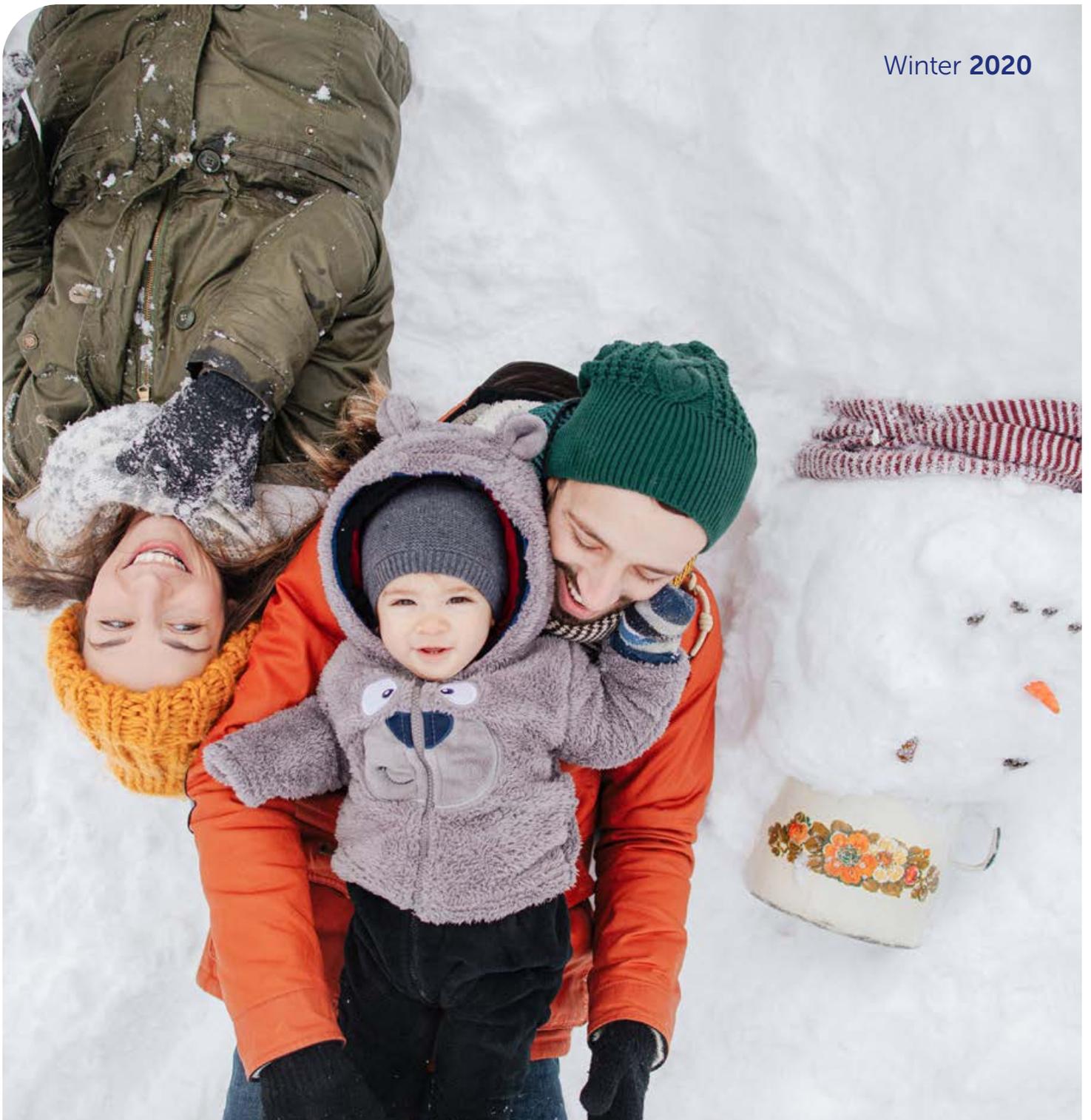


Winter 2020



bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU 
Ihre Gesundheit treibt uns an!

Liebe Leserinnen und Leser der „bewegt“,



nach wie vor hält uns das Corona-Virus in Atem und bestimmt unser tägliches Leben. Für mich überwiegend im negativen Sinn. So empfinde ich das Social Distancing als äußerst störend. Vor allem, wenn man, wie wir bei der BKK MTU, den persönlichen Kontakt sehr schätzt und als besonders wichtig ansieht. Dennoch ist es gerade in diesen Zeiten wichtig, dass wir dort, wo es nicht sein muss, auf den direkten Kontakt verzichten und alternative Wege suchen. Auch wenn wir seit Anfang Juni wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten persönlich für Sie erreichbar sind, ist mir der Hinweis an dieser Stelle wichtig, dass Sie nach Möglichkeit Ihre Angelegenheiten mit uns per Brief, Telefon oder E-Mail erledigen und wirklich nur in dem Fall, wo Sie glauben, dass ein persönliches Gespräch notwendig ist, unsere Geschäftsstelle aufsuchen.

Eine weitere Möglichkeit, mit uns in Kontakt zu treten, habe ich Ihnen bereits in den vergangenen Ausgaben vorgestellt: unsere BKK MTU-App mit vielen großartigen Möglichkeiten und Funktionen. An dieser Stelle möchte ich mich bei rund 2.750 Versicherten bedanken, die die App heruntergeladen und sich registriert haben. Ein toller Erfolg! Sollten Sie sich noch nicht registriert haben, möchte ich Sie dazu ermuntern, dies zu tun. Es lohnt sich auf alle Fälle. Wenn Sie Fragen oder Probleme haben, melden Sie sich bei unserem Support, wir helfen Ihnen sehr gerne weiter. Damit es sich jetzt noch mehr lohnt, die App zu nutzen, haben wir diese um eine neue weitere Funktion ergänzt. Nach der Möglichkeit, den Familienfragebogen digital zu beantworten,

ist ab sofort auch die Beantwortung des Unfallfragebogens super einfach über die App möglich. Wie? Das zeigen wir Ihnen in unserem Artikel auf Seite 14. Weitere Funktionen werden folgen, versprochen.

Auf eine neue „Funktion“ unserer Homepage bin ich besonders stolz. Wir haben den Inhalt um den Bereich „International“ erweitert. Die Welt wird immer globaler und unsere Versicherten immer internationaler. Die meisten Menschen, die aus dem Ausland in unserem Unternehmen einen neuen Schritt in die Zukunft wagen, sind mit unserem Gesundheitssystem nicht vertraut und haben keine Ahnung, was im Einzelfall zu tun ist. Deshalb haben wir es uns für die nicht deutschsprechenden Kolleginnen und Kollegen zur Aufgabe gemacht, ihnen die kleinen Dinge des Alltags im Zusammenhang mit dem Gesundheitssystem zu erklären. Mehr dazu auf Seite 15.

