



Winter 2025

# bewegt

Das Magazin der BKK MTU

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

## Liebe Leserinnen und Leser

### der „bewegt“,



... und wieder ist das Jahr schon fast vorbei. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich frage mich, wo die Zeit geblieben ist. Deshalb ist die Jahreszeit auch sicher eine, in der man kurz innehalten und einen Rück-, aber auch Ausblick wagen sollte.

Heute blicke ich auf ein unheimlich anspruchsvolles, aber auch sehr erfolgreiches Jahr für die BKK MTU zurück. Wir konnten Ihnen einen stabilen Beitragssatz anbieten, der unterhalb des durchschnittlichen, real erhobenen Zusatzbeitragssatz aller Krankenkassen in Deutschland liegt. Ein sehr erfreuliches Ergebnis jahrelanger, seriöser Strategie, die immer wirtschaftliche Solidität im Fokus hatte. Im Mittelpunkt unserer Arbeit standen viele Aktionen im Rahmen unseres 110. Geburtstages, die auf sehr positive Resonanz gestoßen sind. Wir haben in der vorausgegangenen Ausgabe ausführlich darüber berichtet. Nicht zuletzt die Aktivitäten haben uns wieder näher an und ins Bewusstsein unserer Versicherten gebracht. Was mich aber noch mehr freut ist, dass sich in diesem Jahr so viele Menschen wie noch nie zuvor dafür entschieden haben, das wertvollste Gut, die Gesundheit, in unsere Hände zu legen. Und so freue ich mich, dass wir die Schallmauer von 17.000 Versicherten durchbrochen haben und Herrn Gojkovic mit seiner Familie in unserer Gemeinschaft herzlich willkommen heißen dürfen.

Womit wir beim Thema Familie und damit beim Thema Kinder wären. Auf Seite 12 finden Sie einen Bericht der BKK MTU über ein Präventionsprojekt für Schulkinder mit dem Titel „Tag des Sports“. Ein Projekt, das mir persönlich sehr am Herzen liegt und nicht nur die bei uns versicherten Kinder einbezieht. Es ist ein Projekt, das Schulkinder zu Bewegung und Spaß am Spiel animieren soll. Geleitet wird das Ganze von zwei ehemaligen Fußballprofis, die darüber hinaus im Besitz der zweithöchsten Trainerlizenzen Deutschlands sind. Ich habe mich mehrfach persönlich davon überzeugt, was für einen unglaublichen Spaß die Kinder haben und wie viel Freude es ihnen macht, sich unter professioneller Anleitung auszupowern.

Alle Lehrer waren hellauf begeistert und haben schon angefragt, im kommenden Jahr wieder berücksichtigt zu werden. Ich finde es unglaublich wichtig, dass gerade in der heutigen Zeit Anreize zum Ausgleich zu den digitalen Medien geschaffen werden. Studien weisen klar darauf hin, dass Bewegung bereits im Kindesalter gefördert werden muss, um im Erwachsenenalter von einer besseren Gesundheit profitieren zu können. Im fortgeschrittenen Alter wird es, frei nach dem Motto, „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, schwierig, die Gewohnheiten umzustellen.

Ansonsten finden Sie noch viele weitere informative Artikel in diesem Heft, die Sie gut vorbereitet in die Wintersaison gehen lassen.

Die BKK MTU und ich starten in die für uns heiße Phase des Jahres, in der es darum geht die Haushaltspläne mit den daraus resultierenden Beitragssätzen aufzustellen, darauf zu achten, was die Politik für das kommende Jahr plant, Krankheitswellen reibungslos zu bewältigen, Anträge für Bonusprogramm und Gesundheitskonto flott zu bearbeiten usw. Sind wir also gemeinsam gespannt, was im nächsten Jahr auf uns zukommt.

In diesem Sinne entlasse ich Sie an dieser Stelle in die Vorweihnachtszeit. Auch wenn es manchmal schwer, bis fast unmöglich ist, wünsche ich Ihnen eine schöne, besinnliche und vor allem gesunde Vorweihnachtszeit, ein frohes Fest im Kreise Ihrer Liebsten und dann einen guten Rutsch ins neue Jahr. Nutzen Sie die Zeit für etwas Erholung vom Alltag, Zeit mit Freunden und Familie und tun Sie sich einfach etwas Gutes.

Ihr

Roland Dietz  
Vorstand BKK MTU

# Inhalt

Winter 2025

- 02** Vorwort
- 03** Inhalt, Impressum
- 04** Die Mitarbeiter der BKK MTU:  
unser Team Leistungen
- 05** Unser 17.000ster Versicherter!
- 06** Aktion Mütze  
BKK Telecoach Kopfschmerz
- 07** Sonne im Winter
- 08** Im Notfall gilt: prüfen, rufen, drücken
- 10** Eisbaden
- 12** Präventionsprojekt „Tag des Sports“
- 13** Pfleg auch Dich!
- 16** IGel-Leistungen
- 18** Märchenstunde
- 19** Weihnachtssuppe



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

- Quiz**
- 1. C (Eines hatte rote und das andere schneeweisse Blüten.)
  - 2. A
  - 3. C
  - 4. Der gestiefelte Kater
  - 5. Bremer Stadtmusikanten
  - 6. Die Gänsemagd
  - 7. Der Froschkönig
  - 8. B
  - 9. C
  - 10. C

**Märchenstile verhext**  
1. Frosch 5. Katze  
2. Esel 6. Hahn  
3. Hund 7. Wolf  
4. Fisch

**Lösungen**  
von Seite 18

Titelbild: iStock.com/vladans, Seite 2: BKK MTU

## 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 · **Projektkidee** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl · **Druck und Vertrieb** KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting · **Auflage/Erscheinungsweise** 10.299 Exemplare/viermal jährlich · **Anzeigen** bkkanzelge.de

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

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugweisen 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.



