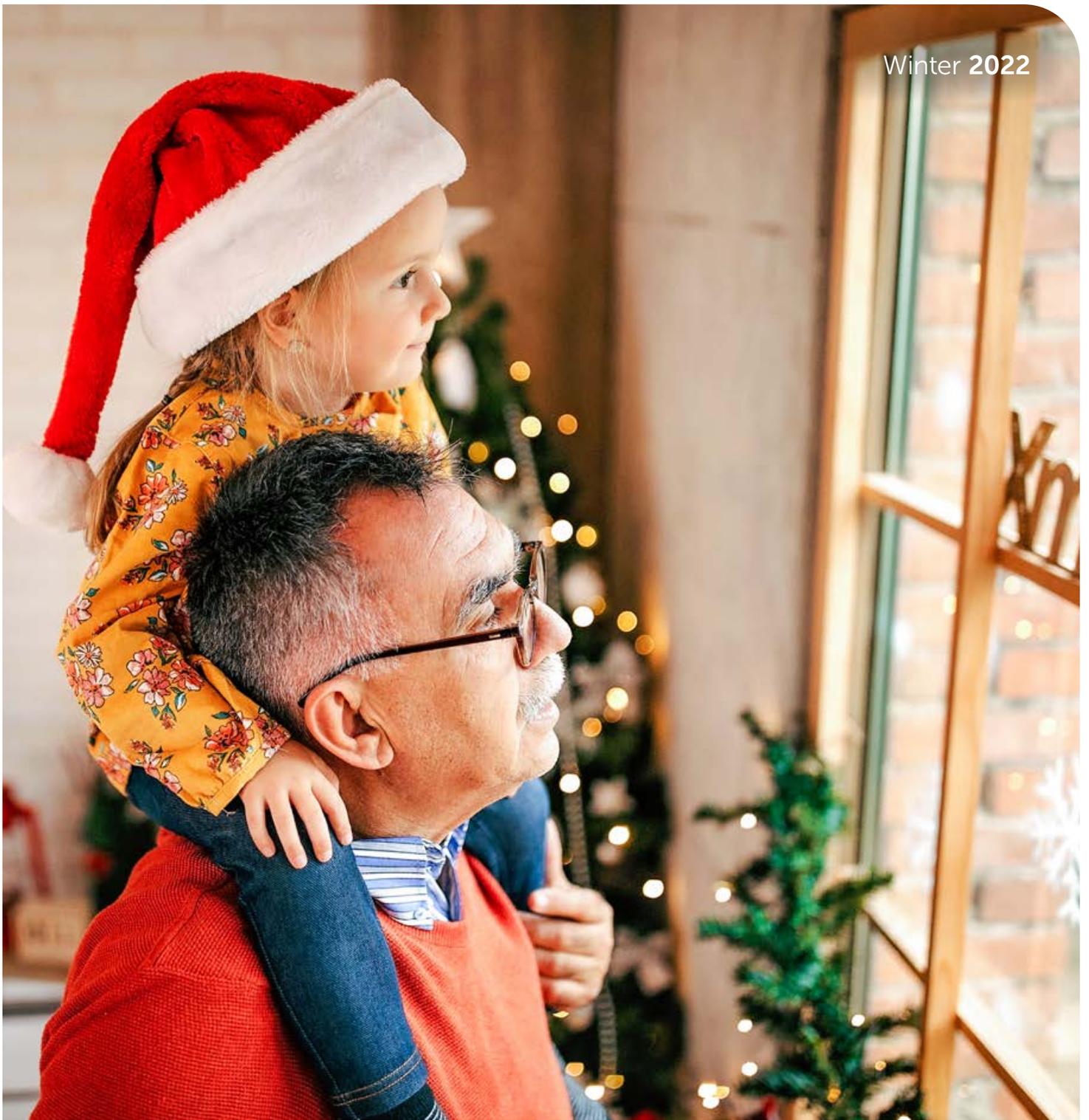


Winter 2022



bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU 
Ihre Gesundheit treibt uns an!

Liebe Leserinnen und Leser der „bewegt“,



Weihnachten, das Fest der Freude und Liebe, steht vor der Tür. Trotz oder gerade wegen der in diesem Jahr in vielerlei Hinsicht unsicheren und bewegten Zeit freue ich mich, dass es aller Voraussicht nach wieder ein Weihnachtsfest sein wird, wo ein besinnliches Miteinander im Kreise der Familie und Liebsten möglich ist. Waren die vergangenen beiden Jahre doch sehr stark unter dem Einfluss von Corona und durch die empfohlenen Vorsichtsmaßnahmen geprägt.

Ich glaube, dass dies umso wichtiger ist, benötigen wir doch alle irgendwie eine Art „Auszeit“ von den Herausforderungen und Anstrengungen, vor denen die meisten von uns stehen. Viele, die wir so in den vergangenen Jahren gar nicht kannten oder die auch gänzlich neu sind. Die größte Herausforderung in der Gesundheits- und Sozialpolitik ist eindeutig die Finanzierbarkeit der Sozialkassen. Nicht nur die Gesundheitskosten explodieren, auch die anderen Sozialversicherungszweige, namentlich die Renten-, Arbeitslosen-, aber auch insbesondere die Pflegeversicherung stehen vor enormen Problemen der Finanzierbarkeit. Für unseren Bereich, den der Krankenversicherung, hat das Bundesgesundheitsministerium das sogenannte GKV-Finanzstabilisierungsgesetz vorgelegt, das sehr emotional diskutiert, aber mittlerweile durch den Bundestag verabschiedet wurde. Leider werden dadurch allenfalls die Symptome, aber keinesfalls die Ursachen der Finanzierungsprobleme bekämpft. Wenn nicht grundlegend über eine Reform der über die Jahre in Schieflage gekommenen Strukturen nachgedacht wird, wird es keinen Ausweg aus der Kostenspirale geben. Hier ist die aktuelle Bundesregierung dringend und zwingend gefordert, ein Konzept auszuarbeiten, das den in einigen Bereichen existierenden unwirtschaftlichen, ineffizienten Strukturen ein Ende setzt.

