

Sommer 2021



bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU 
Ihre Gesundheit treibt uns an!

Liebe Leserinnen und Leser der „bewegt“,



Sie halten heute erneut eine spannende und informative Ausgabe unserer „bewegt“ in den Händen mit vielen lesenswerten Artikeln. Dass uns das Corona-Virus nach wie vor begleitet und beschäftigt, ist klar. Doch ich bin davon überzeugt, dass durch den stetig besser verfügbaren Impfstoff sehr bald zumindest ein großer Teil unserer „alten Normalität“ zurückkommen wird. Ich glaube, wir sehnen uns alle danach. Deshalb wollen wir uns in dieser Ausgabe auch ganz besonders mit anderen Themen beschäftigen, die von großer Wichtigkeit sind und Sie mit interessanten Informationen versorgen.

In der Einleitung hatte ich von der Bedeutung der Impfung im Kampf gegen die Pandemie gesprochen. Doch Impfen ist generell ein überaus wichtiges Thema. So wollen wir in diesem Magazin über die sogenannte HPV-Impfung berichten. War diese in Deutschland zunächst nur für Mädchen empfohlen, wird sie seit einiger Zeit vom (mittlerweile allseits bekannten) Robert Koch-Institut auch für Jungen empfohlen. Gerade als Eltern beschäftigt man sich mit der Frage, welche Impfung man den Kindern zuteilwerden lassen möchte. Ich bin selber Vater einer Tochter im Teenageralter und weiß, wovon ich rede. Aber gerade die HPV-Impfung halte ich für äußerst sinnvoll und wichtig, weil man dadurch den Kindern wirklich schlimme Krankheiten ersparen kann.

Darüber hinaus wollen wir uns einmal mehr mit der Digitalisierung befassen. Denn wir können die Augen nicht vor der Tatsache verschließen, dass in vielen Bereichen die Digitalisierung ein unausweichliches Thema ist. Ich weiß, dass es viele Sorgen und Vorbehalte hinsichtlich der (Daten-) Sicherheit gibt. Und es ist ganz ohne Frage auch richtig, ein gesundes Maß an Aufmerksamkeit und Vorsicht walten zu lassen. Deshalb kann ich Ihnen an dieser Stelle nur nochmals versichern, dass unsere Anwendungen jeweils über die höchsten Sicherheitsstandards verfügen und ohne jegliche Bedenken eingesetzt werden können. Zugleich bieten sie wunderbare Vorteile und Erleichterungen. Auch unser jüngstes Kind, die elektronische Patientenakte (ePA), kommt mehr und mehr in Schwung und bekommt zu Mitte des Jahres wirklich enorm sinnvolle Funktionen und wird auch bei den Arztpraxen verfügbar sein. Zudem bin ich überaus stolz, dass wir als eine der ersten Krankenkassen überhaupt eine digitale Authentifizierung anbieten können, mit der Sie sich ganz einfach registrieren können.

Jetzt hoffe und wünsche ich Ihnen, dass Sie gesund sind und vor allem auch bleiben und gut durch den Sommer kommen. Genießen Sie ihn!

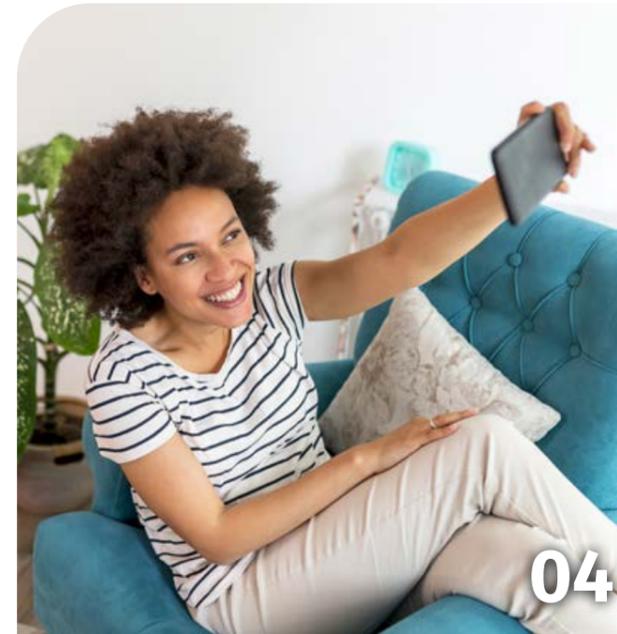
Ihr

Roland Dietz
Vorstand BKK MTU

Inhalt

Sommer 2021

- 02 Vorwort
- 03 Inhalt, Impressum
- 04 ePA-Start: digitales Authentifizierungsverfahren
- 05 · Elektronischer Medikationsplan
· Elektronische Notfalldaten
· E-Rezept weiter im Werden begriffen
- 06 HPV – was steckt dahinter?
- 08 Der Parodontitis keine Chance
- 10 Juhu, Übeerfall: saftig-köstliche Sommerbegleiter
- 12 Krankenkassen-Filiale zum Mitnehmen
- 16 Faszien – Wunderwerke der Natur
- 18 Berufsstarter 2021: willkommen in der BKK MTU



Impressum

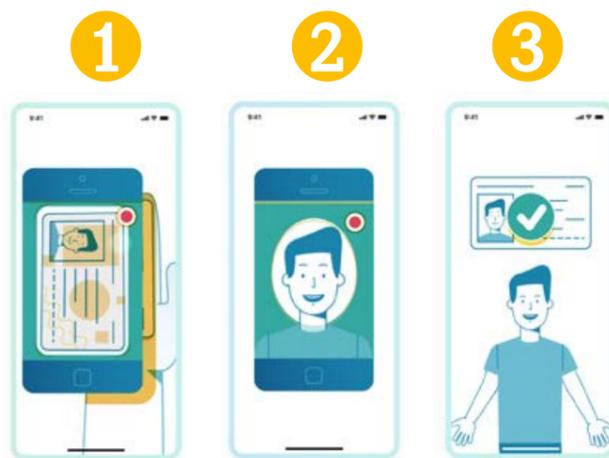
Herausgeber/Bezugsquelle BKK MTU, Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen · **Redaktion** Roland Dietz (V.i.S.d.P.), Sanja Tran, BKK Magazinmanager · **Bildnachweis** siehe einzelne Seiten, istock.com · **Gestaltung/Druckvorstufe** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, www.dsg1.de · **Projektidee** 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 Geschlechterformen.

