

Herbst 2021



bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU 
Ihre Gesundheit treibt uns an!

Liebe Leserinnen und Leser der „bewegt“,



auch die neue Ausgabe unserer **bewegt** informiert Sie wieder über verschiedene Themen. Dass unsere Welt immer digitaler wird, habe ich an dieser Stelle schon häufig erwähnt. Nicht zuletzt hat die Impfung gegen Covid-19 dieses Thema wieder durch den digitalen Impfpass bzw. den digitalen Impfnachweis befeuert. In dieser Ausgabe finden Sie Antworten auf die meistgestellten Fragen.

Aber um dieses Thema herum wurde auch noch das dritte Digitalisierungsgesetz beschlossen, das sich mit Neuerungen rund um digitale Gesundheitsleistungen, wie z. B. Telemedizinangebote, beschäftigt. Im Artikel auf Seite 4 erfahren Sie Näheres dazu.

Noch nicht digital ist der Organspendeausweis, aber nach wie vor enorm wichtig für all diejenigen, die wegen einer schweren Erkrankung dringend auf ein lebensrettendes Organ warten. Ich werde an dieser Stelle nicht müde, darauf hinzuweisen, wie wichtig es ist, dass sich möglichst viele als Organspender bereit erklären.

Ganz besonders freue ich mich immer, wenn ich an dieser Stelle über eigene Projekte berichten darf. So möchte ich Sie auf den Artikel über unseren Versicherten Lukas Schmid aufmerksam machen.

Er fährt mit seiner Partnerin auf dem Fahrrad über 15.000 Kilometer bis auf die Philippinen, um dort ein Kinderheim zu unterstützen. Ich bin stolz, dass die BKK MTU dieses Projekt ebenfalls unterstützt, und würde mich freuen, wenn auch Sie sich dazu entschließen könnten, einen kleinen Beitrag zu leisten. Jeder Euro ist hier gut investiert.

Gut angelegt ist auch das Geld, das wir für die Besuche der „Rote-Nasen-Clowns“ in die Hand nehmen. Einen wirklich sehr beeindruckenden Bericht über die Visiten im Karl-Olga-Haus lesen Sie in dieser Ausgabe auf Seite 6. Es ist mir ein großes Anliegen, dass wir gerade in diesen Zeiten, in denen ältere und pflegebedürftige Menschen besonders gebeutelt waren, Freude in deren Alltag bringen können.

Jetzt hoffe und wünsche ich, dass Sie gesund sind und vor allem auch bleiben und einen schönen Sommer hatten, auch wenn ich persönlich ihn nur allzu oft vermisst habe.

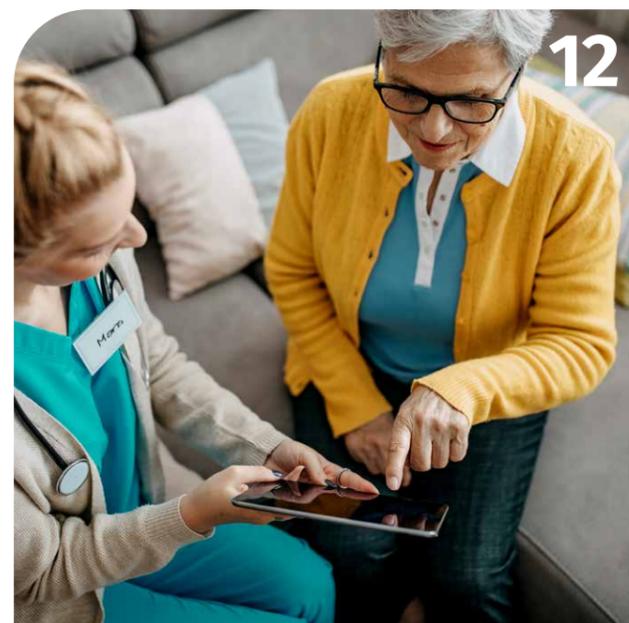
Ihr

Roland Dietz
Vorstand BKK MTU

Inhalt

Herbst 2021

- 02 Vorwort
- 03 Inhalt, Impressum
- 04 Drittes Digitalisierungsgesetz
- 06 Clownvisite im Karl-Olga-Haus
- 08 Der Weg ist die Reise
- 10 Wie Sie sich jeden Tag eine Freude machen
- 12 Die kleine Pflegereform
- 16 Herzgesund kann so lecker sein
- 18 Fragen und Antworten zum digitalen Impfnachweis
- 19 Organspende – Entscheidung fürs Leben



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** 10.179 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.

3. Digitalisierungsgesetz

Was kommt und was es bedeutet

Mehr digitale Helfer für die Pflege. Mehr Telemedizin. Ein einfacherer Zugang zur Video Sprechstunde - und zudem eine Weiterentwicklung von elektronischer Patientenakte und E-Rezept (sofern dieses endlich aus den Startlöchern kommt): Das und mehr sind die Ziele des 3. Digitalisierungsgesetzes, das im Sommer 2021 vom Deutschen Bundestag beschlossen wurde. Auch die Telematikinfrastruktur (TI) soll im Zuge dessen weiterentwickelt und benutzer freundlicher werden.

Zum „Gesetz zur digitalen Modernisierung von Versorgung und Pflege (DVPMG)“ – so der offizielle Name – konstatierte Bundesgesundheitsminister Jens Spahn in einer offiziellen Mitteilung des Bundesgesundheitsministeriums: „Gute Pflege braucht menschliche Zuwendung. Sinnvolle Apps und digitale Anwendungen können Pflegebedürftigen aber helfen, ihren Alltag besser zu bewältigen. Deshalb machen wir digitale Helfer jetzt auch für die Pflege nutzbar. Die Pandemie hat gezeigt, wie sehr digitale Lösungen die Versorgung verbessern. Mit dem neuen Digitalisierungsgesetz machen wir unser Gesundheitswesen zukunftsfester.“

Was digitaler – und besser – werden soll

„Mit dem neuen Digitalisierungsgesetz machen wir unser Gesundheitswesen zukunftsfester.“

1 Vielfältige DiPA-Neuerungen

Ob es darum geht, Gesundheitsübungen eigenständig durchzuführen oder den aktuellen Zustand bei Demenz oder Unbeweglichkeit zu stabilisieren oder gar zu verbessern:

Pflegebedürftige können DiPAs (Digitale Pflegeanwendungen) auf Smartphone, Tablet und Computer vielseitig einsetzen. Künftig soll ein neues Verfahren prüfen, welche davon erstattungsfähig sind. Ein Übersichtsverzeichnis soll bei der entsprechenden Recherche helfen. Weitere Verbesserungen im DiPA-Bereich umfassen:

- Daten aus DiGAs können in die ePA eingepflegt werden.
- DiGA-bezogene Leistungen von Heilmittelerbringern und Hebammen sollen vergütet werden.
- Daten- und Informationssicherheit werden verbessert.

