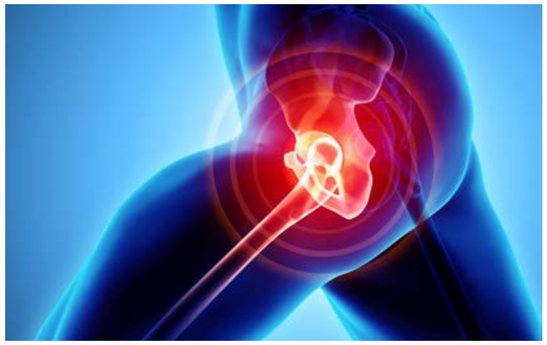
• Online

Alternativ besteht die Möglichkeit, die Zweitmeinung online in Auftrag zu geben, und zwar direkt über die Internetseite **zweitmeinung-arzt.de.**

Die Erstellung der schriftlichen Zweitmeinung und Behandlungsempfehlung erfolgen in der Regel **innerhalb von sieben Werktagen.** Die Zweitmeinung wird Ihnen als versichertes Einschreiben mit der Deutschen Post zugestellt.

→ Wie ist der Datenschutz geregelt?

Selbstverständlich unterliegt **zweitmeinung-arzt.de** gegenüber der Krankenkasse und dem behandelnden Arzt der Schweigepflicht, d. h. weder wir als Krankenkasse noch Ihr behandelnder Arzt werden von **zweitmeinung-arzt.de** über das Ergebnis der Zweitmeinung informiert.



→ Was macht die Zweitmeinung von „zweitmeinung-arzt.de“ so besonders?

- Anerkannte Spezialisten des jeweiligen orthopädischen Fachbereichs
- Langjährige Berufserfahrung der Mediziner sowohl in der operativen als auch insbesondere in der nicht-operativen Therapie
- Hohes Maß an Unabhängigkeit
- Kurze Erstellungszeit ohne beschwerliche Anfahrtswege und lange Wartezeiten auf einen Termin
- Auf Wunsch Anforderung der Behandlungsunterlagen beim behandelnden Arzt
- Umfangreiche persönliche Betreuung vor, während und nach der Zweitmeinungsbeauftragung

Persönliche Betreuung

Gern begleitet Sie der fachkundige Patientenservice von **zweitmeinung-arzt.de** Schritt für Schritt bei der Beauftragung Ihrer Zweitmeinung.

Telefon: 03871 665 816
E-Mail: info@zweitmeinung-arzt.de
Web: www.zweitmeinung-arzt.de

Wandern & Weingenuss an der Mosel

Gönnen Sie sich eine Erlebniswoche mit den beliebten Moselstern Hotels

Es ist das perfekte Ziel für einen Wohlfühlurlaub in Deutschland: Das Ferienland Cochem zwischen Eifel und Hunsrück. Hier finden Gourmets und Naturliebhaber, aber auch verstärkt Familien und Aktivurlauber das passende Hotel.

Und in diesem von Corona geprägten Sommer buchen Sie ab sofort ohne Risiko Ihren Traumurlaub und können ihn, krisenbedingt, garantiert kostenfrei umbuchen oder stornieren! Das ist das Versprechen der MOSELSTERN HOTELS. Während Ihrer persönlichen Mosel-Erlebniswoche lernen Sie in einem der beliebten Moselstern Hotels das Ferienland Cochem von seiner schönsten Seite kennen. Hier wird nichts dem Zufall überlassen, wenn es um Ihr leibliches Wohl geht.

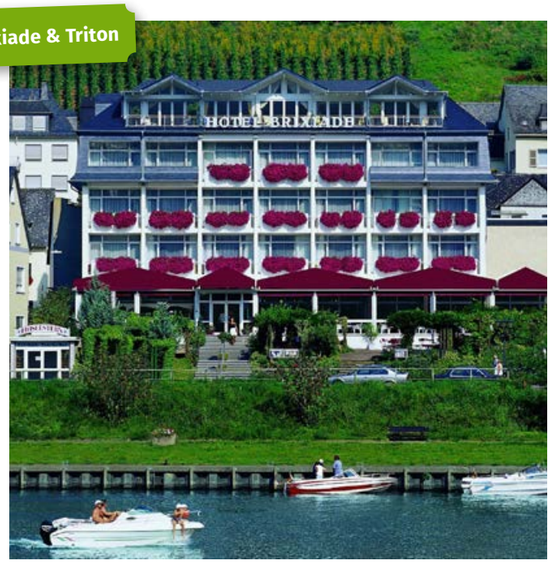
Nach einer erholsamen Nacht stärken Sie sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet für einen aktiven Tag. Mittags wird ein kleiner Snack serviert und am Abend genießen Sie Köstlichkeiten vom „Moselländischen Schlemmer-Buffet“, begleitet von einem erlesenen Tropfen aus der umfangreichen Weinkarte.
Ein besonderes Highlight ist die Planwagenfahrt in die Weinberge mit dem Treckerfahrer Georg. Oben angekommen erwartet Sie eine zünftige Winzervesper mit einer kleinen Weinverkostung. Wer die einmalige Landschaft und Kultur entlang der Mosel erkunden möchte, findet mit den Hotels „Zum guten Onkel“ und „Weinhaus Fuhrmann“ die ideale Unterkunft. Das 4-Sterne-Hotel „Brixiade & Triton“ verspricht zusätzlich Entspannung im Hallenbad und Saunabereich. Aus seinen Zimmern genießen Sie einen sagenhaften Blick auf die imposante Reichsburg mit der darunter liegenden Cochemer Altstadt.