Sie sehen, bei uns ist es spannend, aber auch unser Leben unter den neuen Bedingungen bleibt spannend. Deshalb wünsche ich Ihnen jetzt viel Spaß beim Lesen, vor allem aber viel Gesundheit! Kommen Sie gut ins neue Jahr und durch diese sehr bewegten Zeiten und genießen Sie die Feiertage.

Ihr

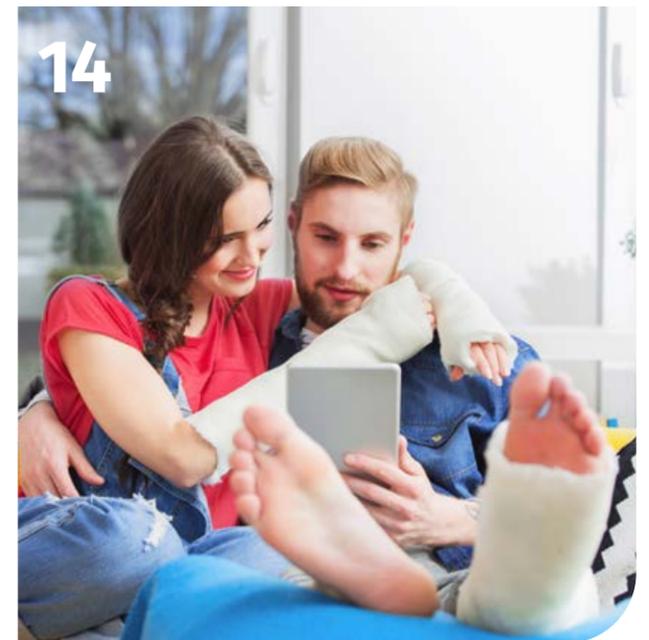
Roland Dietz
Vorstand BKK MTU

Inhalt



Winter 2020

- 02** Vorwort
- 03** Inhalt, Impressum
- 04** Austausch der baden-württembergischen Betriebskrankenkassen
- 05** Rückenschmerzen: gut informierte Kommunikation zwischen Arzt und Patient (GAP)
- 06** Alter – Fluch oder Segen?
- 08** Wieso, weshalb, warum: Glätzen, Augen und Gehör
- 10** Gesetzlich oder privat versichert?
- 12** Die Adresse für aktive Genuss-Urlauber
- 14** Unfallfragebogen: jetzt per App
- 15** Neue Website: bkk-mtu.de/international
- 16** Die heilsame Wirkung von Weihnachtsgewürzen
- 18** Jetzt kann es losgehen: der neue Meistershofener Parcours
- 19** Kurz und knapp



Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise:
Teilnahmeberechtigt sind alle Leser dieses Magazins. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragungsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wurde vom Ili alpenhotel Kaiserfels zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von alpenjoy.de benachrichtigt.

Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten:
Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer E-Mail-Adresse willigen Sie ein, dass diese zum Zweck der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. alpenjoy.de 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.



(v. l. n. r.): Wolfgang Allgaier, BKK Scheufelen – Joachim Müller, BKK Voralb – Uwe Amann, BKK SBH – Gertrud Prinzling, Bosch BKK – Benjamin Plocher, Daimler BKK – Thomas Tröber, BKK Mahle – Jacqueline Kühne, BKK Landesverband Süd – Stefan Teufel, MdL – Ralf Hirmke, BKK MTU – Thomas Schönbacher, BKK Landesverband Süd – Claudia Martin, MdL

Austausch der baden-württembergischen Betriebskrankenkassen



Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die baden-württembergischen Betriebskrankenkassen und erste Analysen zum Gesetz für einen fairen Kassenwettbewerb in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV-FKG) waren Hauptthemen des ausführlichen Austauschs zwischen dem Stellvertretenden Fraktionsvorsitzenden, Stefan Teufel MdL, mit dem Vorstand des BKK Landesverbands Süd und Vorständen von dessen Mitglieds-kassen.

„Ich richte zunächst ein großes Dankeschön an Sie, für Ihre wichtige Arbeit in Zeiten von Corona“, begann Teufel gemeinsam mit Claudia Martin MdL den Dialog. Das große Ziel der Politik sei gewesen, eine Überforderung des Gesundheitssystems zu vermeiden und gleichzeitig den Schaden für die Wirtschaft möglichst gering zu halten. Es sei darum gegangen, **Gesundheit und Wirtschaft** nicht gegeneinander auszuspielen, sondern beides **am Laufen zu halten**, so gut es geht. Die große Hoffnung sei nun, auf Basis der jetzt geltenden Regeln erfolgreich durch die weiteren Herausforderungen zu navigieren.

Jacqueline Kühne, Vorstand des BKK Landesverbands Süd, lobte eingangs die gute **Zusammenarbeit mit dem Land** bei der Bewältigung der Corona-Krise. Diese habe auch bei den Krankenkassen viele kurzfristige und unkonventionelle Entscheidungen erforderlich gemacht. Im engen Schulterschluss mit der **Politik und den Leistungserbringern sei es gleichwohl gelungen, gute Lösungen im Interesse der Menschen im Land zu finden**. Diese Erfolge dürften allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass nicht nur die Betriebskrankenkassen, sondern alle gesetzlichen Krankenkassen im Land nun vor erheblichen finanziellen Herausforderungen stünden. „Die Leistungsausweitungen der letzten Jahre, die Neuordnung der Finanzzuweisungen an die Krankenkassen

durch das GKV-FKG und der wirtschaftliche Einbruch in Folge der Corona-Pandemie stellen die Betriebskrankenkassen vor erhebliche Herausforderungen“, so Kühne. „Wir haben die Sorge, dass die Einnahmensituation durch eine nachhaltige Eintrübung der Wirtschaft und weitere Faktoren zu einem echten Problem werden kann“, wagte Thomas Schönbacher, Stellvertreter des Vorstands beim BKK Landesverband Süd, einen Blick in die Zukunft. Dann werde es angesichts hoher Ausgaben auf breiter Fläche wieder zu Beitragssatzerhöhungen und Kostendämpfungsdiskussionen kommen, die in den vergangenen Jahren eine untergeordnete Rolle gespielt haben. Teufel bekannte sich gegenüber den Betriebskrankenkassen ausdrücklich zur pluralen Kassenlandschaft. **Baden-Württemberg stehe auch im Gesundheitswesen für Erfolg durch Vielfalt, Innovation und Bürgernähe.** Das seien vielerorts Alleinstellungsmerkmale der Betriebskrankenkassen mit ihrem oft noch engen Bezug zu den Trägerunternehmen und zur Region. „Diese Ausrichtung tut uns allen gut“, so Teufel weiter. „Und deshalb darf es nicht sein, dass Entscheidungen vom grünen Tisch in Berlin diese Strukturen in Frage stellen, indem weitere Finanzmittel aus Baden-Württemberg in andere Länder transferiert werden. Um das zu vermeiden, müssen Politik, Kostenträger und Leistungserbringer an einem Strang ziehen.“ In diesem Sinne werde man auch weiterhin im engen Austausch bleiben.

