

Frühjahr 2024



# bewegt

Das Magazin der BKK MTU

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

## Liebe Leserinnen und Leser der „bewegt“,



Ich hoffe, Sie sind gut und gesund in das neue Jahr gestartet. Der Winter scheint vorüber und es wartet der Frühling mit höheren Temperaturen (wenngleich der Winter nicht wirklich kalt war) und längeren Tagen. Ich persönlich freue mich schon darauf.

Für einige der jüngeren Menschen bedeutet die kommende Jahreszeit aber auch, dass die Schule endet und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Für diejenigen, die eine Ausbildung beginnen, bedeutet dies auch, die beste Krankenkasse auszuwählen. Denn mit Ausbildungsbeginn müssen sich alle selbst versichern. Und wenn es um die Besten geht, ist die BKK MTU ganz vorne.

### Das Wichtigste: Wer bei uns versichert ist, kann dies auch ein Leben lang bleiben. Egal, wer der Arbeitgeber ist!

Neben den ohnehin schon herausragenden Leistungen bieten wir auch noch etwas, was sich heute fast nirgends mehr finden lässt. Nämlich eine ganz persönliche und direkte Beratung vor Ort. Ohne Call- und/oder Kompetenz-Center, die irgendwo in der Republik verstreut sind. Sämtliche Entscheidungshierarchien sind bei uns im Haus mit einer direkten und unkomplizierten Kommunikation. Vor allem aber mit unserer ganz großen Maxime, Steine aus dem Weg zu räumen, und nicht, Hindernisse zu bauen. Wir versuchen immer, eine Lösung zu finden. In den allermeisten Fällen gelingt uns das auch. Und das Allerschönste: Als Dankeschön bekommen die Eltern von uns 25 Euro Werbeprämie. Genügend Gründe, dass sich die – vormalig familienversicherten – Berufsstarter weiterhin bei uns versichern.

In dieser Ausgabe wollen wir uns auch mit Menschen beschäftigen, die leider eher am Rande des Geschehens sind. Die Rede ist von Menschen, die in Pflegeheimen leben und sich dadurch außerhalb der Gesellschaft aufhalten. Gerade deshalb ist es wichtig, in diese Lebenswelt Freude und Abwechslung zu bringen. Und so freue ich mich, dass es in der Kooperation mit der BKK ZF & Partner sowie der BKK Gildemeister Seidensticker seit 2018 mit den Clown-Visiten der „ROTE NASEN“ gelingt, den Bewohnern Witz, Spaß und Lebensfreude in den Alltag zu bringen. Die Rückmeldungen zu den Besuchen der Clowns sind überwältigend und haben einen hohen Stellenwert bei den Menschen.

Dort, wo es möglich ist, ist eine Pflege im häuslichen Umfeld aus meiner Sicht immer zu bevorzugen. Dass es hier häufig viele Fragen gibt, erleben wir in der täglichen Praxis. Uns ist es wichtig, Betroffene bestmöglich zu unterstützen. Finden Sie deshalb in dieser Ausgabe unserer „bewegt“ Angebote, die Sie bestmöglich unterstützen und Sie unter keinen Umständen alleine lassen.

Ich wünsche Ihnen einen fröhlichen gesunden Frühling,

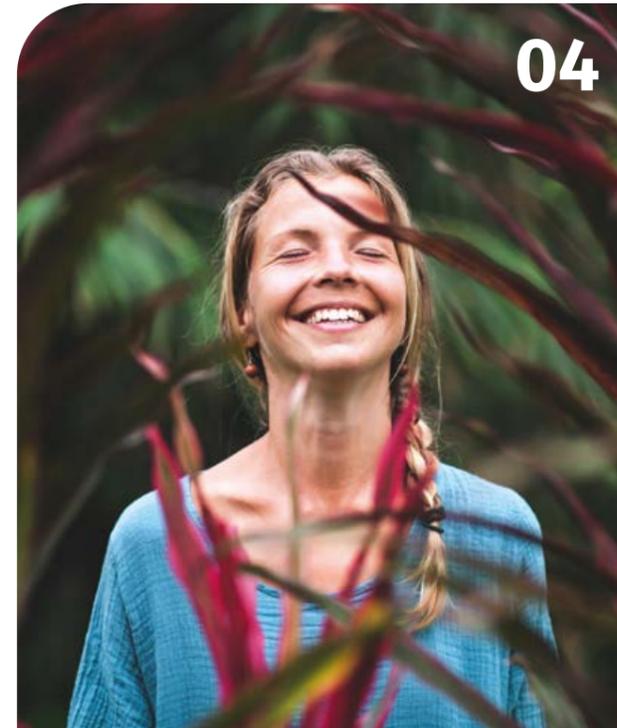
Ihr

*Roland Dietz*

Roland Dietz  
Vorstand BKK MTU

# Inhalt

Frühjahr 2024



04



12



16

- 02 Vorwort
- 03 Inhalt, Impressum
- 04 Frühjahrsputz für Körper und Geist
- 06 Stoffwechsel-Turbo
- 08 Von der Familienversicherung zur eigenen Mitgliedschaft
- 09 Antragsformular
- 12 Präventionsarbeit der BKK MTU mit den „ROTE NASEN“
- 14 Pflege zu Hause ist gesichert
- 16 Pflegeberatung der BBK MTU und famPLUS
- 17 Kurz & knapp
- 19 Rätsel

## Impressum

**Herausgeber/Bezugsquelle** BKK MTU, Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen · **Redaktion** Roland Dietz (V.i.S.d.P.), Beate Lindner, 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** 10.270 Exemplare/viermal jährlich · **Anzeigen** bkkanzeige.de

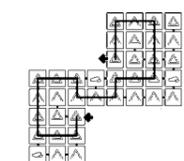
**Hinweis zum Sprachgebrauch:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen.