Weinhaus Fuhrmann

Zum guten Onkel

Moselstern Hotels; ALPenjoy

Brixiade & Triton



Mitmachen und gewinnen

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:
Auf welche historische Burg blicken Sie vom Hotel Brixiade & Triton?

Wir verlosen gemeinsam mit den Moselstern Hotels unter allen Einsendungen eine Mosel-Erlebniswoche für zwei Personen in einem der drei genannten Hotels (auf Anfrage und nach Verfügbarkeit), einzulösen nach Absprache, bei eigener Anreise (ein Jahr gültig).

Beitragsgelder der BKK MTU wurden hierfür nicht verwendet. Gewinnberechtigt sind nur Versicherte der BKK MTU. Mitarbeiter der BKK MTU sowie der Rechtsweg sind ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Bei mehreren Einsendern entscheidet das Los.

Schreiben Sie uns einfach bis zum 15.09.2020 eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Betreff „Reise gewinnen“ an: gewinnspiel@bkk-mtu.de.
Absender jeweils bitte nicht vergessen.
Der Gewinner wird benachrichtigt.

ANZEIGE

MOSELSTERN HOTELS

Mosel-Erlebniswoche

Ohne Risiko buchen – kostenfrei stornieren

- 5 Übernachtungen
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen
- 4 x kleiner Mittagsimbiss (nur im Hotel Brixiade & Triton sowie im Hotel Weinhaus Fuhrmann)
- Planwagenfahrt durch die Weinberge mit anschließender Winzervesper und kleiner Weinprobe
- Gästeticket für Bus & Bahn (nur im Hotel Weinhaus Fuhrmann)
- Nutzung von Hallenbad und Sauna (nur im Hotel Brixiade & Triton)

ab **225 €** pro Person/DZ
ab **275 €** pro Person/EZ

Info & Buchung

Moselstern Hotels GmbH & Co. KG
St. Sebastianusstr. 2 · 56821 Ellenz-Poltersdorf
Buchungszentrale: Tel. 02673 9310
info@moselstern.de · **www.moselstern.de**

7 Tipps für gesundes und effizientes Arbeiten

Wer zu Hause arbeitet, benötigt Ruhe und Disziplin. Die richtige Gestaltung kann dabei helfen, sich zu konzentrieren. Zu Hause arbeiten. Klingt zunächst einmal verlockend, oder? Aber nicht jedes Zimmer ist für einen Arbeitsplatz geeignet. Damit Ihr Home-Office-Raum Kreativität und Konzentration fördert, sollten ein paar wesentliche Voraussetzungen erfüllt sein. Lesen Sie hier unsere sieben goldenen Regeln für Ihr Arbeitszimmer.

1 Naturtöne und Weiß

Helle und beruhigende Farben sind eine solide Basis für Ihr Home-Office. Weiß fördert die Konzentration, weil es nicht ablenkt. In Kombination mit warmen Naturtönen entsteht eine ruhige Raumatmosphäre. Bestens geeignet, um sich auf schwierige Aufgaben zu fokussieren oder die Gedanken schweifen zu lassen und auf neue Ideen zu kommen.

2 Die richtige Schreibtischposition

Stellen Sie sich vor, Sie betreten ein Restaurant und haben freie Platzwahl. Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Tür? Na also. Das Gleiche sollte auch für die Schreibtischposition in Ihrem Home-Office gelten. Am besten können Sie sich konzentrieren, wenn Sie die Tür im Blick haben und das Licht seitlich auf Ihren Arbeitsplatz fällt. Probieren Sie's einmal aus.

3 Eine ergonomische Gestaltung

Das A und O am Arbeitsplatz ist die Ergonomie. Vor allem, wenn Sie dort mehrere Stunden am Tag verbringen. Also bitte nicht den Küchenstuhl verwenden oder einen Hocker ohne Lehne. Investieren Sie in einen guten Schreibtischstuhl und einen höhenverstellbaren Tisch – dann können Sie zwischendurch auch einmal im Stehen arbeiten.

4 Ordnung für Kabel & Co.

Nichts ist furchtbarer, als im Arbeitszimmer ständig über irgendwelche Kabel zu stolpern. Wählen Sie also am besten einen Schreibtisch, der nicht nur ausreichend Platz für Ihre Arbeitsutensilien bietet, sondern auch die nötigen Kabel für Laptop, Drucker, Smartphone etc. geschickt aufnimmt und vor Ihren Augen verbirgt.

5 Regale für Ordner & Bücher

Je ordentlicher das Umfeld ist, desto aufgeräumter der Geist. Da ist in den meisten Fällen etwas Wahres dran. Verstauen Sie Büromaterial also am besten in Schubladen oder hinter geschlossenen Türen und nutzen Sie offene Regale nur für hübsch anzusehende Bücher und Accessoires. So ist Ihr Home-Office zugleich ordentlich und wohnlich.

6 Eine gute Beleuchtung

Die richtige Beleuchtung am Arbeitsplatz wird von vielen unterschätzt. Neben einem guten Arbeitslicht, das den Schreibtisch ausleuchtet, sollten Sie weitere Lichtquellen in Ihrem Home-Office platzieren, die für einen ausgewogenen Mix sorgen. Andernfalls sitzen Sie in einer einzigen kleinen Lichtinsel in einem ansonsten dunklen Raum.

