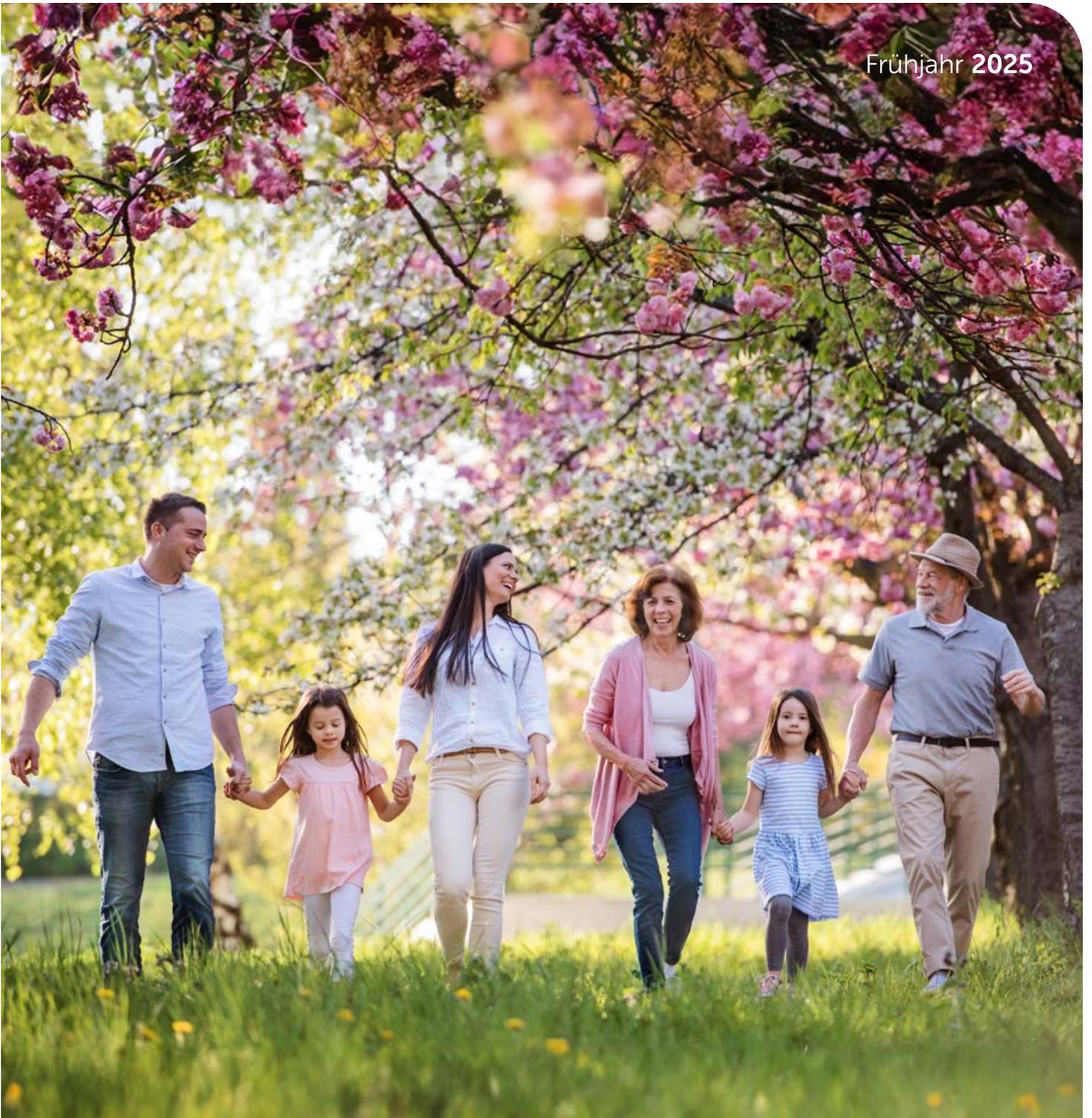


Frühjahr 2025



bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU 
Ihre Gesundheit treibt uns an!