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.

## Lösungen von Seite 19

### Werkzeug-Benennung

1. Hammer, 2. Bohrmaschine, 3. Wasserwaage,
4. Rollgabelschlüssel, 5. Kombizange,
6. Schraubendreher, 7. Stichsäge, 8. Wasserpumpenzange, 9. Spachtel, 10. Zollstock/Meterstab



### Maße im Mittelalter:

1. D / 2. B / 3. E / 4. F / 5. C / 6. A



# Frühjahrsputz für Körper & Geist

## Umfassende Tipps für eine ganzheitliche Erneuerung

Mit dem Frühling kommt die Zeit der Erneuerung und des Neubeginns. Während viele von uns den traditionellen Frühjahrsputz nutzen, um unsere Wohnungen auf Vordermann zu bringen, ist es genauso wichtig, unsere Aufmerksamkeit auf die Pflege von Körper und Geist zu richten. In einer Welt, die oft von Stress und Hektik geprägt ist, bietet der Frühling eine perfekte Gelegenheit, innezuhalten und Rituale für unser persönliches Wohlbefinden zu etablieren.

### Hier sind elf umfassende Tipps, wie Sie Ihr inneres und äußeres Selbst in dieser Jahreszeit revitalisieren können.

#### 1 Meditation und Achtsamkeitspraxis

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer Meditation oder Achtsamkeitsübung, um einen Zustand der Ruhe und Klarheit zu schaffen. Dies kann so einfach sein wie fünf Minuten stilles Sitzen oder eine geführte Meditation. Die regelmäßige Praxis hilft dabei, Stress abzubauen und fördert eine positive Einstellung.

#### 2 Qualität des Schlafs verbessern

Ein erholsamer Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Schaffen Sie eine beruhigende Schlafumgebung, indem Sie elektronische Geräte aus dem Schlafzimmer verbannen und eine Routine etablieren, die das Einschlafen erleichtert. Das kann beispielsweise das Lesen eines Buchs oder eine Entspannungsübung sein.

#### 3 Integrieren Sie kleine Energie-Booster

Finden Sie im Laufe des Tages Zeit für Aktivitäten, die Ihnen Energie geben. Dies könnte ein kurzer Spaziergang in der Natur, ein paar Minuten Dehnung oder eine Tasse Ihres Lieblingstees sein. Solche kleinen Pausen können Ihre Kraft wieder aufladen und Ihre Stimmung verbessern.

#### 4 Digitale Entgiftung

In unserer digitalen Welt können Bildschirme eine Quelle ständiger Ablenkung und Stress sein. Setzen Sie sich Grenzen für die Nutzung digitaler Geräte, insbesondere in den Stunden vor dem Schlafengehen, um Ihren Geist zu beruhigen und die Schlafqualität zu verbessern.

#### 5 Gesunde Ernährung

Eine nährstoffreiche Ernährung unterstützt sowohl den Körper als auch den Geist. Integrieren Sie frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und gesunde Fette in Ihre tägliche Ernährung. Achten Sie auf ausreichend Hydratation durch Wasser und ungesüßte Getränke.

#### 6 Regelmäßige Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität ist entscheidend für unsere Gesundheit. Finden Sie eine Sportart oder Aktivität, die Ihnen Freude bereitet, ob es nun Yoga, Joggen, Tanzen oder Radfahren ist. Die Bewegung fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das mentale Wohlbefinden.

#### 7 Selbstfürsorge-Rituale

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Selbstfürsorge. Das kann ein entspannendes Bad, eine Hautpflegeroutine oder einfach nur Zeit in Stille sein. Diese Momente der Selbstfürsorge sind entscheidend, um Stress abzubauen und sich selbst Wertschätzung zu zeigen.

#### 8 Soziale Beziehungen stärken

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, denn zwischenmenschliche Beziehungen sind für unser emotionales Wohlbefinden wichtig. Ob es ein Gespräch mit einem guten Freund oder ein Familientreffen ist – die Zeit mit geliebten Menschen kann sehr bereichernd sein.

#### 9 Neue Hobbys und Interessen entdecken

Der Frühling ist eine ideale Zeit, um neue Hobbys oder Interessen zu entdecken. Ob Gartenarbeit, Malen, Kochen oder ein neues Instrument – das Erlernen neuer Fähigkeiten kann belebend wirken und neue Perspektiven eröffnen.

#### 10 Dankbarkeitspraxis

Eine tägliche Dankbarkeitspraxis kann Ihre Sichtweise auf das Leben positiv verändern. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit, um über Dinge nachzudenken, für die Sie dankbar sind. Dies fördert ein Gefühl des Wohlbefindens und der Zufriedenheit.