(v. l. n. r.): Teresa Fuchs, Jessica Roller, Bianca Seyfried, Sanja Tran, Natascha Wagner, Bernd Haugk, Alicia Jäger, Eva Bottling, Till Berge, Alexander Weber  
es fehlen: Gülcin Ekici, Tushe Mehmeti, Sabrina Schmidberger, Michaela Zitzler

# Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK MTU

## Unser Team Leistungen – jederzeit bereit zu helfen

Wenn es um Ihre Gesundheit geht, ist neben starken Leistungen auch eine erstklassige Beratung besonders wichtig. Von Beginn an steht Ihnen unser Leistungsteam an Ihrer Seite – vertrauensvoll, persönlich und individuell. Und dies rund um alle finanziellen und unterstützenden Leistungen der Krankenkasse. Von Kranken- über Mutterschaftsgeld bis hin zu Hilfsmitteln und Präventionskursen – wir begleiten unsere Versicherten durch den Antragsprozess, klären Fragen und sorgen dafür, dass Leistungsansprüche schnell und zuverlässig zu Ihrer Zufriedenheit geklärt werden.

### Wofür wir stehen:

Kompetente Beratung: Wir hören aufmerksam zu, klären individuelle Gegebenheiten und erstellen verständliche Hinweise zu den nächsten Schritten.

- **Schnelle Prüfung:** Wir prüfen Anträge zeitnah auf Vollständigkeit und Plausibilität, damit Leistungen schneller genehmigt werden können.
- **Zusammenarbeit:** Enge Abstimmung mit Ärzten, Rehabilitationseinrichtungen, Pflegediensten sowie internen Fachbereichen.
- **Transparenz:** Klare Hinweise zu Fristen, benötigten Unterlagen und typischen Bearbeitungszeiten – damit keine Frage unbeantwortet bleibt.
- **Digitalisierung:** Nutzung digitaler Prozesse zur Einreichung von Unterlagen.

# Ein besonderer Meilenstein für die BKK MTU

## Willkommen, Herr Gojkovic – unser 17.000ster Versicherter!

Mit großer Freude begrüßt die BKK MTU ihren 17.000sten Versicherten: Herrn Igor Gojkovic. Stellvertretende Vorständin Daniela Reger und Kundenberaterin im Außen- dienst Beate Lindner gratulierten persönlich und überreichten ihm und seiner Ehefrau einen Blumenstrauß – denn auch Ehefrau und Tochter sind nun Teil unserer Versichertengemeinschaft.

### BKK MTU versichert aus Überzeugung

Herr Gojkovic entschied sich nicht allein für die BKK MTU – auch seine Ehefrau und Tochter sind nun bei uns versichert. Was hat die Familie überzeugt? Es sind die Werte, die unsere Krankenkasse auszeichnen:

- **Service, der wirklich hilft:** klare Informationen, schnelle Rückmeldungen und pragmatische Lösungen.
- **Nähe, die zählt:** Persönliche Beratung direkt vor Ort spart Zeit und reduziert Bürokratie.
- **Verlässliche Begleitung:** Ein fester Ansprechpartner kennt den individuellen Fall und steht dauerhaft zur Seite.

Der überreichte Blumenstrauß steht symbolisch für das, was unsere Mitglieder täglich erfahren: Wertschätzung, Vertrauen und persönliche Betreuung.

### Was dieser Meilenstein für uns bedeutet

Die Aufnahme unseres 17.000sten Versicherten ist für uns ein bedeutendes Zeichen: Unsere Arbeit wird geschätzt und immer mehr Menschen setzen auf die Qualität und Nähe der BKK MTU. Das motiviert uns, weiterhin mit vollem Einsatz für Ihre Gesundheit da zu sein.

### Werden auch Sie Teil unserer Gemeinschaft

Möchten auch Sie oder Ihre Familienangehörigen Mitglied der BKK MTU werden? Dann scannen Sie einfach den QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihre Vorteile bei uns.



## Unser Team Leistungen – jederzeit bereit zu helfen

Wenn es um Ihre Gesundheit geht, ist neben starken Leistungen auch eine erstklassige Beratung besonders wichtig. Von Beginn an steht Ihnen unser Leistungsteam an Ihrer Seite – vertrauensvoll, persönlich und individuell. Und dies rund um alle finanziellen und unterstützenden Leistungen der Krankenkasse. Von Kranken- über Mutterschaftsgeld bis hin zu Hilfsmitteln und Präventionskursen – wir begleiten unsere Versicherten durch den Antragsprozess, klären Fragen und sorgen dafür, dass Leistungsansprüche schnell und zuverlässig zu Ihrer Zufriedenheit geklärt werden.

4

5

# Aktion Mütze

## Kopfschmerz-Prävention

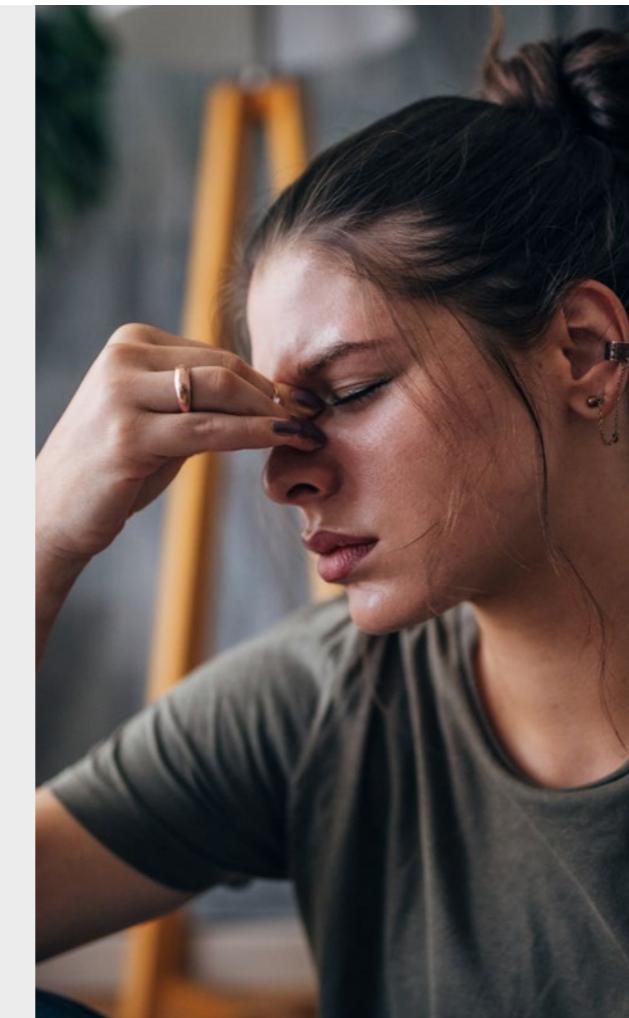
Zum ersten Mal fördert die BKK MTU 2025 das Kopfschmerz-Präventionsprogramm „Aktion Mütze“ im Bodenseekreis. Regional umgesetzt wird das Programm am Karl-Maybach-Gymnasium Friedrichshafen sowie an den beiden Bildungszentren Gymnasium Markdorf und Parkschule Kressbronn.