BKK MTU/BKK Landesverband Süd

istock.com: YakobchukOlena/PeopleImages



Rückenschmerzen

Gute Informationen, gute Arzt-Patienten-Kommunikation

Rückenschmerzen sind der häufigste Grund für Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Nicht nur die Zahl der Leidenden ist hoch, auch die Ursachen sind vielfältig: Betroffene sind ratlos und fühlen sich unverstanden.

Dabei suchen viele Patienten nicht nur bei Medizinern und Therapeuten Rat, sondern nutzen zunehmend auch das Internet als Informationsquelle. Allerdings ist die Qualität vieler Informationsangebote im Internet oft fragwürdig und zum Teil von Interessen geleitet. Zudem sind viele Patienten von der Fülle an Informationen überfordert oder von der Angebotsvielfalt irregeleitet. Es fällt Medizinern mitunter schwer, mit ihren vorinformierten Patienten der Ursache für diese Irritation auf den Grund zu gehen. Diese Situation empfinden Patienten, aber auch Ärzte als belastend. Schließlich können so auch Behandlungsfehler entstehen, etwa, wenn Ärzte und Patienten aneinander vorbeireden oder schlecht informiert sind. Vor drei Jahren starteten die Betriebskrankenkassen deshalb das Projekt **Gut** informierte Kommunikation zwischen **Arzt und Patient**, kurz **GAP**.

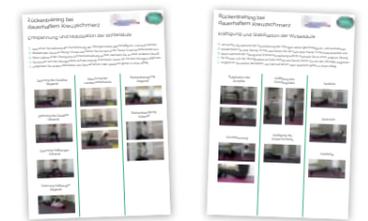
Es soll Ärzten und Patienten helfen, ein gut informiertes Arzt-Patienten-Gespräch bei Rückenschmerzen zu führen. Das GAP-Team aus Wissenschaftlern und Praktikern von mehreren Universitäten baute dafür eine Plattform für Betroffene und Hausärzte auf, das talamed-Rückenschmerzportal. Ergänzt wird das Portal durch die GAP-Suchmaschine, die Gesundheitsinformationen auch zu anderen Erkrankungen findet. Das öffentlich im Rahmen des Innovationsfonds geförderte Projekt untersucht, ob und wie diese Informationen Betroffenen und Hausärzten helfen, die Ursache und die Therapie bei Rückenschmerzen zu ergründen und die Versorgung zu verbessern.

Bisherige Untersuchungen zeigen, dass gute Gesundheitsinformationen aktuell, verständlich, leicht zugänglich und vertrauenswürdig sein sollten.

Vertrauenswürdig bedeutet, frei von wirtschaftlichen Interessen und basierend auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

Mit dem GAP-Projekt sollen Patienten und deren Hausärzte befähigt werden, sich nach neuestem medizinischem Wissensstand mit der Diagnose und Therapie von Rückenschmerzen auseinanderzusetzen. Dabei erhalten beide Seiten über einen niedrigschwelligen Online-Zugang deutschsprachige Materialien, die nationale und internationale Informationen auf Basis der neuesten Entwicklung zum Thema bündeln.

Diese Informationen sind evidenzbasiert, aktuell, unabhängig und verständlich. Weil die Informationen in laienverständlicher Sprache aufbereitet werden, sind sie direkt im Arzt-Patienten-Gespräch einsetzbar.



Das talamed-Rückenschmerzportal www.tala-med.de und die GAP-Suchmaschine <https://gapsearch.imbi.uni-freiburg.de> stehen im Internet zur Verfügung. Somit können alle Interessierten diese neuen Informationsquellen nutzen, testen und auch Verbesserungsvorschläge einbringen.

Alter Fluch oder Segen?

Kaum ein Thema ist derart vielseitig, spannend und kontrovers wie das Alter. Wann ist man alt? Sollte man das Altern aufhalten, wenn man könnte? Und ist das Altwerden erstrebenswert oder angsteinflößend? Der Versuch einer Annäherung.

Es gehört zum Menschsein von jeher dazu: der Alterungsprozess. Doch wann werden wir uns diesem bewusst? In der Pubertät, wenn sich Interessen und Ansichten grundlegend ändern? Wenn wir das magische 18. Lebensjahr vollendet haben? Wenn Lebensabschnitte wie Ausbildung, Schule, Studium oder Arbeitsleben enden? Oder ganz profan, wenn wir das erste graue Haar entdecken, die ersten Fältchen oder der Muskelkater plötzlich länger dauert als früher? Sicher ist: Altern tun wir alle. Allerdings mit ganz unterschiedlichen Ausprägungen.

Sollte man gegen das Altern angehen?

Eine schwierige Frage, die letztlich jeder selbst beantworten muss. Entscheidend kann dabei sein, wie sehr die Symptome jemandem zusetzen: Weniger Beweglichkeit oder Ausdauer kann einen aktiven Menschen einschränken – wer dagegen mit mehr Sport, besserer Ernährung und Co. vorgeht, macht prinzipiell alles richtig. Auch, wer Veränderungen, neuen Trends und Technologien gegenüber interessiert und offen ist, bleibt in aller Regel sehr viel „jünger“, als die Jahre vermuten lassen.

Ob man aber jede kleine Veränderung mit aller (kosmetischen) Macht bekämpfen muss, sei dahingestellt. Sonst dreht sich leicht irgendwann alles nur noch um den Kampf gegen das Alter – und das Leben bleibt auf der Strecke. Ganz wichtig ist dabei auch, sich nicht durch angebliche Wundermittel Zeit, Geld und Nerven rauben zu lassen.

Ist das Alter Grund zum Hadern?

Für viele Menschen: Ja. Nicht ohne Grund gibt es Forschungen mit Tieren zu Medikamenten, die den Alterungsprozess verzögern sollen. Ob das ethisch vertretbar ist, wird kontrovers diskutiert. Zu bedenken ist, dass der Prozess des Alterns die Ursache für viele Erkrankungen und Einschränkungen ist. Spannende Entwicklungen gibt es dank dieser Erkenntnis in der Medizin, wo teilweise versucht wird, Wege zu finden, den Alterungsprozess selbst aufzuhalten, anstatt die Begleitumstände – sprich Krankheiten – zu bekämpfen.