2 Umfangreicheres Telemedizin-Angebot

Bislang wurden Vor-Ort-Arzttermine vermittelt – künftig soll dies für Versicherte auch für telemedizinische Leistungen aus einer Hand erfolgen.

Der kassenärztliche Bereitschaftsdienst soll ebenfalls Telemedizin-Leistungen im Programm haben. Damit Video-Sprechstunden besser gefunden werden können, soll ein entsprechendes, nutzerfreundliches Portal für Leistungserbringer und Versicherte geschaffen werden. Wichtig für Arbeitnehmer: Arbeitsunfähigkeit soll künftig ebenfalls per Fernbehandlung festgestellt werden können. Erweitert bzw. ermöglicht werden telemedizinische Leistungen zudem für:

- Heilmittelerbringer
- Hebammen
- psychotherapeutische Akutbehandlungen

3 Optimierte Infrastruktur der Telematik und weitere Neuerungen

Einige weitere der vielen avisierten Maßnahmen umfassen unter anderem dies:

- Die Gematik soll einen angepassten Zugang zur Telematik Infrastruktur entwickeln. Die Vorgaben: Sicher, wirtschaftlich, erweiterbar und an die unterschiedlichen Bedürfnisse der Nutzer angepasst soll er sein.
- Die sicheren Übermittlungsverfahren zwischen Versicherten, Leistungserbringern und Kostenträgern werden erweitert.
- Die kontaktlos einsetzbare elektronische Gesundheitskarte soll künftig nicht mehr nur reiner Datenspeicher sein, sondern auch als Versicherungsnachweis dienen können.
- Die elektronischen Notfalldaten sollen zur elektronischen Patientenkurzakte weiterentwickelt werden. Dazu werden sie mit den Hinweisen der Versicherten zum Aufbewahrungsort ihrer persönlichen Erklärungen kombiniert.
- Der elektronische Medikationsplan soll nicht mehr auf der eGK gespeichert, sondern in eine eigene Anwendung überführt werden.
- Abgabe, Änderung und Widerruf der Organspende-Erklärungen sollen im neuen Organspende-Register auch über die Versicherten-Apps der Krankenkassen abgegeben, geändert und widerrufen werden können. Auch, wenn die Versicherten keine eGK nutzen, soll das möglich sein.
- Weiterentwicklung der ePA: Versicherte sollen unter anderem Rezeptinformationen in ihren elektronischen Patientenakten einstellen können.
- Die Datenbasis des bestehenden Nationalen Gesundheitsportal soll weiter ausgebaut werden.





ROTE NASEN brachten den Frühsommer ins Haus

Clownvisite im Karl-Olga-Haus

Text: Annika Seiffert

Immer wieder montags bringen Künstler aus der Bodensee-Region Leichtigkeit in den Pflegealltag der Einrichtung der Stadt Friedrichshafen. Gefördert werden die ROTE-NASEN-Clownvisiten von den Betriebskrankenkassen.

„Ach, da seid ihr, das ist ja schön!“ Frau Blanz* ist um die 80 Jahre alt, hat angehende Demenz und ist großer Fan von Kleo und Bobby. Die beiden ROTE NASEN-Clowns tanzen zum Italo-Hit ‚Buena sera senorina‘ aus den 60er Jahren. Während die Musik aus dem Lautsprecher klingt, der im Aufenthaltsraum der Pflegeeinrichtung Karl-Olga-Haus in Friedrichshafen steht, wippen der bunte Vogel auf Kleos Hut und die roten Federn an Bobbys Stirnband. „Warum der Vogel auf dem Kopf ist? Er wurde zu groß und passte nicht mehr hinein!“ – Kleos Witz kommt bei den Bewohnern sowie den Pflegekräften der Einrichtung wie immer gut an. Heute haben Kleo und Bobby einen rollbaren Korb mit Luftballons und Jonglierbälle dabei, die aussehen wie Äpfel und Orangen. Im Auftrag des Sommers bringen sie Freude und Leichtigkeit zu den 33 Menschen im Wohnbereich, die teilweise an Demenz erkrankt sind.

Humor macht vieles leichter

Hinter den Künstlern mit Clownsnase über der FFP2-Maske verbergen sich die beiden aus der Bodensee-Region stammenden Schauspieler Sandra Schüssler und Jan Karpawitz. Das Karl-Olga-Haus besuchen sie seit Ende 2020 regelmäßig

jede Woche montags, zurzeit selbstverständlich unter Wahrung der entsprechenden Schutz- und Hygienevorschriften. Sandra Schüssler und Jan Karpawitz machten beide eine Clownausbildung am Tamala Center in Konstanz. Als ROTE-NASEN-Partnerclowns werden sie durch den gemeinnützigen Verein mit Sitz in Berlin regelmäßig für ihre Tätigkeit in Pflegeeinrichtungen weitergebildet. Clownvisiten wirken präventiv – deswegen fördern die Betriebskrankenkassen MTU, ZF & Partner und Gildemeister Seidensticker die Visiten in der Friedrichshafener

Einrichtung. Die Besuche der Clowns bedeuten mehr als nur eine kurze Ablenkung im Tagesablauf. Sie sind wichtig für den Pflegealltag von älteren Menschen, zum Beispiel Demenzkranken. Denn regelmäßige Clownvisiten fördern die kognitiven Fähigkeiten, die Teilhabe am Sozialleben und die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Sie unterstützen aber auch Angehörige und Pflegekräfte, denn Humor macht vieles leichter. Für das Pflegepersonal sind die Besuche von ROTE NASEN wie eine kleine Erholung:

Die Clownvisiten verbreiten eine wohltuende Stimmung; die Bewohner fühlen sich wertgeschätzt, sie sind glücklich und strahlen das auch aus.