Wer selbst schon einmal unter Kopfschmerzen gelitten hat, weiß, wie unangenehm diese sein können und wie schwer es fällt, trotz dem leistungsfähig zu sein. Im beruflichen Alltag ebenso wie im privaten Umfeld. Anhaltende Kopfschmerzen wirken sich zudem nicht nur auf unser physisches, sondern auch auf unser psychisches Wohlbefinden aus.

Studien zeigen, dass selbst bei Kindern Kopfschmerzen häufig verbreitet sind. Die Noten in der Schule werden schlechter, der Spaß am Sport oder dem Musizieren geht verloren. Das heißt, wesentliche Bausteine für ein gesundes Aufwachsen, aber auch für das spätere Leistungs- und Sozialverhalten werden durch Kopfschmerzen beeinträchtigt.

Uns als BKK MTU liegen diese Bausteine und somit ein gesundes und glückliches Aufwachsen aller Kinder sehr am Herzen. „Aktion Mütze“ ermöglicht uns, unseren Teil dazu beizutragen. Denn gerade im Kindesalter können Kopfschmerzen durch Prävention vorgebeugt werden. Ebenso können bestehende Beschwerden reduziert oder sogar geheilt werden. Die Lebensqualität vieler Kinder und Jugendlichen wird erhöht, was sich auf deren weiteres Leben positiv auswirkt.

Mehr zum Projekt erfahren Sie unter:  
<https://www.zies-frankfurt.de/kinder-staerken.html>



# BKK Telecoach Kopfschmerz

Leiden auch Sie an Migräne oder ähnlich starken, chronischen\* Kopfschmerz-Symptomen und möchten diese neben laufender medikamentöser Therapie zusätzlich behandeln? Dann lernen Sie unseren digitalen BKK Telecoach Kopfschmerz kennen. Profitieren Sie von professioneller telefonischer Beratung sowie ergänzenden, digitalen Maßnahmen und steigern Sie Ihre Lebensqualität.

\*mehr als 15 Tagen, mindestens vier Stunden täglich in den vergangenen drei Monaten

Voraussetzungen zur Teilnahme und Informationen zum Ablauf des Programms erhalten Sie von Ihrem BKK MTU Ansprechpartner:

Till Berge  
+49 (0)7541 90-7121  
Till.Berge@bkk-mtu.de



Copyright by Karin Frisch

# Sonne im Winter

Warum Sonnenschutz auch in der kalten Jahreszeit wichtig ist



Auch wenn die Sonne im Winter schwächer scheint, können UV-Strahlen Haut und Augen schädigen. Kälte und Wolken täuschen: Die Haut ist weiterhin der UV-Strahlung ausgesetzt, UV-B- sowie UV-A-Strahlen wirken ganzjährig. Ein konsequenter Sonnenschutz schützt vor vorzeitiger Hautalterung, Sonnenbrand und langfristigen Risiken wie Hautkrebs.

## Was macht Sonnenschutz im Winter sinnvoll?

- **UV-A- und UV-B-Strahlung:** UV-A-Strahlen dringen auch durch Wolken, Fenster und kältere Luft; UV-B-Strahlung ist stärker bei klarem Himmel, doch auch im Winter vorhanden.
- **Reflexionen:** Schnee und Eis reflektieren UV-Strahlen deutlich und erhöhen die Belastung der Haut um bis zu 80 Prozent.
- **Heizungsluft:** Innenräume trocknen die Haut aus; trockene Haut ist anfälliger für Rötungen und Schäden durch UV-Licht.

## Worauf Sie achten sollten:

- **Regelmäßiger Sonnenschutz:** Verwenden Sie täglich eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor (LSF) mindestens 30, auch bei bedecktem Himmel. Bei sehr heller Haut oder längeren Outdoor-Aktivitäten LSF 50.
- **Hautschutz im Alltag:** Tragen sie Sonnenschutz auf exponierte Stellen wie Gesicht, Ohren, Nacken und Hände. Lippen mit Lipbalm mit UV-Schutz (LSF 15+).
- **Augen schützen:** Nutzen Sie Sonnenbrillen mit UV-A- und UV-B-Schutz. Reflexionen von Schnee erhöhen das Risiko für Augenschäden.
- **Alle zwei Stunden erneuern,** besonders bei Schnee, Wind oder starkem Schwitzen, auch wenn Sie nicht schwitzen.

## Spezielle Tipps für verschiedene Aktivitäten

**Wintersport:** Hoher UV-Schutz (LSF 50+), zusätzlicher Schutz durch Lip-Protection, breite Kanten von Sonnencreme für Nase, Wangen, Ohren. Haut regelmäßig nachcremen.

**Stadtbummel:** Täglich Sonnenschutz, Lippenpflege, Sonnenbrille nicht vergessen – auch bei Halbschatten.

**Reisen in Schneegebiete:** Schnee erhöht UV-Belastung; bevorzugt wasserfeste, robuste Sonnenbrillen und verlässliche Sonnenschutz-Produkte.