Auf der anderen Seite bringt das Alter sehr häufig auch viele positive Aspekte mit sich, die nur im Lauf des Lebens gesammelte Erfahrungen erst möglich machen. Ein klares Urteilsvermögen. Ein tieferes Verständnis der eigenen Bedürfnisse, des eigenen Charakters, aber – im Idealfall – auch von seiner Umwelt und seinen Mitmenschen. Eine gewisse Bedachtsamkeit und die Fähigkeit, Ereignisse und Entwicklungen in Relation zu setzen.

Ist lange zu leben erstrebenswert?

Das wiederum kommt – rein individuell gesehen – darauf an, ob das hohe Alter gesund und erfüllt ist. Dass wir Menschen potenziell immer älter werden, hat mit der verbesserten Ernährung und Versorgung zu tun. Der medizinische Fortschritt spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Vergleicht man die Lebensumstände eines durchschnittlichen Europäers im 21. Jahrhundert mit denen im 18. Jahrhundert, werden wir im Schnitt beinahe doppelt so alt wie unsere Vorfahren! Die Kehrseite für die Gesellschaft ist, dass immer mehr Ältere versorgt werden müssen.

Das bedeutet einerseits, dass qualifizierte Pflegekräfte immer wichtiger werden, andererseits, dass die entsprechenden Einrichtungen und Finanzierungen ermöglicht werden müssen – und, dass die Menschen oft länger arbeiten als in der Vergangenheit. Diesbezüglich stellt die immer älter werdende Gesellschaft eine der größten Herausforderungen unserer Zeit dar – und das kann, wie alles rund ums Alter, sowohl mit Sorge als auch mit Freude festgestellt werden.

Wieso, weshalb, warum? Glatzen, Augen und Gehör

Was Sie schon immer über
Ihren Körper wissen wollten –
aber nie gefragt haben

Unser Körper ist ein echtes Wunderwerk. Manchmal verblüfft er uns, manchmal nervt er, aber meistens beeindruckt er uns mit seinen Funktionen außerordentlich. Wir schauen uns ein paar seiner Phänomene genauer an. Unser Thema diesmal: Kopfsache.



Haarige Fragen

Haben wir eigentlich überall Haare?
Und warum haben Männer häufiger
Glatzen als Frauen?

Die meisten Menschen haben am gesamten Körper Haare – einzig die Sohlen, Lippen und Hand-Innenflächen sind in der Regel haarlos.

Und apropos: Der Grund, dass meist Männer mit Glatzenbildung zu kämpfen haben, ist hormonell bedingt. Denn deren Haarwurzeln werden mit zunehmendem Alter weniger versorgt und können so schwerer neuen Haarwuchs erzeugen.

Beiden Geschlechtern gemeinsam ist, dass im Lauf der Jahre weniger Pigmente von der Haarwurzel ins Haar gelangen – was wiederum fürs graue bzw. weiße Haar sorgt.

Ohriginell überlegt

Wie kommen die Töne in unserer
Wahrnehmung an?

Ein Klang ist prinzipiell nichts anderes als
vibrierende Luft.

Dringt diese in unser Ohr, prallt der Schall gegen unser Trommelfell, das – wie ein Schlagzeug – in Schwingung versetzt wird und dadurch mithilfe von Ohrknöchelchen tieferliegende Nerven reizt. Die wiederum schicken Signale an unser Gehirn, das diese in konkrete Geräusche und Töne umwandelt. Je nachdem, durch welches Ohr der Impuls kam, können wir bestimmen, woher das Geräusch räumlich kommt. Wären wir einohrig, könnten wir das nicht.

Überhaupt: Vibriert die Luft langsamer als 15 Mal in der Sekunde, können wir manche Töne nicht hören – etwa Ultraschall. Viele Tiere sind dazu hingegen in der Lage. So funktionieren beispielsweise Hundepfeifen.

Augenblick mal

Wieso haben wir eigentlich zwei Augen?

In altgriechischen Sagen kommt der Zyklop vor, ein einäugiger, furchterregender Riese. So unsympathisch der auch sein mag, fragt man sich doch: Wieso haben wir (wie die meisten Lebewesen) eigentlich mehr als ein Auge?

Grund dafür ist das sogenannte „stereoskopische Sehen“: Dabei nimmt jedes Auge die Szenerie vor uns aus einem anderen Blickwinkel auf. Diese werden im Gehirn zusammengefügt und geben uns den dreidimensionalen Eindruck der Welt wieder. Übrigens leisten unsere Augenlid-Muskeln Schwerstarbeit: Etwa alle drei Sekunden sorgen sie dafür, dass wir blinzeln und so das Auge befeuchten.



Gesetzlich oder privat versichert?



**1:0 für die freiwillige Krankenversicherung
bei der BKK MTU**

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

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



Familie mitversichern

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

Kosten steigen im Alter

Tatsächlich zahlen junge, gut verdienende Singles bei den privaten Krankenversicherungen in den ersten Jahren weniger als in den gesetzlichen Krankenkassen. Mit zunehmendem

dem Alter steigen in der Regel die Beiträge in der PKV an. Für viele Rentner sind diese dann oft kaum noch bezahlbar.

PKV – persönliches Risiko trägt man selbst

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



Einmal privat versichert – immer privat versichert

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

Auch der Wechsel gestaltet sich schwierig

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

Wirklich mehr Leistung?

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

Haushaltshilfe und psychotherapeutischer Behandlung kann es gravierende Unterschiede geben.

Auch die Inanspruchnahme der Leistungen unterscheidet sich: Sind Sie freiwillig bei der BKK MTU versichert, legen Sie Ihre Karte beim Arzt vor. In der privaten Krankenversicherung gilt das Kostenerstattungsprinzip, d. h. Sie müssen Rechnungen erst bezahlen und dann bei der privaten Versicherung zur Erstattung einreichen.

Krankengeldbezug

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

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



DIE Adresse für aktive Genussurlauber

Das lti alpenhotel Kaiserfels lädt zum Winterurlaub ein

Winter in St. Johann in Tirol, das ist weiße Pracht soweit das Auge reicht, Kraft tanken in der Natur der Kitzbüheler Alpen und natürlich sagenhaftes Wintersportvergnügen – der ideale Ort für einen sanften Skiurlaub mit viel Raum für Erholung!

