

Frühjahr 2023



# bewegt

Das Magazin der BKK MTU

**BKK MTU**   
Ihre Gesundheit treibt uns an!

# Liebe Leserinnen und Leser der „bewegt“,



Sie kennen uns als Krankenkasse, die sich ganz individuell um ihre Versicherten kümmert und immer auf spezielle Bedürfnisse eingeht. Dabei stellen wir immer die Familie in den Mittelpunkt unseres Tuns und Handelns. Völlig zu Recht bezeichnen wir uns deshalb als Familienkasse.

Dies lässt sich auch an der neuen Ausgabe der „bewegt“ erkennen. Bereits im vergangenen Jahr hatten wir ja schon das „Schwangerschafts-Budget“ eingeführt, mit dem Sie sich zusätzliche Leistungen im Rahmen der Schwangerschaft „einkaufen“ können. Heute möchte ich Sie gerne auf das Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“ aufmerksam machen. Damit begleiten wir Sie durch die komplette Schwangerschaft mit tollen Leistungen, die der Gesundheit des Babys dienen. Abgerundet wird das Thema in dieser Ausgabe durch einen Übungsplan für Schwangere, mit dem Sie sich fit halten und damit einen wertvollen Beitrag zu Ihrer Gesundheit und der Ihres Babys leisten können.

Und wenn die Kinder dann groß sind und anfangen, ihre eigenen Wege zu gehen, endet in vielen Fällen der Anspruch auf die kostenlose Familienversicherung und die Heranwachsenden müssen sich selbst versichern. Selbstverständlich können sie dazu bei uns bleiben, damit auch weiterhin die ganze Familie an einem Ort versichert ist. Egal, wer der Arbeitgeber des Kinds wird. Auch hier gilt: Einmal BKK MTU, immer BKK MTU!

## Neben dem Kernthema Familie möchte ich Sie noch auf zwei Artikel aufmerksam machen.

- Zum einen erhielten wir den Hinweis, dass sich sogenannte „**Fake-Anrufe**“ häufen, bei denen der Anrufer angibt, von der BKK MTU aus anzurufen, und Daten erfragen will. Ebenso erscheinen **Spam-Mails**, die den Anschein erwecken sollen, dass sie von uns kommen, und ebenfalls Daten erfragen wollen. Bitte seien Sie an der Stelle vorsichtig und aufmerksam. Das leichtfertige Herausgeben von persönlichen Informationen kann weitreichende und unangenehme Folgen haben.
- Zum anderen möchte ich Sie noch auf den Artikel zur neuen **elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** hinweisen. Seit dem 01.01.2023 ist diese gesetzlich vorgeschrieben und erleichtert Ihnen das Leben ungemein. Sie müssen nicht mehr, wie bisher, die Krankenkasse und den Arbeitgeber informieren, sondern dies wird durch die elektronische Übermittlung des Arztes erledigt.

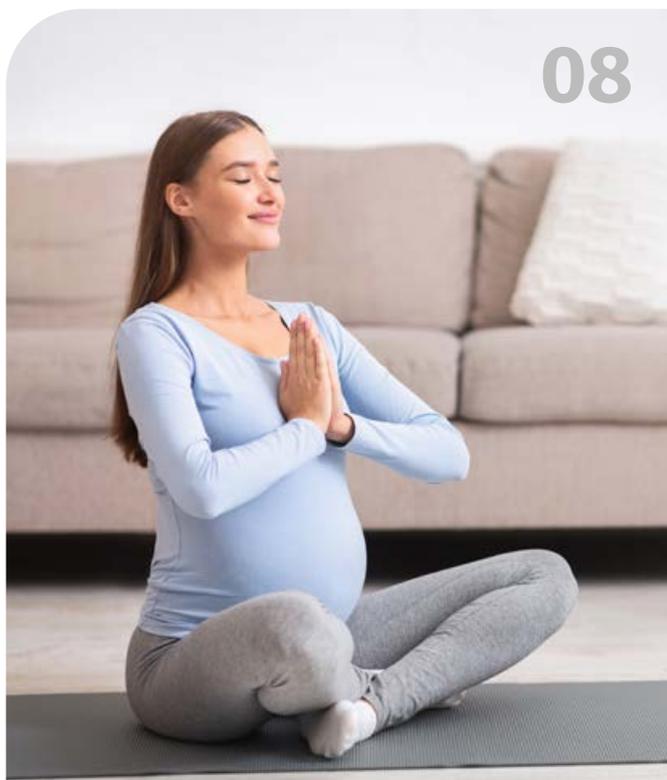
Zum Abschluss freue ich mich, Ihnen mitteilen zu können, dass wir auch im dritten Jahr in Folge den Beitragssatz stabil halten. Wie ich schon häufiger an dieser Stelle geschrieben habe, steht unsere BKK MTU für ein solides und stabiles Haushalten mit Ihren Beitragsgeldern. Dies ermöglicht, dass wir keine wilden Achterbahnfahrten mit unserem Beitragssatz machen müssen. Sie können sich darauf verlassen, dass Sie in uns eine wirtschaftlich sehr stabile und seriöse Krankenkasse an Ihrer Seite haben.