7 Sitzmöbel für Pausen

Natürlich sind in einem Home-Office auch regelmäßige Pausen wichtig – Sie haben zu Hause ja keine Kollegen, mit denen Sie sich auf einen kleinen Plausch in der Kaffee- oder Teeküche treffen können. Ein gemütlicher Sessel, gern auch in Verbindung mit einem Hocker zum Hochlegen der Füße, sollte deshalb in keinem Arbeitszimmer fehlen.

iStock.com/izusek/Azindianlany/Hulinska_Yevhenia

Urlaub für Körper und Seele

Einmalige Erfahrungen zu sammeln, Erkenntnisse zu gewinnen, Menschen zu begegnen: Seit Jahren machen sich immer mehr Menschen auf, die lange nahezu vergessene Tradition der Pilgerreisen wiederzubeleben. Was man erleben kann, wenn man zu Fuß loszieht und dabei auf die Bequemlichkeit des Alltags verzichtet.

„Beim Pilgern musst Du Dich auf das einlassen, was da kommt“, erklärt Yasmin S.*. Die Kommunikationsverantwortliche einer großen Unternehmensgruppe hat ihre Liebe zu den spirituellen Reisen vor einigen Jahren entdeckt. Seither bewältigt sie jeden Sommer eine Wochen-Etappe des langen Wegs vom französischen Montpellier bis nach Santiago de Compostela in Spanien. Sie ist ein gutes Beispiel für all diejenigen, die nicht lange genug am Stück Urlaub nehmen können, um den ganzen Weg auf einmal zu bestreiten. Glücklicherweise hat jeder Pilger die Freiheit, seine eigene Reise ganz individuell zu gestalten – ob am Stück oder in Etappen, mit großen oder kleinen Tageszielen. Das macht Pilgern so universell. Auf der Strecke trifft man ab und an auch einmal eine 90-Jährige, die jeden Tag nur fünf Kilometer geht. Jeder frei nach Gusto, Zeit und Leistungsfähigkeit. Service-Angebote wie Gepäcktransport oder Busse zum Überbrücken besonders anspruchsvoller Teilstrecken stehen vielerorts zur Verfügung.

* Vollständiger Name ist der Redaktion bekannt

Sich anstrengen? Freiwillig? Warum?

Der christliche Jakobsweg, das muslimische Mekka oder Jerusalem als jüdisches Ziel – Pilgerreisen entstammen einer uralten Tradition. Ursprünglich machten sich Christen im Mittelalter auf nach Santiago, um sich von ihren Sünden reinzuwaschen. In unserer heutigen Gesellschaft ist dieser Gedanke allerdings in den Hintergrund gerückt. Spätestens mit dem Buch „Ich bin dann mal weg“ von Hape Kerkeling sind Pilgerreisen im breiten Mainstream angekommen und die Motivation der modernen Pilger ist nicht immer rein religiös. Was also sind die Benefits, Motivationen und positiven Aspekte dabei?

Selbstfindung

Wer loszieht und sich dem Weg aussetzt, lässt seinen Alltag hinter sich. Damit ergibt sich die Möglichkeit, das eigene Leben mit Abstand zu betrachten, sich zu erden. Beim Gehen bleibt Zeit, um über große Fragen – seien sie persönlicher oder religiöser Natur – nachzudenken.

Der sportliche Aspekt

Während die einen es locker angehen, schätzen andere die sportive Herausforderung: Kräftezehrende Fußmärsche mit schweren Rucksäcken, über Gebirgspässe, in der sengenden Sonne oder bei Gewitterstürmen – da kommt man schnell an seine Grenzen. Es trotzdem immer wieder zu schaffen und ein konkretes Ziel vor Augen zu haben, ist ein fantastisches Gefühl.

Kulturelles Interesse an Land und Leuten

Die Möglichkeit, ein anderes Land auf sehr intensive und gleichzeitig kostengünstige Weise zu erkunden, lockt Menschen aus aller Welt besonders auf den spanischen Jakobsweg. Der Pilgerausweis ermöglicht eine Übernachtung pro Herberge – umsonst oder für kleines Geld in sehr authentischen Unterkünften.

Begegnungen

„Ich bin immer wieder erstaunt, was für tiefgründige Gespräche ich auf dem Weg geführt habe – mit Menschen aus aller Welt, die ich gar nicht kannte“, weiß die Pilgerin Yasmin zu berichten. „Aber man muss seine Gedanken nicht mit anderen teilen. Wer reden will, der redet, wer nicht, der lässt es.“ Wer sich auf den Weg macht, fühle sich nie alleine, sondern immer als Teil einer Gemeinschaft, fast schon Teil einer Familie. Unter Pilgern teilt man und passt aufeinander auf. Auch wenn für viele heutzutage nicht mehr der religiöse Aspekt im Vordergrund steht, so werden christliche Werte auf dem Weg trotzdem praktisch gelebt.

iStock.com/yanik88/inLine; BKK MTU

Gewinnen Sie eine Powerbank

Moderne Pilger „kleben“ nicht an Smartphone oder Tablet – doch im Rucksack sind die technischen Geräte meist mit dabei – ob für Fotos, Musik oder Navigation. Doch was, wenn dem technischen Equipment unterwegs der Saft ausgeht und keine Möglichkeit zum Aufladen besteht?

Deshalb verlosen wir 4 BKK MTU-Powerbanks. Mitmachen können natürlich nicht nur Pilger!

Um teilzunehmen, schreiben Sie bis **15. September 2020** eine E-Mail an gewinnspiel@bkk-mtu.de oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Pilgerreise“ an: BKK MTU, Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen und gewinnen Sie mit etwas Glück eins von vier Exemplaren.

Absender jeweils nicht vergessen.