“Die Clowns hören zu, bejahen und bestärken.“

Clowns als Beziehungskünstler

Ihre Besuche gestalten ROTE-NASEN-Clowns so, dass möglichst viele Sinne angesprochen werden. Auch Sandra Schüssler und Jan Karpawitz spielen als Kleo und Bobby altbekannte Lieder und regen mit Geschichten und einzelnen Wörtern Erinnerungen an. So wie bei Frau Bittner*, die noch relativ jung ist, doch unter psychotischen Schüben und epileptischen Anfällen leidet und teilweise erblindet ist. Kognitiv ist Frau Bittner noch ganz präsent. Durch die regelmäßigen Besuche kennt Sandra Schüssler die Dame gut. „Mit ihr sprechen wir relativ viel, weil sie das einfordert“, erzählt die Künstlerin. So auch an diesem Montag.

Die beiden Clowns entdecken das Foto eines Pferdes mit weißer Blesse. Das heiße Kastanie, so Frau Bittner. Mit einem Lächeln auf dem Gesicht erzählt sie von Ausritten, berichtet von schönen Erinnerungen. Die Clowns hören zu, bejahen und bestärken. „So ein schönes Tier!“, sagt Kleo. „Sie sind ja mutig, das Pferd ist so groß, ich würde mich gar nicht trauen, mich da draufzusetzen! Höchstens mit einem Fallschirm“, mischt sich Bobby zur Erheiterung der Dame ins Gespräch ein. Der Besuch bei Frau Bittner ist am Ende nicht nur für die Pflegeheimbewohnerin, sondern auch für die Künstler ein berührendes Erlebnis. „Wir sind wichtig, weil wir jede Woche wieder einen Impuls setzen für Freude und für gemeinsame Zeit und

„Es ist schön zu sehen, wie durch herzliches Lachen Stress abgebaut wird und Freude und Fröhlichkeit Einzug halten.“

Einrichtungsleiter
Thomas Burghoff

Leichtigkeit“, so Sandra Schüssler. Auch Einrichtungsleiter Thomas Burghoff schätzt die Besuche von ROTE NASEN sehr. „Es ist schön zu sehen, wie durch herzliches Lachen Stress abgebaut wird und Freude und Fröhlichkeit Einzug halten. Clowns dürfen auch einmal aus der Rolle fallen. Das ist im getakteten Pflegealltag nicht immer möglich, doch gerade das kommt gut an.“

Für heute verabschieden sich Kleo und Bobby von den Bewohnern des Karl-Olga-Hauses. Mit Abnehmen der roten Clownsnase verwandeln sie sich zurück in Sandra Schüssler und Jan Karpawitz. Die beiden freuen sich schon auf nächsten Montag, denn „am schönsten finden wir, dass wir die Menschen im Karl-Olga-Haus immer besser kennenlernen und an Erfahrungen anknüpfen können. Denn das ist echter Beziehungsaufbau.“

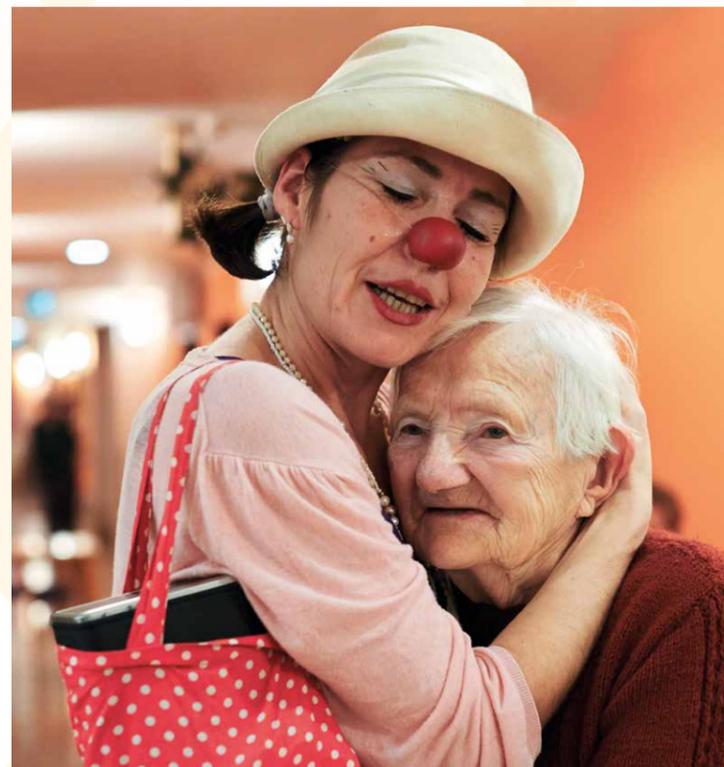


Mehr zu ROTE-NASEN-Visiten bei Pflegebedürftigen finden Sie online:
[www.rotenasen.de/clownvisiten/
bei-senioren/als-praeventionsleistung/](http://www.rotenasen.de/clownvisiten/bei-senioren/als-praeventionsleistung/)

