

Frühjahr 2021



bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU 
Ihre Gesundheit treibt uns an!

Liebe Leserinnen und Leser der „bewegt“,



auch wenn uns das unsägliche Corona-Virus seit nun über einem Jahr täglich auf Trab hält, unser aller Leben enorm einschränkt, Freiheiten nimmt sowie die Reduzierung der sozialen Kontakte uns voneinander entfremdet und noch so vieles mehr, geht es an anderen Stellen unverändert weiter, viele Entwicklungen und Gesetzesänderungen haben stattgefunden.

So hat uns der Gesetzgeber dazu verpflichtet, unser Bonusprogramm zu ändern. Aber keine Sorge. Es ist zwar anders, aber vieles sehr viel leichter. So können Sie jetzt im Rahmen des „Basisbonus“ durch die reine Inanspruchnahme von Vorsorgeleistungen eine Bonuszahlung erhalten, ohne weitere Voraussetzungen erfüllen zu müssen. Damit soll die Inanspruchnahme von Leistungen wie z. B. Schutzimpfung, Check-up oder Krebsvorsorge attraktiver gemacht werden, denn wir Deutschen sind teilweise auch ein wenig sogenannte „Vorsorgemuffel“. Deshalb begrüße ich diese Änderung sehr und hoffe, dass Sie dadurch animiert werden, die zur Verfügung stehenden Untersuchungen in Anspruch zu nehmen, um Erkrankungen vorzubeugen.

Auch die vom Bundesgesundheitsminister Spahn stark getriebene Digitalisierung ist um ein Kapitel reicher. Seit dem 01.01.2021 bieten wir die ePA,

also die elektronische Patientenakte, in den verschiedenen App-Stores an. Mit dieser können Sie, wenn Ihr Arzt oder sonstiger Leistungserbringer an dem Verfahren teilnimmt, all Ihre Daten, wie z. B. Arztberichte u. Ä., digital speichern lassen und haben so immer alle gewünschten Unterlagen griffbereit und zentral abgelegt. Selbstverständlich erfüllt die ePA strengste datenschutzrechtliche Anforderungen.

Zu guter Letzt freue ich mich, dass eine mittlerweile zur Tradition gewordene gute Tat auch im vergangenen Jahr wieder von unseren Selbstverwaltern aus dem Verwaltungsrat und Widerspruchsausschuss umgesetzt wurde. So wurden alle Sitzungsgelder des Jahres 2020 in Höhe von insgesamt 1.260 € dem Kinderhospiz St. Nikolaus zur Verfügung gestellt. Eine, wie ich finde, wirklich tolle Geste unserer Selbstverwalter, mit der sie benachteiligte Menschen unterstützen. Herzlichen Dank dafür!

Bleiben Sie gesund in diesen Zeiten

Ihr

Roland Dietz
Vorstand BKK MTU

Inhalt

Frühjahr 2021



04



06



11

- 02 Vorwort
- 03 Inhalt, Impressum
- 04 Neues Jahr, neues Bonusmodell
- 05 Neues Lichtbild = neue Gesundheitskarte
- 06 Die elektronische Patientenakte (ePA)
- 08 Wie sag ich's Papa?
- 10 Kooperation mit dem NCT Heidelberg
- 11 Spende an Kinderhospiz St. Nikolaus
- 12 Du bist nicht allein!
- 15 Schnelle Physio-Hilfe für Versicherte
- 16 7 Fitness-Hacks für den Alltag
- 18 Digitalisierung, Impfschema und Check-up-Extras
- 20 Richtig Feedback geben
- 22 10 kurze und erstaunliche Gesundheitsfakten

Impressum

Herausgeber/Bezugsquelle BKK MTU, 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.

Neues Jahr, neues Bonusmodell



Als Versicherte der BKK MTU profitieren Sie von unserem Bonusprogramm. Schließlich wollen wir Ihre Gesundheit bestmöglich erhalten, fördern und gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen. Das wird auch in Zukunft so bleiben – auch, wenn sich einige Abläufe ändern. Welche das sind, woran das liegt und wie Sie davon profitieren, lesen Sie hier.

Weshalb ändert sich das Bonusmodell?

Der Gesetzgeber hat beschlossen, die gesetzlichen Krankenkassen ihre bisherigen Bonusmodelle so nicht weiterführen zu lassen – somit sind wir verpflichtet, das Bonusprogramm neu aufzulegen.

Was ändert sich dadurch für mich?

Aus eins mach zwei: Ab sofort wird zwischen **Basis- und Zusatzbonus-Programm** unterschieden. Vom **Basisbonus** kann jeder profitieren, er ist an keine Bedingungen geknüpft und sämtliche Versicherten der BKK MTU können daran teilnehmen. Um in den Genuss des **Zusatzbonus** zu kommen, sind mindestens drei Maßnahmen pro Kalenderjahr nötig. Sie müssen zudem ungekündigtes Mitglied der BKK MTU sein. Staffellung ade: Ab sofort erhalten Sie für **jede** Maßnahme einen Bonus – das alte Staffellmodell entfällt.



Die neuen Bonushefte

→ Sie haben noch Fragen?

Wir sind gerne für Sie da.

☎ 07541 90-7100

✉ info@bkk-mtu.de

→ ... auch NEU: unsere Leistungsbroschüre

Jetzt per E-Mail anfordern: info@bkk-mtu.de

Betreff: Leistungsbroschüre

Bitte geben Sie Ihre Versichertennummer/Anschrift für den Versand an.

Profitiere ich als Versicherter von den Änderungen?

Das ist die gute Nachricht: Wir haben alles dafür getan, dass das neue Modell Ihnen auch neue Vorteile bringt. Folgendes ist nun anders, aber in vielen Punkten auch einfacher und mit starken Mehrwerten für Sie:

→ **Bonus kassieren ein Leben lang:** Sämtliche Altersbeschränkungen fallen weg. Das heißt, selbst Babys können schon von Bonuszahlungen profitieren.

→ **Kassieren ab dem ersten Stempel:** Mussten Sie bislang eine bestimmte Anzahl an Vorgaben erfüllen, um zu einem Bonus berechtigt zu sein, genügt beim Basisbonus ab sofort bereits eine absolvierte Maßnahme. Natürlich gilt: Je mehr Sie tun, desto höher der mögliche Bonus.

→ **Besser BKK MTU-versichert:** Wenn Sie mindestens neun Maßnahmen aus beiden Bonusmodellen nachweisen, belohnen wir das mit einer Extrazahlung in Höhe von 100 €!

Was bleibt gleich?