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

Jeder Patient hat seine eigene, lange Geschichte

Knapp 250 Patienten versorgte das regionale „Geriatrische Notfall-Versorgungszentrum (GeriNoVe)“ am Krankenhaus „14 Nothelfer“, Weingarten in den Monaten seit der Inbetriebnahme im Juli 2019.

Viel ist seither im und rund um das Krankenhaus im „Medizin Campus Bodensee-Verbund (MCB)“ mit der langen Historie geschehen und ganz gewiss könnte so mancher GeriNoVe-Patient auch ein Geschichtchen aus dem „14 Nothelfer“ beisteuern. Etliche der betagten Männer und Frauen (Durchschnittsalter der GeriNoVe-Patienten bisher 84,4 Jahre) waren „früher“ Patient des geschichtsträchtigen Krankenhauses.

Gefördertes Modellprojekt

Über 100 Menschen* in einer akuten sozial–pflegerischen Situation wurden von niedergelassenen Ärzten ins GeriNoVe in die pflegerisch geleitete 18-Betten-Station überwiesen und 15 von ambulanten Pflegediensten. Alle anderen kamen über die Notaufnahmen der umliegenden Krankenhäuser in das Modellprojekt, das vom Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (GBA) mit 4,5 Millionen Euro gefördert wird und wie geplant bis September 2021 läuft.

Die allererste Patientin – ein Rückblick

Die meisten GeriNoVe-Patienten (rund 61 Prozent) waren bislang Frauen und alle im multiprofessionellen Team erinnern sich noch gut an die erste Patientin im Juli 2019: die über 90-Jährige, die zwei Jahre lang eigentlich nur noch in ihrem Wohnzimmer lebte. Immer wieder einmal kam sie als ambulante Patientin ins Krankenhaus „14 Nothelfer“, aber dann war eines Tages ihr pflegerischer Gesamtzustand alarmierend schlecht. Die alte Dame war dehydriert, nachdem sie sich tagelang erbrochen hatte und unter Durchfall litt. „Sie konnte daheim nicht mehr versorgt werden und war akut pflegebedürftig“, erinnert sich Christiane Schuster-Vakalis, pflegerische Leitung GeriNoVe. Umgehend wurde auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet, der Durchfall erfolgreich bekämpft, die Patientin vom Team aktiviert und mobilisiert. Als sie entlassen wurde, lief die alte Dame am Rollator und „wir waren alle stolz darauf, dass sie wieder laufen konnte“, verrät Julia Seubert, die die Patientin direkt betreute. Ein Erfolg im multiprofessionellen Team zu dem neben dem Geriater und der Zentrumsleitung Gesundheits- und Krankenpfleger, Altenpfleger, akademische Pflegefachkräfte sowie Pflegehelfer gehören sowie drei Servicekräfte, vier Sozialdienst-Mitarbeiter, zwei Case-Manager und eine medizinische Fachangestellte.

Durchschnittlich blieben die Patienten gute sechs Tage auf der Station – manche kürzer und manche länger. Denn wenn es um die Weiterversorgung zum Beispiel in einer Kurzzeitpflege oder einem Pflegeheim geht, steht auch GeriNoVe vor den gleichen Problemen wie viele andere Suchende.

*Stand: Beginn 2020

geri·nove

Der einhundertste Patient

Vor einer solchen Entscheidung stand auch die Familie des einhundertsten GeriNoVe-Patienten: Der 81-Jährige, der seit seinem Schlaganfall vor einigen Jahren blind ist, stürzte zu Hause und kam mit einer Platzwunde am Kopf sowie Blutergüssen an der Hüfte und am Steiß in die Notaufnahme der OSK Ravensburg, wo er ambulant versorgt wurde. Anschließend war er in seiner Mobilität jedoch so weit eingeschränkt, dass seine Frau ihn daheim nicht mehr versorgen konnte. Von seinem Hausarzt wurde Günter Brüll in dieser akuten sozial–pflegerischen Situation ins GeriNoVe eingewiesen. Das multiprofessionelle Team mobilisierte ihn und nahm eine umfassende Sturz-Anamnese vor. Auch die pflegende Ehefrau erhielt in Beratungsgesprächen Hinweise zu häuslichen Stolperfallen wie etwa kleinen Teppichen oder zu glatten Flächen. Das Ehepaar entschied sich, es nach der Entlassung weiterhin ohne Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst zu versuchen, da sich der Allgemeinzustand des GeriNoVe-Patienten verbessert hatte.

Leistungsfähige Partner

Mit GeriNoVe, einer neuen Versorgungsform für geriatrische Patienten, „wollen wir unnötige Krankenhausaufenthalte und Drehtüreffekte vermeiden und eine Versorgungslücke schließen“, erklärt Ingrid Jörg, strategische Gesamtprojektleiterin und Klinikleitung der MCB-Häuser in Weingarten und Tettnang. Durch das auf drei Jahre angelegte Projekt entstehen weder für Leistungsempfänger noch für die Krankenkassen Kosten. Projektpartner sind neben dem MCB die Stiftung Liebenau, die Hochschule Ravensburg-Weingarten, die das innovative Projekt wissenschaftlich begleitet, sowie die BKK MTU und die BKK ZF & Partner.

GeriNoVe/BKK MTU; istock.com_Halfpoint

Bilge Özyurt : „Ich würde jederzeit wieder hinaufsteigen, um noch einmal dieses Gefühl wie auf dem Gipfel erleben zu können.“

Bilge Özyurts offizielle Urkunde

Trotz Diabetes auf das Dach Afrikas

Bilge Özyurt (28) ist Krankenschwester von Beruf. Mitten im Abistress 2015 hat Bilge die Diagnose Diabetes mellitus Typ 1 bekommen. Sie hat sich vorgenommen, sich von der Diagnose nicht unterkriegen zu lassen, und hat neben einigen Marathonläufen nun auch den Kilimandscharo bestiegen.

