

Herbst 2020



# bewegt

Das Magazin der BKK MTU

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

## Liebe Leserinnen und Leser von „bewegt“,



Pandemie hat gute Chancen, das Unwort des Jahres 2020 zu werden. Denn eben eine solche Pandemie hat ein winziges, für Laien unsichtbares Virus ausgelöst: Corona („Sars-CoV-2“). Die Folgen? Beschränkungen sowie Schutz- und Hilfsprogramme, deren Kosten nicht in die Millionen, sondern in die Milliarden gehen. Und das beinahe alternativlos. Denn wenn durch die Pandemie einerseits die Wirtschaftsleistung zurückgeht und vermehrt Arbeitsplätze gefährdet sind oder in Kurzarbeit übergehen, dann sinken andererseits auch die Beitragseinnahmen. Zugleich verursachen Reihentests – etwa in Kitas, Schulen und Pflegeheimen – sowie die vermehrte Verordnung von Medikamenten auch Ausgleichszahlungen. Nämlich an Krankenhäuser, Ärzte und Leistungserbringer. Dadurch entstehen kurzfristig Mehrausgaben, denen mittelfristig keine Einsparungen gegenüberstehen.

### **Mögliche Folgen der hohen Ausgaben**

Derzeit lassen sich die genauen Folgen noch nicht sicher vorhersagen. Experten gehen aber davon aus, dass spätestens im nächsten Jahr mit Beitragssatzerhöhungen zu rechnen ist. Warten wir es ab, wie die Regierung auf diese Herausforderung reagieren wird.

### **Langfristige Verbesserungen geplant**

Durch das „Konjunktur- und Krisenbewältigungspaket“ soll in Krankenhäusern auch deren Notfallversorgung sowie die digitale Infrastruktur verbessert werden. Dafür stehen drei Milliarden Euro zur Verfügung. Damit künftig wichtige Arzneimittel bzw. Medizinprodukte vermehrt in Deutschland produziert werden, wird zusätzlich 1 Milliarde Euro bereitgestellt.

Die Corona-Pandemie endet, wenn ein Impfstoff zur Verfügung steht. Dessen Entwicklung und der Aufbau von Produktionskapazitäten in Deutschland werden mit 750 Millionen Euro gefördert. Schließlich wird der Bund eine nationale Reserve an Schutzausrüstungen aufbauen (1 Milliarde Euro).

Vieles bewegt sich, damit auf künftige Epidemien noch besser und schneller reagiert werden kann. Nutzen Sie weiterhin allgemeine Hygiene-Schutzmaßnahmen, gegebenenfalls auch Schutzimpfungen – und bleiben Sie gesund!

Ihr

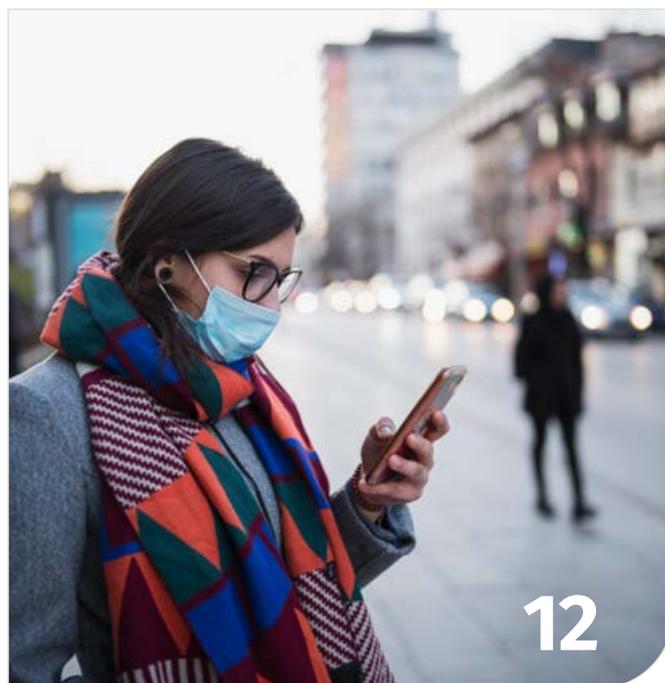
Roland Dietz  
Vorstand BKK MTU

# Inhalt

## Herbst 2020



- 02 Vorwort
- 03 Inhalt, Impressum
- 04 Dem Nächsten helfen wie sich selbst
- 06 Zuschuss beim Zahnersatz
- 08 Winter und Urlaub am Ritten
- 09 Docdirekt: Online-Diagnose vom Arzt
- 10 So klappt's mit Clean-Eating: 5 Tipps
- 12 Die Corona-Warn-App
- 14 Viruserkrankungen natürlich behandeln
- 15 Kurz & knapp



**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-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wird von der VAK Verlags GmbH 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 Gewinnermittlung 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 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 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.