→ **Gewertet wird das Kalenderjahr:** Wenn Sie Bonus-Maßnahmen in Anspruch nehmen, sind diese innerhalb des laufenden Jahres nachzuweisen, um von den Prämien zu profitieren.

→ **Verifizierung durch Nachweis:** Ihr Arzt oder Leistungserbringer bestätigt im Bonusheft die entsprechende Leistung.

→ **So erhalten Sie Ihr Geld:** Sie stellen wie gewohnt eigenständig den Antrag auf Ihren Bonus. Diesen erhalten Sie in Form einer Geldauszahlung.



Neues Lichtbild = neue Gesundheitskarte

Sie ist klein, handlich und ab sofort auch die kontaktlose Eintrittskarte zu Leistungen bei Ärzten und Krankenhäusern: die elektronische Gesundheitskarte (eGK).

Die seit März 2021 von der BKK MTU ausgegebene neueste Kartengeneration hat technisch eine neue Funktion erhalten: Sie ist nun mit der NFC-Technologie ausgestattet. NFC steht für „Near Field Communication“ und bedeutet, dass der Datenaustausch kontaktlos erfolgen kann. Dasselbe Prinzip kennen Sie vielleicht schon vom kontaktlosen Bezahlen mit der Girocard (EC-Karte).

Diese Technologie wird in Zukunft für diverse Anwendungen auch im Gesundheitsbereich benötigt werden (Funktionen der elektronischen Patientenakte – ePA, elektronisches Rezept, elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung u. a.). NFC gilt hier als besonders sicher im Bezug auf Ihren persönlichen Datenschutz, weil Daten nur in einer sehr geringen Distanz ausgetauscht werden können.

Wichtig: Ihre aktuelle Karte ist weiterhin gültig und muss nicht vor dem aufgedruckten Ablaufdatum ausgetauscht werden. Die BKK MTU wird allerdings Mitte des Jahres einen Großteil der Karten austauschen, da die Zertifikate für die Gültigkeit auslaufen werden. Sollte das aufgedruckte Bild auf Ihrer eGK nicht mehr aktuell sein, können Sie gerne über unsere Homepage ein neues Bild von sich hochladen oder mit wenigen Klicks sogar kostenlos eines erstellen. Denselben Service erreichen Sie auch über unsere BKK MTU-App. Nach etwa 14 Tagen erhalten Sie dann die neue NFC-fähige Gesundheitskarte mit Ihrem neuen Bild von uns.



Lichtbildservice

... per Homepage
www.bkk-mtu.de



... per App
www.bkk-mtu.de/app



Die elektronische Patientenakte

Digitalisierung wird oft gepriesen und kritisch beäugt. Doch wo kann sie unser Leben tatsächlich einfacher machen?

Eine große Chance dazu bietet die elektronische Patientenakte (ePA). Ihre Einführungs- und Testphase ist am 1. Januar 2021 gestartet und wird im zweiten Quartal „ausgerollt“. Zum 1. Juli ist dann eine flächendeckende Vernetzung geplant. Was die ePA kann und wie Sie sie nutzen, erklären wir hier.

Rufen Sie sich folgende Szene vor Augen: Sie haben einen Termin bei Ihrem Hausarzt. Ehe er die Behandlung beginnt, wird er vermutlich in eine Akte oder seinen PC schauen. So weiß er, welche Vorerkrankungen Sie haben, wie Ihre vorherigen Körperwerte waren oder welche Medikamente Sie nehmen. Das ist gut und wichtig für eine passende Behandlung und, um Nebenwirkungen zu vermeiden.

Nur: Was, wenn Sie anderswo medizinische Hilfe brauchen? Damit alle Helfer auf diesem Stand sein können, gibt es die ePA.



Vorteile der ePA

- ✓ Ihre medizinischen Daten sind im Notfall schneller einsehbar.
- ⊕ Doppeluntersuchungen werden vermieden.
- ✓ Sie können jederzeit selbst prüfen, was in der Akte über Sie vermerkt ist.
- ∞ Daten können zeitlich unbegrenzt aufbewahrt werden.
- ✕ Ob und welche Daten dort gespeichert werden, entscheiden Sie allein.



Flexibel und praktisch

Als gesetzlich Versicherte haben Sie ab sofort Anspruch darauf, eine solche ePA von uns zu erhalten. Die Nutzung via Smartphone-App ist freiwillig. Auch können persönliche Vertreter bestimmt werden, die diese App dann bedienen und führen können.

So weit, so gut.

Doch was ist mit den Zugriffsrechten?

Kontrolle soll bei Ihnen liegen

Sie können jederzeit Einblick nehmen, welche Ihrer Gesundheitsdaten in der ePA gespeichert werden – und Inhalte auf Wunsch löschen. Auch, wer Zugriff erhält, bestimmen Sie allein. Kein Arzt, kein Krankenhaus und auch nicht wir als Ihre BKK MTU. Möchte jemand anderer Einblick nehmen, müssen Sie dies zunächst mittels Ihrer Gesundheitskarte explizit freigeben. Damit das System funktioniert, werden u. a. Arztpraxen und Krankenhäuser an die notwendige sogenannte Telematik-Infrastruktur (TI) angeschlossen.

Was kann die ePA alles speichern?

Zum Start sind noch nicht alle Funktionen verfügbar – die ePA soll aber konstant erweitert werden. So können Sie zukünftig aller Voraussicht nach folgende Informationen darin speichern lassen:

- Notfalldaten
- Therapien und Diagnosen
- Befunde und Behandlungsberichte
- Impfungen
- elektronische Medikationspläne und Arztbriefe
- weitere, persönlich definierte Gesundheitsdaten
- Bonushefte

Sie als Nutzer haben die alleinige Datenhoheit und können bestimmen, ob und wer wie lange Zugriff auf Ihre Akte haben soll. Auch ist es dann möglich, dass die eigene ePA durch dritte, persönliche Vertreter geführt wird. Das ist beispielsweise bei Pflegebedürftigen von Vorteil, die die ePA selbst nicht bedienen können.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.bkk-mtu.de/epa/

Wie sag ich's Papa?

Von der schwierigen Aufgabe, das Thema Altern und Pflege anzusprechen

Niemand denkt gerne über das Thema nach – doch die Realität ist: Mit dem Alter steigen die Risiken, einen Schlaganfall zu erleiden, an Demenz zu erkranken oder schlicht körperlich nicht mehr in der Lage zu sein, für sich selbst zu sorgen. Viele Betroffene wollen sich oft nicht eingestehen, pflegebedürftig zu sein oder Hilfe im Alltag zu benötigen. Aber es gibt Ansätze, wie Familien dieses schwierige Thema richtig kommunizieren können.