Weg von der großen Politik, hin zu etwas Erfreulichem. Als ehemals selbst aktiver Fußballer war es mir eine extrem große Freude, bereits zum zweiten Mal den u. a. ehemaligen Champions-League-Sieger, deutschen Nationalspieler, Theaterschauspieler und Integrationsbeauftragten des DFB Jimmy Hartwig begrüßen zu dürfen. In seiner wirklich einzigartigen, mitreißenden, aber auch sehr direkten Art referierte er zum Thema „Männergesundheit“ in den Räumlichkeiten der BKK MTU. Insbesondere wir Männer sind leider etwas präventionsfaul. Und so versuchte er, die (überwiegend männlichen) Zuhörer dazu zu animieren, selbst aktiv zu werden, bevor es zu spät ist. Ich kann diese Botschaft nur unterstreichen, ein Ausrufezeichen dahinter setzen und sie unterstützen. Vorsorgeuntersuchungen sind extrem wichtig und empfehlenswert. Es zeigt sich aus vielen Vorsorgekampagnen, die wir in der Vergangenheit schon durchgeführt haben, dass in vielen Fällen ein schlimmer Verlauf einer un schönen Krankheit verhindert werden konnte. Ich möchte deshalb Sie alle ebenfalls dazu animieren: Lassen Sie die von uns angebotenen Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Damit machen Sie sich und Ihren Liebsten die größte Freude. Insbesondere, da man zu Weihnachten gerne freudige Geschenke macht.

Und damit schließt sich der Kreis. Ich wünsche Ihnen, Ihren Familien und Liebsten ein fröhliches, besinnliches, vor allem aber gesundes Weihnachtsfest und dann einen guten Rutsch sowie ein gutes und gesundes neues Jahr.

Ihr

Roland Dietz

Roland Dietz
Vorstand BKK MTU

Inhalt

Winter 2022



- 02 Vorwort
- 03 Inhalt, Impressum
- 04 Das Runde muss ins Eckige
- 06 Ätherische Öle – Natürliche Kraftspender
- 07 CHECK DICH – ECHE MÄNNER SIND GESUND!
- 08 Stress lass nach in der Weihnachtszeit
- 10 Gesetzlich oder privat versichert?
- 12 Gesund spielen? – Digitalisierung und Gesundheit
- 14 Beratung von Eltern schon vor der Geburt
- 15 Wie Krieg und Flucht auf die Psyche wirken
- 17 Bewegung: Like dich selbst! – Teil 3
- 18 Kuriositäten- und Fakten-ABC der Medizin – Teil 3
- 19 Kurz & knapp



Impressum

Herausgeber/Bezugsquelle BKK MTU, Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen · **Redaktion** Roland Dietz (V.i.S.d.P.), Sanja Tran, DSG1 Magazin Manager · **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** 10.180 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.

Das Runde muss ins Eckige ...

... dann profitiert die Gesundheit!



Gesunde Snack-Tipps

Auf den Tisch müssen nicht immer Schokolade oder Chips kommen. Diese Knabbereien sind eine ideale Nervennahrung während spannender Fußballmatches – und noch dazu in der Adventszeit mit all ihren süßen Verlockungen tendenziell furschonend.



Trost für die Azzurri

Die Italiener sind nicht bei der WM dabei, aber nicht nur ihre Fans können sich mit der Leckerei Prosciutto di Parma mit Melone trösten. Dafür einfach Honigmelone in Spalten oder Würfel schneiden, den hauchdünnen Schinken auf die Melone legen – fertig.



Zucchini-Flanke

250 g Zucchini in dicke Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und mit der Zucchini in heißem Öl bei starker Hitze braun braten. 3 EL Olivenöl mit einem EL Zitronensaft vermischen, die Zucchini damit beträufeln und mit einem Zweig Oregano bestreuen.



Süß wie ein WM-Sieg

Schokoreiswaffeln lassen den Blutzuckerspiegel langsamer steigen als Schoko-Weihnachtsmänner, Spekulatius & Co.

Probieren Sie's einfach aus!

Winterzeit ... Fußballzeit? Ja, zugegeben: Es fühlt sich komisch an, so eine Weltmeisterschaft mitten in der kalten Jahreszeit. Mit Jacke und Mütze statt Shirt und Shorts. Doch unabhängig vom fragwürdigen Zeitpunkt und durchaus diskutablen Austragungsort entfacht eine WM die Leidenschaft für das runde Leder. Gute Gründe, auch selbst mal zu kicken, stellen wir hier vor.

Was gehört zu einer gelungenen WM dazu? Klar, schöne Tore, spannende Spiele, umstrittene Schiri-Entscheidungen. Aber auch leckere Snacks in der Halbzeit und das Gefühl, selbst mal wieder gegen den Ball zu treten. Und, nein, damit ist nicht „FIFA“ auf der X-Box oder PlayStation gemeint.

Vielfältige Auswirkungen

Auch wenn es bei Winterverhältnissen zugegeben schwierig ist: Kicken lässt sich bei gutem Wetter fast überall und auch mit weniger als elf Spielern. Im Park, aufs eigene Garagentor oder am Bolzplatz um die Ecke. Das Ganze macht nicht nur Spaß, sondern auch Sinn. Denn wer Fußball spielt, bleibt fit, verbessert sein Sozialleben und stärkt seine Psyche. Zu diesem Schluss kommt eine Studie des Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. „Es wurde gezeigt, dass Fußball noch umfassender wirkt als Sportarten mit reinem Ausdauertraining wie Laufen oder Schwimmen“, berichtet Studienmitautor Oliver Faude vom Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes.

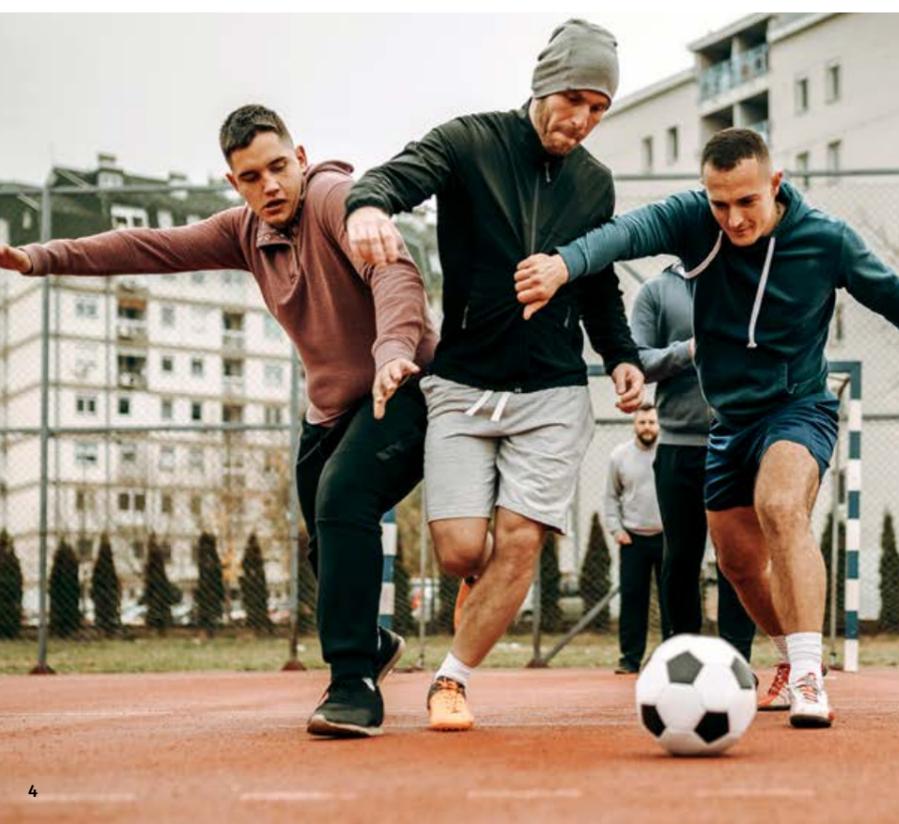
Durch Fußball sind Kinder und Jugendliche besser sozial integriert, haben mehr Freunde und weniger Probleme mit den Eltern.