*Durch Nachbarschaftshilfe  
lässt sich auch,  
aber nicht nur in Krisenzeiten  
viel Gutes bewirken*

# Dem Nächsten helfen wie sich selbst

**Mit Nachbarn ist es wie mit Verwandten: Man kann sie sich nicht aussuchen. Und manchmal gibt es auch Konflikte. Wegen Lärm, Müll, Haustieren, Kindern ... Doch Nachbarn können einander auch eine große Hilfe sein – im Alltag wie in Krisenzeiten. Hier ein paar Ideen, wie Sie andere unterstützen können und worauf Sie dabei achten sollten.**

Pakete zur Post mitnehmen, Blumen gießen, Einkäufe erledigen: Was in der Vergangenheit meist – wenn überhaupt – zur Urlaubszeit angeboten wurde, ist spätestens seit der Corona-Pandemie für viele Menschen ein Bestandteil gelebter Solidarität geworden. Wege, um ältere, kranke oder mobil eingeschränkte Menschen zu unterstützen, gibt es dabei viele. Doch wie die Nachbarschaftshilfe beginnen und was beachten?

## **Der Kontakt**

Machen Sie sich bekannt. Gerade in Großstädten oder Mehrparteien-Häusern wohnen Menschen oft jahrelang mehr oder weniger anonym Tür an Tür. Wenn Sie Ihre Nachbarn noch nicht kennen, können Sie ganz klassisch klingeln und sich vorstellen. Alternativ tut es auch ein nettes Schreiben im Briefkasten. Falls Sie in einem Mehrparteienhaus wohnen: Machen Sie am schwarzen Brett einen Aushang, auf dem Sie Hilfe anbieten.

## **Wichtig dabei**

Schützen Sie sich selbst und andere. Abstand zu Älteren zu halten, die zur Risikogruppe gehören, ist in Corona- wie Grippe-Zeiten grundsätzlich ratsam. Umgekehrt gilt: Vergessen Sie bei aller Hilfsbereitschaft nicht die eigene Gesundheit. Bei kranken Nachbarn sollten Sie auch dann den nötigen Abstand wahren, wenn Sie bspw. Einkäufe vorbeibringen. Oder, noch besser, diese gleich vor der Tür abstellen. Das vermeidet auch den Kontakt mit leicht kontaminierten Stellen wie Türklinken.





## Konkrete Nachbarschaftshilfe

Klar, die „Klassiker“ wie Einkäufe, Post und Garten werden immer wieder gebraucht. Doch Nachbarschaftshilfe kann auch in Formen erfolgen, die man womöglich nicht sofort auf dem Schirm hat. Beispielsweise rund um:

### Technik



Ihre Nachbarin oder Ihr Nachbar ist womöglich überfordert mit der Einstellung des neuen TVs, dem Update des Computers oder der Bedienung einer Handy-App? Auch hier wird Hilfe enorm wertgeschätzt.

### Balance



Gerade für Ältere kann schon der Austausch einer Glühbirne oder das Herabholen einer Kiste vom Schrank mit Stress, Angst und Gefahr verbunden sein, sobald ein Stuhl oder eine Leiter ins Spiel kommt. Hier grundsätzlich Hilfe anzubieten, ist eine Klasse Sache.

### Hunde



Ob verstauchter Knöchel, Infekt oder andere Gründe: Manchmal wird schon das Gassi-Gehen zum echten Problem. Wohl dem, der da einen Nachbarn hat, der mit dem Vierbeiner eine kurze Runde dreht.

Natürlich gibt es noch viele Möglichkeiten mehr, was Sie individuell tun können, um anderen ein Stück Lebensqualität zu schenken. Denn Nachbarschaft ist immer auch ein Stück weit das, was jeder Einzelne daraus macht.