**Aufbewahrung:** Sonnenschutz kühl und trocken lagern, vor direkter Hitze schützen.



# Im Notfall gilt: prüfen, rufen, drücken

In einer Notfallsituation zählt jede Sekunde. Aus diesem Grund haben wir für unsere Versicherten einen Erste-Hilfe-Kurs angeboten. Carlo Engel vom ASB hat den Teilnehmern verständlich und praxisnah gezeigt, wie man sicher helfen kann – insbesondere bei Blutungen, Bewusstlosigkeit und wie eine Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) richtig durchgeführt wird.

## Druckverband bei Blutung

Bei einer lebensbedrohlichen Verletzung umgehend den Notruf wählen. Ziel ist es, eine lebensbedrohliche Blutung sofort zu stoppen. Die Teilnehmer haben gelernt, wie ein Druckverband gemacht wird: sterile Kompressen auf die Wunde, falls vorhanden wurde ein Druckverband über die Wunde gelegt und mit einer Binde befestigt. Der Druckverband muss fest, darf aber nicht einschneidend sein. Bei stark blutenden Wunden sollte zusätzlich die betroffene Extremität hochgelagert werden.



## Herz-Lungen-Wiederbelebung

Nun heißt es drücken, entlasten, drücken, entlasten – ohne Unterbrechung bis der Rettungsdienst eintrifft. Dafür kommt eine Hand auf die Mitte des Brustkorbs, die andere oben darauf. Dann drücken Sie mit ausgestreckten Armen, die Schultern direkt über dem Druckpunkt etwa fünf bis sechs Zentimeter tief. Die Frequenz beim Drücken beträgt ca. zweimal pro Sekunde. Wenn man nicht alleine ist, wechselt man sich nach spätestens zwei Minuten ab.

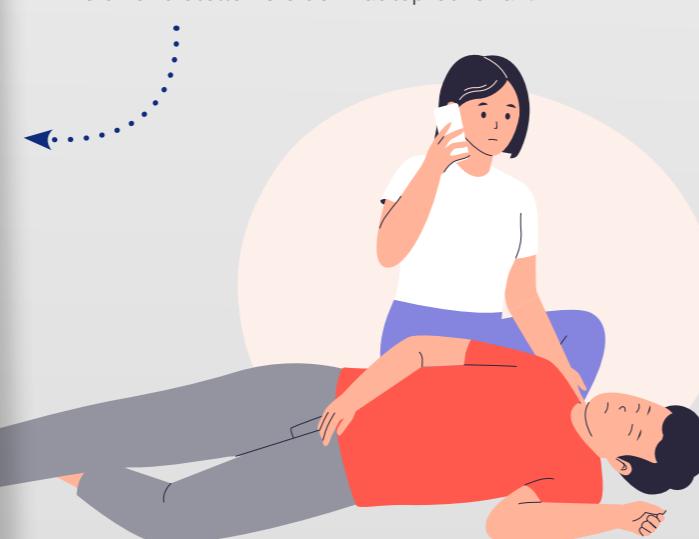
Die Teilnehmer haben die Anwendung eines Defibrillators (AED) gelernt. Dafür ist es wichtig zu wissen, wo in unmittelbarer Nähe ein Gerät zur Verfügung steht. Elektroden wie gekennzeichnet aufkleben, Gerät einschalten und den Sprachanweisungen des Gerätes folgen.



## Bewusstlosigkeit

Reagiert die Person, wenn ich sie laut anspreche oder vorsichtig an den Schultern rüttle? Atmet sie noch normal? **Wenn die Person nicht reagiert und nicht normal atmet, sollte sofort der Notruf 112 gewählt werden.**

Die Leitstelle hilft Ihnen dann gegebenenfalls bei der Herzdruckmassage. Legen Sie das Telefon einfach neben sich und stellen Sie den Lautsprecher an.



istock.com: pisitar/invincible\_bulldog/Hengki\_Lestio; BKK MTU

## Warum das Training so wichtig war

In Notfallsituationen entscheidet oft die richtige, koordinierte Erste Hilfe über Leben und Lebensqualität. Durch das Training wurden Handgriffe geübt, Selbstvertrauen aufgebaut und Unsicherheit reduziert.

## AED-Standorte deutschlandweit finden

<https://www.steiger-stiftung.de/was-wir-tun/herzsicher/standorte-aed/>



QR-Code scannen und AED-Geräte in Friedrichshafen finden



# Eisbaden

## Trend, Mutprobe oder Gesundmacher?

Ein Sprung in eiskaltes Wasser mitten im Winter – für die einen klingt es nach purem Wahnsinn, für andere nach dem besten Kick für Körper und Seele. Eisbaden ist in den vergangenen Jahren zum Trend geworden, nicht nur bei Extremsportlern. Immer mehr Menschen wagen sich in Flüsse, Seen oder in die Badewanne voller Eiswürfel. Aber was steckt dahinter:

Gesundbrunnen oder Risiko?



### Kälteschock – was passiert im Körper?

Schon beim Eintauchen reagiert der Körper heftig. Die Blutgefäße ziehen sich zusammen, Herzschlag und Blutdruck steigen an, die Atmung beschleunigt sich. Diese Phase nennt man Kälteschock. Sie kann anstrengend sein, ist aber genau der Reiz, auf den viele aus sind. Nach kurzer Zeit setzt der sogenannte Tauchreflex ein:

Die Atmung wird ruhiger, das Blut zirkuliert stärker in den lebenswichtigen Organen.

Dieser Wechsel aus Stressreaktion und Anpassung trainiert Herz-Kreislauf-System und Nervensystem. Viele Eisbader berichten anschließend von einem euphorischen Gefühl – ausgelöst durch Endorphine und die Aktivierung des Sympathikus, also des Teils unseres Nervensystems, der für Wachheit und Leistungsbereitschaft sorgt.