Von Enkeln, Neffen, Nichten oder Kindern von Pflegebedürftigen ist viel Sensibilität gefragt, wenn es darum geht, den geliebten älteren Menschen eine Pflege naheulegen – aber auch, um sich selbst einzugestehen, dass die Eltern oder Großeltern nicht mehr die Stärke haben, ihr Leben allein zu bewältigen. Wie aber im Familienverbund diese schwierige Problematik ansprechen?

Tipp 1

Wenn Sie das Thema Pflege anschneiden, starten Sie nicht mit gefühlten Vorwürfen nach dem Motto: „Du weißt ja, du schaffst bestimmte Dinge nicht mehr.“ **Bieten Sie stattdessen Lösungen für spezifische Probleme an** – sei es ein Gärtner für die zu anstrengende Gartenarbeit oder eine Putzhilfe für das Säubern von Haus oder Wohnung.

Tipp 2

Gute Gespräche auf Augenhöhe brauchen Zeit und den passenden Moment. Fangen Sie also nicht unvermittelt oder gar im großen Kreis vom Thema Pflege an. Hören Sie vielmehr auf Ihren Bauch, wann eine entspannte Gesprächsatmosphäre herrscht. Das kann auch beim **gemeinsamen Spaziergang oder der Durchsicht von alten Fotos** sein.

Sie sind nicht allein

Vergessen Sie nie: Solche Veränderungen und deren Konsequenzen sind für alle Beteiligten schwer. Für jene, die Hilfe brauchen – aber auch für Sie und Ihr Umfeld. Reden Sie deshalb mit Personen, die Ihnen nahestehen. Holen Sie sich Rat, Hilfe und Unterstützung, wenn die Pflegebedürftigkeit von Verwandten ein Thema wird. Sei es bei Freunden, bei der Familie oder bei Ihrer BKK MTU, die auch für solche Fälle ausgesuchte Spezialisten an der Hand hat (siehe Webinar-Angebot, rechts). Denn wie Ihnen geht es vielen Menschen. Und gemeinsam lassen sich oft auch schwierige Schritte sehr viel leichter treffen.

Achten Sie auf die Perspektive

Es ist eine der Grundregeln von Gesprächs- und Diskussionskultur Formulieren Sie aus der Ich-Sicht, statt dem Gegenüber (gefühlte) Vorwürfe zu machen.

Bedenken Sie zudem Ihre Onkel, Tanten, Eltern oder Großeltern waren es ihr Leben lang gewohnt, für Sie da zu sein. Dass dies plötzlich umgekehrt der Fall ist – und Sie sich um sie sorgen – ist für viele eine völlig neue, schwierige Situation.

Tipp 3

Wenn Sie bemerken, dass eine nahestehende Person manche Alltagstätigkeiten nicht mehr souverän bewältigen kann, teilen Sie dies als Ihren Eindruck mit. Sind Sie beispielsweise der Meinung, dass diese nicht mehr am Straßenverkehr teilnehmen sollte, nutzen Sie Formulierungen wie „**Ich habe bemerkt, ...**“, „**Mir ist aufgefallen ...**“ oder „**Ich habe den Eindruck, dass ...**“ anstelle von „Du solltest nicht mehr hinters Lenkrad“. Fallen Sie nicht mit der Tür ins Haus. Gehen Sie das schwierige Thema behutsam an. Etwa, indem Sie das Gespräch zunächst mit Blick auf die Parkplatzsuche in der Innenstadt, die **immer bessere öffentliche Verkehrsmittelanbindung** oder die Staus im Feierabendverkehr eröffnen.



Webinare zum Thema Pflege

Ein Angebot von Rolls-Royce Power Systems AG in Kooperation mit der BKK MTU und famPLUS.
<https://www.famplus.de/webinarkunde/1550650775/431649>

Terminübersicht 2021 (Beginn jeweils 17 Uhr)

- 18.05.** Procedere zum Pflegegrad – von der Antragsstellung bis zum Widerspruchsverfahren
- 01.06.** Virtueller Pflgetalk – Procedere zum Pflegegrad
- 21.07.** Versorgungsformen zur ergänzenden häuslichen Pflege eines Angehörigen
- 21.09.** Pflegefall in der Familie – sich selbst gesund und vereinbarungsgerecht führen
- 05.10.** Virtueller Pflgetalk – Pflegefall in der Familie: Sich selbst gesund und vereinbarungsgerecht führen
- 23.11.** Elternunterhalt – Kinder haften für ihre Eltern?



Kooperation zwischen dem NCT Heidelberg und der BKK MTU



Versicherte der BKK MTU können nach einer Krebsdiagnose (Tumor-Erstdiagnose oder Rückfall) eine Zweitmeinung am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg in Anspruch nehmen.

Das NCT Heidelberg

Das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg ist eine gemeinsame Einrichtung des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), des Universitätsklinikums Heidelberg, der Medizinischen Fakultät Heidelberg und der Deutschen Krebshilfe. Ziel des NCT ist es, vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung möglichst schnell in die Klinik zu übertragen und damit den Patienten zugutekommen zu lassen. Dies gilt sowohl für die Diagnose als auch die Behandlung, in der Nachsorge oder der Prävention. Die Tumorambulanz ist das Herzstück des NCT. Hier profitieren die Patienten von einem individuellen Therapieplan, den fachübergreifende Expertenrunden, die sogenannten Tumorboards, zeitnah erstellen. Die Teilnahme an klinischen Studien eröffnet den Zugang zu innovativen Therapien. Das NCT ist somit eine richtungsweisende Plattform zur Übertragung neuer Forschungsergebnisse aus dem Labor in die Klinik. Das NCT kooperiert mit Selbsthilfegruppen und unterstützt diese in ihrer Arbeit.

Wie kommt die Zweitmeinung in Heidelberg zustande?

Grundsätzlich gibt es einen gesetzlichen Anspruch auf eine Zweitmeinung bei planbaren Eingriffen und die gesetzlichen Krankenkassen müssen die Kosten dafür übernehmen. Welche Eingriffe konkret zweitmeinungsfähig sind, ist jedoch bisher nicht geregelt. Eine verbindliche Richtlinie wird zurzeit vom Gemeinsamen Bundesausschuss – dem obersten Beschlussgremium der Selbstverwaltung der Ärzte, Krankenkassen und Krankenhäuser in Deutschland – erarbeitet.

Die vereinbarte Kooperation zwischen NCT Heidelberg und der BKK MTU ist daher ein Versorgungsplus, das klare Ansprechpartner, einen geregelten Ablauf und Rechtssicherheit für alle Beteiligten schafft.