# Zuschuss beim Zahnersatz

**Ein schönes Gebiss ist heutzutage keine Frage des Alters mehr. Manchmal muss jedoch mit einem Zahnersatz nachgeholfen werden, an dessen Kosten sich Ihre BKK MTU beteiligt.**

Vorsorgeuntersuchungen und nahezu alle medizinisch notwendigen Zahnbehandlungen sind für Versicherte der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos. Kostenpflichtige Zusatzangebote haben oft nur einen ästhetischen Mehrwert und weniger einen medizinischen. Andere Regeln gelten bei Zahnersatz – etwa für Brücken oder Kronen. An deren Kosten beteiligt sich Ihre BKK MTU anteilig.

## Zuschuss erhöht sich von 50 auf 60 Prozent

Benötigen Sie einen Zahnersatz, können Sie häufig zwischen verschiedenen Versorgungsarten und Materialien wählen. Soll es etwa die Brücke aus nichtedlem Metall sein oder bevorzugen Sie eine aus Vollkeramik? Egal, wie Sie sich entscheiden: Grundlage für den Krankenkassenzuschuss sind die Kosten, die in Ihrem Fall für eine sogenannte Regelversorgung anfallen würden. Diese gewährleisten eine ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche Lösung für Ihr Zahnproblem. Würde eine Regelversorgung beispielsweise 800 Euro kosten, die Versorgung mit dem Edelmetall aber 2.000 Euro, errechnet sich der Zuschuss auf der Grundlage von 800 Euro – auch dann, wenn Sie eine teurere Variante nutzen.

Bis 30.09.2020 hat der Zuschuss 50 Prozent der Kosten einer Regelversorgung betragen. Ab 01.10.2020 erhöht sich der Zuschuss auf 60 Prozent.

### Beispiel:

Eine Zahnücke im Backenbereich, die mit einer Brücke aus nichtedlem Metall versorgt wird, kostet 748,76 Euro. Die BKK MTU übernimmt davon ab 01.10.2020 449,26 Euro (bis 30.09.2020 = 374,38 Euro).

## → Mit Bonusheft nochmal 10 bzw. 15 Prozent Zuschuss zusätzlich

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt, die Sie in einem Bonusheft lückenlos nachweisen können, belohnt die BKK MTU zusätzlich: **Ab fünf Jahren** erhöht sich der Zuschuss nochmals um zehn Prozent, **ab zehn Jahren** sogar um 15 Prozent. Mit einem Bonus beträgt der Zuschuss ab Oktober 2020 für unser Beispiel somit 524,13 bzw. 561,57 Euro.

## Zahnezusatzversicherung

Wenn Sie beim Zahnarzt beispielsweise auf besonders hochwertiges Material setzen oder umfangreiche Behandlungen erwarten, empfiehlt es sich, frühzeitig, noch vor Behandlungsbeginn, eine Zahnezusatzversicherung abzuschließen. Unser Kooperationspartner, die Barmenia Krankenversicherung, bietet attraktive Leistungen zu günstigen Tarifen.



**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab  
**4,60 €**  
im Monat

**ZAHNERSATZ LEICHT GEMACHT: WENN  
IHRE ZÄHNE SIE MAL IM STICH LASSEN –  
AUF UNS KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!**

**#MachenWirGern**

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Weitere Informationen finden Sie online unter

**[www.extra-plus.de/mehrzahn](http://www.extra-plus.de/mehrzahn)**

oder Telefon 0202 438-3560



# Winter und Urlaub am Ritten

## Die Sonnenterrasse bei Bozen/Südtirol



Nirgendwo ist der Winter so winterlich wie in den Bergen! In Südtirol ist er die Zeit für Romantiker und Träumer. Zu keiner anderen Jahreszeit findet man z. B. am Ritten so kraftvolle Ruhe und Harmonie. Tief eingeschnittene Wälder, zugefrorene Seen und sonnengeflutete Wiesen laden hier zum Schneewandern ein. Dadurch, dass das Rittner Hochplateau eine sehr weitläufige Hügellandschaft ist und sich nur am Rittner Horn steil aufbäumt, finden der Schneewanderer, der Schneeschuhgeher und der Langläufer eine Landschaft vor, die für diesen Sport wie geschaffen zu sein scheint. Alpine Skifahrer erfreuen sich am Rittner Horn über breite und großzügige Pisten. Diese Pisten sind von leicht bis fordernd, sonnenexponiert und windsicher. Das Panorama ist schlicht

unbeschreiblich. Ein Reigen tief verschneiter 3.000er-Spitzen hinterlässt unvergessliche Eindrücke, so weit das Auge reicht. Am Abend kann man noch im Schein einer Laterne den kleinen Bauernhöfen einen Besuch abstatten. In den Stuben dort freut man sich bei einer Tasse Glühwein und Weihnachtsbäckerei über die wohlige Wärme der angeheizten Bauernöfen.