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.



1. Aufnahme Ausweisdokument
2. Selfie-Video und Vorlesen zweier Wörter
3. Identifizierung erfolgreich abgeschlossen



ePA-Start Digitales Authentifizierungsverfahren

BKK MTU Versicherte können sich ab sofort mit einem digitalen Verfahren für die Nutzung der elektronischen Patientenakte (ePA) freischalten lassen. Damit wird die bisherige persönliche Authentifizierung bei der BKK MTU in Friedrichshafen um eine nutzerfreundliche und sichere Variante ergänzt.

„In der Corona-Pandemie haben wir gelernt, dass ein unkomplizierter und kontaktloser Erstzugang zu digitalen Service-Angeboten wie der elektronischen Patientenakte sehr wichtig ist. Die neue digitale Identitätsprüfung mit der Firma NECT ist nicht nur nutzerfreundlich, sie erfüllt auch alle geltenden strengen Sicherheitsstandards“, so Ralf Hirmke, stellvertretender Vorstand der BKK MTU.

Was wird benötigt?

Für die sichere Erstanmeldung zur ePA sind neben einem **Smartphone oder Tablet mit Kamera der Personalausweis oder Reisepass sowie die elektronische Gesundheitskarte erforderlich.** Nach erfolgreicher Prüfung der Identität wird das Benutzerkonto innerhalb eines Werktages freigeschaltet.

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.

Spätestens ab dem 1. Juli dieses Jahres müssen alle Arzt-, Zahnarzt- und psychotherapeutischen Praxen technisch dazu in der Lage sein, die ePA zu nutzen und zu befüllen. Ab dem 1. Januar 2022 folgen die Krankenhäuser.

„Im Laufe des Jahres wird NECT für immer mehr Anwendungen der BKK MTU zur Verfügung stehen.“

Ralf Hirmke, stv. Vorstand der BKK MTU.



→ **BKK MTU-ePA hier kostenlos herunterladen**

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

Elektronischer Medikationsplan

Wenn Sie es wünschen, können Sie in einer Arzt- oder Zahnarztpraxis, aber auch in der Apotheke Ihren Medikationsplan auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte speichern lassen. **Der elektronische Medikationsplan hat den Vorteil, dass Ihren (Zahn-)Ärzten bei der Verordnung von Arzneimitteln und dem Apotheker bei der Einlösung Ihres Rezepts alle relevanten Angaben über die Medikamente, die Sie bereits einnehmen, vorliegen.** Die Informationen über Ihre Medikation kann dann bei der Neuverordnung eines Arzneimittels oder beim Kauf eines rezeptfreien Medikaments in der Apotheke berücksichtigt werden und dadurch die Einnahme von mehreren Arzneimitteln besser aufeinander abgestimmt und Wechselwirkungen erkannt werden. Außerdem können Ärzte aufgrund der Angaben in Ihrem Medikationsplan auch eventuelle Allergien und Wirkstoffunverträglichkeiten beim Verschreiben eines Medikaments mitbedenken. Sie persönlich unterstützt der Medikationsplan bei der richtigen Anwendung der Arzneimittel.

Weiterlesen unter: www.bkk-mtu.de/aktuelles/emp/

Elektronische Notfalldaten

Geraten Sie in eine medizinische Notsituation und werden z. B. nach einem Unfall in ein Krankenhaus eingeliefert, heißt es für den Arzt, schnell zu handeln, denn unter Umständen zählt jede Minute. Dabei weiß er von Ihnen als Patient in der Regel sehr wenig – und Sie werden meist nicht alle Angaben über Ihren Gesundheitszustand parat haben oder in der Lage sein, darüber vollständig Auskunft zu geben. Für die Behandlung sind aber **Informationen etwa über chronische Erkrankungen, regelmäßig eingenommene Medikamente oder Allergien ganz wesentlich, um eventuelle Komplikationen beispielsweise durch Arzneimittelunverträglichkeiten vermeiden zu können.** Mit den Notfalldaten auf der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) hat das medizinische Personal z. B. in Arztpraxen, Zahnarztpraxen oder Krankenhäusern dann im Fall der Fälle schnell einen Überblick über solche wichtigen Gesundheitsdaten.

Weiterlesen unter: www.bkk-mtu.de/aktuelles/elektronische-notfalldaten/



Datenspeicherung auf dem eGK-Chip



E-Rezept weiter im Werden begriffen

In rund einem halben Jahr wird das E-Rezept laut Plan die Papiervariante für verschreibungs- und apothekenpflichtige Arzneimittel ablösen.

Seit Jahresbeginn hat sich diesbezüglich nochmals einiges getan. So soll das E-Rezept schon **zum 1. Juli 2021 auch über die Software der Apotheken abgerechnet** werden können. Im Zuge dessen wird nun unter anderem auf technischer Seite deutlicher zwischen dem klassischen Papier- und dem neuen E-Rezept unterschieden.

Wichtig für die Versicherten ist dabei unter anderem die Neuerung, dass ab dann im Feld „Bruttopreis“ der **Abgabepreis der Apotheke** stehen muss. Zuvor wurden in dem entsprechenden Feld häufig weitere (Mehr-)Kosten angegeben, was leichter zu Falschabrechnungen führen konnte. Auch werden nun die

Pharma-Zentralnummern – die **bundesweiten Identifizierungsschlüssel für Medikamente** – von Verpackungen elektronisch angegeben, wenn Teilmengen aus einer solchen Packung entnommen werden.