#### 11 Ordnung und Klarheit in der Umgebung schaffen

Nicht zuletzt trägt eine aufgeräumte und angenehme Umgebung zu einem klaren Geist bei. Nutzen Sie den Frühjahrsputz, um nicht nur Ihr Zuhause, sondern auch Ihren Arbeitsplatz zu ordnen und zu gestalten. Eine klare Umgebung fördert eine klare Denkweise.

### Das bringt der Frühjahrsputz fürs Ich

Ein ganzheitlicher Frühjahrsputz für Körper und Geist kann zu einem erfrischten, ausgeglichenen und energiegeladenen Ich führen. Durch die Integration dieser Tipps in Ihren Alltag können Sie nicht nur Ihr äußeres Umfeld, sondern auch Ihre innere Welt beleben. Nutzen Sie diese Jahreszeit als Chance, sich selbst zu pflegen und zu fördern. Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken.



# Stoffwechsel-Turbo

## 10 Tipps, um Ihren Metabolismus natürlich zu beschleunigen

Ein aktiver Stoffwechsel ist der Schlüssel zu besserer Gesundheit und Vitalität. Doch oft fühlen wir uns träge und unser Metabolismus scheint langsamer zu laufen. Wie können Sie Ihren Stoffwechsel auf natürliche und effiziente Weise anregen? In diesem Artikel entdecken Sie wirksame Tipps, um Ihren Metabolismus zu steigern und gleichzeitig Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

### Stoffwechsel und Metabolismus: Grundlagen

Der Stoffwechsel ist der Prozess, durch den unser Körper Nahrung in Energie umwandelt. Gene, Ernährung, Stress, Bewegung und Alter sind Faktoren, die den Metabolismus beeinflussen können.

### Natürliche Wege zur Anregung des Stoffwechsels

#### 1 Genügend Schlaf

Ausreichend Schlaf ist entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel. Schlafmangel kann den Metabolismus verlangsamen und zu Gewichtszunahme führen.

#### 2 Regelmäßige Bewegung

Körperliche Aktivität, besonders Krafttraining und HIIT (High-Intensity Interval-Training) kann den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung fördern.

#### 3 Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen unterstützt einen aktiven Stoffwechsel.

##### Lebensmittel, die den Stoffwechsel beeinflussen

###### Verlangsamer:

- raffiniertes Zucker
- rotes Fleisch
- grüne Säfte aus rohem Grünkohl und anderen Blattgemüsen
- Sojaprodukte
- Erdbeeren, Erdnüsse, Leinsamen

###### Booster:

- frisches Gemüse
- Hülsenfrüchte wie Linsen
- Beeren und frisches Obst
- proteinreiche Nahrung wie Tofu, Fisch, Pute, Huhn, körniger Frischkäse
- brauner Naturreis, Kokosöl, Oliven, Avocado, Chili, Mandeln, dunkle Schokolade

#### 4 Ausreichend Wasser trinken

Wasser ist essenziell für einen effizienten Metabolismus. Ein Glas Wasser am Morgen kann Ihren Körper in Schwung bringen.

#### 5 Verzicht auf Alkohol

Alkohol kann den Stoffwechsel verlangsamen. Versuchen Sie, Ihren Konsum zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.

#### 8 Häufiges Aufstehen

Vermeiden Sie langes Sitzen. Regelmäßiges Aufstehen und Bewegen fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel.

#### 9 Intermittierendes Fasten

Diese Ernährungsmethode kann den Stoffwechsel anregen und die Fettverbrennung verbessern.

#### 6 Weniger Kaffee

Zu viel Kaffee kann den Stoffwechsel beeinträchtigen. Versuchen Sie, Ihren Konsum zu moderieren.

#### 7 Stoffwechsel anregen mit Hausmitteln

Einfache Hausmittel wie grüner Tee oder Ingwer können den Metabolismus unterstützen.

## 10 Rezepte zur Stoffwechselanregung

### Grüner Smoothie mit Spinat und Beeren

#### Zutaten:

- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1/2 Tasse gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 1 Banane
- 1/2 Tasse griechischer oder pflanzlicher Joghurt
- 1 Tasse Mandelmilch oder Wasser
- 1 Esslöffel Chiasamen (optional)

#### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist.
3. Sofort genießen.



### Tofu-Stir-Fry mit Brokkoli und Mandeln

#### Zutaten:

- 200 g fester Tofu, gewürfelt
- 1 Kopf Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 1/2 Tasse Mandeln, gehackt
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Sesamöl

#### Zubereitung:

1. Tofu in Sesamöl anbraten, bis er goldbraun ist.
2. Brokkoli und Knoblauch hinzufügen und einige Minuten mitbraten.
3. Sojasauce und Mandeln hinzufügen und gut umrühren.
4. Einige Minuten kochen lassen und servieren.



### Linsensuppe mit frischem Gemüse

#### Zutaten:

- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Teelöffel Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl

#### Zubereitung:

1. Zwiebel, Karotten, Sellerie und Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis sie weich sind.
2. Linsen, Gemüsebrühe, Tomaten und Kurkuma hinzufügen.
3. Köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (ca. 20 Minuten).
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



### Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Chili

#### Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa, gekocht
- 1 Dose Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 Gurke, gewürfelt
- 1 kleine rote Chilischote, fein gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- frische Petersilie, gehackt
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Gekochte Quinoa abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen.
3. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gekühlt servieren.