**Wissenswert!** Wenn man vom Ritten spricht, ist kein einzelner Ort gemeint, sondern 17 kleine Fraktionen und Weiler, die sich zur zweitgrößten Gemeinde Südtirols (11 ha) zusammengeschlossen haben. Die Gemeinde Ritten umfasst den gesamten Höhenzug oberhalb von Bozen, der sich zwischen dem Eisacktal und dem Sarntal erstreckt.

### Mitmachen und gewinnen

Wie groß ist das Schwimmbad im Hotel Post Victoria? A) 17 x 6 m B) 12 x 5 m C) 10 x 4 m

Mit dem Sponsor Hotel Post Victoria werden unter allen Einsendungen einmal 3 Übernachtungen inkl. Halbpension für 2 Personen im DZ (einzulösen nach Absprache, bei eigener Anreise; ein Jahr gültig) verlost. 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 15.11.2020 eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Betreff „Reise gewinnen“ an: [gewinnspiel@bkk-mtu.de](mailto:gewinnspiel@bkk-mtu.de). Absender jeweils bitte nicht vergessen. Der Gewinner wird benachrichtigt.



D:Life/TS; ©Tourismusverein\_Ritten\_Foto\_Manuela\_Lun

ANZEIGE

★ ★ ★ superior **Hotel Post**

★ ★ ★ **Hotel Victoria**

Oberbozen | Ritten



- 👍 Nebeneinanderstehende Gebäude aus dem 11. + 12. Jahrhundert
- 👍 Panoramalage auf 1.200 m
- 👍 200 m zur Rittner Bahn und zur Seilbahnstation ins Zentrum von Bozen
- 👍 17 m Panorama-Hallenbad, Saunabereich, Massagen & Beauty
- 👍 Zimmer, Suiten, Ferienwohnungen
- 👍 Frühstück, Halb- oder Vollpension
- 👍 Panoramacafé mit Dolomitenpanorama
- 👍 Großzügige Sonnenwiesen im Park
- 👍 Einzigartig auf der Welt: die Erdpyramiden
- 👍 Ritten Card: Nutzung der regionalen ÖV Südtirols, täglich 1 Berg- und Talfahrt mit der Bergbahn, Eintritt in rund 90 Museen

#### Info & Buchung

Hotel Post Victoria  
Familie Grubessich  
Oberbozen Dorf 1  
I-39054 Ritten  
Tel. 0039 0471 345365  
[info@post-victoria.com](mailto:info@post-victoria.com)  
[www.post-victoria.com](http://www.post-victoria.com)



#### Bozner Weihnachtsmarkt

buchbar vom 27.11. bis 21.12.2020

- ✓ 3 Übernachtungen im Doppelzimmer
- ✓ Willkommens-Aperitif
- ✓ Genießerfrühstück
- ✓ Abendessen mit Menüauswahl, Salat- und Gemüsebuffet
- ✓ Hallenbad, Sauna, türk. Dampfbad, Infrarotkabine
- ✓ Leih-Bademantel und Badeschuhe
- ✓ 1 Kutschfahrt durch die weihnachtl. Bozner Altstadt
- ✓ Rodelverleih
- ✓ 20 % Rabatt auf Massage/ Behandlung Ihrer Wahl
- ✓ W-LAN
- ✓ RittenCard

★ ★ ★ **Hotel Victoria** (Dependance)  
**ab 162 € pro Person**

★ ★ ★ superior **Hotel Post** (Haupthaus)  
**ab 195 € pro Person**

10 % Rabatt für Einzelreisende

Kinderermäßigungen im Zimmer d. Eltern:

bis 3 Jahre kostenlos | 4-7 Jahre -50 % | ab 8 Jahre -30 %

**Weihnachten** (21.-28.12.20)

**Silvester** (28.12.-04.01.21)

**ab 330 €**  
pro Person/5 Nächte

**ab 495 €**  
pro Person/5 Nächte



# Online-Diagnose vom Arzt schnell und kostenfrei

**Haben Sie das auch schon erlebt? Sie wachen auf und haben Hals- oder Gliederschmerzen. Oder plötzlich haben Sie Bauchschmerzen und wissen nicht weiter. Wäre es nicht schön, wenn Sie jetzt einen Arzt per Video-Call oder im Online-Chat zu Rate ziehen könnten? In Baden-Württemberg ist das möglich – mit docdirekt, dem Telemedizin-Angebot der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW). Die Gesundheitsplattform [www.docdirekt.de](http://www.docdirekt.de) bringt Patienten und erfahrene Tele-Ärzte zusammen.**