→ Sie haben noch Fragen?

Wir sind gerne für Sie da.

☎ 07541 90-50200

✉ leistungen@bkk-mtu.de

So funktioniert's

Nach Ausfüllen eines im Patientenzentrum des NCT (Tel. 06221 56-5924, Fax 06221 56-4757 oder per E-Mail an nct.patientenzentrum@med.uni-heidelberg.de) erhältlichen Formulars und Einreichung der Unterlagen am NCT Heidelberg, werden die Daten geprüft und es wird mit dem Patienten zeitnah ein Termin zur persönlichen Vorstellung vereinbart.

Im Anschluss an die Vorstellung in einer der Spezialsprechstunden wird eine Therapieempfehlung zusätzlich interdisziplinär zwischen Experten der Medizinischen Onkologie, der Strahlentherapie, der Chirurgie, der Pathologie sowie weiteren Spezialisten beraten und dem Patienten im Anschluss auf dem Postweg zugeschickt.

In die zweite Beurteilung der Befunde sollten die Patienten möglichst ihre behandelnden Ärzte einbinden. Die Therapieentscheidung liegt final aber bei den Betroffenen, die Herr des Verfahrens bleiben.

Spende an Kinderhospiz

Verwaltungsrat der BKK MTU

verzichtet auf Sitzungsgelder

Wie schon in den Vorjahren hat der Verwaltungsrat gemeinschaftlich auf seine Sitzungsgelder verzichtet und Anfang Januar 1.260 € an das Kinderhospiz St. Nikolaus in Bad Grönenbach gespendet.

Das Kinderhospiz St. Nikolaus in Bad Grönenbach begleitet Familien mit einem unheilbar und lebensverkürzend erkrankten Kind während der gesamten Krankheits-, Sterbe- und Trauerphase.

Die erkrankten Kinder werden in Absprache mit den Eltern von einem professionellen Team betreut. Eltern und Geschwister können sich Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse und die ihrer Familie nehmen – Zeit zum Ausruhen, zum Schlafen und Zeit für sich selbst und die anderen. Durch die Entlastung und die Auszeit vom Alltag können neue Kräfte aktiviert werden. Der Austausch mit anderen betroffenen Familien im geschützten Rahmen lässt Freundschaften wachsen und hilft häufig, die eigene Situation besser zu reflektieren. Es gibt derzeit in Deutschland keine kostendeckende Finanzierung für Kinderhospize. Die „Süddeutsche Kinderhospiz-Stiftung“ und der Förderverein „Kinderhospiz im Allgäu e. V.“ sind die finanzielle Basis und daher auf Spenden und Zustiftungen angewiesen.

Simone Pschorn freut sich über die Spende.



www.kinderhospiz-nikolaus.de

www.facebook.com/kinderhospiz.nikolaus



Du bist NICHT allein!

Auch in Corona-Zeiten
gibt es Hilfe bei
psychischen Krankheiten

Einsamkeit, Sorgen, Ängste, aber auch einschneidende Lebenssituationen oder Veranlagung können psychische Krankheiten auslösen. Was tun im Fall der Fälle – einfach einmal abwarten, sich weniger Stress machen und denken, das wird schon wieder? Auf keinen Fall. Psychische Krankheiten sind ein ernstes Thema. Und das nicht nur in Corona-Zeiten.

Zum Glück haben sich in diesem Bereich aber auch die Hilfsangebote für Betroffene enorm verbessert. Die wichtigsten Schritte, um wieder gesund zu werden, sind:

- 1 Die Symptome schnell erkennen.
- 2 Sich die Krankheit eingestehen.
- 3 Professionelle Hilfe sowie Hilfe aus dem eigenen Umfeld annehmen.

→ Woran kann ich eine psychische Erkrankung erkennen?

Je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser lässt sie sich behandeln. Wichtig: Krankheitsbilder können sehr individuell sein. Die folgenden Beispiele sind nur als Anhaltspunkte gedacht und müssen nicht immer zutreffen.

Chronische körperliche Beschwerden ohne auffindbare körperliche Ursache

- Magenschmerzen
- Schlafstörungen
- Migräneanfälle

Dauerhaft schlechte mentale Verfassung

- Ängstlichkeit
- Niedergeschlagenheit
- Reizbarkeit
- Müdigkeit

Sie sind nicht alleine!

Jedes Jahr leiden rund ein Viertel aller Erwachsenen in Deutschland an psychischen Krankheiten. Bei Krankschreibungen stellen diese die zweithäufigste Diagnosegruppe dar. Besonders häufig sind Depressionen und Angststörungen. Es gibt also keinen Grund, sich zu schämen und eine psychische Erkrankung nicht genauso zu behandeln wie eine körperliche.

Warum leiden so viele Menschen unter psychischen Erkrankungen?

Natürlich ist die Corona-Krise in vielerlei Hinsicht eine enorme mentale Belastung. Viele Menschen sorgen sich um ihre Gesundheit und die um ihrer Liebsten, haben Angehörige verloren oder kämpfen in der schwierigen wirtschaftlichen Lage um ihre Existenz. Durch Kontaktbeschränkungen und den Wegfall von Freizeitangeboten fühlen sich viele zusätzlich auch noch einsam.

Neben der Pandemie dürfen wir aber auch die zahlreichen anderen Stressfaktoren nicht vergessen. So ist beispielsweise die Arbeitswelt seit einigen Jahren so stark im Umbruch wie selten in der Geschichte. Immer mehr Flexibilität wird gefordert, viele Branchen wandeln sich rasant. Komplexität und Veränderungen im Beruf können schnell zu einer Überforderung führen.

Individuelle Hilfe statt „One size fits all“

Jeder Krankheitsverlauf ist anders. Darum wird auch Ihr Hilfsprogramm idealerweise ganz individuell auf Sie abgestimmt. Es gibt eine Vielzahl von Angeboten. Welche davon verfügbar und am besten für Sie geeignet sind, besprechen Sie mit einem Experten oder einer Expertin.

Zwei Beispiele

- **Kontaktlose Hilfe für zu Hause**
Einige Hilfsangebote können Sie schon mit sehr geringem Aufwand von zu Hause aus in Anspruch nehmen. Zu diesen gehören beispielsweise Online-Selbsthilfeprogramme, Telefon-Coachings oder Krisen-Hotlines.
- **In manchen Fällen gibt es Wahlmöglichkeiten für schwer psychisch Kranke**
Auch bei schweren Krankheitsfällen tut sich im Moment viel: So muss die Behandlung nicht immer stationär in einer Klinik stattfinden. Es werden zunehmend Möglichkeiten geschaffen, auf Wunsch zu Hause eng von einem Team aus Facharzt oder Fachärztin und Bezugstherapeuten betreut zu werden. Während für einige das Klinikumfeld am meisten Sicherheit schafft, fühlen sich andere in ihrer vertrauten Umgebung wohler.