### Gegrillter Fisch mit Avocado-Salat

#### Zutaten:

- 2 Fischfilets (z. B. Lachs oder Tilapia)
- 1 reife Avocado, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- Saft von 1 Limette
- frische Korianderblätter
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

#### Zubereitung:

1. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen.
2. Auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten garen.
3. Für den Salat Avocado, rote Zwiebel, Limettensaft und Koriander mischen.
4. Fisch mit Avocado-Salat servieren.



*Diese Rezepte sind nicht nur lecker, sondern auch gesund und einfach zuzubereiten. Sie helfen, den Stoffwechsel anzuregen und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Guten Appetit!*

**Fazit:** Indem Sie diese Tipps in Ihren Alltag integrieren, können Sie Ihren Stoffwechsel effektiv und natürlich anregen. Eine Kombination aus gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichend Ruhe ist der Schlüssel zu einem aktiven Metabolismus und einem gesunden Lebensstil. Beginnen Sie noch heute, Ihren Körper zu unterstützen, und spüren Sie den Unterschied!



# Von der Familienversicherung zur eigenen Mitgliedschaft

## Berufsstarter 2024: 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.

**Beate Lindner**

☎ 07541 90-7108

✉ beate.lindner@bkk-mtu.de

**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.

→ **Sportmedizinische** Untersuchung **130 Euro**

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

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

**Fazit:**

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

## MITGLIED WERDEN

Ich möchte ab dem

Mitglied der BKK MTU werden.



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

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

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

## HERZLICH WILLKOMMEN BEI DER BKK MTU

### 1. Persönliche Angaben

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon oder E-Mail \*

Geburtsdatum

Geschlecht

Staatsangehörigkeit

Familienstand

Rentenversicherungsnummer

Sonstiges (Geburtsort, -land, -name)

Bitte beantragen Sie für mich einen Sozialversicherungsausweis

Ich beziehe eine Rente, Versorgungsbezug (Bitte Bescheid beifügen)

### 2. Familienversicherung

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

Mein/e Ehepartner/in ist

pflichtversichert

freiwillig versichert

familienversichert

privat versichert

im Ausland versichert

bei (Krankenkasse)

### 3. Ich möchte mich versichern als

Arbeitnehmer/-in

Auszubildende/-r

Student/-in

Selbstständige/-r

Rentner/-in

### 4. Mein Arbeitgeber

Name des Arbeitgebers/der Hochschule

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

beschäftigt ab

mtl. Bruttogehalt

Erstmalige Beschäftigungsaufnahme in Deutschland

Wechsel der Krankenkasse aufgrund Arbeitgeberwechsel

### 5. Angaben zur Vorversicherung

Ich war zuletzt von

bis

bei der Krankenkasse

Krankenversicherungsnummer (KVNR)

selbst versichert

familienversichert über:

Name, Vorname

Geburtsdatum

Versichertennummer

Ich war seit \_\_\_\_\_ nicht gesetzlich versichert, weil

privat versichert

im Ausland

Ort, Datum

Unterschrift

MTU; istock.com: etonie

BKK MTU | Hochstraße 40 | 88045 Friedrichshafen | Telefon: 07541 90-7108 | E-Mail: beate.lindner@bkk-mtu.de | Internet: www.bkk-mtu.de | Stand: 01/2024



# Traumurlaub mit Hund im Zillertal



Wo der Urlaub mit Hund oft mit anstrengender Planung, langer Hotelsuche und vielen Hindernissen verbunden ist, bietet Ried im Zillertal den entscheidenden Vorteil für alle, die in der schönsten Zeit des Jahres ihren treuen Begleiter nicht zurücklassen wollen: **das Hunderesort Magdalena!**

Bergverliebt sollte man schon sein, wenn man sich auf die **Reise ins Tiroler Zillertal** begibt. Hier angekommen lockt schließlich schier grenzenlose Freiheit. Für alle Hundebesitzer, die in den Ferien die Möglichkeiten dieses Ferienparadieses voll auskosten, aber gleichzeitig keine Abstriche beim Wohl ihres vierbeinigen Lieblings machen möchten, ist Ried, das Erholungsdorf an der Auffahrt zur Zillertaler Höhenstraße, genau das richtige Ziel. Hier hat sich nämlich das **idyllisch gelegene 4-Sterne Hotel Magdalena** voll auf den Urlaub mit Hund spezialisiert. Das bedeutet, des Menschen bester Freund wird genauso verwöhnt wie Herrchen und Frauchen.

Schon die sagenhafte Bergwelt begeistert. Es locken über 800 Kilometer an **Mountainbike-Routen** und **Radwegen** sowie 1.400 Kilometer markierte **Wanderwege**, aber auch beste Bedingungen für gemeinsame Spaziergänge. Ihr E-Bike können Sie sich direkt im Hotel leihen. **Vielfältige Freizeitangebote**,

wie **Golf mit Hund** auf dem Golfplatz Zillertal, nur einen Kilometer entfernt, sorgen für jede Menge Abwechslung. Im **Hochseilgarten** in Kaltenbach erhalten Gäste im Hotel Magdalena sogar 20 % Ermäßigung und wer Lust auf Adrenalin hat, erkundet das Zillertal beim **Rafting** oder **Paragleiten**.