*Name geändert



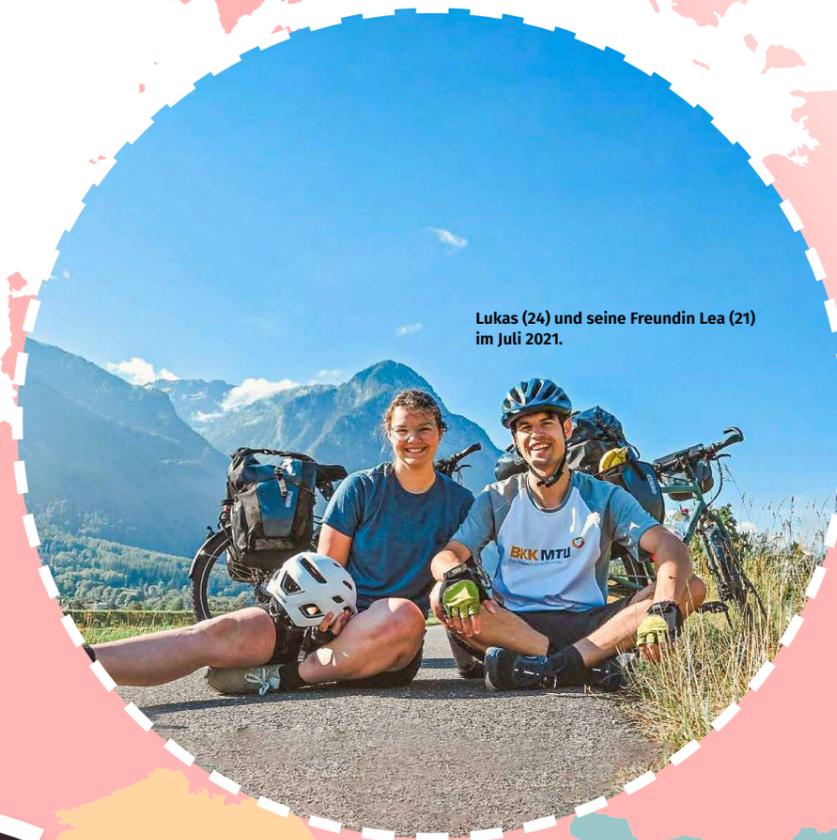
istock.com: Olga_Z/into100; ROTE NASEN



Der Weg ist die Reise

Lukas Schmid, BKK MTU-Versicherter, radelt von Deutschland nach Fernost

Passend zum Motto „Ihre Gesundheit treibt uns an“ tun viele Versicherte der BKK MTU eigenständig etwas für ihre Fitness, Ausdauer und Gesundheit. Doch wohl die wenigsten legen, wie Lukas Schmid, auf dem Fahrrad rund 15.000 Kilometer zurück. Das Ziel: Die Philippinen erreichen – und dabei eine gute Sache unterstützen.



Beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Tour

Um körperlich fit die lange Reise anzutreten, absolvierten die beiden bereits im Vorfeld diverse Touren. Erfahrung damit hat Lukas ohnehin bereits jede Menge – zum Gardasee, nach Kroatien oder bis zur Rheinmündung ging es bislang für den ambitionierten Radler. Grundsätzlich wollen er und Lea sich für ihre Riesentour ein Wochenpensum von etwa 300 bis 400 Kilometern vornehmen. „Zeitlich passt die Reise ideal in unsere aktuelle Lebenssituation“, erklärt Lukas. „Lea schließt im Juli ihre Ausbildung als Erzieherin ab und ich beende mein Studium als Sozialarbeiter.“ Beide sind zudem sportbegeistert und vielseitig aktiv – beste Voraussetzungen also für ein solch ambitioniertes Unterfangen. Ein Hauch Unsicherheit schwingt im Vorfeld verständlicherweise dennoch mit: „Auch wenn wir schon gegen Covid-19 immunisiert sind, ist das keine Garantie für Reisefreiheit und wir müssen zuversichtlich sein, dass die Pandemie uns keinen Strich durch die Rechnung macht“, weiß Lukas. „Außerdem habe ich manchmal Bedenken, dass das Ganze eine Nummer zu groß für mich ist. Dagegen steht eine geballte Ladung Optimismus und Zuversicht, die mich glauben lässt, dass alles klappen wird.“



Ab Spätsommer 2021 geht es los: Der BKK MTU-Versicherte Lukas (24) und seine Freundin Lea (21) schwingen sich in Deutschland auf die Drahtesel und ab geht's in Richtung Fernost. Einerseits soll die Reise mit eigener Muskelkraft natürlich eine persönliche Erfahrung sein, um die eigenen Grenzen auszuloten und die beiden als Paar enger zusammenzuschweißen. Zum anderen sollen dabei auch Sponsoren gefunden werden, die die Arbeit eines Waisenhauses auf den Philippinen unterstützen.

Hintern abhärten, Waden trainieren

Die Planungen für die Radreise liefen weit über ein Jahr. Dabei hat das Paar Gespräche mit anderen Reise-Radfahrern geführt, mögliche Szenarien durchgesprochen und überlegt, wie sie in heiklen Situationen handeln würden. Die Route ist dabei ganz bewusst nicht bis ins letzte Detail geplant, um flexibel auf etwaige Umstände reagieren zu können. „Um für mehr Flexibilität zu sorgen, haben wir einen Zweit-Reisepass beantragt, so dass wir jederzeit einen Pass zu den entsprechenden Behörden schicken können“, so Lukas.

Durchdachte Motivation

Nun gibt es auch in Deutschland viele Kinder und Jugendliche, die auf Hilfe angewiesen sind. Weshalb also soll die Radreise Sponsoren ausgerechnet dazu motivieren, ein Waisenhaus auf den Philippinen zu unterstützen? „Der gravierende Unterschied ist, dass es in Deutschland eine sehr gut funktionierende Kinder- und Jugendhilfe gibt“, erklärt Lukas.

„Auf den Philippinen hingegen leben schätzungsweise über 1.000.000 Kinder und Jugendliche auf der Straße – und Kinderheime werden nur zu einem Bruchteil von staatlichen Geldern subventioniert und sind auf Spenden angewiesen. Dass wir ausgerechnet dieses Kinderheim unterstützen, liegt daran, dass ich dort bereits eineinhalb Jahre gelebt und gearbeitet habe. Und es trifft mich sehr, dass diese Kinder ohne das Kinderheim förmlich verwahrlost wären.“

Reisebericht folgt ...

Wenn alles klappt, werden Lukas und Lea auch in einer der kommenden Ausgaben exklusiv für die BKK MTU von ihren Reise-Erlebnissen berichten. Weitere, aktuelle Eindrücke finden sich auch auf ihrem Reiseblog: www.biking4more.com

„ ... 300 bis 400 Kilometer pro Woche ... “



Wie Sie sich jeden Tag eine Freude machen

In unserem fordernden Alltag kommt das Wohlfühlen und Entspannen oft zu kurz. Dabei ist es gar nicht so schwierig, sich zwischendrin einen schnellen Glücksmoment „to go“ zu gönnen. Denn meist sind es kleine Dinge, die uns den Tag versüßen und auf die man sich schon im Voraus freuen kann. Diese Challenge zielt darauf ab, sich selbst eine Woche lang täglich eine Freude zu bereiten.

Bereit? Eine kurze Anmerkung noch, ehe es losgeht: Da manche der Happiness-Aufgaben – zwar nicht viel, aber ein wenig – Vorbereitung benötigen, lohnt es sich, vorab einen Blick auf den Wochenplan zu werfen. Und jetzt – happy week!



Montag

Zur Arbeit mit den Lieblingssongs

Montags fällt der Start immer besonders schwer. Darum erstelle dir vorher eine Playlist mit mindestens fünf deiner Lieblingssongs, die dich auf dem Weg in die neue Arbeitswoche motivieren. Du arbeitest von zu Hause aus? Kein Problem. Dann hör dir deine Playlist einfach direkt beim Aufstehen, im Bad oder beim Frühstück an.



Dienstag

Zeit für Soulfood

Ob gekauft, bestellt oder selbst gekocht: Gönn dir heute Abend ein Essen, das dich glücklich macht. Vielleicht ein Gericht, das du mit Kindheitserinnerungen verbindest? Wichtig: Achte darauf, dass du dein Dinner mit gutem Gewissen verzehren kannst und es gegebenenfalls zu deinem Ernährungs- oder Diätplan passt.