An wen wende ich mich nun?

- Als Ihre BKK beraten wir Sie gerne über unser umfassendes Angebot. Kontaktieren Sie uns einfach: Tel. 07541 90-50200, E-Mail leistungen@bkk-mtu.de.
- Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Hausarzt. Dieser wird die weiteren Schritte mit Ihnen besprechen.
- Wenden Sie sich an eine Vertrauensperson aus Ihrem Umfeld, die Ihnen bei der Umsetzung der nötigen Maßnahmen helfen kann.
- Bei einem akuten psychischen Zusammenbruch rufen Sie die Rettung: 112. Falls Sie fürchten, sich oder andere zu verletzen, rufen Sie zusätzlich die Polizei: 110.



Der Kolmhof

Ihr Hotel in Bad Kleinkirchheim

An einem idyllischen Ort in den Nockbergen in Österreich gelegen, an dem man sich rundum wohlfühlt und wo die kleinen Details den großen Unterschied machen. Paradiesische Voraussetzungen für Ihren nächsten Sommerurlaub vor großartiger Kulisse. Das familiengeführte Hotel zählt zu den TOP-Adressen in Bad Kleinkirchheim.

An seiner traumhaften Lage im Ortszentrum des heute vor allem als Weltcup-, Thermen- und Genusssort bekannten Bad Kleinkirchheim ist der Kolmhof das ideale Hotel für Aktivurlauber und Wellnessfans gleichermaßen. Auf 1.050 m Höhe, vor der eindrucksvollen Naturbühne der Nockberge, und genau gegenüber der Therme St. Kathrein liegend, verbindet das 4-Sterne-Haus alpine Wellness mit unvergesslichen Bergerlebnissen. Ab Mai lädt der Kolmhof wieder zu traumhaften Urlaubstagen unter der Sonne Kärntens ein. Die 1.000 m² große Wellnessoase entführt mit beheiztem Außenpool, Whirlpool, Saunawelt und umfangreichem Massage- und Beautyangebot in eine Welt von Wasser und Wärme. Echte Kärntner Spezialitäten begleitet von hervorragenden Weinen verwöhnen im Restaurant den Gaumen. In allen Bereichen steht die Sicherheit der Gäste an oberster Stelle, alle Mitarbeiter lassen sich wöchentlich auf Covid-19 testen. Familie Lienert und ihr Team sind mit dem Herzen bei der Sache, um ihren Gästen ein rundum geborgenes Urlaubsgefühl zu geben. Bad Kleinkirchheim kann auf eine knapp 1000-jährige Geschichte verweisen, in deren Mittelpunkt immer das heilende Thermalwasser steht.

Urlaubs-Gewinnspiel von www.alpenjoy.de

Beantworten Sie folgende Gewinnfrage

Wie heißt die benachbarte Therme des Kolmhofs?

A Therme St. Kathrein B Thermal Römerbad C Therme Warmbad-Villach

Verlost wird unter allen Einsendungen ein Aufenthalt über 4 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer (bei eigener Anreise und einzulösen nach Verfügbarkeit).

Schreiben Sie bis zum 30.04.2021 eine E-Mail mit dem Betreff „GEWINNSPIEL Kolmhof“ 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 erkläre ich mich damit einverstanden, nach dem Gewinnspiel von alpenjoy.de per E-Mail kontaktiert zu werden.

Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise: Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde vom Hotel Kolmhof 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 Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden darf. 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.



Angebot Berggenuss i. d. Nockbergen

1 Woche Wanderurlaub + 1 Wanderrucksack oder Wanderstöcke geschenkt!
Buchbar vom 7. Mai bis 26. Oktober 2021

- ✓ 7 Nächte im Doppelzimmer „Kärnten“
- ✓ Frühstücksbuffet ✓ 4-Gang-Wahlmenü am Abend
- ✓ 3 geführte Nockberge-Erlebniswanderungen
- ✓ KÄRNTEN CARD ✓ Animationsprogramm
- ✓ Hauseigener Badestrand am Millstätter See

ab **605 €** pro Person

Der Kolmhof

Information & Buchung
Hotel Kolmhof Familie Lienert
Dorfstraße 26 • A-9546 Bad Kleinkirchheim
Tel. 0043 4240-216 • hotel@kolmhof.at
www.kolmhof.at



Schnelle Physio-Hilfe für Versicherte

- Kurze Wege, da im BKK MTU-Gebäude
- Termine schnell und bevorzugt vereinbaren

Ob durch Unfall, Krankheit, Alter oder Fehlbelastung: Wenn der Körper nicht mehr rund läuft, weil Bewegungsabläufe gestört sind, kann Physiotherapie helfen. Als Versicherte der BKK MTU können Sie dazu die BKK-interne Praxis in der Nähe von Werk I nutzen.

Es zwickt, zwackt, pocht und schmerzt? Bei entsprechenden Beschwerden kann Ihr Hausarzt diese genau diagnostizieren und Ihnen Physiotherapie verordnen. Dies geschieht basierend auf dem sogenannten „Heilmittelkatalog“, der unter anderem Art und Umfang der Behandlung vorschreibt. Wir als BKK MTU übernehmen für unsere Versicherten den Großteil dieser Kosten – in der Regel tragen Sie lediglich den Eigenanteil in Höhe von 10 € je Verordnung plus 10 % der Heilmittelkosten.

Profitieren Sie von schnellen Terminen

Bei der Physiotherapie selbst wird mittels **gezielter Therapie, wie Krankengymnastik (KG), Manuelle Therapie (MT), Elektro-, Wärme- und Kälteanwendungen**, den Beschwerden zu Leibe gerückt. Was aber, wenn die Praxen voll und die Terminfindung trotz akuter Schmerzen schwierig sind? Hier hilft die neue Physiotherapie von Achim Reiner im

BKK MTU-Gebäude: Als wichtiger Baustein der betrieblichen Gesundheitsvorsorge ist sie genau auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden ausgerichtet – und bietet diesen zudem kurze Wege und eine schnelle, bevorzugte Terminvergabe: „Mit Achim Reiner haben wir dort einen erfahrenen Physiotherapeuten, der uns bereits seit Jahren als Berater im Fitnessstudio unterstützt. Darüber hinaus hat er schon vielen Mitarbeitern durch seine Behandlungen helfen können, Beschwerden aktiv anzugehen und nachhaltig zu lindern“, so Dr. Samuel Schmidt, Leiter des werksärztlichen Dienstes.