Jetzt wünsche ich Ihnen ein frohes Osterfest und einen schönen, vor allem aber gesunden Frühling

Roland Dietz  
Vorstand BKK MTU

# Inhalt

Frühjahr 2023



- 02** Vorwort
- 03** Inhalt, Impressum
- 04** Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“
- 06** Workout in jeder Phase der Schwangerschaft
- 08** Das ideale Training für jedes Trimester
- 10** Warnung vor fingierten Anrufen ...
- 11** Unser Zusatzbeitrag bleibt auch 2023 stabil
- 14** Von der Familienversicherung zur eigenen Mitgliedschaft
- 15** Antragsformular
- 16** Gute Erfahrungen gibt man gerne weiter
- 17** Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung
- 18** Selbsttest: eine Woche vegetarisch



## Impressum

**Herausgeber/Bezugsquelle** BKK MTU, Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen • **Redaktion** Roland Dietz (V.i.S.d.P.), Julia Palavestric, 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.



# Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“

## Mehr Sicherheit in der Schwangerschaft

**Für viele gilt eine Schwangerschaft als letztes großes Abenteuer, das dem Menschen bleibt. Auf jeden Fall stehen nicht nur der werdenden Mutter in der Regel 40 aufregende Wochen bis zur Geburt bevor. Umstellungen im Hormonhaushalt verbunden mit Sinnes-, Stimmungs- und Gewichtsveränderungen und vieles andere tragen ihren Teil dazu bei. Zur Freude auf das neue Leben gesellen sich nicht selten aber auch Ängste, wie: „Drohen Gefahren während der Schwangerschaft?“ Oder: „Kommt es viel zu früh zur Welt?“**

Geburten vor der 37. Schwangerschaftswoche mit einem Geburtsgewicht von weniger als 2.500 Gramm sind ein zentrales und zunehmendes Problem in der Geburtshilfe. Dabei gelten die Infektion mit Toxoplasmose und die bakterielle Vaginose als besonders risikoreiche Faktoren für Frühgeburten. Jedoch ist ein Großteil der Frühgeburten auch vermeidbar. Genau hier setzt das über die klassische Geburtsvorsorge hinausgehende Programm „Hallo Baby“ an.

## Was das BKK MTU Vorsorgeprogramm

### „Hallo Baby“ extra bietet

- **Direkt mit der Feststellung der Schwangerschaft** wird ein Antikörpertest durchgeführt. Dabei wird das Blut der Schwangeren auf Toxoplasmose-Antikörper untersucht. Bei negativem Ergebnis wird der Test ein zweites Mal im Abstand von circa 8 bis 10 Wochen wiederholt. Basierend auf den Resultaten erfolgt eine Besprechung in der Frauenarztpraxis zu den frühgeburtlichen Risiken und der Vermeidung von Toxoplasmose. Auch die für das Kind möglichen Spätfolgen bei Erwerb der Toxoplasmose während der Schwangerschaft werden angesprochen und die Frau wird zu den notwendigen Ernährungsweisen während der Schwangerschaft beraten. Fehlen der Schwangeren entsprechende Antikörper, sind beispielsweise Rohmilchprodukte bis zur Geburt tabu.
- **Im Zeitraum von der 13. bis zur 20. Schwangerschaftswoche** wird die Scheidenflora über einen Abstrich mikroskopisch auf eine bakteriell schädigende Scheidenbesiedelung untersucht. Auch hieran schließt sich ein qualifiziertes Gespräch zum Befund und gegebenenfalls anschließender Behandlung durch den Frauenarzt an.
- **Gegen Ende der Schwangerschaft wird in der 35. bis 37. Schwangerschaftswoche** ein Abstrichtest auf Streptokokken-B-Bakterien durchgeführt. Bei einem auffälligen Befund kann so im Vorfeld der Geburt alles Notwendige besprochen und in die Wege geleitet werden, um infektionsbedingte Geburtskomplikationen zu reduzieren und Mutter und Baby einen gesunden Start zu ermöglichen. Darüber hinaus ermöglichen wir Ihnen, im Rahmen eines Gesprächs mit Ihrer gynäkologischen Praxis die Vorteile der natürlichen Geburt näher zu beleuchten.



### Natürlich bringt auch die Zeit nach der Geburt viel Neues

Bereits während der Schwangerschaft unterstützt die frauenärztliche Praxis dabei, im Rahmen der **Schwangerenberatung U0** den Kontakt zu einer kinder- und jugendärztlichen Praxis aufzubauen.

**Interessiert?** Als BKK MTU Versicherte müssen Sie lediglich mittels Teilnahmeerklärung aktiv dem Vertrag beitreten. Die Teilnahme ist freiwillig, für BKK Versicherte kostenfrei und beginnt mit dem Tag der Unterzeichnung in der frei wählbaren frauenärztlichen Praxis.

#### → 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](http://www.frauenaerzte-im-netz.de) einen Großteil der gynäkologischen Praxen, die eine U0-Beratung anbieten.