Fit dank Fußball

Eine Studiengruppe zwischen neun und 77 Jahren trainierte regelmäßig Fußball, eine zweite ging dieselbe Zeit joggen, eine dritte diente als Kontrollgruppe. Das Ergebnis: Wenige Stunden Fußball pro Woche bewirkten deutliche Verbesserungen bei den Herz- und Gefäßfunktionen des Stoffwechsels sowie des Muskel- und Knochenapparates. Dieser Effekt stellte sich unabhängig von Alter, Geschlecht und Erfahrung mit der Sportart ein. „Physiologisch gesehen, verbessert Fußball auch Haltung, Gleichgewicht, Wendigkeit, Stärke, Kraft und Ausdauer“, betont Faude.

Fußballer sind unbesorgter

Spielenden gelang es zudem weit besser, Sorgen loszuwerden. „Fußball scheint viel eher Zerstreuung zu ermöglichen. Dazu dürfte beitragen, dass man sich auf den Ball und die eigenen Strategien konzentrieren muss.“ Bei Kindern zeigte sich, dass sie durch Fußball besser sozial integriert sind, mehr Freunde und weniger Probleme mit den Eltern haben und auch besser vor chronischen Krankheiten wie Diabetes und Übergewicht geschützt sind. „Wir konnten einen deutlichen Zuwachs im Selbstwertgefühl durch Fußball feststellen“, berichtet der Forscher. „Und die gesundheitlichen Aspekte überragen bei Weitem das Verletzungsrisiko.“ Bleibt also festzuhalten: Die Kickstiefel zu schnüren, lohnt sich – vor, während und nach der WM!



Fußball soll noch umfassender wirken als Sportarten mit reinem Ausdauertraining

Ätherische Öle

Natürliche Kraftspender

Der Winter kann so bezaubernd schön sein. Funkelnde Schneekristalle auf verschneiten Wiesen, eiskalte Luft, die Sonne, die auf mit Raureif überzogene Felder scheint. Der Winter heißt aber gelegentlich auch Schnupfen-Nase, Halsweh und Husten; Melancholie und Antriebslosigkeit, da die Sonne fehlt. Um dem vorzubeugen, kann man auch auf die Heilkraft der Natur setzen – in Form ätherischer Öle. Wir stellen drei Klassiker und ihre Anwendungsmöglichkeiten vor.



Achtung bei anhaltenden Beschwerden oder Allergien

Wichtig! Eine Anwendung ätherischer Öle ersetzt nicht den Arztbesuch. Bei anhaltenden oder akuten Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Zudem können selbst 100 % naturreine ätherische Öle bei manchen Allergikern Reaktionen auslösen. Testen Sie deshalb vor der Anwendung, dass keine Unverträglichkeit besteht.

Weihrauch

Das „Gold“ unter den Ölen wird schon seit Jahrtausenden verwendet. Bereits die Ägypter nutzten es auf verschiedene Weise. Weihrauch kann bei Entzündungen helfen, das Immunsystem unterstützen und verjüngend auf das Hautbild wirken.

Anwendungsideen: Tropfenweise in die Gesichtsschmierung geben – pflegt und entspannt die Haut. Nach einem langen Tag mit Trägeröl verdünnen, in die Haut einmassieren und die beruhigende Wirkung spüren. Für ein gutes Immunsystem jeden Tag einen Tropfen Weihrauch unter die Zunge geben.

Orange

Ein toller Winterduft, der entspannend wirkt. Gleichzeitig ist Orangenöl stimmungsaufhellend und beruhigend. Außerdem kann es das Wohlbefinden steigern und sich positiv auf die Nerven auswirken.

Anwendungsideen: Ein bis zwei Tropfen zu einem Liter Mineralwasser geben und genießen. Bei einem winterlichen Nachmittagstief je drei Tropfen Orange und drei Tropfen Pfefferminze diffusieren. Mischen Sie sich ein Sugar-Scrub, um den Körper beim Duschen ordentlich zu schrubben: Geben Sie dazu in ein Schraubglas vier Esslöffel Zucker, einen Esslöffel Kokosöl, drei Tropfen Orange und zwei Tropfen Zedernholz. Vermischen Sie das Ganze und nutzen Sie es beim nächsten Duschen als Peeling.

Lavendel

Ein Öl, viele Möglichkeiten. Lavendel kann je nach Anwendung sowohl anregen als auch entspannen, erfrischen und beruhigen. Zudem wirkt es antiseptisch, wundheilend und schmerzlindernd.

Anwendungsideen: Bei beginnendem Husten zwei bis drei Tropfen Lavendelöl mit Trägeröl vermischen und auf einem Tuch verteilen. Dieses kurz erwärmen (Mikrowelle) und dann für circa zwei Stunden auf die Brust legen. Sind die Hände rau und rissig von der Kälte, einfach einen Tropfen Lavendelöl darauf verteilen und vorsichtig einmassieren. Ein bis zwei Tropfen mit ein bisschen Sahne oder Honig emulgieren. Die Mischung dann ins Badewasser geben und herrlich entspannen.

CHECK DICH – ECHTE MÄNNER SIND GESUND!

Vortrag mit Jimmy Hartwig

Jimmy Hartwig hat sich aufgrund eigener Erfahrungen einem speziellen Thema verschrieben: Botschafter für Männergesundheit. Er hat in einem kurzen Zeitraum drei Mal gegen den Krebs gekämpft – und gewonnen.

Männer gehen oft recht sorglos mit ihrer Gesundheit um. Das Thema Krebsvorsorge zum Beispiel stößt bei vielen Männern immer noch auf taube Ohren. „Solange mir nichts weh tut, habe ich auch nichts“, ist leider immer noch eine häufig vorherrschende Meinung – oder Ausrede.