Hilfe und Unterstützung bekam sie dabei durch die BKK MTU. Hier ist ihr Erlebnisbericht.

„Zu den eigentlichen Vorbereitungen (Ausrüstungsbeschaffung etc.) musste ich mich als Typ-1-Diabetikerin zusätzlich um meinen medizinischen Bedarf kümmern.

Leider denkt nicht jeder Arzt lösungsorientiert und motiviert Patienten, trotz Erkrankung ihren Wünschen und Träumen nachzugehen. So hat mir mein jetziger Diabetologe zwei Wochen vor meiner Abreise eine E-Mail zugeschickt, in der stand, dass ich ihn mit meinen sportlichen Aktionen überfordere. Ich habe mich sehr im Stich gelassen gefühlt, so kurz vor Weihnachten.

Was mache ich auf dem Berg, wenn mein Insulin gefriert oder es tagsüber so heiß ist, dass mein Insulin denaturiert? Naja, wird schon schiefgehen, habe ich mir gedacht.
Im Flieger nach Addis Abeba, die Hauptstadt von Äthiopien, habe ich die meiste Zeit geschlafen. Von Addis Abeba sind wir weiter zum Kilimanjaro Airport.

Am nächsten Tag würde es losgehen und wir haben uns vorher schon für die Lemosho-Route entschieden.
Die Lemosho-Route ist konditionell anspruchsvoll, jedoch ist sie nicht so stark frequentiert wie die Rongai-Route.

Im Regenwald sind wir verschiedenen Pflanzen begegnet und auch dem Schwarz-Weiß-Affen. Als ein solcher über uns umhergesprungen ist, hat er mich doch tatsächlich mit einem Stock beworfen. Ich war sehr betrübt, weil ich dachte, dass dies sicherlich ein schlechtes Omen sei. Die Kilimandscharo-Besteigung gilt als schwierigster Spaziergang der Welt. Jeder Schritt war eine Qual. Bei Höhenmeter 4.400 angekommen, bekam meine Freundin Mona die Höhenkrankheit. Sie musste sich mehrmals erbrechen. Die einzige Maßnahme, die man bei einer Höhenkrankheit treffen kann, ist ein sofortiger Abstieg. So war ich am Silvesterabend allein in meinem Zelt.

Bilge Özyurt; freepik.com/eightonesix; istock.com_1001slide/NiseriN/ gagarych

„... am Gipfel angekommen, hatte ich einen kurzen Augenblick ein unbeschreibliches Glücksgefühl und konnte von oben den Sonnenaufgang bewundern ...

KILIMANJARO
Eastern Rift. Tanzania

Die Nächte waren bis zu minus 20 °C kalt und tagsüber herrschte eine erdrückende Hitze. Trotz der eisigen Kälte in der Nacht habe ich den atemberaubenden Sternenhimmel bewundern können. Wir sollten in der letzten Nacht auf den Gipfel hochsteigen und ich war froh darüber, die Wanderstöcke zu haben, um die Wucht des Winds etwas auszugleichen.

Pausen durften wir nicht machen. Körperlich kam ich stark an meine Grenzen. Doch am Gipfel angekommen hatte ich einen kurzen Augenblick ein unbeschreibliches Glücksgefühl und konnte von oben den Sonnenaufgang bewundern.
In dem Moment vergaß ich jede Frustration und jeden Schmerz. Die Höhenkrankheit hat mich nicht getroffen und mit dem Diabetes hatte ich auch keine Probleme, doch ich litt am sogenannten Höhenrausch. Ich war so benommen, dass ich mich auf den Schnee legen und tatsächlich den Berg herunterrollen wollte. Gut, dass mich meine Guides aufgehalten haben. Ich würde jederzeit wieder hinaufsteigen, um noch einmal dieses Gefühl wie auf dem Gipfel erleben zu können.

Ich habe zwar noch nicht so viel Lebenserfahrung, doch würde ich jedem Menschen raten, an sich selbst zu glauben.

Lernen Sie Ihre eigenen persönlichen Grenzen kennen, statt die Grenzen anderer Menschen auf sich selbst zu überschreiben.

Bleiben Sie gesund!
Bilge Özyurt

follow

www.instagram.com/bilge_ou/

Impfungen schützen vor Infektionskrankheiten

Nicht nur aufgrund der Corona-Epidemie elementar

Das Corona-Virus (Sars-CoV-2) bestimmt seit Jahresbeginn nahezu die gesamte mediale Berichterstattung. Zwar gibt es gegen die durch es verursachte Lungenkrankheit (Covid-19) – noch – keinen Impfstoff. Dennoch lohnt es sich, den bestehenden Impfschutz zu überprüfen. Alles im grünen Bereich – oder gibt es Lücken? Wir nennen die wichtigsten Schutzimpfungen und erklären die Hintergründe dazu.