Die perfekte Unterkunft für eine aktive und gleichzeitig rundum entspannte Auszeit in St. Johann in Tirol ist das lti alpenhotel Kaiserfels. Direkt an der Talabfahrt der Eichenhof Lifts gelegen, mit perfektem Einstieg ins Skigebiet SkiStar St. Johann und Blick aufs imposante Kitzbüheler Horn, bietet das 4-Sterne-Haus die ideale Infrastruktur für Sport und Freizeit. Das familienfreundliche Skigebiet gehört zwar nicht zu den größten, dafür aber mit 17 Seilbahnen und Liften sowie 43 Kilometern breiter, bestens präparierter Pisten aller Schwierigkeitsgrade zu den vielfältigsten des Landes. Ideal für einen befreiten Skiurlaub abseits des Massentourismus, entschleunigt, ungestört und auf hohem Niveau. Aber auch die bekanntesten Skigebiete Tirols, wie das legendäre Skigebiet Kitzbühel / Kirchberg oder die riesige Skiwelt Wilder Kaiser, erreicht man mit dem kostenlosen Skibus schnell und bequem. Langläufer finden dazu in

St. Johann zentrale Einstiege ins 250 Kilometer umfassende und mit dem Tiroler Loipengütesiegel ausgezeichnete Loipennetz der Kitzbüheler Alpen. Die funkelnde Winterwelt lässt sich natürlich auch ganz ohne Skier erkunden. Eine Winterwanderung an der frischen Luft tut Körper und Seele gut und die sagenhafte Tiroler Bergwelt bietet die passende Kulisse.

Aufwärmen kann man sich anschließend dick eingekuschelt im gemütlichen Doppel- oder Familienzimmer, in einer der modernen Junior-Suiten oder in der hochwertigen Kaiser-Suite. Für Gäste mit exklusiven Ansprüchen bieten sich die Zimmer und Suiten auf einer der beiden Executive-Etagen an. In dieser Kategorie haben Sie kostenfrei Zugang zur „Executive-Lounge“ und profitieren von einigen exklusiven Vorteilen, wie der inkludierten Minibar, ganztägig Kaffee

ALPenjoy.de; Bartling; Franz GERDL; lti kaiserfels Hotel



und Tee, je einem Rot- und Weißwein in der Lounge sowie Carport. Dazu verbindet das Hotel gekonnt gehobene Wohnkultur mit feinstem kulinarischem Genuss im Restaurant. Wo morgens das große Frühstücksbuffet aufgebaut wird, ist abends Show-Cooking angesagt.

Für Entspannung sorgt der Spa-Bereich mit Fitness und Wellness auf insgesamt 800 m². Den Indoor-Pool, die Saunalandschaft mit Finnischer Sauna, Dampfbad und Infrarotkabine sowie den Fitnessraum nutzen Hausgäste kostenlos. Wie es sich gehört, liegen Bademäntel, Bade- und Saunatücher sowie Badeslipper bereits auf den Zimmern bereit.

Der Tipp für Ihren Familienurlaub: Die Kinderbetreuung im Winter bietet 6 Mal wöchentlich abwechslungsreiche Programme für alle 4- bis 12-Jährigen.

NEU

Urlaubs-Gewinnspiel

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:
Wie viele Seilbahnen und Lifte hat das Skigebiet SkiStar St. Johann?

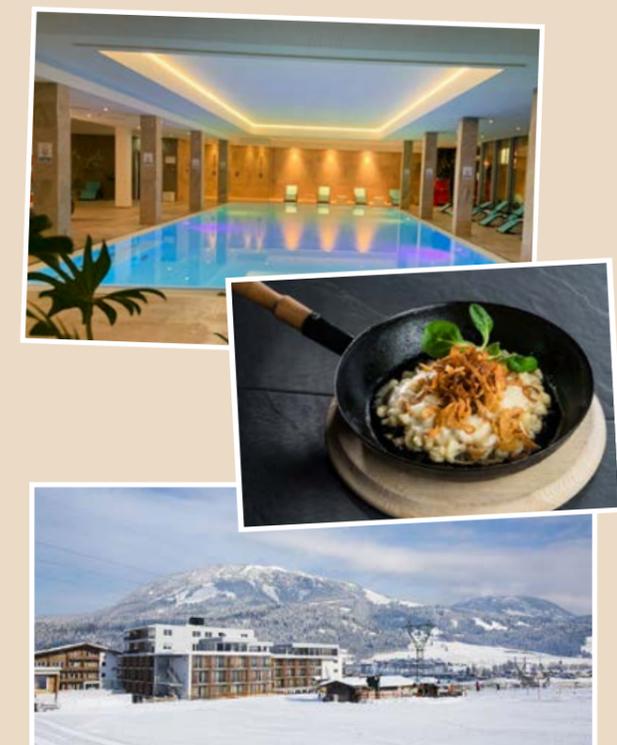
a) 7 b) 10 c) 17

Verlost wird unter allen Einsendungen ein Aufenthalt über 4 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer inklusive Halbpension im lti alpenhotel Kaiserfels (einzulösen nach Absprache mit dem Hotel, bei eigener Anreise, ein Jahr gültig).

Schreiben Sie bis zum 31.01.2021 eine E-Mail mit dem Betreff „GEWINNSPIEL KAISERFELS“ an:
bkk-mtu@alpenjoy.de

Dieses Gewinnspiel wird durchgeführt von alpenjoy.de – dem Ferienportal für Urlaub in den Alpen. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären sich Teilnehmer damit einverstanden, nach dem Gewinnspiel von alpenjoy.de per E-Mail kontaktiert zu werden.

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



SKIAUSZEIT

10.01.–19.01. | 24.01.–29.01. | 28.02.–12.03.

St. Johann in Tirol bietet mit SkiStar ein fantastisches Skigebiet. Genießen Sie eine kurze Auszeit im lti alpenhotel Kaiserfels und auf den anliegenden Skipisten.

- ▶ 3 Übernachtungen inkl. Halbpension
- ▶ 2 Tage-Skipass für die Region SkiStar St. Johann
- ▶ 1 Flasche Wein pro Aufenthalt
- ▶ Nutzung des Wellnessbereichs
- ▶ WLAN & Infotainment System
- ▶ Parkplatz

ab **312 €** pro Person

Kinder schon ab **90 €**

Info & Buchung

LTI KAISERFELS HOTELBETRIEBS GMBH
 Winkl-Schattseite 6b
 A-6380 St. Johann in Tirol / Österreich
 Tel. +43 (0) 5352 63610
info@kaiserfels.at · www.kaiserfels.at

Jetzt per App: * Unfallfragebogen

Mithelfen und BKK-Versicherten-
gemeinschaft stärken



Dank neuer App-Funktion kann der Unfallfragebogen nun bequem digital ausgefüllt werden.

Wie funktioniert's und warum die Abfrage?

Manchmal erhalten BKK MTU-Versicherte einen Unfallfragebogen und fragen sich, warum eigentlich, vor allem dann, wenn sie vermeintlich gar keinen Unfall hatten?