Pädiatrische Beratung für Schwangere ab der 28. SSW



# Workout in jeder Phase der Schwangerschaft



## Ein Trainingsplan speziell für werdende Mütter

**Regelmäßige Workouts sind eine fantastische Möglichkeit, um sich während der Schwangerschaft in Form zu bringen und gleichzeitig die Gesundheit des Babys zu fördern. Die Empfehlungen in diesem Artikel basieren auf den Erfahrungen von Ärzten und Fitness-Experten und sollen werdenden Müttern helfen, ein gesundes und effektives Workout zu finden, das zu ihren Bedürfnissen passt. Hier finden Sie einen Plan für Ihr Training in jeder Phase der Schwangerschaft sowie einige Tipps und Tricks, um sich mit dem Babybauch richtig zu bewegen.**

### Warum ist eine schwangerengerechte Fitness wichtig?

Die richtige Fitness für schwangere Frauen ist wichtig, da sie die Gesundheit des Ungeborenen und der Mutter positiv beeinflussen kann. Ein Workout ist eine hervorragende Möglichkeit, um selbst vorzubeugen und einige der negativen Auswirkungen der Schwangerschaft zu vermeiden: Durch regelmäßiges Training wird das Risiko für viele Krankheiten und Beschwerden verringert, was die Schwangerschaft und die Geburt erleichtert.

### Was ist beim Training allgemein zu beachten?

Da jede Frau anders reagiert, gibt es einige wichtige Aspekte, die in jedem Workout berücksichtigt werden sollten. Vor allem sollte darauf geachtet werden, dass es nicht zu anstrengend ist. Sie sollten sich Zeit nehmen, um Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse kennenzulernen und sicherzustellen, dass Sie sich nicht überanstrengen. Wenn Sie sich unsicher fühlen oder Schmerzen haben, beenden Sie die jeweilige Übung sofort und suchen Sie Rat bei Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten. Legen Sie Pausen ein, wenn Sie sich erschöpft fühlen. Außerdem sollten sie darauf achten, dass Sie regelmäßig trainieren. Einmal pro Woche ist keine ausreichende Kontinuität und kann zu Schmerzen und Verletzungen führen.



# Der ultimative **Übungsplan** für jede Phase der Schwangerschaft

Ein Workout während der Schwangerschaft ist gut – doch es ist wichtig, auf die richtige Weise zu trainieren. Unser Trainingsplan kann Ihnen helfen, das passende Programm für sich zusammenzustellen. Es sollte am besten in Absprache mit dem Arzt gestaltet werden. Die Intensität des Trainings sollte langsam gesteigert werden, damit sich der Körper an die Belastung gewöhnen kann.



Der **Trainingswochenplan** speziell für Schwangere kann folgendermaßen aussehen:

## **Tag 1**

Joggen oder Walken:  
20 bis 30 Minuten

## **Tag 2**

Ruhetag

## **Tag 3**

Krafttraining:  
20 bis 30 Minuten

## **Tag 4**

Joggen oder Walken:  
20 bis 30 Minuten

## **Tag 5**

Ruhetag

## **Tag 6**

Krafttraining:  
20 bis 30 Minuten

## **Tag 7**

Ruhetag

*Wie Sie den idealen Trainingsplan für jedes Trimester erstellen, lesen Sie auf den nächsten Seiten.*



# Das ideale Training für jedes Trimester



## 1 Training im ersten Trimester

Im ersten Drittel Ihrer Schwangerschaft sollten Sie mindestens 30 Minuten pro Trainingstag moderate körperliche Aktivität ausüben. Dies kann ein Spaziergang, Joggen, Radfahren oder Schwimmen sein. Wenn Sie noch nie zuvor trainiert haben, sollten Sie mit leichten Übungen wie dem Gehen beginnen und sich langsam steigern. Wenn Sie regelmäßig trainieren, können Sie Ihr Programm fortsetzen und die Intensität anpassen. Die Bewegungen sollten langsam und konzentriert ausgeführt werden.



### Während des ersten Trimesters sollten Sie auf folgende Punkte achten:

- Bewegen Sie sich so viel wie möglich, aber achten Sie dabei darauf, sich nicht zu sehr zu erschöpfen.
- Vermeiden Sie zu starke oder zu schnelle Bewegungen. Dies kann schmerzhafte Folgen für Ihr Baby haben.
- Bleiben Sie ruhig und entspannt, wenn Sie trainieren. Achten Sie auf Ihre Atmung und versuchen Sie, den Fokus auf Ihr Training zu legen.

In den ersten zwölf Wochen Ihrer Schwangerschaft ist es wichtig, sich auf das Ausdauertraining zu konzentrieren und die Intensität langsam zu steigern. Sie sollten auch auf Dehn- und Kräftigungsübungen für den Rumpf und die Beine sowie für die Arme und Schultern achten. Dies wird Ihnen helfen, sich auf die körperlichen Veränderungen einzustellen, Rückenschmerzen vorzubeugen und Ihren Körper auf die Geburt vorzubereiten.

## 2 Training im zweiten Trimester

Mit dem Beginn des zweiten Trimesters Ihrer Schwangerschaft ist es an der Zeit, Ihr Programm zu überdenken. Ihr Körper verändert sich und Sie können nun Ihren Fokus auf andere Aspekte des Trainings richten. Das Ziel im zweiten Trimester sollte es sein, Kraft aufzubauen, aber gleichzeitig die Flexibilität sowie die Ausdauer des Körpers zu verbessern.