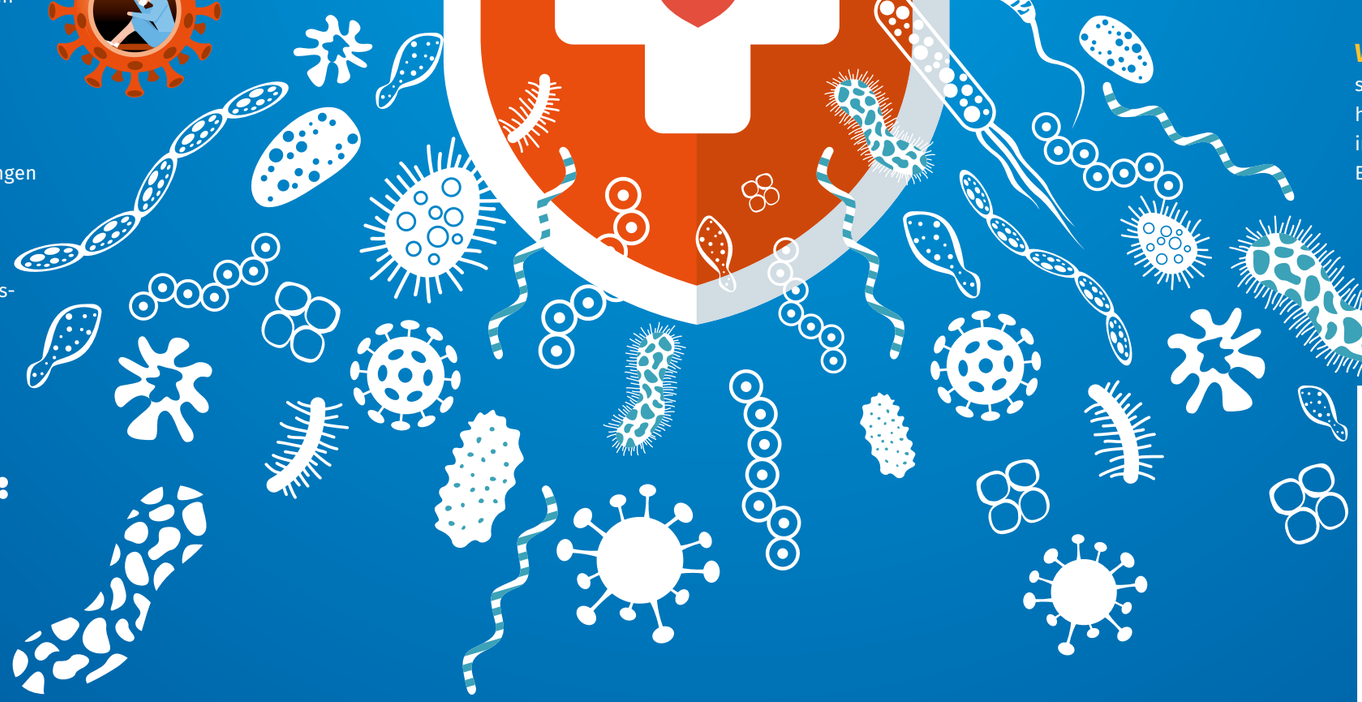
In Zeiten der grassierenden Corona-Epidemie ist es umso wichtiger, gegen andere Infektionen bestmöglich geschützt zu sein. Der Impfpass/-ausweis oder eine Nachfrage in der Arztpraxis geben Gewissheit, ob Ihr Impfschutz – und ggf. der Ihrer Kinder – vollständig ist. Wichtig sind zum Beispiel die Auffrischimpfungen gegen Diphtherie, Wundstarrkrampf, Keuchhusten und Kinderlähmung. Für Kinder im Alter von neun bis 14 Jahren kommt zudem die Impfung gegen sogenannte Humane Papillomviren hinzu.

9 von 10 Kindern sind vorbildlich geschützt

Gemessen an den Schuleingangsuntersuchungen sind über 90 Prozent der Kinder gegen rund ein Dutzend gefährliche Infektionskrankheiten geimpft. Davon profitieren auch sogenannte Impfgegner, weil die Ansteckungsgefahr mit steigenden Impfraten abnimmt. Nur so konnte zum Beispiel in Europa die Kinderlähmung ausgerottet werden.

Alle zehn Jahre ein absolutes Muss: „Td“

„T“ steht für Tetanus (Wundstarrkrampf) und „d“ für Diphtherie. Die nächste fällige Impfung umfasst sogar „Tdap“, also (einmalig) auch die Impfung gegen Keuchhusten (ap = Pertussis). Tetanus-Erreger kommen überall vor, besonders im Straßenstaub und in der Gartenerde. Bei Hautverletzungen können sie in die Wunde eindringen und zu schweren Krankheiten führen. Die Diphtherie wird durch Tröpfcheninfektion übertragen, ebenso Keuchhusten. Fälschlicherweise werden beide oft als banale Kinderkrankheiten abgetan.



Für Kinder und alle ab 1970 Geborenen: gegen Masern impfen

Masern gehören zu den ansteckendsten Infektionskrankheiten überhaupt. Seit März 2020 müssen grundsätzlich alle Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr beim Eintritt in die Schule oder in eine Kindertageseinrichtung einen entsprechenden Impfschutz nachweisen.

Außerdem sollten sich alle nach 1970 geborenen Personen mit dem Kombinationsimpfstoff „MMR“ (= Masern, Mumps, Röteln) impfen lassen …

- die keine Impfung haben
- deren Impfstatus unklar ist
- die nur eine Impfung in der Kindheit hatten

Mehr Infos dazu unter: www.masernschutz.de

Wichtig für alle ab 50

Impfungen vor Pneumokokken (Lungenentzündung) und Herpes zoster (Gürtelrose) sollten alle Personen ab 60 Jahren haben; bei erhöhter Gesundheitsgefährdung bereits ab 50 Jahren. Außerdem sollten alle Personen ab 60 Jahren sowie jene, die viel Kontakt mit Menschen haben, jährlich im Herbst die Impfung gegen Influenza (Virus-Grippe) nutzen.