Ein Unfallfragebogen wird immer dann versandt, wenn der BKK MTU eine bestimmte Diagnose gemeldet wird, die auf einen Unfall als mögliche Ursache hindeuten könnte. Diese wird beispielsweise anhand einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, einer Heilmittelverordnung oder aber durch einen Krankenhausaufenthalt übermittelt.



Ersatzansprüche klären

Der Unfallfragebogen dient zur Feststellung, ob ein Unfallereignis vorliegt und wenn ja, wie genau sich dieses ereignet hat. Die Angaben auf dem Unfallfragebogen sind für die BKK MTU von großer Bedeutung, da in vielen Fällen Ersatzansprüche gegenüber anderen Kostenträgern geltend gemacht werden können. Ist ein Ersatzanspruch möglich, können alle Behandlungskosten, die aufgrund eines Unfalls entstanden sind, von der gegnerischen Versicherung zurückgefordert werden. Dies führt zu einer Entlastung der Versichertengemeinschaft der BKK MTU.

Ich war doch nur zu einer kleinen OP im Krankenhaus, muss ich trotzdem alles ausfüllen? So oder ähnliche Fragen werden immer einmal wieder an die BKK MTU gerichtet. Für uns ist die Vollständigkeit aller Angaben sehr wichtig. Wir bitten Sie deshalb, einen Unfallfragebogen in jedem Fall sorgfältig auszufüllen und an uns zurückzusenden/online zu übermitteln.

Keine Nachteile

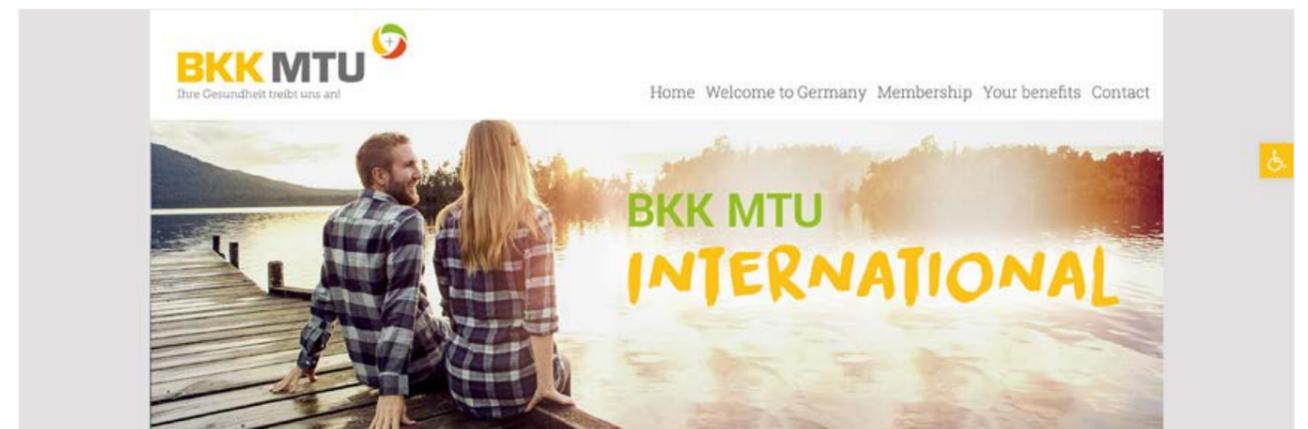
Haben Sie einen Unfall selbst verschuldet, entstehen Ihnen durch das Ausfüllen des Unfallfragebogens keinerlei Nachteile. Sie sind durch Ihre BKK MTU ausreichend versichert und wir übernehmen selbstverständlich die Kosten für Ihre Behandlung.

* **Sie haben nach Erhalt die Wahl, ob Sie den Unfallfragebogen analog (postalisch) oder digital (in der BKK MTU-App) übermitteln möchten.**

Loggen Sie sich dazu ganz einfach in der **BKK MTU-App** ein, dann können Sie nach Erhalt des Schreibens die Fragen beantworten und online abschicken.

Wenn während der Abfrage Dokumente wie zum Beispiel ein Unfallbericht notwendig werden, können Sie diese **Unterlagen bequem** an der entsprechenden Stelle **abfotografieren und hochladen**.

iStock.com: Zastavkin/izusek



bkk-mtu.de/international

... die neue englischsprachige Website der BKK MTU.

Damit Selbstverständliches wirklich selbstverständlich wird.

Das deutsche Krankenversicherungssystem ist einzigartig, stark – und für viele ausländische Kolleginnen und Kollegen zunächst ein Buch mit sieben Siegeln. Damit diese sich bestmöglich in dieser neuen Welt zurechtfinden, haben wir eine spezielle internationale Seite eingerichtet, die alles Wichtige einfach, verlässlich und umfassend erklärt.

Ob Mitgliedschaft, Zuzahlungen, elektronische Gesundheitskarte oder ärztliche Versorgung – die englischsprachige Seite informiert breit gefächert rund um alle wichtigen Gesundheitsthemen und deren Inanspruchnahme. Das Besondere dabei: Die Seite ist nicht etwa eine reine 1:1-Übertragung der deutschen BKK MTU-Website, sondern speziell und exklusiv auf die Bedürfnisse der englischsprachigen Kolleginnen und Kollegen zugeschnitten.

Erklären, veranschaulichen, begleiten

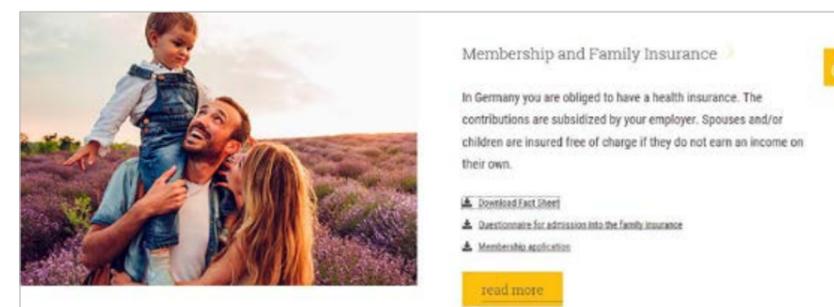
„Vieles, was für uns in Deutschland selbstverständlich ist, ist für Menschen, die sich hier erstmals versichern, komplettes Neuland“, erklärt Roland Dietz, Vorstand der BKK MTU. „Beispielsweise die elektronische Gesundheitskarte: Wo wir diese einfach beim Arzttermin vorhalten und behandelt werden, gibt es in anderen Ländern vorher zig Formulare auszufüllen. Diese Vorteile und Funktionalitäten sind nicht selbsterklärend – und diese Info-Lücke schließt die Website.“

So klären die Merkblätter (factsheets) auf der Website unter anderem Fragen wie:

- Ist die Familie mitversichert?
 - Wie funktioniert eine Versicherung bei der BKK MTU?
 - Welche Leistungen gibt es?
 - Was sind Zuzahlungen?
- ... und vieles mehr.