Besonders wichtig ist, dass Sie vorsichtig mit jeder Art von Übung sein müssen. Zu viel Druck oder anstrengendes Training können Probleme verursachen. Versuchen Sie stattdessen, einfache Übungen zu machen und sich langsam hochzuarbeiten. Vermeiden Sie es, schwere Gewichte oder Hanteln anzuheben. Stattdessen sollten Sie lieber leichte Gewichte verwenden und mehr Wiederholungen pro Satz machen. Sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt oder einem Physiotherapeuten.

### Kardiovaskuläres Training ist während des zweiten Trimesters ebenfalls sehr wichtig.

- Gehen Sie jeden Tag langsam spazieren und steigern Sie die Intensität allmählich.
- Eine weitere gute Option sind Aktivitäten im Wasser. Schwimmen ist eine großartige Möglichkeit, um Kraft und Ausdauer gleichermaßen zu trainieren und den Körper mit wohltuender Wassertherapie zu unterstützen.
- Vergessen Sie auch nicht die Balance-Übungen. Diese helfen nicht nur beim Aufbau vom Muskeltonus in Beinen und Rumpf, sondern tragen auch dazu bei, das Gleichgewicht zu verbessern und die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Eine gute Option für Balance-Übungen ist Yoga: Es erfordert keine Geräte und bietet viele Vorteile für die Gesundheit von Mutter und Kind.



*Fitness dreigeteilt: sanft starten, das Wohlfühlen nicht außer Acht lassen und die Übungen allmählich steigern.*

### 3 Training im dritten Trimester

Im dritten Trimester der Schwangerschaft möchten Sie sicherlich ein bisschen langsamer werden. In dieser Phase sollten Sie auch nicht mehr als zweimal pro Woche trainieren. Die besten Übungen für diese Zeit sind moderate Aktivitäten wie Schwimmen oder Radfahren. Diese helfen Ihnen, Ihre Ausdauer zu steigern und gleichzeitig die Belastung für Ihren Körper zu minimieren. Probieren Sie auch Pilates-Übungen aus. Diese helfen nicht nur dabei, Ihre Bauchmuskeln und den Rücken zu stärken, sondern verbessern auch Ihre Haltung und Flexibilität.

#### Stretching ist ebenfalls eine wertvolle Übung während des dritten Trimesters der Schwangerschaft.

- Versuchen Sie jeden Tag einige Dehnübungen zu machen – besonders vor dem Training oder danach. Dadurch halten Sie Ihre Gelenke und Muskeln weich und dehnbar und reduzieren das Verletzungsrisiko.
- Wenn Sie Gewichte heben möchten, halten Sie sich an leichtere und machen Sie mehr Wiederholungen – bis maximal 15 Wiederholungen pro Satz.
- Vermeiden Sie auch alle Übungen mit schnellen Bewegungsmustern oder hohem Risiko für Verletzungen.

### Fitness in der Schwangerschaft lohnt sich

Der hier genannte Trainingsplan ist eine hervorragende Möglichkeit, sich während der Schwangerschaft fit zu halten. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass jede Frau anders ist und daher auch unterschiedliche Bedürfnisse hat. Deshalb sollten Sie **vor Beginn eines Trainingsprogramms immer Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme** halten. Außerdem sollten Sie das Training langsam angehen und genau darauf achten, was Ihnen guttut. Wenn Sie diese Punkte beachten, kann ein Training während der Schwangerschaft im Zusammenspiel mit einer gesunden Ernährung ein hervorragender Beitrag für Ihre Gesundheit und die Ihres Babys sein.

### Hier finden Sie konkrete Unterstützung vor Ort!

Als Versicherte/r der BKK MTU profitieren Sie von der Kooperation mit der zentralen Prüfstelle Prävention, da alle qualitätsgeprüften und zertifizierten Präventionskurse in Deutschland aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Suchtprävention in einer zentralen Kursdatenbank zusammengeführt und von Ihnen genutzt werden können. **Die komfortable Suchfunktion macht es leicht, den passenden Kurs zu finden.**

Der QR-Code leitet Sie direkt zur Datenbank.