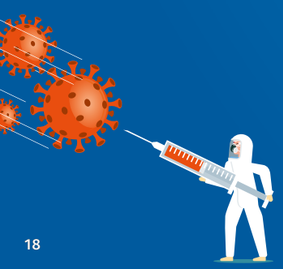
Vorsicht: Zecken

Vor den möglichen Folgen eines Zeckenbisses schützt zuverlässig die FSME-Impfung (Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis). Wer sich in Risikogebieten aufhält (vor allem Baden-Württemberg und Bayern sowie Teile von Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen und Thüringen), könnte gefährdet sein. Die Impfung schützt allerdings nicht vor der sogenannten Lyme-Borreliose (auffallendes Zeichen: oftmals eine ringförmige Rötung um die Bissstelle).

Weitere Impfungen

sind vorgesehen bei einem erhöhten Krankheits- oder beruflichen Risiko oder vor Reisen in bestimmte Länder. Entsprechende aktuelle Empfehlungen finden Sie unter: **www.rki.de**

iStock.com/sorbetto



Gut, bei Ihrer BKK MTU versichert zu sein!

Wir übernehmen im Rahmen der vertragsärztlichen Versorgung die Kosten für alle Impfungen, die laut Schutzimpfungs-Richtlinie empfohlen werden – und wenn der Auslandsaufenthalt beruflich oder durch eine Ausbildung bedingt ist.

Team Leistungen
07541 90-50200
leistungen@bkk-mtu.de

... HALLO, NEUES LEBEN!

Von der Familienversicherung zur eigenen Mitgliedschaft

Berufsstarter 2020: Willkommen bei der BKK MTU

Sie starten in diesem Jahr eine Ausbildung oder ein duales Studium? Herzlichen Glückwunsch, dann erwartet Sie eine spannende Zeit.

Unter anderem müssen Sie sich z. B. jetzt selbst krankenversichern. Wahrscheinlich haben Sie sich bisher noch gar nicht mit dem Thema Krankenversicherung beschäftigt.

Kein Problem. Wir erklären Ihnen die Fakten und kümmern uns um alles. Wahrscheinlich sind Sie zurzeit noch über Ihre Eltern bei uns familienversichert. Mit Beginn der Ausbildung werden Sie selbst Mitglied einer Krankenkasse – und was liegt da näher, als die BKK MTU zu wählen, der auch Ihre Eltern vertrauen.

Die BKK MTU ist die exklusive Krankenkasse für Mitarbeiter von Rolls-Royce/MTU, aber es gilt: Wer bei uns schon familienversichert ist, der kann Mitglied bei uns werden – auch wenn er **einen anderen Arbeitgeber** hat.

→ Sie haben noch Fragen?

Bitte melden Sie sich bei mir.

Sanja Tran
07541 90-7124
sanja.tran@bkk-mtu.de

Einmal BKK MTU – immer BKK MTU, denn BKK MTU-Mitglieder sind im Vorteil

- → Weiterhin führen wir für Sie ein **Gesundheitskonto** mit 80 Euro Guthaben pro Jahr. Mit diesem Geld können Sie sich exklusive Gesundheitsleistungen gönnen.
- → Mit unserem **Bonusprogramm** können Sie sich jetzt bis zu 150 Euro auszahlen lassen, wenn Sie für Ihre Gesundheit aktiv werden.
- → Wir bezuschussen viele **Präventionskurse** und Präventionsreisen mit bis zu 240 Euro.
- → **Osteopathie** bezuschussen wir mit bis zu 240 Euro.

Das bedeutet: bis zu 710 Euro **Vorteil** für Sie und Ihre Gesundheit!

Wir freuen uns auf Sie!

istock.com_Deagreez

Kurz & Knapp

Corona, Grippe & Co: Was sind eigentlich Viren?

Das Corona-Virus hält die Welt in Atem – doch was ist eigentlich ein „Virus"? Und weshalb ist die Bekämpfung so problematisch? Wichtig zu wissen ist: Viren sind keine Lebewesen und können keinen Stoffwechsel betreiben. Sie sind vielmehr organische Strukturen, die „echte" Lebewesen durch Übertragung infizieren, um sich innerhalb deren Zellen zu vermehren.

Deshalb helfen zum Beispiel auch keine Antibiotika bei einem Virenbefall. Weltweit kennt man bislang rund 3.000 Viren-Arten, die Wissenschaft geht aber davon aus, dass es noch weit mehr gibt.

Körperfunktionen werden gestört

Hat ein Virus eine Zelle – je nach Art von Mensch, Tier, Bakterium oder Pflanze – infiziert, funktioniert es diese zur „Wirtszelle" um, die weitere Virus-Partikel produziert. Dabei schleust das Virus Nukleinsäure in den Zellkern seines Wirts ein, so dass die Wirtszelle automatisch neue Virus-Partikel produziert. Die wiederum verlassen die Zelle und infizieren neue Wirtszellen. Viele Zellen werden dabei schwer beschädigt oder zerstört – und der Körper zeigt entsprechend Symptome, da die Abläufe nicht mehr wie bei gesunden Zellen funktionieren.