## → Wie funktioniert docdirekt?

docdirekt steht Montag bis Freitag von 9 bis 19 Uhr zur Verfügung. Für den Kontakt mit den Tele-Ärzten stehen eine iOS- und Android-App zur Verfügung. Ebenso können Sie sich über [www.docdirekt.de](http://www.docdirekt.de) anmelden. Nach der Registrierung können Sie per Video-Anruf Kontakt mit dem docdirekt-Center der KVBW aufnehmen. Eine speziell geschulte Medizinische Fachangestellte erfasst Personalien, Krankheitssymptome, klärt die Dringlichkeit und verabredet einen Termin für den Rückruf durch den Tele-Arzt.

## Die Tele-Ärzte

Die Ärzte von docdirekt sind erfahrene niedergelassene Ärzte aus ganz Baden-Württemberg. Allgemeinmediziner und Internisten sowie Kinder- und Jugendärzte ermöglichen Ihnen einen Arztbesuch von zu Hause oder von unterwegs. Um immer die höchste Beratungsqualität sicherzustellen, sind unsere Ärzte intensiv für die telemedizinische Beratung geschult. Erfahrungsgemäß können rund 80 Prozent der Patienten abschließend beraten werden. Ist jedoch eine persönliche Vorstellung bei einem Arzt notwendig, wird von der docdirekt-Zentrale schnellstmöglich ein Termin bei einem niedergelassenen Haus- oder Facharzt vermittelt.

### Wer trägt die Kosten?

docdirekt ist für Versicherte der BKK MTU kostenfrei; die BKK MTU übernimmt – wie bei jedem anderen Arztbesuch auch – das Honorar für den Arzt. Privat Versicherte können den Service von docdirekt nicht nutzen, da sich die privaten Krankenversicherer nicht an den Kosten beteiligen.

## → Für wen eignet sich docdirekt?

Die Tele-Ärzte von docdirekt beraten Kinder (Eltern) und Erwachsene mit akuten Erkrankungen, wie sie auch in einer Hausarzt- oder Kinderarztpraxis behandelt werden. Oft geht es darum, Patienten zunächst einmal zuzuhören und einen Rat zu geben. Mit docdirekt erreichen Patienten schnell und unkompliziert einen kompetenten Arzt.

### Smart zum Arzt

Lassen Sie sich von einem kompetenten Arzt bei docdirekt beraten: **komfortabel und absolut diskret** von Zuhause aus.



### Smarte Verbindung – kompetente Hilfe

Das docdirekt-Ärzteteam berät Sie jetzt ganz unkompliziert über Ihr Smartphone. Sprechen Sie direkt mit einem speziell geschulten Mediziner per Video-Chat. Ohne lange Wartezeiten, ohne Extrakosten.



SCAN  
MICH



# So klappt's mit

# Clean-Eating

## 5 Tipps für Besser-Esser

Wären wir nicht alle gern ein wenig schlanker, fitter, gesünder? Die Wege dorthin sind vielfältig.

Aber eines ist nahezu allen gemeinsam:

Das Essen spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Dabei muss weder die strenge Diät noch der Zwang zu ungeliebten Zutaten her, um die eigene Nahrung „cleaner“ und gesünder zu machen.

Wie? Indem Sie folgende Tipps beherzigen.

### 1 Vorsicht Zuckerfalle



Werden Sie all die Lebensmittel im (Kühl)Schrank los, die sich harmlos geben, aber versteckte Zucker, Fette und Farbstoffe enthalten. Der Klassiker: Limonaden, aber auch Fruchtnektar, Ketchup, verschiedenste Fertigprodukte oder scheinbar gesunde Frühstücks-„Cerealien“ – hier lohnt sich der Blick auf die Nährwerttabelle der Verpackung! Als Faustregel beim Einkaufen gilt: Stecken Produkte voller Zutaten, die Sie nicht kennen oder zuordnen können, am besten gleich im Regal liegen lassen. Natürliche Alternativen für zu viel Haushaltszucker finden sich unter anderem in Obst (Bananen, Äpfel) oder Reis- und Ahornsirup.