Kontrovers diskutiert wird hingegen noch der aktuelle Stand der angedachten sogenannten „Komfort-Signatur“, mit der **Ärzte mittels PIN Dokumente elektronisch signieren** können sollen – hier sind die technischen Abläufe laut Kritikern aktuell **noch nicht zu 100 Prozent ausgereift.** Grundlegend stößt das E-Rezept verschiedenen Umfragen zufolge bei den Versicherten auf Zustimmung: Ein Großteil der Befragten würde es gerne anstelle der Papiervariante nutzen.

istock.com: vladans/DragonImages; NECT GmbH
istock.com: MicrovOne/da-vooda; BKK MTU

HPV

Was versteckt sich dahinter?

Humane Papillomviren, abgekürzt HPV oder HP-Viren, umfassen bisher mehr als 200 Virustypen und betreffen uns alle. Fast jeder Mensch, sowohl Frauen als auch Männer, infiziert sich im Laufe seines Lebens mit HP-Viren. Eine Infektion erfolgt dabei von Mensch zu Mensch über direkten Kontakt mit infizierten Haut- oder Schleimhautbereichen.

Dies geschieht in erster Linie durch intime Haut- und enge Körperkontakte wie intensives Küssen, Streicheln, Petting oder beim Sex. Eine Ansteckung ist schon beim ersten sexuellen Kontakt (egal ob vaginal-, Anal- oder auch Oralsex) möglich. Über kleinste, oftmals nicht sichtbare Verletzungen der Haut bzw. Schleimhaut kann das Virus dabei in den Körper eindringen.

Kondome können die Gefahr einer Ansteckung zwar verringern, bieten aber keinen absolut zuverlässigen Schutz vor HPV. Das liegt daran, dass die HP-Viren im gesamten Genital- und Analbereich vorkommen können und man so auch trotz Kondom damit in Berührung kommen kann. Trotzdem sollte beim Sex nicht auf Kondome verzichtet werden, da sie vor vielen anderen sexuell übertragbaren Krankheiten schützen können.

Ansteckung und dann?

Eine Infektion mit HPV bleibt anfangs häufig unbemerkt, da sie zunächst oft beschwerdefrei verläuft. In den meisten Fällen heilt die Infektion dank einer wirksamen Immunabwehr innerhalb etwa eines Jahres ohne gesundheitliche Probleme wieder ab. Betroffene wissen daher oft gar nicht, dass sie eine HPV-Infektion haben oder bereits hatten. Jedoch kann eine HPV-Infektion auch bestehen bleiben und einige HP-Virustypen können zu bestimmten Folgeerkrankungen führen. So können einige HPV-Typen Wochen nach der Ansteckung Genitalwarzen (auch Feigwarzen oder Kondylome genannt) auslösen. Bei einer anhaltenden Infektion mit bestimmten krebsauslösenden HPV-Typen können sich bei einigen Menschen über viele Jahre bestimmte Krebsvorstufen oder Krebsarten entwickeln. Dazu gehören zum Beispiel Gebärmutterhals- und Scheidenkrebs, Peniskrebs,

Analkrebs und Krebs im Mund-Rachen-Bereich. Es gibt jährlich rund 60.000 Fälle von HPV-bedingten Gebärmutterhalskrebsvorstufen und etwa 7.800 Krebserkrankungen bei Männern und Frauen, die durch HPV ausgelöst werden. Außerdem erkranken jedes Jahr in Deutschland etwa 120.000 Menschen an Genitalwarzen.

Mit der Impfung gegen HPV kann bestimmten HPV-bedingten Erkrankungen vorgebeugt werden.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut empfiehlt die HPV-Impfung für Jungen und Mädchen von 9 bis 17 Jahren.

Die Impfung soll, wenn möglich, zwischen 9 und 14 Jahren durchgeführt werden, spätestens aber bis zum Alter von 17 Jahren (bis zum Tag vor dem 18. Geburtstag). Die Impfung besteht aus zwei oder drei Dosen, je nach Alter. Die Kosten für die Impfung werden von der BKK MTU übernommen.

Warum schon mit 9 Jahren impfen?

Damit die Wirkung der HPV-Impfung am effektivsten ist, sollte diese vor dem ersten Kontakt mit HPV erfolgen. Die STIKO empfiehlt die Impfung gegen bestimmte HPV-bedingte Krebserkrankungen daher für Jungen und Mädchen ab einem Alter von 9 Jahren – also bevor bei Kindern und Jugendlichen die Pubertät beginnt. Zudem reagiert das Immunsystem umso besser auf die Impfung, je jünger die geimpfte Person ist.

HPV-Impfung für Jungen UND Mädchen?

Anhaltende HPV-Infektionen können nicht nur zu Gebärmutterhalskrebs führen, sondern auch bestimmte andere HPV-bedingte Krebserkrankungen wie z. B. solche des Anus bei Frauen und Männern auslösen. In Deutschland erkranken pro Jahr zwischen 1.600 und 2.300 Männer an bestimmten HPV-bedingten Krebserkrankungen.

Impfquoten in Deutschland noch ausbaufähig

Aktuelle Daten des Robert Koch-Instituts zeigen, dass im Jahre 2018 in Deutschland gerade einmal 43 Prozent der 15-jährigen Mädchen vollständig geimpft seien sowie knapp jedes zweite Mädchen mit 18 Jahren. Andere Länder wie Schweden oder Australien liegen hier deutlich voraus mit Impfquoten von 80 bis 90 Prozent. Da die Empfehlung der STIKO zur Jungen-Impfung erst Mitte 2018 ausgegeben wurde, sind hierfür vom Robert Koch-Institut noch keine aussagekräftigen Impfquoten vorhanden.

Nationaler und internationaler Stellenwert der Impfung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im November 2020 eine globale Strategie zur Eliminierung von Gebärmutterhalskrebs veröffentlicht und zur Erreichung ein Maßnahmenpaket vorgestellt, das unter anderem eine notwendige HPV-Impfquote bei Mädchen von 90 Prozent bis 2030 als Ziel festlegt. Ebenso verfolgt die Europäische Krebsgesellschaft ECCO mit ihrem Aktionsplan die Eliminierung bestimmter HPV-assoziierter Krebserkrankungen und auch mit der Nationalen Dekade gegen Krebs auf Bundesebene soll die Verhinderung möglichst vieler Krebsneuerkrankungen angestrebt werden.