Und während die Gäste die herrliche **Natur genießen** oder nach einem aktiven Tag in der **Wellness-Landschaft mit Hallen- und Freibad, Saunalandschaft** und wohltuenden Anwendungen entspannen, ist ihr Vierbeiner in der professionellen Hundebetreuung in besten Händen. Nicht umsonst sind dem Hotel Magdalena „5 Pfoten“ verliehen worden, die höchste Auszeichnung für Hotels, die direkt auf die Bedürfnisse des Hundes zugeschnitten sind. Punkte gibt es u. a. für eine **Hundedusche, hundefreundliche Bodenbeläge** und **Freilaufflächen** sowie ein riesiges Angebot für Hunde, von der eigenen **Hundewiese mit Schwimmteich** bis zum **Gassi- und Futterservice**. Mehrmals wöchentlich finden begleitete Wanderungen mit Hund und sogar **Yoga mit Hund, Hunde-Aroma-Massagen** oder geführte Morgenmeditationen statt. Hundetrainer halten Vorträge und auch Hundefotografen sind öfter im Hotel zu Gast. Ein Hund übernachtet gratis, jeder weitere kostet 10 Euro pro Tag.



HOTEL *Magdalena*

Zillertal



## Frühlingserwachen 27.4. – 7.7.2024

Inklusive im Hotel Magdalena:

- ✓ Begrüßungsgetränk
  - ✓ Frühstücksbuffet mit Saftbar und Bioecke
  - ✓ Nachmittagsbuffet
  - ✓ abends 4-gängige Wahlmenüs & Salatbuffet
  - ✓ wöchentlich Themenbuffets & Gala-Dinner
  - ✓ Morgenpost mit Tipps und Infos
  - ✓ Saunalandschaft & Ruheräume
  - ✓ Erlebnisschwimmbad mit Innen- und Außenbecken (ganzjährig)
  - ✓ Fitnessraum
  - ✓ Liegewiese & Sonnenterrasse
  - ✓ 3 x wöchentlich begleitete Wanderungen
  - ✓ Weinverkostung mit dem Wirt
  - ✓ E-Bike-Verleih
- ... und vieles mehr.

**Doppelzimmer „Zillertal“  
ab 143 Euro pro Person/Tag**



### Info & Buchung

Hotel Magdalena – Familie Riedl – [www.magdalena.at](http://www.magdalena.at)  
Grossriedstraße 23, A-6273 Ried im Zillertal  
Tel. 0043 5283 2243 • E-Mail: [info@magdalena.at](mailto:info@magdalena.at)

## Mitmachen und gewinnen

- Zusammen mit dem Hotel Magdalena verlost die BKK MTU
- **4 Übernachtungen inklusive Halbpension für 2 Personen** im Doppelzimmer.

### Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

- Mit wieviel Pfoten wurde das Hotel Magdalena ausgezeichnet?
- **a) 4 b) 5 c) 6**
- Schreiben Sie bis zum 31.05.2024 eine E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel Magdalena“ an [bkk-mtu@alpenjoy.de](mailto:bkk-mtu@alpenjoy.de)

**Gewinnspieltteilnahme und Datenschutzhinweise:** Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde von der relaxa hotel Verwaltungs GmbH zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von ALPenJoy Tourismusmarketing 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 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.



# Tue Gutes und sprich darüber



Es war ein sehr eindrücklicher und noch lange in Erinnerung bleibender Nachmittag für mich. Die Arbeit der Clowns begleiten zu dürfen, die Wirkung von Kleo und Fridolin auf die Mitbewohnenden sowie Angehörige, aber auch auf das Pflegepersonal sehen und spüren zu können, war unvergleichbar einzigartig. Kleo und Fridolin zaubern schon allein durch ihr Dasein eine wohlige und glückliche Atmosphäre in schwierige, oftmals tragische und aussichtslose Situationen. Unterstrichen von Gesang, musikalischer Begleitung, gegenseitigen Neckereien sowie mit „ROTE NASEN“ schenken die beiden Clowns ein so wertvolles Lächeln! Ich schätze sehr die Arbeit der „ROTE NASEN“ und freue mich, dass wir als BKK MTU unseren Teil zu deren Erfolgsgeschichte beitragen dürfen.“

Sarah Baumann,  
Ansprechpartnerin BGM und Prävention in Lebenswelten

## Einblicke in die Präventionsarbeit der BKK MTU

### Mit „ROTE NASEN“ ein Lächeln schenken: BKK MTU fördert Clown-Visiten in Friedrichshafen

Sie ist nicht nur eine Erfolgsgeschichte, sondern wirklich wichtig für pflegebedürftige Menschen: die Kooperation der Betriebskrankenkassen, BKK MTU, BKK ZF & Partner sowie der BKK Gildemeister Seidensticker mit „ROTE NASEN Deutschland e. V.“.

Auch in Friedrichshafen freuen sich seit 2018 pflegebedürftige Menschen und das Pflegepersonal auf die wöchentlichen Besuche der „ROTE NASEN“ Clowns. Speziell ausgebildete Künstler aus dem Bodenseeraum besuchen auch 2024 ältere, pflegebedürftige Menschen in Friedrichshafen: Das Franziskuszentrum (seit 2018) und in diesem Jahr kommt noch eine weitere Pflegeeinrichtung hinzu.