Mittwoch

Geteilte Freude

Ja ... eigentlich geht es in dieser Challenge darum, sich selbst jeden Tag etwas zu gönnen, aber nichts ist schöner als geteilte Freude. Darum überrasche heute einen Menschen, der dir nahesteht. Schreib ein kleines Dankeskärtchen – schließlich gibt es immer einen Grund, danke zu sagen. Oder verschenke eine unverbindliche Kleinigkeit.



Samstag

Lesestündchen

Nimm dir mindestens eine Stunde Zeit, um etwas zu lesen. Und wenn du nicht gerne Bücher liest, suche dir ein Magazin aus, das dich interessiert oder greif auf ein Hörbuch oder einen Podcast zurück. Mach es dir dabei bequem, beispielsweise mit einem Tee oder Kaffee auf der Couch.



Sonntag

Raus in die Natur!

Nutze den Tag für eine Wanderung oder zumindest einen kurzen Spaziergang. Such dir vorher eine Strecke aus, die zu deiner Fitness passt und auf der du etwas entdecken kannst. Stell außerdem sicher, dass du die richtige Kleidung für dein Ziel und das Wetter dabei hast. Auch im Regen kann es draußen schön sein, wenn man gut vorbereitet ist.



Freitag

Perfekte Filmnacht

Abends Filme oder Serien zu schauen, gehört für viele von uns zum Standard-Programm, aber heute soll es die perfekte Filmnacht werden. Such dir im Voraus ein, zwei oder drei Filme heraus, die du gerne ein mal wieder sehen möchtest, plus/oder etwas Neues aus deinem liebsten Genre. Als passende Snacks eignen sich klassisches Popcorn oder beispielsweise Gemüsesticks mit Kräuterquark-Dip – für deine Mitschauer oder ganz für dich allein.



Donnerstag

Wellness at Home

Genieße den Feierabend mit deinem liebsten Entspannungsprogramm: Lesen in der Wanne, warmes Fußbad, pflegende Gesichtsmaske – oder auch Meditation oder das liebste Power-Workout. Tipp: Zum Thema Meditation gibt es viele einfache Anleitungen auf YouTube.

Die 7-Tage-Happiness-Challenge

Die kleine Pflegereform

Das steckt dahinter

Im Endspurt gerade noch geschafft

Vor der parlamentarischen Sommerpause und der Bundestagswahl Ende September hat die Regierung zwei wichtige Neuerungen in der Pflegeversicherung eingeführt: Zum einen werden mehr Weichen in Richtung Digitalisierung gestellt, zum anderen steigt die Vergütung für Pflegekräfte und werden die Leistungen für Pflegebedürftige verbessert – mit einem kleinen Wermutstropfen.

Pflegeanwendungen werden digitaler

In naher Zukunft, so der Beschluss, soll es digitale Pflegeanwendungen nach dem Beispiel der Krankenversicherung (Digitale Gesundheitsanwendungen – DiGA) geben. Darin eingeschlossen sind **Modellvorhaben**, um **Telepflege** zu erproben. Auch soll digital besser beraten werden. Sogar **Pflegekurse**, die **in digitaler Form** die persönliche Beratung und Betreuung ergänzen, werden möglich.

Wer soll das finanzieren?

Die Pflegeversicherung bekommt einen Zuschuss aus Steuermitteln in Höhe von einer Milliarde Euro. **Ein Wermutstropfen:** Ab Januar 2022 erhöht sich der Beitragszuschlag für Kinderlose von 0,25 v. H. auf 0,35 v. H. (Beitragssatz insgesamt 3,4 v. H.). Das ergibt weitere 400 Millionen Euro Einnahmen.

Surftipp zu den Neuerungen im Pflegebereich

www.bundesgesundheitsministerium.de/pflegeleistungen-helfer

Verbesserungen für Pflegekräfte

Ab September 2022 werden nur noch Pflegeeinrichtungen zugelassen, die ihre Pflege- und Betreuungskräfte **nach Tarif bezahlen**. Investiert wird auch in die **Weiterbildung** und in Maßnahmen zur **Personalgewinnung**.



Mehr Bares für Versicherte

Nach rund fünf Jahren werden ab Januar 2022 erstmals wieder **einzelne Leistungen erhöht bzw. Eigenanteile gesenkt:**

- Die **Pflegesachleistung steigt** um 5 Prozent – bei Pflegegrad 2 von monatlich 689 auf 724 Euro, bei Pflegegrad 5 von 1.995 auf 2.095 Euro.
- Das **Budget für Kurzzeitpflege erhöht sich** um 10 Prozent – von 1.612 auf 1.774 Euro jährlich.
- **Pflegebedürftige in vollstationären Einrichtungen** werden bei ihrem Eigenanteil **entlastet**. Dies ist nach Dauer gestaffelt – von 5 Prozent nach zwölf Monaten bis zu 70 Prozent nach drei Jahren. Beispiel: Beträgt der Eigenanteil der Aufwendungen für die Pflege (ohne Unterkunft und Verpflegung) 900 Euro, ergibt das nach drei Jahren eine Entlastung um 630 Euro.
- Neu ist die **Übergangspflege für zehn Tage im Krankenhaus** – sie greift nach vorangegangener Behandlung, wenn sonstige Leistungen, z. B. eine Kurzzeitpflege, (noch) nicht möglich sind.

→ Sie haben Fragen zu den Leistungen der Pflegeversicherung?