Liebe Leserinnen und Leser

der „bewegt“,



die **BKK MTU feiert** in diesem Jahr ihr **110-jähriges Bestehen** und damit sind wir eine der traditionsreichsten Krankenkassen Deutschlands. Dieses Jubiläum macht uns alle sehr stolz. Mit der Gründung der BKK MTU am 1. Januar 1915 verfolgte Karl Maybach ganz persönlich das Ziel, nicht nur überragende Motoren zu bauen, sondern seinen Mitarbeitenden und deren Familien einen ebenso überragenden Schutz im Krankheitsfall zu bieten und trug damit seine Werte weiter bis in die BKK MTU hinein. Der Erfolg nach mittlerweile 110 Jahren zeigt, dass wir in der ganzen Zeit Werte wie Tradition, Leidenschaft, Persönlichkeit, Moderne, Nähe, Lösungsorientiertheit, vor allem aber viel Herz und Verständnis für die Probleme unserer Versicherten bis zum heutigen Tag in den Mittelpunkt unseres Handelns legen und wir uns damit von den allermeisten Kassen deutlich abheben. Dank dieser Werte fühlen Sie sich zu Recht bei uns bestens aufgehoben und in guten Händen, was Sie mit Ihrer Treue zu uns zum Ausdruck bringen. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle sehr herzlich dafür danken, dass Sie Ihr wertvollstes Gut, Ihre Gesundheit, in unsere Hände legen. Wir werden weiterhin alles in unserer Macht Stehende tun, um dieses Vertrauen jeden Tag aufs Neue zu bestätigen.

Das Jubiläum ist Grund genug, unsere BKK MTU in den Mittelpunkt zu rücken. **Mit dieser Ausgabe starten wir eine Serie, in der wir nach und nach jedes Team unserer BKK MTU vorstellen.** Ich bin sehr stolz auf meine Kolleginnen und Kollegen, denn alle fühlen sich unseren Werten verpflichtet und wir alle arbeiten jeden Tag gemeinsam daran, Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten. Ich hoffe, dass wir uns Ihnen damit noch näher bringen können und uns noch persönlicher machen.

In diesem Zusammenhang möchte ich unserer (bisherigen) Auszubildenden **Gülçin Ekici** ganz herzlich zur **bestandenen Ausbildung** gratulieren. Und sie hat nicht nur bestanden, sondern sogar trotz verkürzter Ausbildungszeit ein ganz hervorragendes Ergebnis erzielt. Eine tolle Leistung, von der auch Sie in Zukunft profitieren werden, denn sie bleibt Teil des BKK MTU Teams und kümmert sich zukünftig um Ihre Belange mit den Werten unserer DNA, nämlich mit Herz und Leidenschaft.

Dass neben den besonderen Menschen bei der BKK MTU aber auch modernste technische Lösungen für ein maximal positives Kundenerlebnis sorgen, wissen Sie spätestens seit der Einführung unserer **BKK MTU App**. Eine bereits sehr hohe Zahl unserer Versicherten nutzen die App und stellen immer wieder den großen Mehrwert fest, der damit einhergeht. Auch die vielen positiven Rückmeldungen zeigen uns, dass wir hier ein passgenaues und auf die Anforderungen und Wünsche von Ihnen ausgerichtetes Angebot haben. Grund genug, uns nicht auf den Lorbeeren auszuruhen, sondern kontinuierlich nach Möglichkeiten der Verbesserung zu suchen. Und so freue ich mich ungemein, dass wir mit der neuen Version unserer App einen großen Schritt in der Bedienerfreundlichkeit für Sie gemacht haben. Wer bislang gezögert hat, die App zu nutzen, sollte sie spätestens jetzt herunterladen und sich von dem positiven Mehrwert überzeugen lassen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen fröhlichen, gesunden Frühling

Ihr

Roland Dietz
Vorstand BKK MTU

Inhalt

Frühjahr 2025



- 02** Vorwort
- 03** Inhalt, Impressum
- 04** Gelassen durch den Stress
- 06** Die Mitarbeiter der BKK MTU: unser Empfangsteam
- 07** Abschluss der Ausbildung
- 08** Gesundheitsaktion in Augsburg
- 09** „Achte auf Dich.“ – Vorstellung unserer neuen Kampagne
- 10** Neueste Version der BKK MTU App
- 12** Bauch weg, Muskeln her?
- 16** Pflegeleistungen 2025
- 18** Basteln: Dino-Grüße
- 19** Rezept: mediterraner Gemüsekekchen



Impressum

Herausgeber/Bezugsquelle BKK MTU, Hochstraße 40, 89045 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 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 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.

Gelassen durch den Stress

Warum Menschen auf Stress unterschiedlich reagieren

Manche blühen unter Druck regelrecht auf, während andere sich zurückziehen oder hektisch werden. Doch was genau steckt hinter diesen individuellen Reaktionen – und wie kann man darauf eingehen, um das Miteinander zu verbessern?

Warum Stress uns so unterschiedlich beeinflusst

Stellen Sie sich eine Bürosituation vor: Eine wichtige Deadline rückt näher. Während Kollege A hochkonzentriert und zielgerichtet arbeitet, wirkt Kollegin B fahrig und überfordert. Eine dritte Kollegin bleibt scheinbar gelassen, während ein anderer Mitarbeiter zunehmend gereizt auf Rückfragen reagiert. Diese unterschiedlichen Verhaltensweisen zeigen, dass Menschen Stress auf verschiedene Weise erleben und verarbeiten. Der Ursprung liegt in der Evolution: Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen. Früher half er unseren Vorfahren, in Gefahrensituationen schnell zu reagieren – sei es durch Kampf, Flucht oder Anpassung. Heute sind es keine wilden Tiere mehr, sondern Arbeitsdruck, soziale Erwartungen oder persönliche Herausforderungen, die Stress auslösen. Die Art, wie Menschen darauf reagieren, ist individuell geprägt – durch Genetik, Erfahrungen und persönliche Strategien.