Am 13. Oktober hat Jimmy Hartwig einen Vortrag zum Thema „CHECK DICH – ECHTE MÄNNER SIND GESUND!“ mit 50 Teilnehmern in den Räumen der BKK MTU gehalten. Er möchte die Männer wachrütteln, für sich und ihren Körper die Verantwortung zu übernehmen. Jimmy Hartwig ist betroffen, wirkt aber nicht so. Er hat seine Geschichte einfach, selbstironisch und manchmal auch ein bisschen provokativ geschildert. Humorvoll erzählte er „von der Leber weg“ und riss das Publikum mit seiner Authentizität mit.

→ Alle News und weitere Vorträge finden Sie immer aktuell online.



Vorstand Roland Dietz (links) mit Jimmy Hartwig

Vorsorgeleistung	Mann	Frau	Alter	Bemerkungen, Intervall
Krebsvorsorge	✓	✓	ab 20 ab 45	eine Untersuchung pro Jahr
Gesundheits-Check-up	✓	✓	18–34 ab 35	einmalig ein Gesundheits-Check-up jedes dritte Jahr Anspruch auf einen Gesundheits-Check-up
Darmkrebsvorsorge	✓	✓	ab 50 ab 55	Zur Darmkrebsfrüherkennung gehört im Alter von 50 bis 54 Jahren ein jährlicher Schnelltest auf okkultes – also mit dem bloßen Auge nicht sichtbares – Blut im Stuhl Wahl zwischen Schnelltest auf okkultes Blut im Stuhl im Zweijahresrhythmus oder zwei Darmspiegelungen (Koloskopie) im Abstand von zehn Jahren
Hautkrebsvorsorge	✓	✓	ab 35	alle zwei Jahre eine Untersuchung
Zahnvorsorge	✓	✓	ab 18	eine Untersuchung pro Jahr



Weitere Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen finden Sie online www.bkk-mtu.de/unsere-leistungen/leistungen-a-z/vorsorgeuntersuchungen



Stress lass nach in der Weihnachtszeit

So bleiben Sie auch in der dunklen Jahreszeit
im Einklang mit sich selbst

Vor allem in der hektischen (Vor-)Weihnachtszeit treffen Sie häufig einen ungebetenen Gast am Arbeitsplatz oder zu Hause an: den Stress. Zu viel zu tun im Job und in der Familie, zu wenig Zeit für Freunde und sich selbst. Da kann sich schnell das Gefühl einstellen, überfordert zu sein. Was Sie dagegen tun können und wie Sie vom Stress- ins Wohlfühl-Team gelangen, erfahren Sie hier.

Beruf, Familie und Freizeit mit einem möglichst geringen Stresslevel in Einklang zu bringen, klingt für viele Menschen gegen Jahresende wie ein unerreichbarer Traum. **Doch es gibt Strategien, die Ihnen helfen, deutlich an Lebensqualität zu gewinnen. Wir stellen fünf davon vor.**

Ihre innere Einstellung macht den Unterschied

Ihr Kopf steuert einen Großteil Ihrer Stressreaktionen: Verändern Sie Ihre Einstellung und Denkweise zum Stress, können Sie viele stressauslösende Faktoren signifikant drosseln. Das bedeutet zum Beispiel: Schluss mit Perfektionismus. Schluss mit „Ich schaffe das alles alleine.“ Schluss mit „zu allem Ja sagen“. Achtsamkeit bedeutet, auch im Moment zu leben. Möglichst nicht über die Vergangenheit grübeln, möglichst nicht an zu viele zukünftige Aufgaben denken. Versuchen Sie im Hier und Jetzt bewusst auszuführen, was Sie gerade tun. Das entschleunigt ungemein.

Achtsamkeit bedeutet,
auch im Moment
zu leben



Gesunde Flüssigkeitszufuhr

Was gehört zu einer gesunden Ernährung? Richtig: ausreichend trinken! Mindestens zwei Liter am Tag dürfen es auch in der dunklen Jahreszeit sein, vorzugsweise Wasser oder ungesüßten Tee. Gerade, wenn es draußen stürmisch und nasskalt ist, sind Zitrone und Ingwer echte Booster für Ihr stressgeplagtes Immunsystem. Heiß zubereitet oder auch als Zugabe in der Wasserkanne nehmen Sie damit eine gesunde Portion Extra-Vitamine zu sich. Körper und Geist werden es Ihnen danken.

Übrigens: Bringen Sie Ihre Gesundheit auf Kurs mit der Teilnahme an qualitätsgeprüften Präventionskursen (QR-Code scannen).

Die **BKK MTU unterstützt** Ihr gesundheitsförderndes Engagement und übernimmt bei Vorlage Ihrer Teilnahmebestätigung **bis zu 240 Euro je Kalenderjahr** (je Kurs zu 80 % maximal 120 Euro).



→ Sie haben noch Fragen?

Weitere Informationen sowie eine individuelle Beratung erhalten Sie hier:

Team Leistungen

☎ 07541 90-50200

✉ leistungen@bkk-mtu.de

Sport & Bewegung

Ob Yoga, Schneespaziergang, Fitness, Squash oder Hometrainer: Bewegung baut Stresshormone ab. Versuchen Sie an mindestens zwei Tagen die Woche mindestens 30 Minuten am Stück Sport zu treiben. Sie werden merken: So haben nicht nur Weihnachtsgebäck & Co. weniger Chancen, sich als Fettpölsterchen auf die Hüften zu setzen – Sie kommen auch geistig in eine bessere Verfassung und werden widerstandsfähiger gegen Stress. Ganz wichtig: Bevorzugen Sie Sportarten, die Ihnen liegen und Freude bereiten. So bleiben Sie länger dran und gönnen sich ein Stück „Me-Time“, anstatt sich nur noch eine weitere, lästige Pflicht aufzubürden.

Entspannung & Co.

Pausen einlegen, Meditation, Yoga, Atemübungen und andere Entspannungstechniken: Es gibt bestimmt die eine oder andere für Sie passende Methode, um gut zu relaxen. Einfach mal bei YouTube nach geführter Meditation suchen. So erholen Sie sich von anstrengenden beruflichen wie familiären Aufgaben. Ihr Herzschlag und Blutdruck beruhigen sich, Sie atmen ruhiger, Ihre Muskelanspannung lässt nach. Mit dem Ergebnis, dass Sie sich bald gelassener und ausgeruhter fühlen. Nehmen Sie sich dafür feste Zeiten in den Kalender. Sei es früh Morgens oder am Abend, wenn es ruhig ist und eventuelle Mitbewohner schon schlafen. Zehn Minuten wirken oft schon Wunder für die Stressresistenz.

Hobby & Freizeit

Schaffen Sie sich Freiräume, in denen Sie einem Hobby nachgehen, das Ihnen am Herzen liegt. Dadurch bauen Sie Stress ab, erlangen innere Stärke und begegnen den Anforderungen Ihres Berufs- und Privatlebens wesentlich entspannter. Von Spielen über Gärtnern bis hin zu Instrumente spielen oder Sport: Bauen Sie solche Aktivitäten regelmäßig in Ihr Leben ein und fordern Sie die Zeit dafür gegebenenfalls beim Partner bzw. der Familie ein. Denn wenn Sie entspannter sind, sind es alle anderen automatisch auch.