Pflegekasse der BKK MTU

☎ 07541 90-50200

✉ pflegeversicherung@bkk-mtu.de



Herbstliche Bergmomente im Montafon

Die passenden Bergerlebnisse für den perfekten Urlaub

„Alles, was Du bei uns erlebst, passt zu uns und zu unseren Bergen, weil es aktiv, persönlich und authentisch ist – so wie unsere Familie und das gesamte Hirschen-Team. Nur so können wir sicherstellen, dass Du das Montafon auch wirklich echt erlebst.“

(Thomas Netzer, Gastgeber im Hotel Hirschen)

In der Tat sind die besondere Aufmerksamkeit der Gastgeber, das komfortable Wohnen, die kulinarischen Genüsse, die behaglichen Wohlfühlbereiche und das herrliche Wandergebiet die Grundlagen für einen gelungenen Wander- und Wellnessurlaub jetzt im Spätsommer und im Herbst. Wandern und Biken auf Höhen zwischen 1.000 und 3.000 Meter über Alpweiden, durch dichte Wälder und vorbei an idyllischen Hütten ist in den vergangenen Jahren bei vielen Menschen in der Region immer beliebter geworden. Der Herbsturlaub gehört dabei fest in den Jahreskalender. Ein Tipp wäre eine Gletscherwanderung, sie ist im Hotel Hirschen im Handumdrehen gebucht. Bis zum 30. September startet jeden Donnerstag ab 8 Uhr eine 8-stündige geführte Wanderung entlang des Vermuntgletschers, eine Naturattraktion mit besonderer Anziehungskraft. Auf dieser 20 Kilometer langen Tour mit 6,5 Stunden Gehzeit absolvieren Sie gemeinsam mit einem staatlich geprüften Bergführer circa 850 Höhenmeter und lernen dabei die beeindruckende Gletscherwelt der Silvretta kennen. Die Gletscher-Ausrüstung (Hüftgurt, Steigeisen und Helm) wird natürlich gestellt. Ruckzuck vor Ort im Hotel gebucht ist auch die „Sonnenbalkon E-Mountainbike-Tour“,

die ebenfalls einmal wöchentlich sogar bis Ende Oktober angeboten wird. Insgesamt absolvieren Sie bei dieser geführten E-Bike-Tour am Bartholomäberg 45 Kilometer und circa 1.200 Höhenmeter, der Berg mit den meisten Sonnenstunden im Montafon ist ein Paradies für Biker. Das E-Mountainbike mieten Sie bequem vor Ort. Und nach den Touren geht's jeweils ins sonnendurchlutete Hallenbad des Hotels, in die Sauna, ins Dampfbad oder Sie lassen sich massieren. Als gelernte Kosmetikerin steht Ihnen die Chefin des Hauses aber auch in kosmetischen Angelegenheiten vertrauensvoll mit Rat und Tat zur Seite. Wer sich viel bewegt und danach körperlich entspannt, lässt sich anschließend auch kulinarisch verwöhnen. Traditionell, kreativ und köstlich ist die Küche im Hirschen. Freuen Sie sich also auf Ihren Platz im Restaurant Silbertal ebenso wie auf Ihr Bett in einem der Zimmer und Suiten dieses 4-Sterne Hotels. Es erwartet Sie die ländliche Tradition gemischt mit dem Modernen. Liebevoller Dekorationen, warme Farben und unterschiedliche Hölzer versprühen angenehme Wohlfühlatmosphäre. Die Ausstattung und der große Balkon lassen dabei natürlich erwartungsgemäß keine Wohnwünsche unerfüllt.



VOR ARL BERG

Herzlich willkommen!

Ihre Familie Netzer



Urlaubs-Gewinnspiel von www.alpenjoy.de

Beantworten Sie folgende Gewinnfrage:

Wie heißt das Restaurant des Hotels Hirschen?

A Montafon B Silbertal C Bartholomäberg

Verlost werden unter allen Einsendungen 4 Übernachtungen inklusive Halbpension für 2 Personen im Doppelzimmer (bei eigener Anreise – einzulösen nach Verfügbarkeit).

Schreiben Sie bis zum 31.10.2021 eine E-Mail mit dem Betreff „GEWINNSPIEL HOTEL HIRSCHEN“ an: bkk-mtu@alpenjoy.de

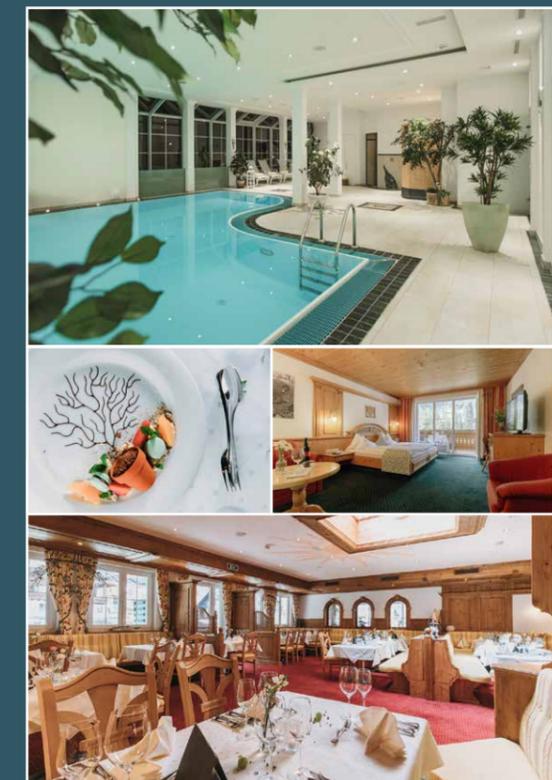
Dieses Gewinnspiel wird durchgeführt von alpenjoy.de – dem Ferienportal für Urlaub in den Alpen. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erkläre ich mich damit einverstanden, nach dem Gewinnspiel von alpenjoy.de per E-Mail kontaktiert zu werden.

Gewinnspieltteilnahme und Datenschutzhinweise: Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind Nutzer von Gewinnspiel-Eintragungsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde vom Hotel Hirschen 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. 15f 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.

ALPENJOY: Hotel Hirschen

Hotel Hirschen
MONTAFON



Familien Erlebnis Tage

>> gültig ab sofort bis 17. Oktober <<

- 4 bis 7 Nächte im Naturzimmer
- Hirschen Verwöhn Pension
- Entspannung im Wellnessbereich
- Montafon Brandnertal Card
- 1 Erlebnistag am Golm*
- Fahrt mit den Mountain-Carts
- Bergfrühstück in Gargellen
- 1 Picknick Korb

ab 568 € pro Person

* inkl. Flying Fox, Alpin Coaster u. Waldseil- & Waldrutschen-Park

Hotel Hirschen | Familie Netzer
Kristbergstraße 2 | A-6782 Silbertal / Montafon
Telefon +43 5556 74111
info@hotelhirschen.at | www.hotelhirschen.at



Herzgesund kann so lecker sein!

Diese Ernährungstipps helfen Ihnen,

im Alltag den Blutdruck natürlich zu senken

Ob mit unserem Körper etwas nicht stimmt, merken wir leider oft erst zu spät. Das bestätigt auch das Zahlenmaterial der Deutschen Hochdruckliga e. V.: Jeder dritte Deutsche leidet an Bluthochdruck und noch lange nicht jeder erkennt dies rechtzeitig. Denn tückischer Weise läuten die Alarmglocken bei Bluthochdruck besonders leise. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihrer Ernährung der stillen Gefahr entgegenwirken.