### Warum suchen Menschen die Kälte?

Schon vor Jahrhunderten nutzten Menschen Kälte bewusst. In Nordeuropa hat das Bad im Eisschlittel eine lange Tradition – oft verbunden mit Sauna oder Dampfbad. Der Wechsel zwischen heiß und kalt galt als gesundheitsfördernd. Heute knüpfen moderne Trends wie Eisbaden oder Kältekammern daran an: Es geht um das bewusste Verlassen der Komfortzone, um das Gefühl, den eigenen Körper zu spüren und gestärkt daraus hervorzugehen.

Viele beschreiben es als mentale Übung: Der Moment im kalten Wasser zwingt zur Konzentration auf den Atem, auf den Augenblick. Ein bisschen wie Meditation – nur deutlich kälter.

### Mögliche Vorteile des Eisbadens

**Wichtig:** Die Forschung steckt noch in den Anfängen. Es gibt bereits mehrere kleinere Studien, die positive Effekte nahelegen, jedoch sind weitere Untersuchungen notwendig. Die bisherigen Hinweise zeigen, dass Eisbaden verschiedene positive Wirkungen haben kann:



#### Stimmungsaufhellung

Kälte kann kurzfristig Glückshormone freisetzen und so die Stimmung heben. Teilnehmende berichten außerdem von einer gesteigerten Stressresistenz.



#### Kreislauftraining

Der Wechsel zwischen Gefäßverengung im kalten Wasser und Gefäßerweiterung beim Aufwärmen könnte Herz und Kreislauf stärken.



#### Entzündungshemmung

Erste Untersuchungen deuten darauf hin, dass Kälte Entzündungsprozesse im Körper dämpfen kann – zum Beispiel nach sportlicher Belastung.



#### Immunsystem

Einige Studien fanden Hinweise darauf, dass regelmäßiger Kältereiz die Abwehrkräfte stimulieren kann.



#### Schmerzreduktion

Kälte betäubt kurzfristig Nervenenden – dadurch kann Eisbaden als wohltuend bei Muskelkater oder Gelenkbeschwerden empfunden werden.

### Risiken und Vorsicht

So anziehend der Gedanke an den Kick im Eiswasser ist: Eisbaden birgt auch Gefahren.

• **Herz-Kreislauf-Belastung:** Der Kälteschock kann Herzrhythmusstörungen auslösen – besonders bei Menschen mit Vorerkrankungen.

• **Übermut:** Wer zu lange im kalten Wasser bleibt, riskiert Unterkühlung oder Muskelstarre. Schon wenige Minuten können kritisch sein.

• **Allein ins Wasser gehen:** Ein großes Risiko – es sollte immer jemand dabei sein.

• **Alkohol:** Vor oder nach dem Eisbaden tabu. Alkohol erweitert die Gefäße und erhöht das Risiko für Unterkühlung massiv.

Wer gesundheitliche Probleme mit Herz, Blutdruck oder Atemwegen hat, sollte vorher ärztlich abklären, ob Eisbaden geeignet ist.

### Weitere Informationen erhalten Sie online:



Gesund leben, fit bleiben – wir unterstützen Sie dabei mit Zuschüssen für Ernährungs- & Fitnesskurse.

Nutzen Sie dafür den QR-Code.

### 5 goldene Regeln fürs Eisbaden

- 1 Nie alleine ins kalte Wasser gehen.
- 2 Langsam herantasten – mit kalten Duschen starten.
- 3 Dauer kurzhalten: maximale Minutenanzahl = Wassertemperatur.
- 4 Nach dem Bad sofort aufwärmen.
- 5 Bei Herz- oder Atemproblemen vorher ärztlich abklären.

### Psychologischer Effekt des Eisbadens

Das bewusste Überwinden der eigenen Komfortzone stärkt das Selbstbewusstsein: „Ich habe das geschafft!“ Viele berichten, dass sie sich danach gelassener und widerstandsfähiger fühlen – gerade bei stressigem Alltag. Besonders im Winter kann dieser Aspekt helfen: Statt sich vom grauen Wetter herunterziehen zu lassen, holen sich Eisbader ihre Portion Klarheit und Energie direkt aus dem See.

### Eisbaden mit Respekt

Eisbaden ist mehr als ein verrückter Wintertrend. Wer es richtig angeht, kann von positiven Effekten für Kreislauf, Stimmung und Immunsystem profitieren. Aber: Sicherheit und Respekt vor dem Eisbaden stehen an erster Stelle. Für viele wird der Sprung ins kalte Wasser so nicht nur zur Mutprobe, sondern zu einem Ritual, das Körper und Geist belebt.



# Präventionsprojekt „Tag des Sports“

BKK MTU fördert Initiative zur Gesundheitsförderung bei Jungen und Mädchen

**Wir freuen uns über ein weiteres neues Präventionsprojekt berichten zu können. Erstmals wurde das Präventionsprojekt „Tag des Sports“ 2024 durch die BKK MTU finanziell gefördert. 2025 haben wir die Kooperation mit den beiden ehemaligen Fußballprofis Alexander Malchow und Dirk Wüllbier fortgesetzt und freuen uns, dadurch vielen Jungen und Mädchen der vierten Klassen im Bodenseeraum einen „Tag des Sports“ ermöglichen zu können.**

Der Tag des Sports setzt sich aus unterschiedlichen Bausteinen zusammen. Beispielsweise ist bei vielseitigen Koordinationsspielen Geschicklichkeit gefragt oder es wird bei Wettkämpfen die Schnelligkeit der Kinder abverlangt. Ebenso wird den Jungen und Mädchen die Wichtigkeit des sozialen Miteinanders vermittelt und gleichzeitig deren Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gestärkt.

Vor allem das Fußballturnier, ein wesentlicher Baustein des Projekts, ermöglicht dies besonders: Die Schüler spielen eingeteilt in vier Mannschaften Fußball gegeneinander.



# Pflege auch Dich!

**BKK MTU engagiert sich für die Gesundheit von Pflegekräften**

21.10.2025

Von 10:30 bis 12:30 Uhr

und

21.10.2025

Von 14:00 bis 16:00 Uhr

## Inhalte:

- Einstieg in die Kommunikation
- Beleuchten verschiedener Konfliktarten
- Kennenlernen von Lösungsstrategien
- Farbtypen-Test zur Selbstreflexion

Mit vielen praktischen Tipps für den Berufsalltag ☺

Wir freuen uns auf Dich!