# Warnung vor fingierten Anrufen und dubiosen E-Mails

**Die Anrufer der „Gesundheit von Morgen GmbH“  
geben an, dass sie im Auftrag einer BKK anrufen**

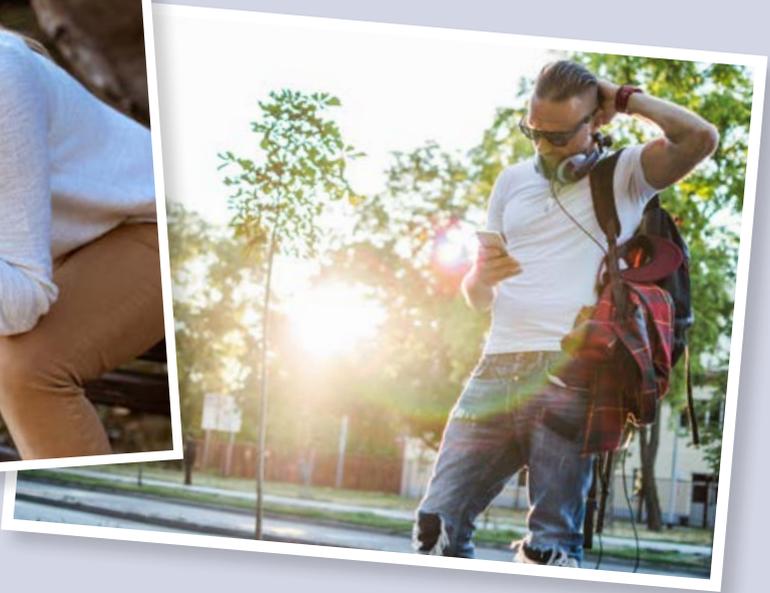


Wir erhielten von einigen Kunden Hinweise auf dubiose Telefonanrufe von angeblich von der BKK beauftragten Beratern, bei denen es sich in Wahrheit um versteckte Werbeanrufe oder um versuchten Datenklau handelt. Hier wird beispielsweise nach der E-Mail-Adresse gefragt. In einer darauffolgenden E-Mail soll der Link geöffnet werden. Manchmal rufen die vermeintlichen Krankenkassen-Mitarbeiter oder falschen Verbraucherschützer auch mehrfach an, der Ton wird im Laufe der Gespräche häufig schärfer und drängender.



## Woran Sie fingierte Anrufe erkennen

- Generelle Vorsicht ist bei **unterdrückten Rufnummern** angesagt.  
BKK MTU Mitarbeiter rufen grundsätzlich niemals mit unterdrückter Rufnummer bei Ihnen an.
- Die BKK MTU fragt nur nach Ihrer **Bankverbindung**, wenn Sie einen Antrag auf eine Leistung oder eine Erstattung gestellt haben.
- **Im Zweifel das Gespräch beenden**  
Wenn Sie bei einem Telefonat den Verdacht haben, dass es sich um einen missbräuchlichen oder fingierten Anruf handelt, sollten Sie das Telefonat unverzüglich beenden.  
**Übrigens:** Werbeanrufe dürfen nach dem Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb (UWG) nur mit der ausdrücklichen Einwilligung des Angerufenen erfolgen. Unerlaubte Werbeanrufe können als Ordnungswidrigkeit mit einem Bußgeld geahndet werden. Das gilt auch für Werbeanrufe mit unterdrückter Rufnummer. Nähere Informationen darüber erhalten Sie auf den Internetseiten der Bundesnetzagentur. Dort haben Sie auch die Möglichkeit, etwaige Verstöße zu melden.
- **Vorsicht vor Spam-Mails**  
Spam- oder Werbe-E-Mails sollten nicht weiter beachtet und schnellstens gelöscht werden.



# Unser Zusatzbeitrag bleibt auch 2023 stabil

**Ihr Beitragsvorteil: Die Versicherten der BKK MTU müssen auch 2023 nicht mit höheren Beiträgen in der Kranken- und Pflegeversicherung rechnen, der Zusatzbeitrag bleibt im dritten Jahr in Folge unverändert bei 1,6 Prozent.**

Der Beitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) setzt sich zusammen aus einem gesetzlich für alle Kassen festgelegten allgemeinen Beitragssatz von derzeit 14,6 Prozent und einem Zusatzbeitrag, den Kassen selbst bestimmen können.

## Alle Beitragssätze 2023 auf einen Blick

	Sozialversicherung	Beitragssatz (%)	Arbeitgeberanteil (%)
<b>BKK MTU</b>	<b>BKK MTU Beitragssatz (Krankenversicherung)</b>	<b>16,20</b>	<b>8,10</b>
	Allgemeiner Beitragssatz	14,60	7,30
<b>BKK MTU</b>	<b>BKK MTU Zusatzbeitragssatz</b>	<b>1,60</b>	<b>0,80</b>
	Durchschnittlicher Zusatzbeitragssatz (gesetzlich festgelegt)	1,60	0,80
	Ermäßigter Beitragssatz*	14,00	7,00
	Pflegeversicherung	3,05	1,525 **
	Beitragszuschlag für Kinderlose ab 23 Jahren	0,35	0,00
	Rentenversicherung	18,60	9,30
	Arbeitslosenversicherung	2,40	1,20

\* gilt zum Beispiel für Selbstständige, die ohne Anspruch auf Krankengeld versichert sind

\*\* in Sachsen: 1,025

# Die grüne Urlaubs-Oase

in Stuttgart

Schwäbische Gemütlichkeit, mediterranes Flair, grünbewachsene Hügel und ein wahrer Schatz an Kultur und Geschichte – all das ist Stuttgart. Und etwas abseits von der Hektik und dem Stadtleben, herrlich am Waldrand gelegen, lädt das „relexa Waldhotel Schatten“ zum Entspannen ein.

Das **relexa Waldhotel Schatten** ist genau der richtige Ruhepol für eine Reise nach Stuttgart. Mitten im Grünen, am Waldrand und einem Naturschutzgebiet gelegen, und gleichzeitig mit verkehrsgünstiger Anbindung an den Flughafen und die Messe Stuttgart haben Gäste hier alles in greifbarer Nähe und können sich doch ganz ungestört nach einem erlebnisreichen Tag zurückziehen und entspannen.