Mit Power in den Tag

Käse und Fleischwaren sind lecker, haben aber meist einen erhöhten Natriumgehalt. Genießen Sie doch stattdessen ein gesundes **Power-Frühstück** mit Vollkornprodukten wie **Haferflocken** und **Chiasamen** als Basis, getoppt von **Nüssen** und **Mandeln**. Vor allem als Porridge ist die Kombi köstlich. Süß-Liebhaber peppen das Ganze zum Beispiel mit Datteln oder **Ananas** auf. Datteln enthalten den Mineralstoff Kalium, der hilft, den Blutdruck und Herzschlag zu regulieren. Ananas bietet eine dem Aspirin-Wirkstoff ähnliche Substanz, die das Blut verdünnt. Dennoch sollten Sie die Leckereien in Maßen verzehren, denn zu viel Fructose lässt Ihren Blutdruck ebenfalls in die Höhe schnellen.

Ahoi, Kreta-Diät

Auf den Mittagstisch kommt gerne ein mal ein **Fisch**: Zu den Säulen des mediterranen Mix zählen unter anderem viel **Gemüse** (warmes Gemüse in wenig Wasser „al dente“ garen), komplexe Kohlenhydrate (z. B. Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln), eher Fisch, wenig Fleisch, Raps- oder Olivenöl und viele frische **Kräuter**. Generell gilt, Salz meiden! Die Kreta-Diät punktet vor allem mit vielen Ballaststoffen, Vitaminen und herzgesunden Fettsäuren.

Abendessen vor 19 Uhr

Um das Herz nicht zu belasten, raten Wissenschaftler, das Abendessen vor 19 Uhr einzunehmen. Durch eine spätere Nahrungszufuhr wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt, was wiederum verhindert, dass der Blutdruck ausreichend abgesenkt wird. Setzen Sie abends zudem lieber auf Lebensmittel, die gut bekömmlich sind. Hier eignen sich mit Blick auf den Blutdruck beispielsweise Rühr- oder **Spiegelei, Gemüse wie Avocados, Tomaten** oder auch **Spinat**. Denn diese enthalten reichlich Kalium und zählen somit zu den effektivsten Blutdrucksenkern.

Stay hydrated!

So oder so ist viel trinken Pflicht. Mineralwasser mit einem Natriumgehalt unter 20 Milligramm auf den Liter ist ideal. Für etwas mehr Geschmack eignet sich ungesüßter **Früchte- oder Kräutertee**. Meiden Sie dagegen Alkohol, denn dieser treibt den Blutdruck nach oben.

Der Rest ist verboten?

Keine Sorge: Eine bewusster Ernährung bedeutet nicht, dass Sie den Vorratsschrank komplett auf den Kopf stellen müssen. Verbieten Sie sich zu viel, ist die Gefahr groß, die Motivation wieder zu verlieren. Versuchen Sie bei zu hohem Blutdruck jedoch zu große Mengen Käse, geräucherte Fleischwaren, Fast Food und Fertiges sowie Weißmehlprodukte wie Brezeln und Brötchen zu meiden. Im Gegenzug gibt es auch Naschereien, bei denen Sie ab und an zugreifen können. Schokolade kann den Blutdruck regulieren. Allerdings nicht die klassische Vollmilchvariante, sondern dunkle Schokolade mit einem Mindestanteil von 70 Prozent Kakao. Damit die Leckerei nicht merklich auf den Hüften landet, sollte bestenfalls in Maßen genascht werden.

Aller guten Dinge sind drei

Grundsätzlich ist es sinnvoll, sich an den drei Hauptmahlzeiten zu orientieren, um den Blutdruck niedrig zu halten. Denn eine unregelmäßige Nahrungsaufnahme begünstigt einen hohen Bluthochdruck, da der Körper nicht zur Ruhe kommen kann und kontinuierlich arbeitet. Sollten Sie jedoch zwischendurch Hunger bekommen, eignen sich hierfür kleine Snacks wie Rosinen oder Nüsse.

Unser Tipp: Legen Sie sich eine Basis an blutdrucksenkenden Lebensmitteln zu. Diese haben Sie immer griffbereit zur Hand. Das erleichtert eine schnelle Essenszubereitung enorm und Sie kommen nicht in die Bredouille, auf Fertiggerichte zurückzugreifen.

Die Allrounder für Ihren nächsten Einkauf

- **Gemüse:** Rote Beete, Tomaten, Kartoffeln, Spinat, Paprika
- **Obst:** Orangen, Bananen, Kiwi, Erdbeeren, Ananas
- **Getreide, Nüsse etc.:** Rosinen, Haferflocken, Reis, Kakao, Nüsse
- **Kräuter & Tierisches:** Knoblauch, Lachs, Joghurt

Mit Power in den Tag

Mahlzeit zur richtigen Zeit

Ahoi, Kreta-Diät



Der digitale Impfnachweis

Fragen und Antworten

Der Rollout des „CovPass“ hat begonnen. Seit Ende Juni kann das digitale Impfbzertifikat für alle, die es wollen, generiert werden. Was passiert dadurch und was bedeutet das für Sie?

Das verbirgt sich hinter dem CovPass

Das neue digitale grüne Zertifikat dient als personalisierter Nachweis einer erfolgreichen Impfung oder Genesung von Covid-19. Auch Negativ-Tests sollen mit ihm nachgewiesen werden können. Wer ihn besitzt, kann und soll wieder mehr Freiheiten im Alltag genießen, etwa bei Reisen oder in der Gastronomie.

Wo bekomme ich den CovPass?

Ausgestellt wird das Zertifikat auf Wunsch dort, wo Sie Ihre Impfung erfolgreich abgeschlossen haben, also bspw. in Impfzentren, Arztpraxen, aber auch Apotheken. Sie können dieses mit dem Smartphone einscannen. Der entsprechende QR-Code wird entweder in der CovPass-App oder in der Corona-Warn-App digital gespeichert, welche Sie kostenlos im App Store (iOS) oder Google Play (Android) Store downloaden können. Sollten Sie bereits geimpft sein, können Sie sich das Zertifikat auch nachträglich ausstellen lassen.

Ersetzt der CovPass den gelben Impfnachweis?

Die Nutzung der digitalen Ergänzung zum gelben Impfnachweis ist freiwillig. Ersetzt werden kann dieser damit (noch) nicht.