Aktuelle Informationen zum Corona-Virus auf www.bkk-mtu.de

Vorsorge-Koloskopie kann Leben retten

Im Rahmen des Darmkrebsmonats im vergangenen März hat die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) dazu aufgerufen, die Vorsorge-Koloskopie besser zu nutzen. Das von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlte Angebot gehört zu den effektivsten Früherkennungsmaßnahmen, die in der Medizin zu Verfügung stehen: In den ersten zehn Jahren nach Einführung der gesetzlichen Darmkrebsfrüherkennung sank die entsprechende Sterblichkeit bei Männern ab 55 Jahren um fast 21 Prozent, bei Frauen dieser Altersgruppe sogar um mehr als 26 Prozent. Zukünftig werden Systeme künstlicher Intelligenz (KI) die Darmkrebsvorsorge noch verlässlicher machen.

Viele Fälle im Vorfeld vermeidbar

Jedes Jahr erkranken in Deutschland etwa 60.000 Menschen neu an Darmkrebs. Ein Großteil dieser Fälle wäre vermeidbar, wenn mehr Menschen zu Vorsorgeuntersuchungen gehen würden. Computergestützte lernfähige Systeme, die derzeit zunehmend in die klinische Anwendung gehen, unterstützen Ärzte, indem sie während der Untersuchung Live-Bilder aus dem Darm analysieren und mit hoher Treffsicherheit verdächtige Stellen auf dem Monitor markieren. Sie könnten die Darmkrebsvorsorge zukünftig noch verlässlicher machen. Doch schon heute ist die Koloskopie zur Darmkrebsfrüherkennung ein hocheffektives Instrument.

Ver-übelter Urlaub, nein danke

Der Bauch grummelt, der Magen dreht sich, der Kopf hämmert: Ob zu Schiff, im Auto, Bus oder Flugzeug – Reiseübelkeit braucht kein Mensch!

Unser Tipp: Mit Akupressur gegen Übelkeit vorgehen – so geht's

1. Legen Sie den Daumen auf die Innenseite des gegenüberliegenden Handgelenks und rutschen Sie circa 6 Zentimeter in Richtung Ellbogen.
2. Erspüren Sie den Punkt, an dem Sie bei Druck einen leichten Schmerz spüren. Pressen Sie leicht mit der Daumenkuppe dagegen und halten Sie den Druck für rund 5 Minuten.
3. Die Übelkeit sollte mit etwas Glück deutlich abgenommen haben.

iStock.com/human/Jyoti Singh/hakule/Pikovit44/LeshkaSmok/marina_ua

5 Tipps für Stand-up-Paddling-Einsteiger

Wer hat sie noch nicht gesehen – die Paddler, die aufrecht auf Surfbrettern stehen und sich mithilfe eines Stechpaddels fortbewegen? Das ist Stand-up-Paddling. Was Sie dazu mitbringen müssen und worauf Sie achten sollten, verraten wir hier.

Ob See, Fluss oder Meer: Stand-up-Paddler haben in den vergangenen Jahren die verschiedensten Gewässer erobert. Kein Wunder: Die praktischen, aufpumpbaren Boards passen gefaltet in jeden Kleinwagen. Mit den schicken Brettern sind spontane Ausflüge ins Wasser kein Problem. Außerdem stärkt die noch junge Sportart die Tiefenmuskulatur. Haben nun auch Sie Lust bekommen, den „SUP"-Sport auszuprobieren?

Auf die Plätze, fertig – lospaddeln!

Das müssen Einsteiger wissen:

Was brauche ich?

Obligatorisch sind natürlich das Board, die Tragetasche, eine Luftpumpe und ein Paddel. Häufig wird dieses Zubehör im Set angeboten. Nice to have sind außerdem ein Neopren-Anzug und/oder -Socken für kühle Tage sowie ein spezieller Trolley zum einfachen Transport vom Auto zum Gewässer.

Wie viel muss ich mindestens ausgeben?

Inzwischen gibt es zahlreiche Discount-Angebote ab 300 Euro. Wer auf erprobte Qualität setzt, sollte jedoch eher mit einem Minimum von 600 Euro rechnen.

Brauche ich einen Kurs?

Nicht unbedingt. Die Basics werden in vielen YouTube-Tutorials erklärt. Trotzdem sind Anfängerkurse der einfachste Weg, die Grundlagen richtig zu erlernen und vor allem, um – vor der vorschnellen Anschaffung – herauszufinden, ob die Sportart überhaupt zu Ihnen passt.

Muss ich besonders sportlich sein?

Grundsätzlich: nein. Natürlich wird ein gewisses Maß an Ausdauer benötigt. Der Transport vom Auto zum Gewässer und das Aufpumpen sind schon das erste Warm-up. Trotzdem eignet sich die Sportart sicherlich auch für Fitness-Muffel, um Kondition aufzubauen. Bei medizinischen Bedenken sollten Sie im Voraus einen Arzt konsultieren.

Was muss ich beim Kauf beachten?

Jedes Brett ist für eine bestimmte Körpergewichtsklasse ausgelegt. Außerdem gibt es sehr unterschiedliche Board-Varianten für verschiedene Sportstile und Gewässer. Auch Paddel werden in zahlreichen Variationen angeboten. Eine Beratung im Surf- oder Board-Fachhandel empfiehlt sich!

iStock.com/JMichl/askmenow

Daimler Mobility

ANZEIGE

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**. Unser Team in Friedrichshafen erreichen Sie unter 07541 95357-10.

DAIMLER

BKK MTU
Ihre Gesundheit treibt uns an!

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** herunter oder fordern es per Telefon an: **07541 90-7124**.

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

→ Haben Sie Fragen?
Dann sprechen Sie uns an.

BKK MTU
07541 90-7124
info@bkk-mtu.de

Einmal BKK MTU – immer BKK MTU, denn BKK MTU-Mitglieder sind im Vorteil

istock.com_kupicoo