Und Stuttgart hat für einen Städtetrip so einiges zu bieten. So findet man hier zum Beispiel die zweitlängste Einkaufsmeile Europas. Die Königsstraße lädt mit zahlreichen Geschäften und Kaufhäusern, charmanten Cafés und den herrlichen Grünflächen des mediterranen Schlossplatzes zum Bum-meln ein. Wem der Sinn eher nach Kultur steht, der sollte unbedingt die elegante, spätbarocke Architektur von Schloss Solitude, nur zwei Kilometer vom Hotel entfernt, besichtigen. Auch ein Besuch der Staatsoper Stuttgart, des Balletts oder eines der Musicals im SI-Centrum bieten sich an.

Das Team im **relexa Waldhotel Schatten** steht Ihnen bei der Planung Ihrer Ausflüge stets mit Rat und Tat zur Seite und bucht auch gerne schon einmal die Eintrittskarten für Sie. Wenn es stattdessen lieber mit dem Rad auf in die Natur

gehen soll, stehen kostenlos zwei Leihfahrräder zur Verfügung. Die malerischen Waldwege starten direkt am Hotel. Ideal nicht nur für Ihre Rad- und Wandertouren, sondern auch für die morgendliche Jogging-Runde um die Bärenseen.

Das **relexa Waldhotel Schatten** ist ein historisch gewachsenes Haus mit einem unverwechselbaren Charme. Das Stammhaus wurde 1783 erbaut und ist der denkmalgeschützte Teil des 4-Sterne-Hotels. Ein Teil der Zimmer blickt auf die berühmte Doppel-S-Kurve der ehemaligen Solitude-Rennstrecke. Im Stammhaus befinden sich auch die gemütliche Solitude-Bar mit Reliquien aus vergangenen Rennfahrerzeiten sowie das Kaminrestaurant. Hier werden schwäbische und wechselnde saisonale Spezialitäten sowie ausgesuchte Weine serviert. In der warmen Jahreszeit darf natürlich auch gerne auf der schönen Sonnenterrasse geschlemmt werden. Im Anbau befinden sich die Superior-Zimmer, die geräumigeren Deluxe-Zimmer, zehn Juniorsuiten sowie zwei Deluxe-Suiten. Und weil in den relexa hotels natürlich auch Entspannung pur nicht zu kurz kommen darf, wartet auf die Gäste zusätzlich ein moderner Wellness- und Fitnessbereich mit Softsauna, Dampfbad, Farblicht-Dusche und Ruheraum.



ANZEIGE



## relexa hotels

### Die feine Art

Zehn moderne Tagungsräume sowie Salons und Stuben für bis zu 100 Gäste machen das **relexa Waldhotel Schatten** auch zum perfekten Ort für Ihre Tagung, private Feier oder eine traumhafte Hochzeit im Grünen.

### Reise-Tipp mit Hund

Das **relexa Waldhotel Schatten** ist 100 Prozent hundefreundlich und wurde vom Magazin „Dogs“ sogar zu einem der 100 besten Hotels für Hunde gekürt.



### relexa Urlaubsgewinnspiel

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

**An welcher bekannten ehemaligen Rennstrecke liegt das Hotel?**

**a) Solitude-Rennstrecke b) Hockenheimring c) Lausitzring**

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

Schreiben Sie bis zum 30.04.2023 eine E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel relexa“ an [bkk-mtu@alpenjoy.de](mailto:bkk-mtu@alpenjoy.de)

**~ 3 Tage ~**  
**Natur pur**  
**zum Entspannen**

ganzjährig  
buchbar

- ✓ 2 Übernachtungen im Superior-Zimmer
- ✓ 1 Flasche Wein zur Begrüßung
- ✓ relexa Genießerfrühstück
- ✓ regionales 3-Gang-Menü am Abend
- ✓ Rucksack mit Stärkung für unterwegs
- ✓ Picknickdecke als Leihgabe
- ✓ Kartenmaterial für Ihre Wander- & Radtouren
- ✓ Leih-Bademantel
- ✓ Badezusatz für ein entspanntes Bad am Abend
- ✓ Nutzung des Sauna- und Fitnessbereichs

**ab 149 Euro pro Person**

**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 von der relexa hotel Verwaltungs GmbH zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von ALPenJoy Tourismmarketing 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 dürfen. ALPenJoy Tourismmarketing 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.

### Info & Buchung

relexa Waldhotel Schatten  
relexa hotel Verwaltungs GmbH  
Magstadter Straße 2-4 · 70569 Stuttgart  
Tel. 0711 6867 0 · E-Mail: [stuttgart@relexa-hotel.de](mailto:stuttgart@relexa-hotel.de)  
[www.relexa-hotel-stuttgart.de](http://www.relexa-hotel-stuttgart.de)





# Von der Familienversicherung zur eigenen Mitgliedschaft

**Berufsstarter 2023: 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.

## → Haben Sie Fragen?

Dann sprechen Sie uns an.

**Team Versicherung und Beiträge**

☎ 07541 90-50201

✉ [versicherung@bkk-mtu.de](mailto:versicherung@bkk-mtu.de)



## Wir freuen uns auf Sie!

Nutzen Sie **nebenstehenden Aufnahmeantrag** und beachten Sie das **Mitglieder-werben-Mitglieder-Formular auf der Magazin-rückseite**. 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.