„Miteinander und Zusammenhalt sind bei der BKK MTU elementare Werte“, betont Dietz. „Deshalb freuen wir uns ganz besonders, mit dieser internationalen Seite einen echten Mehrwert geschaffen zu haben.“ Und falls dennoch Fragen offen sind, stehen die Ansprechpartner der BKK MTU wie gewohnt gerne mit Rat und Tat bereit.

Und hier geht's zur Seite
<https://www.bkk-mtu.de/international/>



→ Fragen und Feedback

Melden Sie sich gerne bei mir.

Sanja Tran

☎ 07541 90-7124

✉ sanja.tran@bkk-mtu.de

Oh du Würzige ...

Die heilsamen Kräfte von Weihnachtsgewürzen

Wer liebt ihn nicht, den Duft nach Lebkuchen und Punsch, Spekulatius und Plätzchen, der einen rund um die Festtage daheim oder auf Weihnachtsmärkten umfängt. Was die meisten Köstlichkeiten so verführerisch macht, sind die typischen Weihnachtsgewürze. Die sind nicht nur lecker, sondern können – in Maßen verzehrt – auch unserer Gesundheit etwas Gutes tun. Wir stellen die Top 5 vor.

Anis



Das klassische „Spekulatius-Gewürz“ ist ein echter **Erkältungs-Killer**: Anis kann zähen Schleim in Hals und Nase lösen und bei **Magenproblemen, Blähungen** und **Kopfweg** sowie **Gelenkschmerzen** helfen. Der beliebte Sternanis stammt übrigens aus Fernost und ist dort seit jeher auch als Heilpflanze bei Bauchweh beliebt. Aber Vorsicht: Der sogenannte „Japanische Sternanis“ ist für Menschen giftig!



Vanille

Vanille hat als Pflanze mit gesundheitsfördernder Wirkung eine lange Tradition: Angeblich konsumierten bereits die Azteken diesen Extrakt, um die **Konzentrationsfähigkeit** zu steigern und die **Entspannung** zu fördern. Auch heute noch gilt die Vanille als echte **Nervennahrung**: Schon ihr Geruch soll vom Weihnachtsstress gereizte Nerven beruhigen und Heißhungerattacken mindern. Und über ihren Geschmack gibt's ohnehin keine Diskussion.



Kardamom

Wenn die Weihnachtsleckereien schwer im Magen liegen, ist Kardamom genau das Richtige. Denn sein Inhaltsstoff Gingerol kann die **Verdauung** anregen sowie **Brechreiz** und **Übelkeit** bekämpfen. Zudem können die ätherischen Bestandteile des Kardamoms in Form von Cineol vor Bakterien schützen. Netter Nebeneffekt: Kardamom beseitigt auch **Mundgeruch**.

Nelke



Etwas zu üppig an Keksen und Festbraten genascht? Dann können neben einem ausgiebigen Spaziergang auch Nelken gegen das **Völlegefühl** wirken. Sie sind appetitanregend, wirken gegen **Blähungen** und können die Verdauung üppiger Speisen ankurbeln. Und weil Nelken auch **desinfizierend** und **schmerzstillend** wirken können, kommen sie manchmal als Ersthelfer bei Zahnweh, Entzündungen und Krämpfen zum Einsatz.

Zimt



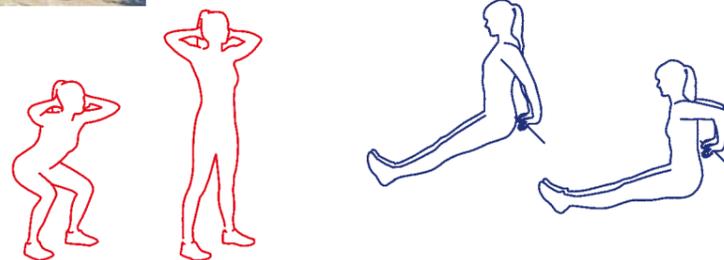
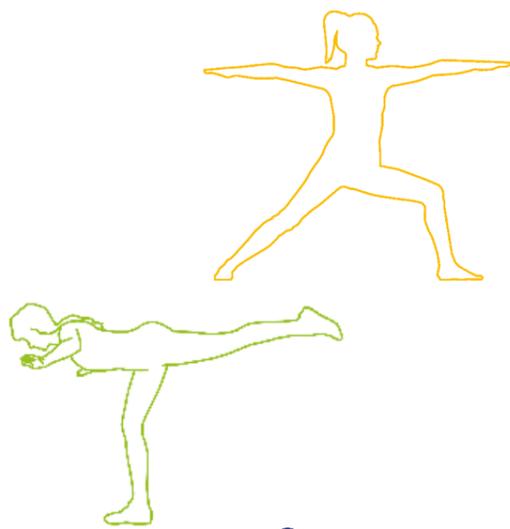
Ob in bekannter Stern-Plätzchen-Form, im Glühwein, Stollen, Tee oder Schokolade: Wohl kaum ein Gewürz vereint den klassischen Weihnachtsduft so sehr in sich wie Zimt. Es soll die **Fettverbrennung** ankurbeln sowie gegen **Cholesterin** und **hohen Blutzucker** ankämpfen – und dadurch das **Herz-Kreislauf-System** unterstützen.

Und was ist mit der Behauptung, das im Zimt enthaltene Cumarin könnte schädlich sein? Für größere Mengen ist das tatsächlich richtig. Wer jedoch die in drei bis fünf Zimtsternen enthaltene Menge pro Tag verzehrt, kann ganz beruhigt genießen. **Tipp:** Wenn Sie selbst Zimt benutzen, nehmen Sie Ceylon-Zimt. Darin ist in der Regel kaum bis kein Cumarin enthalten.





Auf der Bank: Dr. Tillmann Stöttele, Stadt, und Lisa Striebig, BKK ZF & Partner. Von links: Sanja Tran, BKK MTU, Heiko Gottwald, Reinhard Friedel, Katja Latussek und Katharina Binzler (alle Stadt Friedrichshafen). (Bild: Stadt Friedrichshafen)



Jetzt kann es losgehen:

Direkt in Wiggerhausen Süd am Marie-Curie-Platz

beginnt der neue Meistershofener Parcours

Auf dem neuen Meistershofener Parcours, der am Marie-Curie-Platz in FN-Wiggerhausen Süd startet, werden Alltagsgegenstände zur Übungsgeräten. Nach dem Riedlewald-Parcours können sich Interessierte nun auch auf dem 2,4 Kilometer langen Meistershofener Parcours sportlich betätigen. Gestaltet wurde er gemeinsam von den Betriebskrankenkassen Gildemeister Seidensticker, MTU und ZF & Partner und der Stadt Friedrichshafen.