### 2 Clean-Eating ist eigentlich ganz einfach



... denn es bedeutet, möglichst viel naturbelassenes Gemüse und Obst zu essen. Da sind Sie in puncto künstliche Zusatzstoffe auf der sicheren Seite – und tun zugleich Ihrem Körper etwas Gutes. Fünf möglichst bunte Produkte dürfen es am Tag schon sein. Wobei bunt wörtlich zu nehmen ist: Rote Paprika, grüner Salat, gelbe Banane, violette Traube und braune Kiwi zum Beispiel sorgen nicht nur geschmacklich, sondern auch in Sachen Nährstoffe für viele positive Effekte.





### 3 Mit den Jahreszeiten gehen



Erdbeeren im Dezember und Spargel im Spätsommer? Kann man machen, sollte man aber nicht. Setzen Sie stattdessen beim Essen auf Zutaten, die in der jeweiligen Jahreszeit tatsächlich wachsen. Auf diese Weise können Sie nämlich auch regional kaufen. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern garantiert dank kürzerer Lager- und Transportzeiten auch mehr Frische. Und das wiederum macht Winterkohl, Frühjahrskirschen und Herbstäpfel richtig jammi-jammi.

### 4 Essen als Termin



Ein Hauptgrund, weshalb etwa Mikrowellen-Fast-Food so verlockend ist, ist die Zeiterparnis. Wenn der Hunger sich meldet, sind die entsprechenden Gerichte im Handumdrehen verzehrfertig. Entgehen Sie dieser Falle, indem Sie regelmäßige Essenszeiten und die Mahlzeiten bereits im Vorfeld planen. So wissen Sie genau, wie lang die Zubereitung dauert – und können für hektische Tage auch schon vorkochen. Inspirationen für verschiedenste Rezepte, Geschmäcker und Kochkünste finden sich in klassischen Kochbüchern ebenso wie im Netz.

### 5 Trinken Sie ausreichend Wasser



Heißhungerattacken sind oft nichts anderes als Alarmsignale des Körpers, weil er dehydriert. Tun Sie deshalb Ihrer Linie – sowie der Haut, den Organen und der Konzentrationsfähigkeit – etwas Gutes und trinken Sie über den Tag verteilt genug. Anderthalb Liter Wasser, Tee oder stark verdünnte Saftschorle dürfen es schon sein.





# Die Corona-Warn-App

## Gemeinsam Corona bekämpfen

**Mit der Corona-Warn-App können alle mithelfen, Infektionsketten schnell zu durchbrechen. Sie macht das Smartphone zum Warnsystem. Die App informiert uns, wenn wir Kontakt mit nachweislich Infizierten hatten. Sie schützt uns und unsere Mitmenschen. Und unsere Privatsphäre. Denn die App kennt weder unseren Namen noch unseren Standort.**

Überall im öffentlichen Raum begegnen wir anderen Menschen. Darunter auch Menschen, die mit dem Coronavirus infiziert sein können und das Virus an andere übertragen. Auch ohne, dass sich Symptome bemerkbar machen. Nach einem positiven Corona-Test geht es für das Gesundheitsamt an die Nachverfolgung der Kontakte. Und die verläuft nicht ohne Lücken. Schließlich können Infizierte unmöglich alle Personen benennen, denen sie im Supermarkt, in der Bahn oder beim Spaziergang begegnet sind. Die Corona-Warn-App kann solche Lücken schließen. Sie erkennt, wenn sich andere Menschen in unserer Nähe

aufhalten. Und sie benachrichtigt uns, wenn ihr gemeldet worden ist, dass sich einer dieser Menschen nachweislich infiziert hat. Kurz: Sie ergänzt die analoge Erfassung digital und hilft so, Infektionsketten zu durchbrechen. Sie hilft, die Pandemie unter Kontrolle zu halten.

### **Wie funktioniert die App?**

Die Corona-Warn-App sollte uns auf allen Wegen begleiten. Wann immer sich Nutzer/-innen begegnen, tauschen ihre Smartphones über Bluetooth verschlüsselte Zufallscodes aus. Diese geben Aufschluss darüber, mit welchem Abstand

und über welche Dauer eine Begegnung stattgefunden hat. Die App speichert alle Zufallscodes, die unser Smartphone sammelt, für 14 Tage. Laut Robert Koch-Institut umfasst die Inkubationszeit, also die Zeit von der Ansteckung bis zum Beginn der Erkrankung, von einem bis maximal 14 Tagen. Deshalb werden die Daten nach Ablauf von 14 Tagen automatisch gelöscht.