**BKK MTU**  
Ihre Gesundheit treibt uns an!



## 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

# 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 **untenstehende Felder**.

**!** **Übrigens:**  
Junge Eltern erhalten  
im Rahmen unseres  
**Bonusprogramms**  
bis zu **250 Euro**.  
Gerne informieren wir  
Sie zu unserem Bonus-  
programm.



### Angaben des werbenden Mitglieds

Vorname

Nachname

IBAN

Datum, Unterschrift

X

### → Haben Sie Fragen?

Dann sprechen Sie uns an.

#### Team Versicherung und Beiträge

☎ 07541 90-50201

✉ [versicherung@bkk-mtu.de](mailto:versicherung@bkk-mtu.de)

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

# Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU)

Jährlich werden circa 77 Mio. Arbeitsunfähigkeiten festgestellt und die Bescheinigungen in vierfacher Ausführung ausgestellt – für die Ärzte, die Versicherer, die Krankenkassen und die Arbeitgeber.



Bereits seit 2021 übermitteln Ärzte sowie Zahnärzte Arbeitsunfähigkeitsdaten elektronisch an die Krankenkassen. Auch Krankenhäuser liefern bereits im Rahmen des eAU-Verfahrens die stationären Aufenthaltszeiten an die Krankenkassen. Seit Anfang 2022 können schließlich auch Arbeitgeber an dem Verfahren teilnehmen, um die Arbeitsunfähigkeit ihrer Mitarbeitenden anzufordern. Was bisher freiwillig geschieht, ist nach einem zwischenzeitlichen Aufschub verpflichtend: Ab 1. Januar 2023 ist die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) auch für Arbeitgeber verpflichtend.

## Was bedeutet die eAU für Arbeitnehmer/ Versicherte?

Erkrankte bzw. arbeitsunfähige Arbeitnehmer bekommen ab 1. Januar 2023 in der Praxis nur noch einen Ausdruck ihrer Krankmeldung für die eigenen Unterlagen (Ausfertigung für die Versicherten). Sie haben dann nach wie vor die Pflicht, sich wie gewohnt zu Beginn der Arbeitsunfähigkeit beim Arbeitgeber abzumelden und die voraussichtliche Dauer der Arbeitsunfähigkeit anzugeben. Auf Wunsch erhalten sie allerdings immer noch einen Papierausdruck der AU-Bescheinigung für den Arbeitgeber von ihrer Arztpraxis.

**Wichtig:** Das neue Verfahren der eAU gilt unter anderem nicht für Zeiten von Rehabilitations- und Vorsorgemaßnahmen, für privat krankenversicherte Arbeitnehmer und für Fälle, in denen die Feststellung der Arbeitsunfähigkeit durch eine (Zahn-) Arztpraxis im In- oder Ausland erfolgt, die nicht an der vertragsärztlichen Versorgung teilnimmt.

## Und wenn die Technik versagt oder noch nicht installiert ist?

Über die entsprechenden technischen Voraussetzungen für das Verfahren verfügen noch nicht alle Arztpraxen. Deshalb nutzen einige Praxen weiterhin die bisherigen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen. Wenn die Übermittlung aus technischen Gründen, etwa aufgrund einer Störung, nicht sichergestellt ist, wird der Arzt die Betroffenen informieren. Sie erhalten dann auch in diesem seltenen Fall einen Papierbeleg, um diesen bei uns einzureichen. Die Krankmeldung kann auch auf digitalem Weg über die BKK MTU übermittelt werden. So werden die zeitliche Verzögerung und der Verlust von Unterlagen auf dem Postweg vermieden und es entstehen keine Portogebühren.

## Das digitale Verfahren bietet viele Vorteile:

- Die eAU kann **sicherer und schneller** an den Arbeitgeber und die Krankenkasse zugestellt werden.
- Das Verfahren zur Übermittlung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsmeldung **entbindet die Versicherten von der Zustellpflicht** an den Arbeitgeber sowie die Krankenkasse.
- Die elektronische Fassung der eAU beseitigt Medienbrüche und **reduziert die Erstellungs- und Übermittlungskosten**.
- Das Verfahren zur Übermittlung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsmeldung sorgt für die **lückenlose Dokumentation** bei den Krankenkassen und sichert damit den korrekten Ausgleich bei der Zahlung von Krankengeld und im Umlageverfahren nach dem Aufwandsausgleichsgesetz.



# Selbsttest: eine Woche vegetarisch – wie geht es mir damit?

Warum ich mich für eine Woche  
vegetarisches Essen entschieden habe

Ich habe mich dazu entschieden, eine Woche vegetarisch zu leben und mich selbst zu testen, ob ich damit klarkomme. Dabei ist es mir wichtig festzustellen, welche Unterschiede es für mich gibt und ob ich vielleicht sogar etwas länger vegetarisch bleiben will. Bisher habe ich nur ab und an auf Fleisch verzichtet, aber nie länger als ein oder zwei Tage. Jetzt wollte ich wissen, ob es mir damit für sechs Tage gut gehen und was sich bei mir verändern wird.

Ein Erfahrungsbericht unseres  
Mitarbeiters Andreas Tobolski.