An sieben Stationen können Erwachsene, Jugendliche und Kinder an Alltagsgegenständen seit August den Oberkörper drehen beim Russian Twist, eine Standwaage für 30 Sekunden oder länger halten oder aber seitwärts laufen mit Überkreuzen der Beine. Sich mit einem großen Schritt auf die Stufe stellen und dann einen Ausfallschritt machen. Auch Kniebeugen und sogenannte Dips, bei denen man sich mit den Händen auf der Bank abstützt, können gemacht werden. Alle Übungen eignen sich für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Die Strecke ist mit roten Hinweisfeilen mit dem Aufdruck „Meistershofener Parcours“ ausgeschildert. „Das ist ein tolles Sportangebot für die Menschen in Wiggerhausen Süd und für alle, die hier in der näheren und weiteren Umgebung wohnen“, so Reinhard Friedel, Leiter des Amtes für Bildung, Betreuung und Sport. Zusammen mit den Betriebskrankenkassen und der Abteilung Umwelt des Amtes für Stadt-

planung und Umwelt wurde der Parcours geplant und schließlich umgesetzt. „Das Angebot ergänzt ideal unser Angebot zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung der Bürgerinnen und Bürger. Wer Lust hat, kann beim Spazieren gehen auch noch Sport machen“, so Friedel. Er und Dr. Tillmann Stöttele bedankten sich bei den Verantwortlichen der Betriebskrankenkassen für die hervorragende Zusammenarbeit sowie bei den Mitarbeitern des Baubetriebsamts für die Ausstattung und Beschilderung des Bewegungsparcours um das Meistershofener Holz und die Anbringung der Erläuterungstafeln.

Für diejenigen, die den Parcours erst einmal mit Anleitung durchlaufen möchten, gibt es eine mobile Streckenkarte mit den Übungen im Internet unter: www.platzwechsel.jetzt/friedrichshafen/meistershofenerparcours.



Kurz & knapp

Richtig Lüften – Infektionen vermeiden



Ob Grippe-, Erkältungs- oder Corona-Viren: Wer in der kalten Jahreszeit auf die korrekte Art und Weise lüftet, kann helfen, die Gesundheit zu schützen.

Ein möglicher Übertragungsweg der Viren sind sogenannte Aerosole, die sich vor allem in geschlossenen Räumen rasch verbreiten können. Darauf weist das Umweltbundesamt auf seiner Website hin. Um dem entgegenzuwirken und Infektionsrisiken zu senken, kann regelmäßiges Stoß- und Querlüften helfen. Idealerweise wird pro Stunde einmal mit weit geöffneten Fenstern gelüftet. Reines Kippen der Fenster bewirkt hingegen wenig. Wird in den Räumen Sport getrieben, sollte laut Empfehlung sogar mehrmals stündlich durchgelüftet werden. Alternativ kann auch moderne Lüftungstechnik zur Minderung der Infektionsgefahr beitragen. Aller Frischluftzufuhr zum Trotz sollten die Abstände von 1,50 Metern weiterhin eingehalten und nach Möglichkeit Mund-Nasen-Bedeckungen getragen werden.

Surftipp: www.umweltbundesamt.de



Rheuma kennt oft keine (Organ-)Grenzen

Meist sind es die Muskeln oder die Gelenke, an denen sich entzündlich-rheumatische Erkrankungen zuerst bemerkbar machen. Bei vielen Patienten greifen die rheumatypischen Entzündungen jedoch auch auf andere Organe und Gewebe über und verursachen Begleiterkrankungen, die prinzipiell den ganzen Körper betreffen können.

Das „eine“ Rheuma gibt es daher nicht. Vielmehr werden unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen unterschiedliche Krankheitsbilder zusammengefasst. Allen gemein ist eine Fehlsteuerung des Immunsystems. Hierdurch kommt es zu Angriffen auf körpereigenes Gewebe und in der Folge zu chronischen Entzündungen. „Weil Immunzellen und ihre Botenstoffe frei im Körper zirkulieren, können davon prinzipiell alle Körperbereiche betroffen sein“, sagt Prof. Dr. med. Andreas Krause, Vorstandsmitglied der Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) und Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin. Wer unter Rheuma und zudem unter Herz-Kreislauf-Beschwerden, Lungenerkrankungen oder Depressionen leidet, sollte entsprechende Begleiterkrankungen deshalb von den behandelnden Ärzten nach Möglichkeit überprüfen lassen.

Wenn Kinder zu viel oder zu wenig wachsen



Wachstumsstörungen vom Baby bis zum Teenager zählen zu den häufigsten Gründen, einen Kinderarzt aufzusuchen. Tatsächlich sind jeweils etwa drei Prozent aller Kinder klein- oder hochwüchsig. Häufig handelt es sich um Abweichungen von der Norm, die nicht weiter einer medizinischen Behandlung bedürfen. Sie können aber auch ein Anzeichen für eine ernste Erkrankung sein.

Deshalb sollten sie immer vom Kinderarzt und gegebenenfalls einem Kinderendokrinologen abgeklärt werden. Eine Erwachsenenengröße von unter 150 Zentimeter gilt in Deutschland als Behinderung. Mangel- oder Fehlernährung, aber auch zehrende Erkrankungen wie schweres Asthma, Mukoviszidose oder erworbene schwere Herzerkrankungen können zu Kleinwuchs führen. Zu den hormonbedingten Ursachen gehören etwa die Unterfunktion der Schilddrüse, ein schlecht eingestellter Diabetes mellitus oder ein Mangel an Wachstumshormonen. Auch Hochwuchs kann für andere Begleiterkrankungen stehen, die nicht auf den ersten Blick sichtbar sind.

Eine Abweichung von der Norm bedeute nicht automatisch, dass das Kind krank sei, so Professor Dr. med. Joachim Wölfle, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinderendokrinologie (DGKED) und Vorstand der Arbeitsgemeinschaft „Pädiatrische Endokrinologie und Diabetologie“. Dennoch gelte es, organische Erkrankungen auszuschließen, die zu einer Wachstumsstörung führen können.

BKK MTU; Platzwechsel

iStock.com/Choreograph/miharayou/Amin Yusifov



Die BKK MTU
wünscht Ihnen
und Ihrer Familie
frohe Weihnachten!

**Coronabedingt
können unsere Öffnungszeiten
abweichen.**

**Bitte informieren Sie sich unter
www.bkk-mtu.de/aktuelles/**