Schnell, sicher, grenzüberschreitend

Die Idee dahinter ist simpel: Bei Bedarf wird das Zertifikat mit einer passenden App vorgezeigt und kann schnell und vor allem sicher anhand des QR-Codes geprüft werden. Die Nachweise fungieren grenzüberschreitend und sollen von allen EU-Staaten gescannt, gelesen und gecheckt werden können. Konnte die Immunität erfolgreich nachgewiesen werden, gibt die Prüf-App grünes Licht.

Datenschutz ist gesichert

Wer das Angebot des Bundesministeriums für Gesundheit nutzen möchte, kann sich ergänzend zum analogen Impfnachweis auch problemlos die digitale Version ausstellen lassen. Um die personenbezogenen Daten muss sich dabei niemand sorgen. Die Nachweise werden nämlich lediglich



temporär im Impfprotokollierungs-System erstellt. Eine dauerhafte Speicherung soll nur dezentral, also auf dem privaten Smartphone vorgesehen sein.

Was uns die Zukunft bringt

Angepeilt für 2022 ist ein digitaler Impfpass als Teil der digitalen Patientenakte. Bisher wird das Zertifikat lediglich zum Nachweis im Bezug auf die Covid-19-Pandemie eingesetzt.



Highlights

- QR-Code in der App hinterlegt
- Reisen in EU-Staaten leichter
- Unkompliziert abrufbereit

← Scannen Sie diesen QR-Code, wenn Sie weitere Informationen benötigen!

Surftipp

Weitere detaillierte Informationen zum digitalen Impfnachweis finden Sie z. B. online unter: www.bundesgesundheitsministerium.de

Organspende

Entscheidung fürs Leben

Wer seine Haltung zur Organspende schriftlich dokumentiert, hilft damit sich und seinem Umfeld.

Der Tag der Organspende fand am 5. Juni 2021 mit einem abwechslungsreichem Online-Programm statt. Das Motto „Entscheide dich“ sollte möglichst viele Menschen dazu motivieren, sich mit dem Thema Organspende zu befassen und eine eigene, persönliche Entscheidung zu treffen. Es war aber auch ein Tag des Dankes und des Gedenkens an die Menschen, die durch ihr „Ja“ im Organspendeausweis viele Menschenleben verlängert haben.

„Richtig“, weil eine Organspende ein großartiges Geschenk, eine Chance auf neues Leben ist. „Wichtig“, weil weiterhin Aufklärungsbedarf besteht. Zu wenig Menschen haben bisher ihre Entscheidung dokumentiert, obwohl die Bevölkerung dem Thema grundsätzlich positiv gegenüber steht. „Lebenswichtig“, weil immer noch mehrere Tausend Menschen auf den Wartelisten für ein Spenderorgan stehen. Eine immer wiederkehrende Kernbotschaft lautet: Ob Befürworter oder Gegner, wer eine persönliche Entscheidung pro oder contra Organspende trifft, schützt damit auch nahe-stehende Personen.

Viel Zustimmung, wenig Schriftstücke

- Laut bundesweiter Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stehen 82 Prozent der rund 4.000 Befragten im Alter von 14 bis 75 Jahren dem Thema Organ- und Gewebespende positiv gegenüber.
- 44 Prozent haben ihre Entscheidung zur Organ- und Gewebespende im Organspendeausweis und/oder in einer Patientenverfügung schriftlich festgehalten.
- Weitere 18 Prozent haben eine Entscheidung getroffen, diese aber nicht schriftlich dokumentiert

Dabei macht es absolut Sinn, eine aktive Entscheidung für oder gegen eine mögliche Organspende klar zu formulieren. Denn damit entlastet man die eigene Familie, die sonst im Ernstfall unter emotionalem Stress diese schwierige Frage für einen beantworten muss.



Schon gewusst?

- Das Alter spielt keine Rolle dabei, ob man Organ-/ Gewebespende sein kann.
- Der Hirntod ist die medizinische Voraussetzung für eine Organspende.
- Rund 10.000 Deutsche warten auf ein Spenderorgan, nahezu täglich kommen neue hinzu – beispielsweise durch Unfälle, die jeden treffen können.

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

- JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:
oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:
oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____
Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

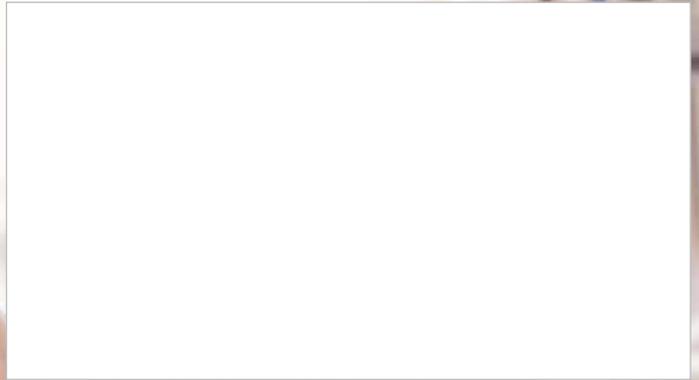
- JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:
oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:
oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____
Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Sie sind bereit, das Leben eines anderen zu retten?



Kleiner Beitrag für ein neues Leben

„Über 80 Prozent der Menschen stehen der Organspende positiv gegenüber. Aber nur ein Drittel der Deutschen haben einen Organspendeausweis ausgefüllt.“

Bundesgesundheitsminister Jens Spahn

→ **Mit einem Organspendeausweis stimmen Sie zu, nach Ihrem Tod Sterbenskranken zu einem zweiten Leben zu verhelfen. Um es Ihnen einfach zu machen, finden Sie und Ihre Angehörigen hier Ausweise zum Ausschneiden.**

Tragen Sie Ihre Daten in die vorgegebenen Felder ein und vergessen Sie nicht zu unterschreiben. Sie sollten ihn immer bei sich tragen und Angehörigen/Freunden von Ihrer Entscheidung erzählen. Füllen Sie den Organspendeausweis bitte deutlich lesbar aus und legen Sie ihn am besten zu Ihrem Personalausweis. Sollten Sie Ihre Entscheidung rückgängig machen oder ändern wollen, vernichten Sie den Ausweis und füllen einen neuen aus.

Organspendeausweis



nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende

Name, Vorname Geburtsdatum

Straße PLZ, Wohnort

 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung   **Organspende**
schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis



nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende

Name, Vorname Geburtsdatum

Straße PLZ, Wohnort

 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung   **Organspende**
schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.