01

## Schwierigkeiten beim Frühstück und Mittagessen

Am ersten Tag meiner Challenge stellte ich fest, dass es schwieriger ist als ich dachte, auf Fleisch zu verzichten. Zum Frühstück gab es bei mir sonst immer Joghurt mit Müsli und frischem Obst – doch ohne den Schinken zum Brötchen fehlte irgendetwas. Also entschied ich mich für ein vegetarisches Quiche-Rezept, das ich vorher gesehen hatte. Das Mittagessen war anfangs auch eine Herausforderung: Wie sollte ich meinen bunten Salat ohne Thunfisch anrichten? Nachdem ich mich aber etwas umgeschaut und einige Rezepte ausprobiert hatte, fand ich schnell heraus, dass es gar nicht so schwer ist, auch vegetarisch lecker zu essen.

02

## Vegetarische Gerichte finden und kochen lernen

Der zweite Tag meiner Challenge, eine Woche lang vegetarisch zu essen, war eigentlich ganz ähnlich wie der erste. Ich habe mich für ein paar Gerichte entschieden, die ich probieren wollte. Das Kochen selbst war auch nicht besonders schwer – ich bin ja schließlich kein Anfänger. Allerdings hatte ich bei der Auswahl der Gerichte etwas mehr Mühe als sonst. Nicht weil es an vegetarischen Rezepten mangelt – im Gegenteil, ich habe sogar einige neue und interessante Sachen ausprobiert –, sondern weil mich die Speisen nicht so richtig überzeugt haben. Vor allem das Abendessen, ein Curry mit Tofu und Gemüse, war eher enttäuschend. Ich weiß nicht genau, woran es lag, aber es hat irgendwie etwas gefehlt ... vielleicht an den Gewürzen oder am Geschmack. Jedenfalls freute ich mich schon auf den Tag, an dem ich wieder Fleisch essen durfte!

04

## Vielfalt der vegetarischen Ernährung entdecken

Ich bin zwar froh, in einigen Tagen wieder Fleisch essen zu dürfen, aber ich merke, dass mir die vegetarische Vielfalt gut gefällt und ich sie auch weiterhin in meinen Alltag integrieren werde. Heute habe ich mittags eine Gemüsepfanne mit Tofu und Nudeln gegessen und war sehr satt danach. Abends gab es dann noch eine Tomatensuppe mit Reis – sehr lecker! Alles in allem fühle ich mich nach dieser Woche sehr fit und vital – vegetarisch scheint mir also gut zu tun!

03

## Gesundheitliche Veränderungen feststellen

Am dritten Tag habe ich gespürt, dass sich mein Körper bereits an die veränderte Ernährung gewöhnt hat. Ich fühlte mich energiegeladener und hatte keine Probleme mehr mit Verdauungsbeschwerden. Auch mein Stuhlgang war wieder normal. Allerdings habe ich an diesem Tag festgestellt, dass ich abends sehr schnell Hunger bekam und mich nicht mehr so lange satt fühlte wie zuvor. Das könnte daran liegen, dass ich am dritten Tag weniger Kalorien zu mir genommen habe als in den Tagen zuvor. Dennoch ist es interessant zu beobachten, wie sich der Körper bereits nach wenigen Tagen an eine neue Ernährungsweise anpasst.



05

## Kreativität bei der Zubereitung von Mahlzeiten demonstrieren

Heute ist der fünfte Tag meiner vegetarischen Woche und ich muss sagen, dass ich mich immer noch wohlfühle. Ich habe in den vergangenen Tagen einige interessante Gerichte ausprobiert und war überrascht, wie kreativ man bei der Zubereitung von vegetarischen Mahlzeiten sein kann. Natürlich gibt es immer noch einige Gerichte, die ich mit Fleisch gewohnt bin, aber ich finde auch viele leckere Alternativen. Ich bin gespannt, was die nächsten Tage bringen werden.

06

## Ich kann es nicht mehr aushalten!

Heute ist der sechste Tag meiner Challenge und ich kann es ehrlich gesagt nicht mehr aushalten. Anfangs dachte ich noch, dass es doch gar nicht so schwer wird, aber jetzt habe ich jeden Tag Heißhunger auf Fleisch und Wurst. Gestern habe ich sogar geträumt, dass ich eine Pizza mit Salami essen durfte. Ich weiß nicht, ob ich diese Woche noch durchhalte.

## Fazit: War es das wert?

Ich muss gestehen, ich bin überrascht. Obwohl ich mich am Anfang der Woche noch relativ schwergetan habe, kam ich doch schneller in den vegetarischen Rhythmus als gedacht. Ich fühlte mich nicht mehr so schlapp und ausgelaugt wie sonst nach einem langen Tag und hatte auch keine Heißhungerattacken mehr – im Gegenteil: Ich habe die Woche über sogar abgenommen!

Insgesamt war es also eine positive Erfahrung und ich denke, dass ich es in Zukunft durchaus öfter probieren werde.

*Wer weiß, vielleicht wird ja aus mir irgendwann doch noch ein richtiger Vegetarier ...*

**Wir** wünschen  
Ihnen und  
Ihrer Familie  
**frohe Ostern**



**BKK MTU** 