Quelle und © Textinhalt: MSD SHARP & DOHME GmbH



**ENTSCHIEDEN.
Gegen Krebs.**
Humane Papillomviren können bestimmte Krebsarten auslösen

Aufklärungs-Initiative ENTSCIEDEN. Gegen Krebs.

ENTSCIEDEN. Gegen Krebs. ist eine Initiative gegen bestimmte HPV-Erkrankungen. Ziel ist es, HPV stärker ins Bewusstsein der Menschen und in die öffentliche Wahrnehmung zu rücken, vor allem aber Mädchen und Jungen so weit wie möglich vor den späteren Folgen einer HPV-Infektion zu bewahren und bestimmte HPV-bedingte Erkrankungen zu reduzieren.

Hier gelangen Sie zur Hauptseite der Initiative:

www.entschiedengegenkrebs.de

Der Parodontitis keine Chance

Kampf gegen eine Volkskrankheit: erfolgreiche Behandlung von Zahnbett-Erkrankungen

Wer von Zahnverlust hört, denkt meist automatisch an Karies. Jedoch: Krankes Zahnfleisch ist mindestens ebenso problematisch – und obendrein tückisch. Besitzt unser Körper dazu doch kein verlässliches Frühwarn-System. Damit Ihre Zähne im Idealfall ein Leben lang gesund bleiben, bieten wir Ihnen deshalb neben Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen auch nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbesserte Leistungen an, um Zahnbett-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, sie zu heilen und den Behandlungserfolg langfristig zu sichern.

Mangelnde Zahn- und Mundhygiene, eine ungesunde Ernährung und Rauchen sind neben Diabetes, Stress und Übergewicht die wesentlichen Ursachen für die Parodontitis (so der zahnmedizinische Fachbegriff für Zahnbett-Erkrankungen). Bei rund 50 Prozent der 35- bis 44-Jährigen liegt diese in mittelschwerer Ausprägung vor. Mit zunehmendem Alter steigt deren Häufigkeit noch an. Als Folge ist das Zahnfleisch gerötet, geschwollen und kann beim Essen oder Zähneputzen bluten. Probleme beim Kauen können auftreten, schlimmstenfalls droht sogar Zahnverlust. Und die Probleme hören nicht im Mundraum auf: Bakterien und Entzündungsstoffe gelangen in den Blutkreislauf und können das Risiko für Diabetes, Rheuma, chronische Atemwegs-Erkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten erheblich erhöhen.

Zuhören beim Zahnarzt lohnt sich

Als BKK MTU-Versicherter haben Sie bislang bereits alle zwei Jahre Anspruch auf eine spezielle Parodontitis-Untersuchung (Parodontaler-Screening-Index PSI), um Akutformen zu erkennen. Vor der systematischen Behandlung stellt Ihr Zahnarzt fest, wie weit diese fortgeschritten ist, klärt eventuelle Risikofaktoren ab sowie zu Wechselwirkungen mit anderen Erkrankungen auf. Auch wird Ihnen vermittelt, was typische Risikofaktoren sind und wie Sie die Behandlung durch gute, umfassende Mundhygiene aktiv unterstützen können. Bei der sogenannten antiinfektiösen Therapie werden dann insbesondere alle weichen und harten Beläge entfernt. Bei besonders schweren Formen der Parodontitis kommen zudem spezielle Antibiotika zum Einsatz. Dann kann auch ein chirurgischer Eingriff bzw. eine Zahnfleisch-Operation erforderlich sein.



So verläuft eine Parodontitis in der Regel

1 Zahnbelag (Plaque) verursacht eine Zahnfleisch-Entzündung – der ideale **Nährboden für Bakterien**, die ihrerseits schädliche Stoffwechsel-Produkte produzieren.



2 Die Bakterien dringen nach und nach **in das Bindegewebe des Zahnfleisches ein**. Es rötet sich, schwillt an und neigt zum Bluten.



3 Unbehandelt dringt die Plaque immer weiter in die Zahnwurzel ein; es entstehen Zahnfleisch-Taschen, das **Zahnfleisch zieht sich zurück** und der Zahn beginnt zu wackeln. Am Ende können die Zähne sogar ausfallen.

Mehr für Ihre Mundgesundheit

Diese Leistungen haben wir jetzt noch weiter verbessert: Um den Erfolg Ihrer Vorsorge dauerhaft zu sichern, können Sie als Versicherter künftig alle zwei Jahre eine strukturierte Nachsorge beanspruchen, die nach etwa drei bis sechs Monaten beginnt. Bei Bedarf kann sie um ein weiteres halbes Jahr verlängert werden. Dann gilt:

Für die Zahngesundheit unserer Versicherten

- **0 bis 6 Jahre:** zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen
- **6 bis 18 Jahre:** Individualprophylaxe (ab 12 Jahre: Bonusheft)
- **ab 18 Jahre:** jährliche Zahngesundheitsuntersuchungen

?? **Gesundes Zahnfleisch und stabile Zähne – möglichst ein Leben lang!** ??

Für die Parodontitis-Behandlung gilt ein besonderer Behandlungsplan, der – ggf. nach einer Begutachtung – von Ihrer BKK MTU genehmigt wird.

Sie haben Fragen?

Team Leistungen

☎ 07541 90-50200

✉ leistungen@bkk-mtu.de

Juhu, Beerfall



Sie sind saftig. Sie sind köstlich. Und sie sind die idealen süßen Sommerbegleiter: regionale Beeren. Woran Sie erkennen, ob das Obst noch frisch ist – und welche Vitaminpower in ihnen steckt – verrät dieser „beeren-starke“ Artikel.

Ob zu Joghurt, Quark oder Eis, im Milch-Shake, als Beilage zum Müsli oder pur: Sommerzeit ist Beerenzeit. Doch welche regionalen Sorten sind jetzt eigentlich besonders empfehlenswert und warum?