Jüngst durfte die BKK MTU Teil der Clown-Visite im Franziskuszentrum sein und Kleo (Sandra Schüssler) und Fridolin (Peter Majer) auf ihren Besuchen in der Einrichtung begleiten. Freudestrahlend, lebensfroh und einfühlsam begegnen die beiden Clowns Bewohnern, deren Angehörigen sowie dem Pflegepersonal. Mit schauspielerischem Talent, Musik und Gesang zaubern Kleo und Fridolin ein Lächeln in die Gesichter, regen zur aktiven Beteiligung an und geben Stärke denjenigen, die es am meisten brauchen: Schwerstpflegebedürftigen, demenzkranken Menschen und Bewohnern der Hospizstation.



*„Menschen Stärke geben und ein Lächeln schenken: ROTE NASEN Clown-Visiten tragen essentiell dazu bei. Grund genug, um darüber zu sprechen!“*



# So ist die Pflege zu Hause gesichert

## Ausführliche Beratung inklusive

**Das ist Realität:** Pflegebedürftige möchten möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Und das sind beeindruckende Zahlen: Von den insgesamt 4,1 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden 3,3 Millionen, also 80 Prozent, zu Hause versorgt. Auch das ist Realität: Der weitaus überwiegende Teil, nämlich 2,3 Millionen, werden sogar alleine durch Angehörige betreut. Das kostet viel Kraft und der Zeitaufwand ist entsprechend dem Pflegegrad meist sehr hoch. Aber: Pflegende Angehörige werden nicht alleine gelassen. Neben Pflegegeld und professioneller Pflege gibt es verschiedene Möglichkeiten, pflegende Angehörige zu entlasten. Verschiedene Leistungen wurden ab Jahresbeginn erhöht – alle Leistungen werden zum Jahresbeginn 2025 um 4,5 Prozent angehoben!

### Pflegebedürftige können wählen

... und zwar zwischen Pflegesachleistungen durch ambulante Pflegedienste und einer Pflege durch Angehörige, Freunde oder ehrenamtlich Tätige. Dafür gibt es ein Pflegegeld, das zum Beispiel 573 Euro monatlich bei Pflegegrad 3 und 765 Euro bei Pflegegrad 4 beträgt. Auch für eine professionelle Pflege (u. a. Körperpflege, Ernährung, Betreuung usw.) wurden die Leistungen zum 1. Januar 2024 wesentlich erhöht. Sie betragen:

Pflegegrad	bis zum Gesamtwert von monatlich
2	761 Euro
3	1.432 Euro
4	1.778 Euro
5	2.200 Euro

### Pflegesachleistungen und Pflegegeld können auch kombiniert werden

Dazu ein Beispiel: Wenn bei Pflegegrad 3 von den Sachleistungen in Höhe von 1.432 Euro 50 Prozent (= 716 Euro) abgerufen werden, wird das Pflegegeld ebenfalls zu 50 Prozent (= 286,50 Euro) ausbezahlt.

### Die Pflegesachleistung wird nicht voll benötigt?

Nicht verbrauchte Leistungen können dann – bis zu 40 Prozent des Anspruchs – für Angebote zur Unterstützung im Alltag verwendet, also „umgewandelt“ werden. Beispiel: Bei Pflegegrad 3 werden von den zur Verfügung stehenden 1.432 Euro monatlich nur 60 Prozent (= 859,20 Euro) beansprucht, 40 Prozent = 572,80 Euro können für eine Pflegebegleitung verwendet werden, um zum Beispiel die pflegende Ehefrau zu entlasten.



### Den „Entlastungsbetrag“ nutzen

Wie der Name bereits vorgibt, dient diese – zusätzliche – Leistung von 125 Euro monatlich (insgesamt bis zu 1.500 Euro im Jahr) für Angebote zur Unterstützung im Alltag (Betreuung bzw. Entlastung Pflegenden oder Pflegebedürftiger). Der Entlastungsbetrag kann auch genutzt werden für Kurzzeit- bzw. Tages-/Nacht- sowie für Verhinderungspflege und für besondere Angebote der Pflegedienste.

### Wer pflegt bei Urlaub oder Krankheit?

Ist zum Beispiel die Ehefrau durch Urlaub, Krankheit oder aus sonstigen Gründen vorübergehend an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegekasse eine sogenannte Verhinderungspflege für längstens sechs Wochen im Kalenderjahr und bis zu 1.612 Euro, ggf. noch erhöht um bis zu 806 Euro auf dann 2.418 Euro für nicht beanspruchte Kurzzeitpflege; für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 4 oder 5 (bis vollendetes 25. Lebensjahr) gelten erweiterte Leistungen bis zum Gesamtbetrag von 3.386 Euro für längstens acht Wochen. Übrigens: Die Hälfte des Pflegegeldes wird weitergezahlt.

### Tages- oder Nachtpflege

Ideal zum Beispiel für Pflegebedürftige, deren Angehörige tagsüber berufstätig sind. Übernommen werden die pflegebedingten Aufwendungen, bei Pflegegrad 3 bis zu 1.298 Euro monatlich. Diese Leistungen der Tages- und Nachtpflege können zusätzlich zu Pflegesachleistungen und Pflegegeld beansprucht werden.