Mit freundlicher Unterstützung von



**Pflegekräfte leisten täglich Großes. Mit viel Engagement und Herz kümmern sie sich um das Wohl anderer – häufig unter hohem Zeitdruck und körperlicher wie emotionaler Belastung. Damit sie selbst dabei nicht zu kurz kommen, unterstützt die BKK MTU gemeinsam mit der ProVita Gesellschaft für Gesundheitsförderung mbH das Gesundheitsprojekt „Pflege auch Dich!“.**

## Gesund bleiben imfordernden Pflegealltag

Ziel des Projekts ist es, Gesundheitsförderung nachhaltig im Arbeitsalltag der Pflegeeinrichtungen zu verankern und die Beschäftigten dabei zu unterstützen, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen auch in ihren privaten Alltag zu integrieren.

Die Themen sind vielfältig: Bewegung, Ernährung, Entspannung, Stressbewältigung und Kommunikation stehen auf dem Programm. Nach kurzen theoretischen Impulsen liegt der Fokus auf der **praktischen Umsetzung** – etwa bei Übungen mit dem Theraband zur Stärkung der Rückengesundheit oder Entspannungstechniken für die mentale Gesundheit.

**„Wir freuen uns, mit „Pflege auch Dich!“ einen Beitrag zur Gesundheit der Pflegekräfte leisten zu können. Gerade Pflegekräfte stehen durch den Fachkräftemangel vor hohen Anforderungen. Mit dem Projekt möchten wir sie darin bestärken, auch an sich selbst zu denken und die eigene Gesundheit langfristig zu stärken.“**

Sarah Baumann BKK MTU

## Bedarfsgerecht und nachhaltig

Bevor die Workshops starten, wird der konkrete Bedarf der Pflegekräfte über eine **digitale Befragung** ermittelt. Auf dieser Basis entsteht für jede Einrichtung ein individuell zugeschnittenes Programm mit **sechs Aktionstagen**.

## Workshops mit Praxisbezug

Den Auftakt bildet ein **interaktiver Kick-off-Tag**, an dem die Mitarbeitenden die Dozentinnen sowie die geplanten Angebote kennenlernen. Im Anschluss folgen **Workshops während der Arbeitszeit**, die zwei bis vier Stunden dauern und den Pflegekräften Raum geben, neue Impulse zu erhalten, zu entspannen und sich selbst etwas Gutes zu tun.



# Winterzauber in Salzburg



Der Winter ist da! Die Mozartstadt an der Salzach zeigt sich in den nächsten drei Monaten in vielen Facetten: So stehen die kommenden Wochen ganz im Zeichen der Weihnachtszeit. Die Christkindlmärkte, die romantische Stimmung und die Musikveranstaltungen verzaubern Jung und Alt. Und in den Wochen nach dem Jahreswechsel lässt sich dann die Stadt so erleben, wie Einheimische sie kennen und lieben: mit Musik, Kultur und Natur. Eine Stadt für Genießer!

## Salzburgs märchenhafter Advent

Ein Bummel durch Salzburg in der Adventzeit ist ein echtes Erlebnis, denn die Stadt ist wie geschaffen für diese märchenhafte Stimmung. Nicht versäumen sollte man dabei den Salzburger Christkindlmarkt am Dom- und Residenzplatz, der noch bis zum 1. Januar geöffnet ist. Von heimischem Brauchtum, traditioneller Dekoration und Geschenken für Groß und Klein bis hin zu allerlei Gaumenfreuden findet man hier alles, was das Herz begehrte. Dieser historische Christkindlmarkt zählt zu den schönsten Adventmärkten der Welt und wird als Silvestermarkt auch die Bühne für den Jahreswechsel. Ein spannendes Rahmenprogramm verkürzt die Wartezeit bis Mitternacht, wenn das neue Jahr mit einem feierlichen Feuerwerk willkommen geheißen wird. Beliebt sind auch der entzückende Adventzauber vor der märchenhaften Kulisse von Schloss und Schlosspark Hellbrunn und der beschauliche Adventmarkt am Mirabellplatz unweit des Mirabellgartens. Ein Besuch lohnt sich aber auch nach der Weihnachtszeit. So hält zum Beispiel die Mozartwoche vom 22. Januar bis 1. Februar 2026 unter dem Leitmotiv „Lux Aeterna“ zahlreiche musikalische Leckerbissen bereit.

## Winterurlaub mit viel Entspannung & Gesundheit

Im Bad Reichenhaller Ortsteil Marzoll, unmittelbar an der Grenze zu Österreich und nur ca. 15 Minuten von Salzburg entfernt, dreht sich im Vitalhotel Schlossberghof im Winter alles um das Thema Erholung und Gesundheit. Der Schlossberghof ist aber nicht nur der ideale Ausgangspunkt für einen Kurztrip nach Salzburg, sondern auch das einzige Vitalhotel der bayerischen Alpenstadt Bad Reichenhall mit einem eigenen Gesundheitszentrum im Haus. Ein Bummel durch die winterliche Mozartstadt lässt sich dadurch perfekt mit Wellness und Regeneration oder einer Kur verbinden. Hausgäste steigen direkt vor dem Haus in die Langlaufloipe ein, freuen sich auf den Spaß beim Eisstockschießen auf dem Schlossweiher, lernen Schneeschuhwandern, genießen einen Tag auf einer der Skipisten der zahlreichen Skigebiete im Salzburger Land und Berchtesgadener Land oder erfreuen sich an einer romantischen Pferdeschlittenfahrt. Zur reinen Erholung stehen neben dem beheizten Erlebnis-Hallenbad (28°C) und dem weitläufigen Saunabereich auch Massagen, Packungen und Bäder zur Verfügung.