Vitaminbomben mit wenig Kalorien

Die Gesundheit freut's: Beeren, die im Sommer Saison haben, glänzen mit jeder Menge Vitaminen und Ballaststoffen. Erstere sind unverzichtbar fürs Immunsystem. Letztere machen relativ schnell satt und sind gut für die Verdauung – was umso schöner ist, weil Beeren vergleichsweise kalorienarm sind. Aber Achtung: Reiner Fruchtsaft oder gar Nektar hat ordentlich Hüftgold-Potenzial. Nur die reinen Beeren überzeugen durch ein ausgewogenes Kalorien-Menge-Verhältnis.

Tipps für maximalen Beeren-Genuss

- 1 Eiskalter Schutzüberzug**
So lecker Beeren auch sind, leider schimmeln sie in der Sommerhitze auch rasch – und machen die gesamte Schüssel mit Obst ungenießbar. Wer zu viele Beeren gekauft oder gepflückt hat, sollte sie deshalb einfrieren.
- 2 Kühl und finster**
... so lagern Sie Beeren am besten. Wenn Sie sie vor dem Verzehr waschen, achten Sie darauf, die Beeren nicht im Wasser liegenzulassen – sonst werden sie leicht matschig und verlieren ihr Aroma.

Und das sind die Top 5 der kleinen Alleskönner:



Der Sommer-Beeren-Klassiker schlechthin ist nahezu überall regional erhältlich und kann vielerorts sogar auf Feldern selbst geerntet werden. Erdbeeren sind nicht nur allein oder als Beilage überaus köstlich, sondern enthalten beim selben Gewicht sogar **mehr Vitamin C als Zitronen**.



Himbeeren

Die kleinen Kerne sind nicht jedermanns Sache, aber in Himbeeren stecken auch jede Menge tolle Sachen drin. B-, C- und E-Vitamine sind ebenso enthalten wie Kalium, Folsäure und Pektin – und das bei relativ wenig Fruchtzucker. Ideal also für den Magen-Darm-Trakt und die schlanke Linie. Kein Wunder, dass Himbeeren schon im **Mittelalter als Heilpflanzen** zur Anwendung kamen.

Brombeeren

Wenig Zucker und Kalorien, dafür **jede Menge Provitamin A und Vitamin C und E** – wer Brombeeren auf den Speiseplan setzt, verwöhnt somit nicht nur den Gaumen, sondern tut auch etwas fürs Immunsystem und seine Augen. Denn das Vitamin A ist unter anderem wichtig für die Netzhaut und unterstützt das Sehvermögen. Kalzium, Kalium und Magnesium sind ebenfalls enthalten.



Heidelbeeren

Diese **Power-Früchte** heißen auch Blaubeeren – und haben ihre Farbe von sogenannten Anthocyane-Pflanzenstoffen. Die sorgen nicht nur für wunderbare Optik, sondern können den Körper vielfältig unterstützen: Beim Kampf gegen freie Radikale und sogar bei der Regeneration der Haut. Heidelbeeren zu naschen, ist also nicht nur köstlich, sondern aktives Anti-Falten-Training! Ganz nebenbei haben die Beeren jede Menge Vitamin E, das gegen Bluthochdruck hilft, sowie Gerbstoffe, die Entzündungen bekämpfen können.



Johannisbeeren

Die heimischen Beeren-Königinnen unter den Vitamin-C-Lieferanten sind nicht nur schnell gezupft und passen prima in Kuchen oder Milchspeisen – sie können auch den Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken und die Verdauung ankurbeln. Die Schwarzen Johannisbeeren verdanken übrigens ihre Farbe sogenannten Flavonoiden, die auch für uns **hervorragende gesundheitliche Effekte** haben können. Sie wirken nämlich antioxidativ und können helfen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.



Krankenkassen- Filiale zum Mitnehmen

Alles bequem mit ein paar Klicks.

Egal wann, egal wo.

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

Jetzt registrieren und alle Vorteile nutzen

Jetzt NEU

✉️ Sicheres Nachrichtenpostfach

Da eine sichere Einwahl in die App gewährleistet ist, besteht für Sie die Möglichkeit, Briefe ab sofort ganz einfach in der App zu empfangen.

📷 Krankmeldung online

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung schnell und einfach an uns übermitteln.

🏠 Änderung persönlicher Daten

Zum Beispiel Adresse, Bankverbindung, Telefonnummer etc.

👨‍👩‍👧 Familienfragebogen

Die Voraussetzungen der kostenlosen Familienversicherung müssen wir einmal jährlich aufgrund gesetzlicher Vorschriften überprüfen. Über unsere BKK MTU-App können Sie den Fragebogen schnell und komfortabel ausfüllen und sicher an uns übermitteln.

👤 Bild für Versichertenkarte

Sie können Ihr Lichtbild für Ihre Versichertenkarte hochladen oder Ihr bisheriges Bild aktualisieren.

🌐 Online-Service

Reichen Sie Rechnungen, Teilnahme- oder Schulbescheinigungen sowie weitere Unterlagen per Foto-Upload komfortabel bei uns ein.

🚑 Unfallfragebogen

Nach einem Unfall ist zu prüfen, ob wir einen Erstattungsanspruch gegenüber Dritten stellen können. Deshalb erhalten Sie einen Unfallfragebogen. Über unsere BKK MTU-App können Sie den Fragebogen schnell und komfortabel ausfüllen und sicher an uns übermitteln.



Die Anmeldung ist geradezu IAPPisch einfach

- Laden Sie die BKK MTU-App herunter (siehe rechts) und installieren Sie diese.
- Fordern Sie über die BKK MTU-App Ihren **persönlichen Zugangsschlüssel** bei uns an. Mit diesem können Sie sich nach Erhalt in unserer App registrieren.
- Geben Sie Ihre **Versichertennummer** (siehe eGK) und den **Zugangsschlüssel** ein.
- Klicken Sie in der **E-Mail**, die Sie von unserem Digital-Partner d.velop Post/foxdox erhalten, auf „Aktivieren“ – und APP dafür!