### Für die Kurzzeitpflege gibt es bis zu 3.386 Euro jährlich

Viele Pflegebedürftige sind nur für eine begrenzte Zeit auf vollstationäre Pflege angewiesen, insbesondere bei Krisensituationen in der häuslichen Pflege oder übergangsweise im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt. Kurzzeitpflege ist für maximal acht Wochen und bis zu 1.774 Euro im Kalenderjahr vorgesehen, ggf. erhöht um bis zu 1.612 Euro aus noch nicht in Anspruch genommener Verhinderungspflege. Maßgebend sind, wie auch bei der Tages-/Nachtpflege, die pflegebedingten Aufwendungen. Wieder gilt: Die Hälfte des Pflegegeldes wird weitergezahlt.

### Auch diese Leistungen erleichtern die Pflege

Dazu zählen Pflegekurse (auch digital möglich), digitale Pflegeanwendungen, Pflegehilfsmittel (z. B. Pflegebett, Notrufsysteme, Verbrauchsprodukte) und Wohnungsanpassungen (z. B. Türverbreiterungen, pflegerechter Umbau des Badezimmers).

### Wir unterstützen Sie im Pflegefall

Unsere Pflegekasse sichert Sie für den Fall der Pflegebedürftigkeit finanziell ab. Egal, ob körperliche, geistige oder psychische Einschränkung, ob ambulante oder stationäre Pflege – mit unseren Leistungen der Pflegeversicherung sind wir an Ihrer Seite.

➔ Ich bin gerne für Sie da:

Caroline Müller

☎ 07541 90-50200





# Pflegeberatung. Jahresprogramm 2024



Auch in diesem Jahr bietet die BKK MTU gemeinsam mit famPLUS ein umfassendes Vortragsprogramm rund um das Thema Pflege an.

Unabhängig, ob Sie sich bereits in einer Pflegesituation befinden oder einfach gut informiert dem Leben einen Schritt voraus sein wollen – die sachkundigen Expert:innen informieren Sie im Vortrag zu allen Lebenslagen.

## Vorsorgevollmacht - in jeder Situation eine Stimme haben

Donnerstag, 18. April 2024  
16 Uhr bis 17.30 Uhr

## Patientenverfügung - den persönlichen Willen rechtskräftig erstellen

Mittwoch, 24. April 2024  
16 Uhr bis 17.30 Uhr

## Pflege ist teuer - Finanzierungswege im Überblick

Dienstag, 11. Juni 2024  
16 Uhr bis 17.30 Uhr



Kostenfreie Anmeldung und weitere Informationen

## Bleib länger daheim statt Heim

Mittwoch, 19. Juni 2024  
16 Uhr bis 17.30 Uhr

## Wenn die Eltern älter werden

Donnerstag, 17. Oktober 2024  
16 Uhr bis 17.30 Uhr

## Technologien für ein längeres und selbstbestimmtes Leben

Dienstag, 26. November 2024  
16 Uhr bis 17.30 Uhr

# Kurz & knapp

## E-Rezept jetzt bundesweit

Seit dem 1. Januar 2024 stellen Arztpraxen das E-Rezept aus. Damit soll der rosafarbene Rezeptblock der Vergangenheit angehören und nur noch im Ausnahmefall genutzt werden.

### Aktuell gibt es 3 Möglichkeiten, um an das Rezept zu kommen:

#### Per eGK

Das E-Rezept kann über Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) in der Apotheke abgerufen werden. Hierzu gehen Sie mit Ihrer eGK in die Apotheke. Dort wird Ihre eGK über ein Kartenterminal ausgelesen und das Rezept online abgerufen.



#### Per E-Rezept-App

Mit der E-Rezept-App der gematik kann das E-Rezept per Smartphone verwaltet und an die gewünschte Apotheke gesendet werden. Dafür benötigen Sie neben Ihrer eGK mit kontaktloser Schnittstelle (NFC) auch die dazugehörige PIN, die wir für Sie nach persönlicher Identifizierung anfordern können. Diese PIN können Sie dann auch für den Zugriff auf Ihre elektronische Patientenakte nutzen.



#### Per Ausdruck

Sie erhalten in der Arztpraxis einen Papierausdruck mit QR-Code, der in der Apotheke vorgelegt werden kann.

## Kinderkrankengeld – neue Ausnahmeregelung

### Der Anspruch auf Kinderkrankengeld wurde für die Jahre 2024 und 2025 – zeitlich befristet – ausgeweitet.

Der Anspruch beträgt je Elternteil für jedes Kind bis zu 15 Arbeitstage im Kalenderjahr, für Alleinerziehende bis zu 30 Arbeitstage.

Bei mehreren Kindern ist der Anspruch je Elternteil auf 35 Arbeitstage im Kalenderjahr begrenzt, für Alleinerziehende auf 70 Arbeitstage.



# Kurz & knapp

## Digitale Identität

### GesundheitsID

#### soll eGK ab 2026 ersetzen



Ab dem 1. Januar 2024 wird die GesundheitsID in den Praxisalltag integriert und wird zur – (noch) freiwilligen – digitalen Identifikation verwendet.

Digitale Identitäten ermöglichen es gesetzlich Versicherten, sich über ihr Smartphone in Apps wie das **E-Rezept** oder die **elektronische Patientenakte (ePA)** einzuloggen. Gesetzlich versicherte Personen haben ab Anfang des Jahres die Möglichkeit, von ihrer Krankenkasse eine digitale Identität in Form einer GesundheitsID zu erhalten. **Die Nutzung der GesundheitsID bleibt vorerst optional**, wobei eine zusätzliche Schutzschicht in Form einer Zwei-Faktor-Authentifizierung für die Sicherheit der digitalen Identität sorgt.