Bestens ausgestattet

Die Physiotherapie bietet insgesamt vier gut ausgestattete Behandlungsräume und einen Trainingsraum mit Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsgeräten. Die Behandlungen finden nach ärztlicher Verordnung durch den behandelnden Arzt oder als Selbstzahlerleistung statt.

→ Terminvereinbarung & Kontakt

Versicherte können uns wie folgt kontaktieren:

- ☎ 07541 955-8000
- ✉ mail@ar-physiotherapie.de
- 🌐 www.ar-physiotherapie.de



ar
physiotherapie
achim reiner

7 Fitness-Hacks für den Alltag

Ideal für Menschen mit wenig Zeit oder Motivation

Sie wären gerne fitter, aber das Fitness-Studio ist nicht so Ihr Ding? Sie haben am Sport einfach keinen Spaß? Oder würden Sie gerne trainieren, aber Ihnen fehlt die Zeit, weil Job und Familie Sie so stark beanspruchen? Was auch immer Ihre Ausrede für einen Mangel an Training ist – hier haben wir sieben Tipps zusammengetragen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen. Speziell ausgerichtet auf Menschen mit wenig Zeit oder Begeisterung für Sport.

Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei!



Schrittzahl pro Tag oder pro Woche setzen

Mit diversen Handy-Apps oder Fitness-Armbändern können Sie genau tracken, wie viele Schritte Sie am Tag zurückgelegt haben. Bei wenig aktiven Menschen sind das meist 4.000 bis 5.000, bei etwas aktiveren Personen schon mal bis zu 7.000. Ein sinnvolles Tagesziel für Anfänger, die Fortschritte machen wollen, sind 10.000 Schritte am Tag. Wenn Sie diese schaffen, sind Sie schon gut dabei. Wer noch nicht am Limit ist, kann versuchen, langsam auf 15.000 zu steigern. Alternativ können Sie mit einem Wochenziel arbeiten. Das erlaubt Ihnen, an manchen Tagen weniger Schritte zu absolvieren und diese mit besonders aktiven Trainingseinheiten wieder auszugleichen.



Balance Board oder Hula-Hoop im Homeoffice

Mit einfachen Sportgeräten wie den genannten lassen sich kurze Pausen im Homeoffice-Alltag für kleine Fitness-Einheiten verwenden. Beides lässt sich mit ein wenig Platz sogar drinnen nutzen. Beim Balance Board sollten Sie allerdings darauf achten, eine Variante mit speziellem Teppich für die Indoor-Nutzung zu kaufen. Die kurzen Fitness-Pausen sorgen auch für eine Auflockerung des Arbeitsalltags sowie gute Laune, besonders wenn Sie mit Musik trainieren.



Ein Trainings-Buddy sportt an

Gibt es in Ihrem Umfeld eine Person, mit der Sie sich zum Laufen oder anderen Trainings-Sessions verabreden können? Der fest ausgemachte Termin verhindert in der Regel, dass man zu leicht Ausreden findet, um das Training schleifen zu lassen. Außerdem können Sport-Buddys sich gegenseitig motivieren oder durch eine freundschaftliche Konkurrenz zu besseren Leistungen anspornen.



Mit dem Rad zur Arbeit

Der tägliche Arbeitsweg lässt sich natürlich optimal in eine Trainingseinheit verwandeln. Eventuell ist Ihr Arbeitgeber sogar bereit, Ihnen ein Dienstrad zur Verfügung zu stellen. Immerhin erhöht sich durch ein Plus an Fitness auch Ihre Leistung. Diensträder sind gleichgestellt mit Dienstwagen und dürfen auch privat genutzt werden. Neben dem Fitness-Effekt sind Sie auch noch klimafreundlich und gut für den Geldbeutel, da Sie sich den Sprit sparen.



Radeln während der Arbeit

Müssen Sie sich mittels einer Audioaufnahme oder einem Video vorbereiten oder weiterbilden? Dann nutzen Sie diese Zeit doch auf dem Hometrainer. Außerdem gibt es inzwischen sogar Geräte, die darauf ausgelegt sind, sie unter einem höhenverstellbaren Schreibtisch zu nutzen. Damit kann sogar beim Tippen, Lesen oder Telefonieren geradelt werden.



Die Zeit mit den Kids aktiv nutzen

Nennen Sie gerne Ihre Kinder als Grund dafür, dass Sie nicht mehr so viel Zeit für Sport haben? Das lässt sich ändern, indem Sie die Zeit, die Sie mit dem Nachwuchs verbringen, sportlich nutzen. Schauen Sie doch beim Seilspringen oder Toben auf dem Spielplatz nicht nur zu. Schnappen Sie sich selbst ein Seil oder machen Sie ein paar Klimmzüge an den Spielgeräten. Das dient nicht nur Ihrer eigenen Fitness, sondern wird bestimmt auch Ihre Kids begeistern und anspornen. Sie übernehmen eine Vorbildfunktion und bringen Ihren Kindern den Sport näher.



Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser

Das reduziert Ihren Hunger schon vor dem Essen. Das Sättigungsgefühl wird sich schneller einstellen und Sie essen automatisch weniger. Außerdem können Sie damit einen Teil Ihres Flüssigkeitsbedarfs decken – und dieser spielt bei Ihrer Leistungsfähigkeit eine wichtige Rolle.



Digitalisierung, Impfschema und Check-up-Extras

Das ändert sich 2021

Dieses Jahr bringt einige positive Entwicklungen auf den Weg: Verbesserte Check-ups gegen Hepatitis-Viren, mehr Digitalisierung im Krankenkassenbereich sowie ein vereinfachtes Impfschema für Säuglinge.

Digitalisierung für mehr Gesundheit

Die Digitalisierung macht – auch befeuert durch die Corona-Pandemie – im Gesundheitsbereich große Schritte. Videosprechstunden, elektronische Patientenakte und elektronisches Rezept sowie die elektronische Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsdaten (ab Herbst 2021) werden bald selbstverständlich sein.

Für immer mehr Versicherte sind zudem Apps und Tracker fester Bestandteil ihrer Gesundheit: Sie sorgen spielerisch für mehr Bewegung, erinnern an die Tabletteneinnahme, helfen bei der Gewichtsabnahme oder managen die Zuckerkontrolle bei Diabetes. Jedoch: Was ist seriös und fundiert, was bedenklich oder gar schädlich? Hier hilft Ihre BKK. Geprüfte und vom Bundesinstitut für Arzneimittel und

Medizinprodukte (BfArM) zugelassene digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) finden Sie unter www.diga.bfarm.de – ob bei Tinnitus, Übergewicht, Angst- und Schlafstörungen oder Rückenschmerzen. Wenn Sie diese Anwendungen nutzen wollen, erhalten Sie nach Vorlage der Verordnung einen Freischaltcode von uns. Die Kosten übernehmen wir für Sie, ohne die sonst üblichen Zuzahlungen.