APPSolut vertrauenswürdig

Für unsere App gilt: safety first. Um die maximale Sicherheit Ihrer Gesundheitsdaten und Dokumente zu gewährleisten, erfolgt die Speicherung verschlüsselt und ausschließlich in deutschen Rechenzentren. Selbstverständlich haben wir als BKK MTU keinen Zugriff auf Ihre in der App gespeicherten Daten.



➔ **BKK MTU-APP hier kostenlos herunterladen**

Sie haben Fragen?

☎ 07541 90-7111

✉ app@bkk-mtu.de

🌐 www.bkk-mtu.de/app

„Alles inklusive“ Familiensommer in Tirol

Urlaub am Arlberg: gemütlich – bodenständig – urig!

Einen unvergesslichen Sommer mit hinreißenden Ausblicken auf die Bergwelten von Lechtaler Alpen und Verwall bietet der traditionelle Tiroler Erbhof Schwarzer Adler – und das alles ohne Nebenkosten.

„Bei uns bekommt man alles inklusive! Sozusagen einen sorglosen Urlaub ohne Nebenkosten“, schwärmt Philip Matt, Gastgeber im Hotel Gasthof Schwarzer Adler in Pettneu am Arlberg. Ein Haus, das so voll echter Tradition steckt, schon seit 400 Jahren in Familienbesitz, mit 3-Sterne-Komfort und gelebter Gastfreundschaft, ist für viele ein wahrer Urlaubs- Traum. Bäuerlich, rustikal, urgemütlich und komfortabel bietet das liebevoll eingerichtete Wirtshaus den idealen Rahmen für eine gelungene Auszeit. Zwischen Landeck und St. Anton am Arlberg gelegen, ist das charmante Feriendorf Pettneu die ruhige und familienfreundliche Alternative und der ideale Ausgangspunkt für Ausflüge in die einmalige Natur am Arlberg. Und im Sommer, wenn sich eines der beliebtesten Bike- und Wanderparadiese Österreichs wieder von seiner schönsten Seite zeigt, ist auch Philip Matt in Höchstform. Schließlich kümmert er sich mit seiner Adler-Family persönlich um alles rund ums Haus.

Unbegrenzte Möglichkeiten

In der sonnigen Jahreszeit erkunden hier Mountainbiker die Landschaft mitten im Hochgebirge und Wanderer entdecken den Wildbächen folgend die Almen, um bei sagenhaften Ausblicken eine köstliche Jause zu genießen. An die jeweiligen Ausgangspunkte gelangt man mit dem Wanderbus, den Sie mit der Gästekarte in der gesamten Ferienregion kostenlos nutzen können. Besonders für Familien interessant ist auch das Kinderprogramm von Montag bis Freitag, das vom Tourismusverband organisiert wird. Und wenn das Wetter einmal nicht mitspielen sollte, bietet sich ein Besuch im Wellnesspark direkt im Ort an. Der Eintritt ins Hallenbad des Wellnessparks und zusätzlich ein Freieintritt ins Schwimmbad St. Anton sind für Hotelgäste übrigens gratis.

Ihr Rundum-sorglos-Paket

Das Prinzip ist klar: Der Gast bucht eine Woche Urlaub mit der Familie und weiß sofort, was ihn der Spaß kostet. Keine versteckten Nebenkosten, keine Bergbahnkosten, kein Eintritt ins Schwimmbad – alles inklusive! Die Verpflegung umfasst täglich ein reichhaltiges Frühstück mit grandioser Aussicht, abends ein 4-gängiges Wahlmenü, täglich ein Jausenpackerl für die Wanderungen sowie jeden Nachmittag Kaffee und Kuchen. Die köstliche Küche zeichnet sich durch lokale Produkte und traditionelle Gerichte aus – Essen, wie man es in Tirol erwarten darf! Dazu ist vom vielfältigen Sport- und Freizeitangebot über die hauseigene Sauna bis zu freien Getränken bis 22 Uhr bereits alles im Reisepreis enthalten. Ein Wohlfühlurlaub, in dem kein Wunsch offen bleibt.

Ideal für Familien

**Urlaubs-Gewinnspiel
von www.alpenjoy.de**

Beantworten Sie folgende Gewinnfrage:

Wie viele Jahre befindet sich das Hotel Gasthof Schwarzer Adler schon im Familienbesitz?

A 20 B 140 C 400

Verlost werden unter allen Einsendungen 4 Übernachtungen „Alles inklusive“ für zwei Personen im Doppelzimmer (bei eigener Anreise – einzulösen nach Verfügbarkeit).

Schreiben Sie bis zum 31.07.2021 eine E-Mail mit dem Betreff „GEWINNSPIEL SCHWARZER ADLER“ 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-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde vom Gasthof Hotel Schwarzer Adler 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 für 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.

SCHWARZER ADLER ★★★
Pettneu am Arlberg



FUN & FAMILY „Alles inklusive“

buchbar/gültig: 16.06 bis 18.09.2021

- 7 Übernachtungen • Frühstücksbuffet
- Wanderjause zum Mitnehmen
- Kaffee, Kuchen & Eis am Nachmittag
- 4-Gang-Wahlmenü am Abend
- Bier, Wein, alkoholfreie Getränke bis 22 Uhr
- **St. Anton Sommer-Karte mit folgenden Leistungen:**
 - + 1 Tag freie Nutzung aller Bergbahnen
 - + 1 geführte Almen- und Themenwanderung
 - + 1 geführte E-Bike-Tour
 - + täglich freier Eintritt im Hallenbad Pettneu
 - + 1 freier Eintritt im Schwimmbad St. Anton
 - + Kinderprogramm + Wochenprogramm vom TVB

ab 990 € für 2 Erw. + 1 Kind (bis 13 Jahre)

ab 530 € pro Person im Doppelzimmer

INFO & BUCHUNG

GASTHOF HOTEL SCHWARZER ADLER | Familie Matt
A-6574 Pettneu a. Arlberg 84
T +43 (0)5448-8218 | F +43 (0) 5448-8218-5
info@arlberg-hotels.at | www.arlberg-hotels.at