Sie sehen: Sie können aktiv eine Menge zu einer gelungenen Work-Life-Balance beitragen. Versuchen Sie, diese Strategien in hektischen Zeiten umzusetzen. Sie werden überrascht sein, wie viel besser Sie sich fühlen.



Gesetzlich oder privat versichert?

Vorteile der freiwilligen Krankenversicherung

bei der



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

Besteht die Möglichkeit einer freiwilligen Mitgliedschaft bei Ihrer Krankenkasse, gibt es in der Regel auch die Option, sich bei einem privaten Versicherungsunternehmen zu versichern. Oft wird die Entscheidung zugunsten der **privaten**

Krankenversicherung (PKV) aus rein finanziellen Gründen getroffen, ohne zu hinterfragen, welche Vorteile die freiwillige Mitgliedschaft in der **gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)** zu bieten hat.

→ Familie mitversichern

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

→ Kosten steigen im Alter

Je nach abgeschlossenem Vertrag kann es sein, dass junge, gut verdienende Singles bei den privaten Krankenversicherungen in den ersten Jahren weniger als in den gesetzlichen Krankenkassen zahlen. Mit zunehmendem Alter steigen in der Regel die Beiträge in der PKV an. Für viele Rentner sind diese dann oft kaum noch bezahlbar.

PKV – persönliches Risiko trägt man selbst

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

Einmal privat versichert – immer privat versichert

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

Auch der Wechsel gestaltet sich schwierig

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

→ Wirklich mehr Leistung?

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



Bei der BKK MTU sind der Ehepartner und die nicht erwerbstätigen Kinder kostenlos mit vollem Leistungsumfang mitversichert.

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

→ Krankengeldbezug

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

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

→ Sie haben noch Fragen?

Weitere Informationen sowie eine individuelle Beratung erhalten Sie hier:

Team Versicherung

☎ 07541 90-50201

✉ versicherung@bkk-mtu.de

Gesund spielen?

Was die Digitalisierung für unsere Gesundheit leisten kann

Jung, männlich, übergewichtig, bleich und sozial inkompetent – dieses Gamer-Klischee hat längst ausgedient. Denn Videospiele, Apps und Gesundheit können wunderbar Hand in Hand gehen. Spiele und Apps können uns nämlich nicht nur zu mehr Bewegung und Ausgeglichenheit motivieren, indem sie Fitness- und Mentaltraining mit spannenden Abenteuern verbinden. Sie können sogar unsere Psyche stärken. Wir verraten Ihnen, wie und warum.

Videospiele können zur körperlichen und psychischen Gesundheit beitragen

Leben, Liebe, Tod?

Smartphones, Tablets, Konsolen oder Computer werden für immer mehr Menschen zu Plattformen, auf denen sie sich in den verschiedensten Abenteuern verlieren können:

- Laut einer Umfrage spielt rund die Hälfte aller Deutschen mit Videospielen und Apps.
- Darunter sind fast genauso viele Frauen wie Männer.
- 62 % der Spielenden sind 30 Jahre oder älter.

Dabei bestreiten sie Schwertkämpfe, fahren Autorennen, stellen sich Fitness-Challenges – oder erleben tiefgründige Geschichten, in denen sie sich mit Themen wie Liebe, Tod oder Mental Health auseinandersetzen.

Spielend leicht fit?

Ganz offensichtlich ist der Gesundheitsbezug bei Fitnessspielen, mit denen wir tanzen, Yoga-Haltungen lernen oder am Muskelaufbau arbeiten. Auf dem Markt tummeln sich die verschiedensten Titel, die versprechen, das Training spaßbringend und motivierend zu gestalten. „Gamification“ lautet der Fachbegriff dafür, anstrengende Tätigkeiten mit spielerischen Elementen angenehmer zu gestalten. Fitnessspiele motivieren dabei, indem sie unseren Fortschritt sichtbar machen. Beim Training werden wir mit Punkten und Abzeichen belohnt und können uns in manchen Varianten, wenn wir wollen, sogar mit anderen Spielenden vergleichen.

Wie Spiele die mentale Gesundheit stärken

Videospiele und vor allem auch verschiedene Apps können nicht nur zur Fitness, sondern auch zur psychischen Gesundheit beitragen – und das auf ganz unterschiedliche Weise.

- **Spaßfaktor:** Spaß ist nach Ansicht vieler Psychotherapeuten eines der vier psychischen Grundbedürfnisse. Dinge zu tun, die wir mögen, macht uns einfach glücklicher. Logisch, oder?
- **Eskapismus:** Mal schnell in eine andere Welt abtauchen oder sich geführt ins eigene Unterbewusstsein meditieren? Das bietet Abwechslung vom Alltagsstress, die helfen kann, den Kopf freizubekommen und abzuschalten.
- **Das Gefühl, etwas bewegen zu können:** In Videospielen retten wir häufig die Welt und wirken aktiv daran mit, dass das Gute über das Böse siegt. Diese Erfahrung kann uns bestärken, auch wenn sie nicht in der realen Welt stattfindet.
- **Gemeinsam weiterkommen:** Gerade in der Corona-Pandemie haben viele Menschen über Online-Spiele und Apps wichtige Sozialkontakte geknüpft und gehalten. Ob gemeinsam spielen, gegeneinander antreten oder sich einfach über Erfahrungen und Fortschritte austauschen – die soziale Komponente ist auch in der digitalen Welt verfügbar. Man muss sie nur nutzen.

Wann ist das Spielen ungesund?

Trotz der positiven Effekte können Videospiele natürlich nicht all unsere Probleme lösen und sogar selbst zu einem werden. „Gaming Disorder“, also die Sucht nach Computerspielen, ist eine ernstzunehmende Krankheit. Darum empfiehlt es sich, ähnlich wie bei der Smartphone- und Social-Media-Nutzung, das eigene Verhalten immer wieder zu prüfen.

Der Schlüssel zur gelungenen Freizeitgestaltung ist Ausgewogenheit. Also: nicht vergessen, auch mal an die frische Luft zu gehen. Denn die gibt's weder in Fitnessspielen noch in digitalen Wäldern. Zudem eignet sich nicht jedes Spiel für jede Person oder Altersgruppe. Vor dem Kauf sollten Sie sich gut informieren.

Denken Sie außerdem dran: Ihre Kinder brauchen Unterstützung, um den richtigen Umgang mit Spielen und Apps zu lernen.