Surftipps:

Weitere fundierte und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen finden Sie unter:

- www.gesundheitsinformation.de
- www.gesund.bund.de

istock.com: Paperkites/eclipse_images



Neues Impfschema für Säuglinge und Kleinkinder

Bereits seit 1994 wird die sechsfach-Impfung von Säuglingen zum Schutz vor Wundstarrkrampf, Diphtherie, Keuchhusten, Haemophilus influenzae Typ B, Kinderlähmung und Leberentzündung empfohlen.

Maßgebend war bisher das 3:1-Schema, also drei Impfungen in den ersten vier Lebensmonaten und eine weitere zum Ende des ersten Lebensjahres.

Jetzt ist die Impfung im Alter von drei Monaten entfallen, es gilt also ein 2:1-Schema. Geimpft wird künftig im Alter von zwei und vier Monaten sowie nochmals mit elf Monaten. Durch diese Impfungen konnten bzw. können Infektionskrankheiten massiv zurückgedrängt werden.

Der Wegfall einer Impfung ist zum einen ein Entgegenkommen an die Eltern und Kinderärzte, da so weniger Arzttermine nötig sind und die zeitgerechte bzw. vollständige Umsetzung gefördert wird. Zum anderen werden Impfstoffe eingespart und Kosten verringert. Allerdings sollten Frühgeborene (vor der 37. Schwangerschaftswoche) weiterhin zusätzlich auch im Alter von drei Monaten geimpft werden (Schema 3:1). Zu einem kompletten Impfschutz und damit den besten Start in ein gesundes Leben gehören noch die Impfungen gegen Rotaviren (beginnend im Alter von sechs Wochen) und die Impfungen gegen Pneumokokken, Meningokokken C, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken sowie gegen Humane Papillomviren (HPV). Auffrischimpfungen vervollständigen den Impfschutz.

Surftipps:

- www.rki.de | www.g-ba.de



Check-up 35 um Hepatitis-Tests erweitert

Von 18 bis 34 Jahre einmalig, ab 35 Jahre alle drei Jahre: Der Check-up bildet die allgemeine Basis-Untersuchung für Ihre Gesundheit. Darin sind unter anderem enthalten: das Messen des Blutdrucks sowie die Feststellung des Impfstatus, der Risikofaktoren, der Blutzucker- und Cholesterinwerte usw. Sie ergeben neben der körperlichen Untersuchung ein abgerundetes Programm.

Künftig haben **Versicherte ab 35 Jahre** zudem einmalig den Anspruch, sich dabei auf die Virus-Erkrankungen Hepatitis-B und -C testen zu lassen. Dabei gilt: Bitte den Impfpass mitnehmen. Wie wichtig diese Neuerung ist, zeigt die Tatsache, dass das Hepatitis-B-Virus ist hochansteckend und eine der weltweit häufigsten Infektionskrankheiten ist – zugleich aber häufig unbemerkt bleibt.

Richtig Feedback geben

Mit diesen Tipps gelingt's!

Ob bei der Arbeit, in der Beziehung oder im Umgang mit Freunden, ob auf eigene Initiative oder auf Rückfrage: Wer Feedback gibt, läuft leicht Gefahr, es sich mit den Mitmenschen zu verschmerzen – selbst wenn die Absichten nur die besten sind. Wir zeigen Ihnen, wo die Fallen liegen, wie Sie Empathie und Resilienz aufbauen und wie eine gelungene Feedback-Kultur aussieht.

Es gilt als die Essenz guten Feedback-Gebens: Dem Gegenüber so objektiv wie möglich widerzuspiegeln, wie sein Verhalten seine und Kommunikation erlebt wird. Das ist laut Coaching-Expertin Dr. Christine Scheitler jedoch ein verhängnisvoller Fehler: „Wahrnehmungen sind nie objektiv“, so die Spezialistin, die seit vielen Jahren erfolgreich Unternehmen und Einzelpersonen trainiert. „Aber wir glauben leider häufig, dass sie es wären. Tatsächlich werden dadurch unsere subjektiven Eindrücke zu Wahrheiten über andere Menschen.“

Warum ehrliche Einschätzungen abgewiesen werden (und wie Sie das ändern können)

Folgt man dieser Argumentation, ist es wenig verwunderlich, dass an sich gut gemeintes Feedback vom Empfänger oftmals nicht angenommen wird. Er oder sie reagieren mit Angst vor Be- und Verurteilung. Was aber kann eine Lösung für dieses Dilemma sein? „Statt uns hinter angeblich objektiver Distanz zu verstecken, müssen wir uns zeigen, wie wir sind“, fordert Dr. Scheitler. Das funktioniert am besten, wenn wir in Form einer Ich-Botschaft sprechen. Auf diese Weise zeigen wir, wo wir durch die Worte oder das Verhalten des anderen inspiriert, verletzt, frustriert oder wütend werden. Solche Rückmeldungen sind keine objektiven „Wahrheiten“ oder Bewertungen, sondern ein gemeinsamer Prozess des Untersuchens – das muss vorher allen Beteiligten klar sein.

Durch Ich-Botschaften zeigen wir, wo wir durch die Worte oder das Verhalten des anderen inspiriert, verletzt, frustriert oder wütend werden.

So werden Sie zum besseren Feedback-Geber

Wer also beim Feedback-Geben einen Einblick in die eigene Innenwelt gibt, hilft damit dem anderen, die Wirkung seines Verhaltens besser zu verstehen. Je mehr wir uns öffnen, desto eher laden wir unseren Feedback-Partner dazu ein, dasselbe zu tun. Besonders gut gelingt das mit Formulierungen nach den **W-W-W-Regeln**:

1 Wahrnehmung schildern

„Ich habe beobachtet, dass ...“ oder „Mir ist aufgefallen, dass ...“

2 Wirkung erläutern

„Das wirkt auf mich, als ob ...“ oder „Das hat zur Folge, dass ...“

3 Wunsch formulieren

„Ich würde mir wünschen, dass ...“

Hilfreich ist dabei, die Sätze nicht als „Du-Botschaften“ („Du hast dieses oder jenes getan!“), sondern als „Ich-Botschaften“ („Mir ist aufgefallen, dass ...“) zu formulieren.