Meldet eine betroffene Person über die App freiwillig ihre Infektion, werden ihre eigenen Zufallscodes allen Nutzer/-innen zur Verfügung gestellt. Auf deren Smartphones prüft die App, ob unter den Kontakten der letzten 14 Tage der Zufallscodes eines Infizierten ist und kritische Kontakte bestanden haben. Wird sie fündig, benachrichtigt sie die Betroffenen und gibt klare Handlungsempfehlungen. Die Daten der Benachrichtigten sind zu keiner Zeit einsehbar.

### Was passiert mit den Daten?

Die App ist auf dem eingeschalteten Smartphone aktiv und soll uns täglich begleiten. Sie wird uns jedoch nie kennenlernen. Sie kennt weder unseren Namen noch unsere Telefonnummer noch unseren Standort. Dadurch verrät sie niemandem, wer oder wo wir sind. Der Datenschutz bleibt über die gesamte Nutzungsdauer und bei allen Funktionen gewahrt.

- **Keine Anmeldung:** Es braucht weder eine E-Mail-Adresse noch einen Namen.
- **Keine Rückschlüsse auf persönliche Daten:** Bei einer Begegnung mit einem anderen Menschen tauschen die Smartphones nur Zufallscodes aus. Diese messen, über welche Dauer und mit welchem Abstand ein Kontakt stattgefunden hat. Sie lassen aber keine Rückschlüsse auf konkrete Personen zu. Es erfolgt auch keine Standortbestimmung.
- **Dezentrale Speicherung:** Die Daten werden nur auf dem Smartphone gespeichert und nach 14 Tagen gelöscht.
- **Keine Einsicht für Dritte:** Die Daten der Personen, die eine nachgewiesene Infektion melden, sowie der Benachrichtigten sind nicht nachverfolgbar – nicht für die Bundesregierung, nicht für das Robert Koch-Institut, nicht für andere Nutzer/-innen und auch nicht für die Betreiber der App-Stores.

Quelle: [www.bundesregierung.de/breg-de/themen/corona-warn-app](http://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/corona-warn-app)

### → Sie haben noch Fragen?

Wir sind gerne für Sie da.

☎ 07541 90-7100

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

Hier geht's zum Download



SCAN  
MICH





# Viruserkrankungen natürlich behandeln



**Bakterien und Viren können krank machen – recht viel mehr haben sie aber nicht gemeinsam. Denn gegen Bakterien helfen Antibiotika – gegen die viel kleineren Viren ist jedoch kein Kraut gewachsen. Oder doch?**

Ein Blick in die Hausapotheke der Natur zeigt uns, dass es viele Phytotherapeutika gibt, also pflanzliche Arzneimittel, die sehr effektiv gegen die viralen Plagegeister helfen, die für zahlreiche Erkrankungen verantwortlich sind: Viren verursachen nicht nur Atemwegsinfekte oder Grippe, sondern auch Herpes, Warzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Gürtelrose und Windpocken oder Pfeiffersches Drüsenfieber, um nur einige wenige zu nennen. Die Biologin und erfahrene Sachbuchautorin erklärt, was Viren überhaupt sind, welche

Typen es gibt und warum Antibiotika bei ihrer Bekämpfung nichts bewirken können. Sie hat umfassend recherchiert und präsentiert eine ausführliche Liste diverser Pflanzen, Pilze und Gewürze, die sanft und nahezu nebenwirkungsfrei bei zahlreichen Erkrankungen eingesetzt werden können.

Auch Kinder, die besonders häufig von viralen Infekten betroffen sind, profitieren von solch einer natürlichen Behandlungsweise.

ANZEIGE

## Verlosung

Verlost werden zwei Buch-Exemplare „Viruserkrankungen natürlich behandeln“.

Um teilzunehmen, schreiben Sie bis **15. November 2020** eine E-Mail an [gewinnspiel@bkk-mtu.de](mailto:gewinnspiel@bkk-mtu.de) oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Verlosung“ an: BKK MTU, Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen und gewinnen Sie mit etwas Glück eins von zwei Exemplaren. Absender bitte jeweils nicht vergessen.