Beratung von Eltern schon vor der Geburt

Neues Angebot ab dem 1. Januar 2023:

„U0“ – Beratung für Schwangere und werdende

Familien im letzten Schwangerschaftsdrittel

BKK MTU verknüpft die Vorsorgeprogramme HALLO BABY und BKK STARKE KIDS

Geschafft! Die Geburt ist überstanden, das Baby ist da! Für den Moment möchte man nichts weiter tun, als die Zeit mit dem Neugeborenen zu genießen. Aber bereits in der Klinik, unmittelbar nach der Geburt, werden Eltern mit entscheidenden Fragen konfrontiert, beispielsweise ob sie mit der Gabe der Vitamin D- und K-Prophylaxe einverstanden sind. An wen kann ich mich wenden, wenn ich Fragen habe? Wie finde ich eine geeignete kinderärztliche Praxis?

Gut informiert – entspannt in der Klinik

Vielleicht war die Geburt schwierig, vielleicht ist die Mutter erschöpft oder fühlt sich – auch gemeinsam mit dem Partner – überfordert und gerade einfach nicht in der Lage, solche Entscheidungen zu treffen. Das Angebot U0 hilft Müttern und Vätern dabei, viele wichtige Entscheidungen schon vor der Geburt des Kindes vorzubereiten, damit Zeit für die neuen Herausforderungen bleibt. Im Programm HALLO BABY berät die Gynäkologin oder der Gynäkologe werdende Eltern zur Inanspruchnahme der U0 und unterstützt dabei, eine geeignete Kinder- und Jugendmedizinische Praxis zu finden. Damit kann bereits vor der Geburt des Kindes der Kontakt mit der künftigen Kinder- und Jugendarztpraxis aufgenommen, die wertvolle Elternberatung U0 in Anspruch genommen und ein Vertrauensverhältnis für die Zeit nach der Geburt mit der Ärztin oder dem Arzt aufgebaut werden.

Mit dem zusätzlichen Angebot der U0 können Sie bereits vor der Geburt einen Beratungstermin in der Kinder- und Jugendmedizinischen Praxis in Anspruch nehmen und viele

Fragen zu den Themen Impfen, Vitamin D- und K-Prophylaxe, Stillen, Ernährung, Unfallverhütung und Schlafverhalten im Vorfeld klären.

Gut informiert – entspannt beim Kinderarzt

Etwa vier bis fünf Wochen nach der Geburt steht mit der U3 die dritte Vorsorgeuntersuchung an. In der Kinder- und Jugendmedizinischen Praxis kommen viele Fragen auf die jungen Eltern zu, die vielleicht Sorgen und Ängste verursachen. Der Säugling wird körperlich untersucht und reagiert unter Umständen ungnädig, so dass sich Mutter oder Vater nicht richtig auf die Fragen und Erläuterungen des Kinderarztes / der Kinderärztin konzentrieren können. Mit der U0 sind die jungen Eltern jedoch gut vorbereitet, um die Fragen – auch bei einer schwierigen Untersuchungssituation – entspannt zu meistern.

Und so geht's:

- **Sie nehmen bereits am BKK Vertrag HALLO BABY teil?**
Dann wird Sie Ihre gynäkologische Praxis zum Angebot U0 – die Elternberatung vor der Geburt beraten.
- **Sie nehmen noch nicht am BKK Vertrag HALLO BABY teil?**
Fragen Sie in Ihrer gynäkologischen Praxis nach der U0-Beratung. Alternativ finden Sie in der Arztsuche unter www.frauenaerzte-im-netz.de einen Großteil der gynäkologischen Praxen, die eine U0-Beratung anbieten.

Wie Krieg und Flucht auf die Psyche wirken

Psychosoziale Folgen für Geflüchtete und Helfer

Mehr als fünf Millionen Menschen haben seit Beginn der russischen Invasion die Ukraine verlassen – die größte Fluchtbewegung in Europa seit dem zweiten Weltkrieg. Zwar treffen die geflüchteten Menschen meist auf große, oft auch private Hilfsbereitschaft. Dennoch ist die Fluchtsituation mit psychischen und psychosozialen Belastungen verbunden. Welche Folgen das haben kann – und was Helfer beachten sollten.

Für die Geflohenen aus der Ukraine, aber auch für Menschen aus anderen Kriegsgebieten, gilt: „Hier gibt es sicherlich Unterschiede zwischen Menschen, die bereits unmittelbar nach Kriegsbeginn geflohen sind, und denen, die sich erst später zur Flucht entschlossen haben“, sagt Professorin Dr. med. Kerstin Weidner, Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik am Universitätsklinikum Dresden. So erlebten Letztere nicht nur mehr Kriegsgeschehen und militärische Angriffe, sondern seien am Zielort zudem oft in Masseneinrichtungen wie Messe- und Turnhallen untergebracht worden.

Kein gewohntes Umfeld mehr

Gemeinsam haben alle Flüchtenden, dass sie aus ihrer sozialen Umgebung gerissen wurden, ihr Hab und Gut, ihre Wohnung, oft auch Familienangehörige zurücklassen mussten. „Die Menschen sind erschöpft, orientierungslos, ihre Widerstandskraft ist erst einmal verbraucht“, sagt Weidner. Gleichzeitig müssten sie jedoch eine enorme Anpassungsleistung erbringen, sich schlagartig auf eine neue Wirklichkeit mit anderen Lebensbedingungen, anderer Kultur und Sprache einstellen. „Das kann zu Krisen, Verlorenheitsgefühl und (Zukunfts-)Ängsten führen – eine Situation, in der sich psychische und psychosomatische Störungen verstärken oder auch neu entstehen können“, so Weidner.

Rund ein Drittel mit Versorgungsbedarf

Wie hoch der Bedarf an psychosozialer oder psychotherapeutischer Hilfe tatsächlich ist, ist nur schwer abzuschätzen. „Schätzungen gehen von einem Versorgungsbedarf von 30 Prozent aus“, sagt die Expertin. Wichtig sei daher, Ersthelfer dabei zu unterstützen, einen dringenden psychosozialen Versorgungsbedarf zu erkennen und die Betroffenen an geeignete Stellen weiter zu verweisen. „Bei alledem darf es aber nicht zu einer Pathologisierung kommen“, betont Weidner – schließlich entwickelten nicht alle Geflüchteten eine Traumafolge oder andere psychische Störung.