## Kurzurlaub im Schlossberghof

- 3 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- 4-Gänge-Menü am Abend
- Ganztägig Vitamin- und Teebar
- SPA- und Wellnessbereich
- Innenpool, Außenpool
- Saunlandschaft, Fitnessbereich
- Aquatrainings (Montag bis Freitag)
- Parkplatz direkt am Haus



### Mitmachen & gewinnen

Beantworten Sie nur folgende Gewinnfrage:

Welcher berühmte Komponist wurde in Salzburg geboren?

**A) Chopin / B) Mozart / C) Tschaikowski**

Zusammen mit dem Vitalhotel Schlossberghof verlost die BKK MTU 4 Übernachtungen inklusive Halbpension für 2 Personen im Doppelzimmer.

Schreiben Sie bis zum 31.01.2026 eine E-Mail an: bkk-mtu@alpenjoy.de

Betreff: „Gewinnspiel Schlossberghof“

Gewinnspielteilnahme 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 vom Hotel „Schlossberghof“ 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 über sandten 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 anzufragen, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigten, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.

ab **345 Euro** pro Person  
im Doppelzimmer

ab **405 Euro** pro Person  
im Einzelzimmer

ab **330 Euro** pro Person  
im Appartement für 2 Personen

Sämtliche Preise verstehen sich zzgl. Kurbeitrag für Bad Reichenhall in Höhe 3,60 € pro Peron und Tag.



### i Info & Buchung

Schlossberghof Marzoll  
Schlossberg 5, 83435 Bad Reichenhall  
Telefon: 08651 70050  
info@schlossberghof.de  
[www.schlossberghof.de](http://www.schlossberghof.de)

# IGeL-Leistungen

## Lohnt sich das Extra beim Arzt?

**Ob Ultraschall zur Vorsorge oder Vitamin-Check: In deutschen Arztpraxen werden häufig Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) angeboten, die die Krankenkasse nicht bezahlt. Doch sind diese Extras ihr Geld wert?**



### Was sind Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)?

IGeL sind medizinische Leistungen, die nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen stehen. Wer sie haben möchte, muss die Kosten selbst tragen. Dazu zählen z. B. zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen, spezielle Labortests, Reiseimpfungen, Atteste oder alternative Therapieverfahren.

Gesetzlich gilt: Krankenkassen dürfen nur Maßnahmen übernehmen, die als ausreichend, zweckmäßig und notwendig anerkannt sind. Was darüber hinausgeht oder vom Gemeinsamen Bundesauschuss (G-BA) nicht als Kassenleistung vorgesehen ist, wird teils als IGeL verkauft. Eine einheitliche Liste gibt es nicht; Schätzungen zufolge existieren mehrere Hundert solcher Angebote. Laut aktuellem IGeL-Report geben gesetzlich Versicherte in Deutschland pro Jahr rund 2,4 Milliarden Euro dafür aus.

### IGeL-Monitor: meist fragwürdiger Nutzen

Ob eine Zusatzleistung sinnvoll ist, lässt sich nicht pauschal, aber sehr wohl wissenschaftlich beurteilen. Seit 2012 beurteilt der IGeL-Monitor den Nutzen und möglichen Schaden ausgewählter Leistungen.

### Bis Ende 2024 lag für 56 Leistungen eine Bewertung vor, mit ernüchterndem Ergebnis:

- Keine einzige Leistung wurde als „positiv“ bewertet.
- Die Mehrheit der getesteten Leistungen wurde als „unklar“ oder sogar „negativ“ eingestuft.
- Nur wenige Angebote erhielten ein „tendenziell positiv“.

Mit anderen Worten: Viele IGeL haben keinen nachgewiesenen Nutzen. Die Daten zeigen zudem: Nur jeder vierte Versicherte fühlte sich gut informiert und zwei Drittel der Befragten glaubten fälschlich, es handele sich bei den Selbstzahler-Leistungen um medizinisch notwendige Untersuchungen. Diese Fehleinschätzung zeigt, wie wichtig unabhängige Informationen sind.

### Kritisch bewertet wurden unter anderem:

- Ultraschall der Eierstöcke zur Krebsfrüherkennung
- Augeninnendruckmessung zur Glaukom-Vorsorge
- PSA-Test zur Früherkennung von Prostatakrebs

Diese Untersuchungen können unnötige Ängste oder Eingriffe auslösen, ohne die Sterblichkeit zu senken.

### Ausnahmen: wann ein Extra sinnvoll sein kann

Trotz dieser negativen Bilanz ist eine pauschale Verteufelung nicht angebracht. In bestimmten Fällen können IGeL durchaus nützlich sein. Etwa, wenn sie auf persönliche Risiken oder Beschwerden zugeschnitten sind, für die es (noch) keine Kassenleistung gibt.

### Tatsächlich fand der IGeL-Monitor auch einige positive Beispiele:

- Akupunktur bei Migräne oder Rückenleiden
- Lichttherapie gegen Winterdepression
- Reiseimpfungen, die je nach Reiseziel medizinisch dringend angeraten sind

### Gut informiert entscheiden: Tipps für Versicherte

Werden Ihnen in der Arztpraxis zusätzliche Untersuchungen gegen Privatrechnung angeboten, sollten Sie sich nicht unter Druck setzen lassen. IGeL sind in der Regel nicht dringend. Sie können also in Ruhe abwägen und gegebenenfalls auch Nein sagen.

Ärzte sind verpflichtet, Sie vorher verständlich über Nutzen, Risiken und Kosten aufzuklären. Scheuen Sie sich nicht, kritische Fragen zu stellen: Warum empfiehlt der Arzt diese Leistung? Welche konkreten Vorteile kann ich erwarten? Welche Risiken oder Folgen sind möglich? Warum zahlt die Kasse das nicht? Und was passiert, wenn ich die Leistung nicht in Anspruch nehme?