So funktioniert sinnvolles Feedback-Bekommen

Analog zum Feedback-Geben klappt auch das (wertvolle) **Feedback-Erhalten** mit diesen drei Schritten:

1 Zuhören und Aufnehmen

Akzeptieren Sie die Beobachtungen des anderen.

2 Rückfragen, wenn etwas unklar ist.

3 Zusammenfassen

Wichtige Erkenntnisse formulieren und zurückspiegeln.

Wichtig ist dabei, sich nicht zu rechtfertigen, zu verteidigen oder zu erklären.

Topmotiviert oder völlig frustriert? Eine Frage der Feedback-Kultur

In Unternehmen wollen die meisten Menschen eine Rückmeldung über ihre Beiträge zum Erfolg – und zwar nicht nur bei klassischen Mitarbeitergesprächen. „Sie wollen wissen, ob ihre Arbeit nützlich und die Anstrengung es wert war“, erläutert Dr. Scheitler. „Hilfreiches Feedback ist dabei unglaublich wertvoll, um sich weiterzuentwickeln. Umgekehrt gibt es kaum einen schnelleren Weg, um einen Menschen zu verschrecken, als mit einem misslungenen Feedback. Ein falsch geführtes 60-minütiges Mitarbeitergespräch kann einen hoch motivierten Mitarbeiter zu einem unmotivierten, gleichgültigen Menschen machen und ihn dazu bringen, nach einem neuen Job Ausschau zu halten. Leider sind viele Mitarbeitergespräche auch heute noch in vielen Unternehmen eine Form von Verurteilung und Kontrolle – und funktionieren deshalb nicht im gewünschten Sinn.“

Es gibt kaum einen schnelleren Weg, um einen Menschen zu verschrecken, als mit einem misslungenen Feedback.

Wie das anders gehen könnte? „Wenn wir diese Momente verwandeln, so dass unsere Beiträge wertgeschätzt und anerkannt werden“, erklärt die Expertin. „Und indem wir auch ehrlich untersuchen, was nicht so gut läuft: Es ist wichtig anzusprechen, wo unser Wissen, unsere Erfahrung, unsere Talente oder unsere Haltung nicht mit den Anforderungen unserer Rolle übereinstimmen. Daraus ergibt sich ein Entwicklungspotenzial, das nur darauf wartet, entfaltet zu werden!“

ZUR EXPERTIN

Dr. Christine Scheitlers Blog steht unter dem Motto „Betriebswirtschaft meets Psychologie“. Als Coach blickt sie auf viele Jahre als erfolgreicher Persönlichkeits- und Entwicklungs-Coachee für Einzelpersonen und Unternehmen zurück. Werteorientierte Führungskräfte-Entwicklung ist eines ihrer Steckenpferde. Mehr im Web unter: www.scheitler.de/mein-blog

10 kurze und erstaunliche

Gesundheitsfakten

Welches ist das größte und vielseitigste Organ des Körpers? Wie viel Prozent der Deutschen sind stark übergewichtig? Welche Tätigkeiten senken nachweislich das Stresslevel und wie viel Wasser sollten Erwachsene am Tag trinken? Kennen Sie die Antworten? Falls nicht, haben wir diese sowie andere erstaunliche und kurze Gesundheitsfakten für Sie zusammengetragen.

1

Die Haut ist das größte und funktionell vielseitigste Organ des menschlichen Körpers. Sie dient nicht nur als Schutz vor Umwelteinflüssen, sondern übernimmt auch wichtige Funktionen des Stoffwechsels, der Wärmeregulierung und der Immunantwort auf fremde Reize. Die Haut verfügt über vielseitige Abwehrmechanismen.

2

An Apple a day keeps the doctor away? Also: „Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern.“ Was ist an diesem beliebten Spruch dran? Äpfel enthalten auf jeden Fall viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe und sind sehr kalorienarm, da sie zu über 80 Prozent aus Wasser bestehen. Studien haben außerdem herausgefunden, dass das Wachstum von Leber- und Darmkrebszellen durch den regelmäßigen Verzehr von Äpfeln vermindert werden kann.

3

Auch Musikhören, Kaffee- bzw. Teetrinken sowie Spaziergehen senken das Stresslevel. Wer nicht gerne liest, kann auf diese Entspannungstaktiken zurückgreifen. Mit einer Senkung des Levels um 61, 54 bzw. 42 Prozent sind diese Tätigkeiten zwar nicht ganz so effektiv wie das Lesen, bringen aber doch einen deutlichen Effekt.

4

Nahezu ein Viertel der Deutschen ist nach Zahlen des Robert Koch-Instituts stark übergewichtig. Fettleibigkeit erhöht das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Schlüssel zum Gewichtsverlust ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung und viel Bewegung.

5

Fluchen kann das Schmerzempfinden reduzieren. Bei einer Studie der Keele Universität in Großbritannien tauchten die Teilnehmer ihre Hände in eiskaltes Wasser. Dabei wurde festgestellt, dass sie die

6

Lesen senkt das Stresslevel um durchschnittlich 68 Prozent. Das fand das Team um den Neuropsychologen Dr. David Lewis bei einer Studie heraus. Damit war Lesen die Tätigkeit, die das Stresslevel am deutlichsten senken konnte.

7

Dehnen erhöht die Durchblutung der Muskeln und beugt damit Verletzungen vor. Vor sportlichen Aktivitäten empfiehlt sich darum eine Dehneinheit. Wichtig ist dabei, nicht zu überdehnen.

8

Mindestens vier Stunden Gehen pro Woche kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken. Gerade für Menschen in fortgeschrittenem Alter interessant: Bei einer Studie mit Teilnehmern über 65 Jahren wurde festgestellt, dass sich Krankenhausaufenthalte aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit dem genannten Maß an Bewegung reduzieren lassen.

9

Der Körper braucht mehrere Stunden, um eine Mahlzeit vollständig zu verdauen – auch wenn das Essen nur wenige Minuten in Anspruch genommen hat. Darum empfiehlt es sich, nicht zu unmittelbar vor dem Zubettgehen zu speisen.

10

Erwachsene sollten an einem normalen Tag mindestens eineinhalb bis zwei Liter Wasser trinken, an heißen Tagen oder bei körperlicher Aktivität deutlich mehr. Am besten ist es, das Wasser über den Tag verteilt zu sich zu nehmen, beispielsweise in sechs Portionen. Flüssigkeitsmangel macht sich sehr schnell durch Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen bemerkbar.





Ihre BKK MTU
wünscht Ihnen
und Ihrer Familie
frohe Ostern!