Hier können Geflüchtete und Aufnehmende bei psychologischen Belastungen Hilfe finden:

- Psychosoziale Zentren der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft für Flüchtlinge: www.baff-zentren.org
- Trauma-Ambulanzen
- Ambulanzen in psychosomatischen und psychiatrischen Kliniken
- von den Kassenärztlichen Vereinigungen betriebene internationale Praxen
- niederschwellige Beratungs- und Gesprächsangebote in Erstaufnahmeeinrichtungen



DAS SIEBENQUELL

Ihr Thermen- und Gesundheitsresort im Fichtelgebirge



Im Herzen des Naturpark Fichtelgebirge in Norden Bayerns liegt das Siebenquell GesundZeitResort idyllisch am Weißenstädter See. Hier kann man entspannt die Seele baumeln lassen, gemeinsame Momente mit der Familie und Freunden verbringen oder Zeit ganz für sich genießen. Unter einem Dach bietet das Resort ein 4-Sterne-Superior Hotel mit Medical SPA, Fitness-Studio, Gastronomie und Therme. Spezielle Angebote zur Gesundheitsförderung, wie der Präventionskurs „Kraft tanken“, bieten naturverbundene Entspannung und Entschleunigung.

Urlauber im Resort können sich in den hellen und modernen Zimmern und Suiten mit eigenem Balkon oder Terrasse wohlfühlen. Das Restaurant und die Panorama-Loungebar bestechen mit einem umwerfenden Blick auf den Naturpark und den See. Die Nutzung der direkt angebundenen Therme ist für Übernachtungsgäste inklusive. Hier locken unzählige Wasserattraktionen, eine Poolbar und der große Außenbereich mit Liegewiese. Herrlich Schwitzen und Relaxen lässt es sich in der Saunawelt mit neun Themensaunen, einer Schneekammer und großem Saunagarten. Im Herz des Siebenquell, der GesundZeitReise, tanken Gäste in sieben Mineralienbädern und Badelandschaften neue Energie. Und wer sich gerne verwöhnen lassen möchte, ist im SPA genau richtig: von Kosmetik über duftende Wannenbäder bis hin zu außergewöhnlichen Massagen und Peelings im Hamam findet hier jeder seine Lieblingsanwendung.

ANGEBOTE ZUM WOHLFÜHLEN

„Kleine Auszeit 2023“ – 2 Nächte inklusive ¾-Pension (Anreise So. bis Mi.)

- ✓ 1 Aroma- & Wohlfühl-Rückenmassage ✓ 1 Flasche Sekt auf dem Zimmer
- ✓ Freie Nutzung der Therme mit Wasser- & Saunawelt, GesundZeitReise, Fitness-Studio u.v.m.

ab **249 €** pro Person im Doppelzimmer

„Alles zu zweit“ – 4 Nächte inklusive Halbpension (Anreise So. oder Mo.)

- ✓ 1 Peelingmassage mit Aroma-Körperpackung auf der Schweliege im Partnerraum
- ✓ 1 Kräuterstempelmassage auf der Zirbeliege im Partnerraum
- ✓ 1 Heißgetränk in der Panorama-Loungebar ✓ 1 Flasche Sekt auf dem Zimmer
- ✓ Freie Nutzung der Therme mit Wasser- & Saunawelt, GesundZeitReise, Fitness-Studio u.v.m.

ab **695 €** pro Person im Doppelzimmer

Mehr Informationen: www.siebenquell.com/hotel/arrangements



INFO & BUCHUNG

Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG
Thermenallee 1 • 95163 Weißenstadt
Tel. 09253 95460-0

www.siebenquell.com

Siebenquell Urlaubsgewinnspiel

Beantworten Sie folgende Gewinnfrage: Wie viele Themensaunen gibt es in der Siebenquell Saunawelt?

A Drei B Sechs C Neun

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

Schreiben Sie bis zum **31.01.2023** eine E-Mail mit vollständiger Anschrift und dem Betreff „Gewinnspiel Siebenquell“ an bkk-mtu@alpenjoy.de.

Dieses Gewinnspiel wird durchgeführt von der Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG und ALPenjoy Tourismusmarketing. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären Sie sich damit einverstanden, nach dem Gewinnspiel von ALPenjoy Tourismusmarketing 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-Eintragungsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde vom Siebenquell GesundZeitResort zur Verfügung gestellt.

Gewinner werden schriftlich von ALPenjoy Tourismusmarketing benachrichtigt.

Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten: Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer E-Mailadresse willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. ALPenjoy Tourismusmarketing 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.



like  +1
Dich selbst!



Bewegung

Zum Glück Bewegung

Für jede Bewegung beansprucht ein gesunder Mensch mindestens einen von 656 Muskeln im Körper. Manche von ihnen arbeiten, ohne dass wir darüber nachdenken müssen – etwa Herz oder Blutgefäße. Die meisten Muskeln können wir aber aktiv steuern. Allen Muskeln ist gemeinsam: Sie brauchen Training. Wer sich regelmäßig bewegt, kann sich nicht nur über einen „sportlicheren“ Körperbau sowie über gesteigerte Kraft und Ausdauer freuen. Sport macht auch glücklich!

Gut für Körper und Geist

Die Vorteile von Bewegung liegen auf der Hand: Ein aktiver Lebensstil stärkt die Immunabwehr sowie Herz und Kreislauf und er verbessert den Stoffwechsel. Dadurch fühlen Sie sich nicht nur gesünder, Sie sind auch weniger anfällig für zum Beispiel Erkältungen oder Grippe. Gleichzeitig sinkt das Risiko für die sogenannten Volkskrankheiten Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Herzinfarkt. Auch manchen Krebsarten können Sie durch einen aktiven Lebensstil vorbeugen.

Doch nicht nur dem Körper tut die Bewegung gut, sondern auch dem Geist. Durch sportliche Aktivität werden vermehrt Glückshormone ausgeschüttet. Das steigert die Zufriedenheit und baut Stress ab. Vor allem nach harten Arbeitstagen kann es also helfen, wenn Sie sich zumindest für ein paar Minuten körperlich betätigen, statt sofort erschöpft auf die Couch zu sinken. Wer regelmäßig für diesen

kleinen Glücks-Kick sorgt, leidet zudem seltener unter depressiven Verstimmungen.

Umgekehrt kann bei Bewegungsmangel ein Teufelskreis einsetzen:

Sie fühlen sich häufiger gestresst, müde und krank, können sich schwerer zu Aktivitäten motivieren und bewegen sich dadurch noch weniger. Körperlich aktive Menschen haben dagegen weniger Probleme mit Rücken-, Glieder- und Kopfschmerzen. Sie fühlen sich generell erholter und gesünder. Das motiviert zu mehr Aktionismus. Wer sich regelmäßig bewegt, kann sich auch langfristig für einen gesunden Lebensstil begeistern. Davon profitiert man bis ins hohe Alter.

Mit Schwung durch den Alltag

Sorgen Sie für mehr Bewegung im Alltag! Machen Sie mehr Erledigungen zu Fuß oder mit dem Rad, nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang. Erwachsene sollten sich pro Woche

mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten mit hoher Intensität bewegen. Im Durchschnitt entspricht das etwa einem zügigen halbstündigen Spaziergang oder einer Viertelstunde Ausdauertraining an fünf Tagen in der Woche, zum Beispiel Radfahren oder Joggen.

Vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur braucht aber auch gezielte Kräftigung. Schließlich hält sie uns den ganzen Tag über aufrecht. Nehmen Sie sich zweimal pro Woche ein paar Minuten für muskelkräftigende Übungen wie Sit-ups, Liegestütze oder Planks. Dafür benötigen Sie nicht mehr als etwas Platz auf dem Boden. Wer mehr will, kann auch Übungen mit dem Thera-Band oder kleinen Hanteln zu Hause durchführen. Unabhängig davon, ob Sie das empfohlene wöchentliche Pensum schaffen, sollten Sie aber eines im Hinterkopf behalten: Jede Bewegung ist besser als gar keine.

Es gibt nichts, was es nicht gibt!

Das kleine Kuriositäten- und Fakten-ABC der Medizin Teil 3

Medizinische Forschung gibt es seit Jahrtausenden. Und seit jeher werden Abnormitäten und Phänomene untersucht, Unglaublichkeiten des menschlichen Körpers aufgedeckt und kuriose Fakten zu Tage gefördert. Hier haben wir in einem kleinen Kuriositäten-ABC einige unterhaltsam-informative Tatsachen aus der Welt der Medizin gesammelt. Dieses Mal im letzten Teil der Reihe: die Buchstaben R bis Z.

R

... wie Risiko-Erkennung im Haar

Das Stresshormon **Cortisol** wird, ähnlich wie Drogen, **in den Haaren abgespeichert**. Bei Menschen, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, kann man eine erhöhte Cortisol-Konzentration im Haar nachweisen. Tatsächlich könnte man daran auch ein Herzinfarktrisiko erkennen.



S

... wie Steigbügel

Der **kleinste Muskel** im menschlichen Körper ist der sogenannte **Steigbügelmuskel**. Er befindet sich **im Ohr** und ist nur drei Millimeter groß.



T

... wie Tränen

Mit den **Tränen**, die wir im Laufe unseres Lebens weinen, könnte man im Durchschnitt eine **ganze Badewanne füllen**.



U

... wie Ueberbleibsel

Manche **Überbleibsel** an unserem Körper **erinnern an unsere Vorfahren**. So haben wir z. B. eine **Nickhaut im inneren Augenwinkel**. Diese ist das Überbleibsel eines zusätzlichen, seitlichen Augenlids. Katzen haben solche Lider übrigens immer noch.



V

... wie verzichtbar

Ohne Nutzen ist keines unserer Organe. Aber auf eine ganze Reihe könnten wir verzichten, denn sie sind **nicht lebensnotwendig**. Dazu zählen zum Beispiel **Milz, Blinddarm oder Gallenblase**.



Z

... wie Zunge

Die **Zunge** ist der **beweglichste Muskel** im ganzen Körper. Und einer der erstaunlichsten. Wussten Sie, dass die Zunge schon **1 Gramm Salz**, das **in 500 Liter Wasser** aufgelöst wurde, **herausschmecken** kann?



W

... wie Weinen

Viele kennen das Phänomen: Wenn wir weinen, läuft die Nase. Aber warum? Die Antwort ist ganz einfach: Die **Tränenflüssigkeit läuft** nicht nur aus den Augen, sie läuft **auch durch die Nase**.



Kurz & knapp



Als Folge von Corona: Jedes sechste Kind ist dicker geworden

Weniger Bewegung und mehr Süßwaren = Gewichtszunahme. Wie eine repräsentative Forsa-Umfrage von rund 1.000 Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 17 Jahren zeigt, hatte die Corona-Pandemie bislang massive Folgen für die Kindergesundheit.

10- bis 12-Jährige sind dabei besonders betroffen

Jedes dritte Kind dieser Altersgruppe ist dicker geworden. Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) und das Else Kröner-Fresenius-Zentrum (EKFZ) für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München fordern mit Blick auf die Ergebnisse einen „Marshall-Plan für die Kindergesundheit“, um die Folgen der Pandemie aufzufangen. Als Sofortmaßnahmen empfehlen die Experten u. a. eine Besteuerung von Zuckergetränken, Werbeschränkungen für ungesunde Lebensmittel und eine Stärkung der Adipositas-Therapie.



Gesichtsimplantate aus dem 3D-Drucker

Mit Hilfe **Künstlicher Intelligenz (KI)** werden am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) in der MKG-Chirurgie aktuell individuelle Gesichtsimplantate erstellt, die **bis zu 30 Prozent passgenauer** sind als die bisherigen 3D-Implantate. Unter anderem betreuen Experten der Deutschen Gesellschaft für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie e. V. (DGMKG) das Projekt. „Dabei wird das Gesicht des Patienten hochgenau und ohne Berührung mittels Bildgebung aufgenommen“, so DGMKG-Mitglied und Experte Prof. Dr. Dr. Ralf Smeets.



Bonuskarte/Bonusprogramm 2022

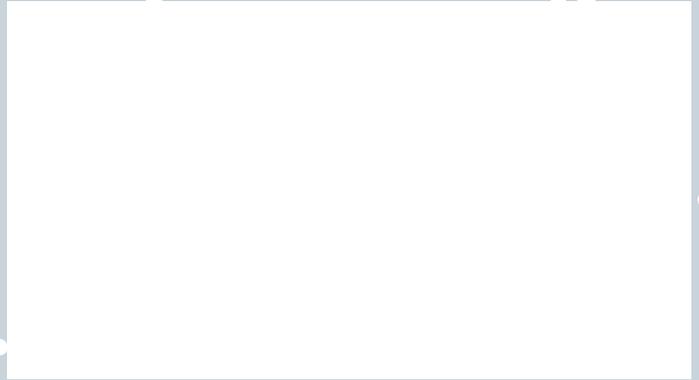
Als Versicherte der BKK MTU profitieren Sie von unserem Bonusprogramm. Schließlich wollen wir Ihre Gesundheit bestmöglich erhalten, fördern und gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen.

→ Bitte reichen Sie uns Ihre Bonuskarte für das Jahr 2022 im Original ein.

Eine digital eingereichte Bonuskarte kann leider nicht berücksichtigt werden. Vielen Dank für Ihr Verständnis. Eine neue Bonuskarte für das Jahr 2023 erhalten Sie automatisch mit der Auszahlungsmitteilung.



istock.com: bukharova/romrodinka/Milana Markovic



*Weihnachtszeit – Zeit der guten Wünsche.
Doch alle Wünsche werden klein gegen den, gesund zu sein.*

*In diesem Sinne senden wir Ihnen und Ihrer Familie
herzliche Weihnachtsgrüße.
Kommen Sie gut in das neue Jahr!*