Auch private Krankenversicherer werden schrittweise digitale Identitäten bzw. GesundheitsIDs für ihre Versicherten bereitstellen, um die Vorteile der Telematik-Infrastruktur (TI) nutzen zu können. In der privaten Krankenversicherung sind digitale Identitäten auch Voraussetzung für den Online-Check-in, bei dem Patienten ihre Krankenversicherungsnummer per Smartphone an eine Arztpraxis übermitteln können.

Quelle/weitere Informationen:  
<https://www.gematik.de/telematikinfrastruktur/gesundheitsid>

## Änderung der Beitragsbemessungsgrenze 2024

Seit 1. Januar gilt eine neue bundesweit einheitliche Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung. Diese beträgt monatlich 5.175 Euro.

Bis zu diesem Betrag fallen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung an. Die Versicherungspflichtgrenze in der gesetzlichen Krankenversicherung wurde auf 69.300 Euro angehoben.

## Versorgungsbezüge – Erhöhung des Freibetrags

Der Freibetrag für Versorgungsbezüge erhöht sich im Jahr 2024 auf 176,75 Euro monatlich.



# Wer wird Baumeister?

## Schlauer Ratespaß für Groß und Klein



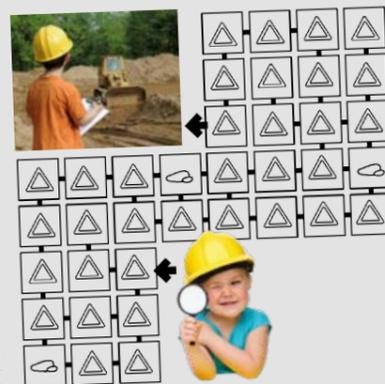
### Maße im Mittelalter

Im Mittelalter gab es noch nicht das metrische System. Gemessen wurde nach Körpermaßen und mit einfachen Maßbändern, die auf menschlichen Proportionen beruhten. Findest du die richtige Zuordnung? (Zahl/Buchstabe)

- 1. daumenbreit
  - 2. fingerbreit
  - 3. handbreit
  - 4. Spanne
  - 5. Fuß
  - 6. Elle
- A von der Spitze des gestreckten Mittelfingers zum Ellenbogen
  - B vier Finger flach nebeneinandergelegt
  - C die Länge des Fußes
  - D die Breite des Daumens
  - E vom ausgestreckten kleinen Finger zum ausgestreckten Zeigefinger
  - F vom gespreizten kleinen Finger zum gespreizten Daumen



- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_



### Finde den Weg zur Baustelle

Du kannst aber nur über die Achtung-Zeichen (Dreiecke) mit Verbindungssteg laufen. Wer hilft zuerst mit?

### Sudoku – schwer

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

		6						
7				3	9			
1						7	2	
	2					7		
7						3	1	
		5	8					
	8							
				6	2	3		
4	3	8	2				6	

Alle Lösungen auf Seite 3



### Das alles findet sich auf Baustellen >>>

In diesem Buchstabengitter haben sich die 8 untenstehenden Begriffe versteckt. Kreise den gefundenen Begriff einfach ein. Die Begriffe können von links nach rechts oder von oben nach unten angeordnet sein. Kannst du den 9. Begriff alleine finden? Schau dir einmal die Abbildung oben an ...

Z	F	A	C	G	W	H	X	S	G	J	M	R	D	H
H	B	S	R	M	A	G	A	F	B	A	G	G	E	R
X	A	D	Z	Y	S	I	M	P	E	D	R	O	I	J
S	U	O	P	G	S	F	H	J	T	Z	A	X	Y	C
J	G	M	S	H	E	R	D	C	O	X	Y	I	D	H
Y	R	F	O	X	R	J	Z	S	N	D	K	R	A	N
F	U	R	C	H	W	G	Y	J	M	I	H	O	C	M
D	B	M	Z	Y	A	S	X	F	I	A	J	C	H	R
I	E	S	M	G	A	A	J	H	S	D	R	F	D	X
A	C	J	X	R	G	M	Z	S	C	G	A	D	E	Y
R	K	E	L	L	E	H	S	X	H	M	Z	G	C	H
G	H	I	F	R	M	Z	E	M	E	N	T	D	K	S
I	X	J	H	G	Z	Y	C	D	R	M	S	R	E	J
Y	I	M	A	U	R	E	R	R	X	H	G	D	R	M
F	J	G	R	A	M	S	C	J	D	Z	Y	X	H	A

Baugrube, Betonmischer, Kran, Maurer, Wasserwaage, Dachdecker, Kelle, Zement

MEHR LÄCHELN IST  
GESUND. MIT UNS FÄLLT  
ES IHNEN LEICHT.

**#MachenWirGern**

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Ab  
**10,90 €**  
im Monat



Weitere Informationen finden Sie online unter

**[www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge](http://www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge)**

oder Telefon 0202 438-3560

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG



**Ihr exklusiver BKK-Vorteil – 15 EUR geschenkt!\***

\* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.