Der IGeL-Monitor ([www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de)) bietet kostenlos verständliche Evidenz-Bewertungen zu vielen Angeboten. Hier erfährt man schnell, ob eine bestimmte Leistung als nützlich oder unnütz gilt und warum. Auch Verbraucherzentralen oder die Stiftung Unabhängige Patientenberatung (UPD) informieren neutral. Zum Schluss gilt die Faustregel: Alles medizinisch Notwendige wird von der Kasse übernommen. IGeL können im Einzelfall sinnvoll sein, sind aber keine Pflicht. Wer sich vorab informiert und im Zweifel beraten lässt, schützt nicht nur seinen Geldbeutel, sondern auch seine Gesundheit vor unnötigen Eingriffen.



Sie sind unsicher, ob eine Leistung für Sie sinnvoll ist? Die Stiftung UPD berät gesetzlich Versicherte kostenlos:  
[patientenberatung.de](http://patientenberatung.de)





# Märchenstunde

Spannend · Rätselhaft · Verspielt

1. Woher haben die Schwestern **Schneeweißchen und Rosenrot** ihren Namen in dem gleichnamigen Märchen erhalten?

A Von den Eltern B Von den Feen im Garten C Von den beiden Rosenbäumchen im Garten

2. In welchem Märchen trinkt der Bruder aus einer Tierspur und wird in ein Reh verwandelt?

A Brüderchen und Schwestern B Hans im Glück C Der Froschkönig

3. Was will Rotkäppchen der Großmutter in ihrem Korb vorbeibringen?

A Wasser und Brot B Blumen und Gebäck C Kuchen und Wein

4. „Ich bin schlau, kann sprechen, komme auf **Samtpfoten** daher – liebe es Stiefel zu tragen – und mache meinen Herrn sehr reich.“ **Wer bin ich?**



5. Wie heißt das Märchen, in dem der **Räuber am Schluss** berichtet, dass er „von einer Hexe mit langen Fingernägeln, einem Messerstecher, einem Ungetüm und einem unheimlichen Richter, der sein Urteil vom Dach kräht“, **vertrieben** wurde?

A Hänsel und Gretel B Rumpelstilzchen C Die Bremer Stadtmusikanten

6. „Hilfe, mein sprechendes Pferd wurde getötet.“ **Wer bin ich?**



7. Kennst du einen König – einen grünen, kleinen?

Bestimmt wiegt er nur wenig und hüpfst auf vier Beinen.



8. „Es bekam ein Wicht der Königin ihr Kindlein nicht.“ In welchem Märchen?

A König Drosselbart B Rumpelstilzchen C Der Froschkönig

9. Wie heißt Pinocchios Vater? A Zwerg Nase B Peter Pan C Gepetto

10. Das „hässliche Entlein“ war eigentlich ... A eine Gans B ein Rabe C ein Schwan

## Märchentiere verhext

Eine junge, unerfahrene Fee hat versehentlich die Buchstaben der Märchentiere verhext. Hilf ihr und bringe sie in die richtige Reihenfolge!

1. SCHROF

2. LESE

3. DUHN

4. SICHF

5. ZETAK

6. NAHH

7. FOLW

## Sudoku - Master

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.

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

ROTÄPPCHEN · ASCHENPUTTEL · HÄNSEL ·  
GRETEL · RUMPELSTILZCHEN · DORNÖSCHEN ·  
FROSCHKÖNIG · SCHNEEWITTCHEN · RAPUNZEL

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

istock.com: Lorado/WarfileBoo (tx) / Liudmila kudrinskaya / Thomas Vogel



## Zutaten

Weihnachtssuppe:

- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 600 ml Hühnerbrühe
- 400 ml trockener Weißwein
- 1 EL Zucker
- etwas Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 125 g Crème fraîche/ Kräuter
- 2 Eigelb (Größe M)

Käsesterne:

- 6 Scheiben Sandwichtoast
- ~ 50 g Emmentaler oder Gouda, gerieben
- 2 EL Schnittlauchröllchen

## Zubereitung

### 1. Weihnachtssuppe kochen

- Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin weich dünsten. Brühe und Wein zugießen und leicht kochen lassen.
- Die Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche mit den Eigelben verrühren und unterrühren. Anschließend bei schwacher Hitze ziehen lassen, aber nicht mehr kochen.

### 2. Käsesterne zubereiten

- Toastscheiben toasten, dann daraus Sterne in unterschiedlichen Größen ausstechen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem Käse bestreuen, so dass möglichst wenig Käse übersteht. Das Blech unter den heißen Grill im Backofen (etwa 250 °C) schieben und so lange überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.
- Nun die Weihnachtssuppe mit den Käsesternen in tiefen Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen. Guten Appetit!

Menge: ~ 6 Portionen

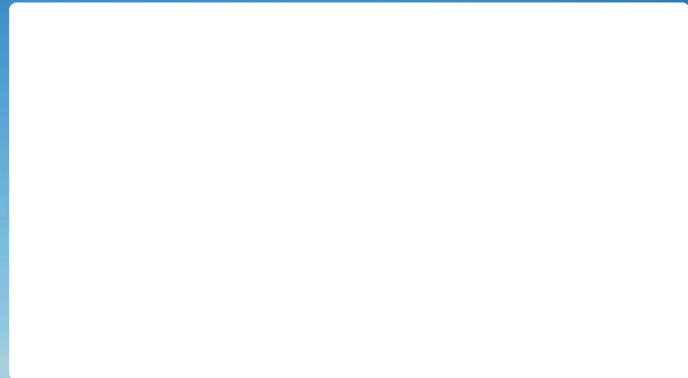
Dauer: ~ 40 Minuten

gelingt leicht



# Weihnachtssuppe

Die raffinierte Weihnachtssuppe mit Wein ist schnell gekocht. Die überbackenen Käsesterne dazu sind einfach nur köstlich.



**Wir schützen Sie rundum.  
Auch wenn Sie rund um die  
Welt reisen.**



**Mit dem Tarif BKKR sind Sie bei Krankheiten und Unfällen  
im Urlaub und auf Reisen optimal abgesichert.**

Weitere Informationen finden Sie online unter

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

oder Telefon 0202 438-3560

ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.  
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

Bitte beachten Sie, dass alle Mitarbeiter der Rolls-Royce Power Systems AG (SDE-FN und Töchter) automatisch bei der Barmenia krankenversichert sind.