st. Anton  **ARLBERG**

Wolfgang Burger; Thomas Klimmer; Justina Wilhelm

iStock.com: syntika/numismarty; ALPenjoy

Tirol

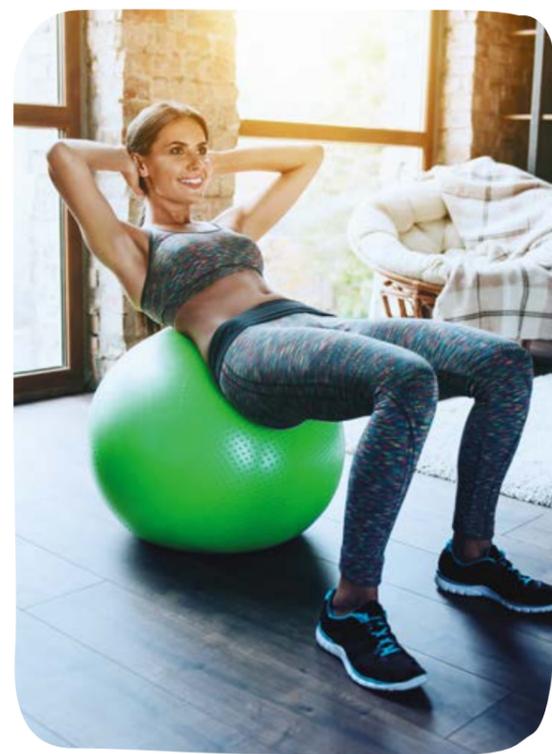


Faszien Wunderwerke der Natur

**Rundrücken, schlechte Haltung,
Schmerzen in den Muskeln?**

Wer seine Faszien kennt – und trainiert –, kann dem nachhaltig entgegenwirken. Wir zeigen, was die kleinen Wunderwerke in unserem Körper leisten.

Sie sind Schreibtischtäter oder treiben viel Sport? Und fühlen sich in Rücken, Nacken, Hüfte oder Beinen verspannt und unbeweglich? Dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie nicht genug für Ihre Faszien tun.



Darum sollten Sie Ihre Faszien trainieren

Die Faszien durchziehen den gesamten menschlichen Körper. Als Teil des Bindegewebes umhüllen sie unter anderem Muskeln und Knochen, sind stellenweise untereinander in Kettenstrukturen verbunden und sorgen für die Beweglichkeit im Zusammenspiel einzelner Muskeln. Werden diese – etwa beim Krafttraining – zu sehr gedehnt und beansprucht, staut sich die zwischen den Faszien befindliche Lymph-Flüssigkeit und die Faszien verflechten sich ineinander. Auch bei Unterbeanspruchung oder durch Verletzungen können die Faszien auf diese Weise verhärten. Die Folge: Schmerz und Verspannungen setzen ein, im schlimmsten Fall kommt es zu entzündlichen Reaktionen. Werden die Faszien durch Zug und Druck wieder mobilisiert, lassen sich die Verspannungen lösen und die Beschwerden bekämpfen.

Wann Faszien-Training Sinn macht

Ob akute Verspannung oder chronische Steifheit: Häufig kann das Mobilisieren der Faszien – das sogenannte myofasziale Release – Symptome lindern und langfristig für Schmerzfreiheit sorgen. Typische Einsatzbereiche sind der gesamte Rücken, die Fußsohlen und Schenkel, Schulterblätter sowie die Brust- und Hüftregion. Therapeuten arbeiten dabei in der Regel mit Druck, etwa Akupressur, um die Verklebungen und Verhärtungen zu lösen. Doch auch eigenständig lässt sich viel für die kleinen Wunderwerke des Körpers tun.

Von Verhärtung übers Wohlweh zur freien Bewegung

Um die Faszien zu entwirren und die Beweglichkeit eigenständig wiederherzustellen, können zum Beispiel aus Schaumstoff gefertigte Faszien-Rollen helfen. Für kleinere oder schwer erreichbare Körperflächen kann auch eine Drainage-Rolle oder sogar ein in einen Socken gepackter Tennisball Wunder wirken. Was harmlos klingt, entfaltet ganz schön schmerzhaftes Trainingseffekte: Rollt man mit Rücken, Schenkel, Seite oder Hinterteil über die Rollen, ist das vergleichbar mit einer kräftigen Massage – und je nach Verspannungsgrad anfangs eine echte Qual. Die gute Nachricht: Je öfter die Faszien bearbeitet werden, desto weniger schmerzhaft ist die Prozedur.

Mit Druck zum Erfolg

Entscheidend für die heilende Wirkung beim Faszien-Training ist der Druck aufs Gewebe: Man presst die Rolle mit dem eigenen Körpergewicht auf den Boden oder an die Wand. Das drückt die Gewebeschichten aufeinander, Gewebeflüssigkeit wird ausgetauscht, verklebte Faszien entwirren sich. Bei regelmäßigem Training können die Faszien elastischer und gleitfähiger werden und die Regeneration belasteter Muskeln wird gefördert. Den Druck bei Rückenübungen kann jeder Übende selbst regulieren: Wer Arme und Beine anspannt und sich von der Rolle abdrückt, minimiert die Pressur – und trainiert nebenbei die Muskeln.