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



**Viruserkrankungen natürlich behandeln**  
von Dr. Andrea Flemmer

Der anwenderfreundliche, übersichtliche Ratgeber gibt einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Virenarten und die von ihnen verursachten Krankheiten. Das angeschlossene, umfangreiche Heilpflanzen-ABC zeigt ganz praktisch auf, welche Pflanzen in der Phytotherapie genutzt werden und wie sie sich zur Behandlung viraler Erkrankungen einsetzen lassen. Mit zahlreichen Rezepten, Dosierungshinweisen und praktischem Register!

224 Seiten, 16,90 €, ISBN 978-3-86731-187-8  
VAK Verlags GmbH, Kirchzarten



Langeweile?  
Schon o.k.!

Meist wollen Eltern vermeiden, dass ihr Kind sich langweilt. Sie haben ein schlechtes Gewissen, es nicht ausreichend zu fördern oder ihm keine Möglichkeiten zu bieten. Dadurch geraten sie unter Druck und brennen ein Feuerwerk der Aktivitäten ab.

„Natürlich ist es eine Geduldsprobe für Eltern, wenn ihr Kind ständig äußert, dass ihm langweilig ist und es nicht weiß, was es machen soll. Aber Kinder dürfen ruhig einmal Langeweile haben“, betont Alexandra Karr-Meng, Autorin des Fachbuchs „Kinder achtsam erziehen“ (Humboldt Verlag).

„Denn wenn sie Geduld entwickeln wollen, gehört Langeweile zwangsläufig dazu. Es ist wichtig, dieses Gefühl des Nichtstuns auszuhalten und sich damit auseinanderzusetzen.“ In diesem Zustand beginnen Kinder, sich mit sich zu beschäftigen und sich zu hinterfragen: Was könnte ich tun? Worauf habe ich Lust? Was macht mir Spaß? Nur so können sie eigene Ideen entwickeln.

## Angebot der Deutschen Schmerzgesellschaft

### Die Patienten-Hotline hilft

Rund 23 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen – und müssen auch während und nach Corona-Zeiten weiterhin angemessen behandelt werden. Darauf weist die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. hin – und geht mit gutem Beispiel voran:

Schmerz-Experten geben unter der Nummer **0800 1818120** Tipps zu unterschiedlichen Themenfeldern wie „Schmerz-Psychologie“, „Schmerz-Medizin“, „Schmerz-Physiotherapie“ und „Schmerz-Pflege“.

Mit diesem Angebot sollen Betroffene, die zudem oftmals zu Hause allein oder aber mit begrenzten Sozial-

kontakten sind, Möglichkeiten zum Austausch und für Tipps erhalten.

„Damit entlassen wir die Politik aber nicht aus der Verantwortung“, betont Thomas Isenberg, Geschäftsführer der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V.

„Viele Patienten irren jahrelang im Dschungel des Gesundheitswesens umher, bevor sie adäquate Hilfe finden. Das ist nicht hinnehmbar.“

Die jeweils aktuellen Termine der Hotline sind online verfügbar unter:

• [www.schmerzgesellschaft.de/patientenhotline](http://www.schmerzgesellschaft.de/patientenhotline)

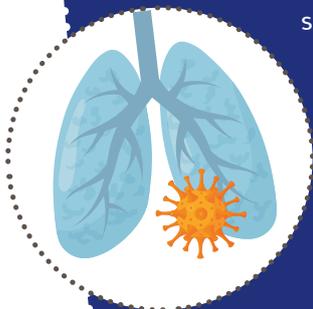
Weitere Online-Patienteninformationen

• [www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen](http://www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen)

## Wie hoch ist die Gefahr für Covid-19-Langzeitschäden?

Ärzte des George Washington University Hospitals äußerten die Vermutung, dass Covid-19 die Lunge dauerhaft schädigen könne. Die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e. V. (DGP) hingegen warnt davor, jetzt bereits allgemeingültige Aussagen zum Krankheitsverlauf von Covid-19 zu treffen.

„Bei SARS-CoV-2 handelt es sich um ein neuartiges Virus, zu dem noch keine belastbaren Studien durchgeführt wurden. Ob die Lunge nur zeitweise Schaden nimmt oder ob es zu irreversiblen Einschränkungen ihrer Funktionen kommen kann, lässt sich daher noch nicht absehen“, so Professor Dr. med. Michael Pfeifer, DGP-Präsident. „Zumal insgesamt fraglich ist, wie viele Covid-19-Patienten überhaupt von Folgeschäden an der Lunge betroffen sein werden.“



→ **Besser BKK MTU versichert!**

**Wir sind  
für Sie da**

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag von 08.00 bis 16.00 Uhr

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



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

TL = Teamleitung