Super effektives Faszien-Training

- 1 Bei Rückenschmerzen – mit der Rolle**
 - Setzen Sie die Rolle unter die Schulterblätter und winkeln Sie die Beine an. Den Nacken stützen Sie mit den Händen ab. Rollen Sie fünf bis zehn Mal die Wirbelsäule entlang.
 - Stellen Sie sich an eine Wand, Knie leicht gebeugt. Jetzt die Rolle zwischen Wand und Rücken klemmen und bei leichter Drehung des Oberkörpers leicht tiefer in die Knie und wieder nach oben bewegen. Idealerweise bekommt der Rücken großflächig die Rolle zu spüren. Dauer: 5 Minuten.
- 2 Für die Schulter-Nacken-Region – mit einem Ball**

Legen Sie einen Faszien- oder Tennisball zwischen eine Wand und Ihren Nacken. Rollen Sie mit vorsichtigem Druck und durch leichtes Beugen und Anheben des Oberkörpers über die Nacken-Region. Dasselbe funktioniert auch für den Schulterbereich – hier am besten durch Rumpfdrehungen oder Bewegungen des Arms den Druck erzeugen.
- 3 Für den Bauch – mit einem Ball**

Legen Sie sich auf einen Teppich oder eine Decke und klemmen Sie einen Tennis- oder Faszien-Ball in den Übergang zwischen Bauch und Rippen. Bewegen Sie vorsichtig die Becken-Rumpf-Region, um Druck aufzubauen und mit dem Ball das Gewebe zu massieren. Wem das Wohlweh nicht zu viel wird, der kann auch ein Bein heben, um mehr Gewicht auf die massierte Stelle zu bringen.



istock.com/Beagrez



Von der Familienversicherung zur eigenen Mitgliedschaft

Berufsstarter 2021: willkommen bei der BKK MTU

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

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

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

Die BKK MTU ist die exklusive Krankenkasse für Mitarbeiter von Rolls-Royce/MTU, aber es gilt:

Wer bei uns schon familienversichert ist, der kann Mitglied bei uns werden – auch wenn er **einen anderen Arbeitgeber** hat.

→ **Sie haben noch Fragen?**

Bitte melden Sie sich bei mir.

Sanja Tran

☎ 07541 90-7124

✉ sanja.tran@bkk-mtu.de



Wir freuen uns auf Sie!

Nutzen Sie **nebenstehenden Aufnahmeantrag** und beachten Sie das **Mitglieder-werben-Mitglieder-Formular auf der Magazinrückseite**. Als Dankeschön kassiert der Werber 25 Euro.

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

→ Weiterhin führen wir für Sie ein **Gesundheitskonto** mit **80 Euro** Guthaben pro Jahr. Mit diesem Geld können Sie sich exklusive Gesundheitsleistungen gönnen.

→ Mit unserem **Bonusprogramm** können Sie sich jetzt Bares auszahlen lassen, wenn Sie für Ihre Gesundheit aktiv werden.

→ Wir bezuschussen viele **Präventionskurse** und Präventionsreisen mit bis zu **240 Euro**.

→ **Osteopathie** bezuschussen wir mit bis zu **240 Euro**.

Fazit: ein großer **Vorteil** für Sie und Ihre Gesundheit!

MITGLIED WERDEN

Ich möchte ab dem

Mitglied der BKK MTU werden.



Datenschutzhinweis (§67a Abs. 3 SGB X):

Damit wir unsere Aufgaben rechtmäßig erfüllen können, ist Ihr Mitwirken nach §289 des Fünften Buches Sozialgesetzbuch (SGB V) erforderlich. Die Daten dienen zur Feststellung des Versicherungsverhältnisses (§10, §284 SGB V) und werden selbstverständlich geschützt, vertraulich behandelt und auf Datenträgern gespeichert. Hinweis: Grundsätzlich beginnt mit der BKK Krankenversicherung auch der Versicherungsschutz in der BKK Pflegeversicherung.

* Die Angabe Ihrer Telefonnummer und E-Mail-Adresse ist freiwillig und wird nicht gespeichert. Sie werden ausschließlich zur Kontaktaufnahme bei anfallenden Rückfragen zu Ihrem Mitgliedsantrag verwendet.

HERZLICH WILLKOMMEN BEI DER BKK MTU

1. Persönliche Angaben

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon oder E-Mail *

Geburtsdatum

Geschlecht

Staatsangehörigkeit

Familienstand

Rentenversicherungsnummer

Sonstiges (Geburtsort, -land, -name)

Bitte beantragen Sie für mich einen Sozialversicherungsausweis

Ich beziehe eine Rente, Versorgungsbezug (Bitte Bescheid beifügen)

2. Familienversicherung

Ich möchte Angehörige (Ehepartner/in, Kinder) beitragsfrei mitversichern. Senden Sie mir dazu bitte Ihren Antrag auf Familienversicherung zu.

Mein/e Ehepartner/in ist

pflichtversichert

freiwillig versichert

familienversichert

privat versichert

im Ausland versichert

bei (Krankenkasse)

3. Ich möchte mich versichern als

Arbeitnehmer/-in

Auszubildende/-r

Student/-in

Selbstständige/-r

Rentner/-in

4. Mein Arbeitgeber

Name des Arbeitgebers/der Hochschule

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

beschäftigt ab

mtl. Bruttogehalt

Erstmalige Beschäftigungsaufnahme in Deutschland

Wechsel der Krankenkasse aufgrund Arbeitgeberwechsel

5. Angaben zur Vorversicherung

Ich war zuletzt von

bis

bei der Krankenkasse

Krankenversicherungsnummer (KVNR)

selbst versichert

familienversichert über:

Name, Vorname

Geburtsdatum

Versichertennummer

Ich war seit nicht gesetzlich versichert, weil

privat versichert

im Ausland

Ort, Datum

Unterschrift

MTU; iStock.com: etonie

BKK MTU | Hochstraße 40 | 88045 Friedrichshafen | Telefon: 07541 90-7124 | E-Mail: sanja.tran@bkk-mtu.de | Internet: www.bkk-mtu.de | Stand: 01/2021

Gute Erfahrungen gibt man gerne weiter



Mitglieder werben Mitglieder

Für jedes von Ihnen geworbene Mitglied erhalten Sie eine Prämie von 25 Euro.

Der Geworbene füllt einfach den umseitigen Mitgliedsantrag aus und Sie als Werber bitte folgende Felder:

Angaben deswerbenden Mitglieds

Vorname*
Nachname*
IBAN
Datum, Unterschrift X

→ Haben Sie Fragen?

Dann sprechen Sie mich an.

Sanja Tran

 07541 90-7124

 sanja.tran@bkk-mtu.de

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