Stress – Freund oder Feind?

Stress ist nicht per se schlecht. **Eustress**, der „gute“ Stress, motiviert uns, fördert unsere Leistungsfähigkeit und hilft uns, Herausforderungen zu meistern. **Distress**, der belastende Stress, hingegen kann uns überfordern und langfristig krank machen. Entscheidend ist, wie wir mit Stress umgehen – und das hängt maßgeblich von unserem Stresstyp ab.

Die vier häufigsten Stresstypen – und der richtige Umgang mit ihnen

Obwohl Stressreaktionen individuell sind, lassen sich viele Menschen in vier typische Gruppen einordnen mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Wer sie kennt, kann effektiver mit ihnen umgehen.

1 Der Einzelkämpfer – effizient, aber distanziert

Dieser Typ verlässt sich am liebsten auf sich selbst. Er übernimmt Verantwortung, mag Kontrolle und scheut oft Teamarbeit. Unter Stress wird er noch zurückgezogener, weil er glaubt, alles alleine stemmen zu müssen. Im Umgang mit ihm ist es wichtig, seine Unabhängigkeit zu respektieren, ihm dennoch Hilfe anzubieten und ihn daran zu erinnern, dass Teamarbeit keine Schwäche ist. Direkte, klare Kommunikation kommt ihm entgegen.



2 Der Ausgeglichene – stabil, aber manchmal zu entspannt

Dieser Stresstyp bleibt selbst in hektischen Situationen ruhig. Er lässt sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen, aber gerade das kann für andere irritierend sein – besonders, wenn schnelle Entscheidungen gefragt sind. Manchmal wirkt er, als fehle ihm das nötige Engagement. Hier hilft es, ihn mit konkreten Aufgaben einzubinden und ihm bewusst Verantwortung zu übertragen. Druck erzeugt bei ihm selten Wirkung – bessere Ergebnisse erzielt man durch Argumente und Geduld.



3 Der Hilfsbereite – für alle da, nur nicht für sich selbst

Dieser Typ setzt andere stets an die erste Stelle und möchte es allen recht machen. Er sagt selten Nein und übernimmt oft zu viel. Unter Stress läuft er Gefahr, sich selbst zu vernachlässigen. Im Umgang mit ihm ist es wichtig, ihn in seinen Bemühungen wertzuschätzen, ihm aber auch klarzumachen, dass seine eigenen Grenzen wichtig sind. Ihn gezielt zu ermutigen, sich Pausen zu nehmen, hilft ihm, nicht auszubrennen.



4 Der Konservative – strukturiert, aber wenig flexibel

Dieser Typ liebt Routinen und Planung. Veränderungen und unerwartete Ereignisse setzen ihn unter Stress. Er klammert sich an Altbewährtes und kann auf neue Vorschläge mit Ablehnung reagieren. Hier hilft es, ihn nicht mit abrupten Neuerungen zu überfordern, sondern ihn schrittweise an Veränderungen heranzuführen. Feste Strukturen und klare Abläufe geben ihm Sicherheit und erleichtern den Umgang mit ihm.

Der Schlüssel zu einem besseren Miteinander

Jeder Mensch hat seine eigene Art, mit Stress umzugehen – und wer versteht, wie sein Gegenüber auf Druck reagiert, kann besser darauf eingehen. Ob in der Arbeitswelt oder im Privatleben: Empathie, klare Kommunikation und die Bereitschaft, sich auf verschiedene Stressmuster einzulassen, sind der Schlüssel zu einem harmonischeren Miteinander. Anstatt Stress als Hindernis zu sehen, kann er so zu einer Chance für besseres Verständnis und effektivere Zusammenarbeit werden.

Finden Sie Gesundheitskurse zum Thema Stress auch in Ihrer Nähe!

Als Versicherte der BKK MTU profitieren Sie von einer zentralen Kursdatenbank der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ mit komfortabler Suchfunktion.

Der QR-Code leitet Sie direkt zur Datenbank.





Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK MTU

In den kommenden Ausgaben werden wir jeweils ein anderes Team unserer BKK MTU vorstellen. Wir beginnen mit dem Empfang.

Unser Empfangsteam –

die erste Anlaufstelle bei unserer BKK MTU

In jeder Organisation gibt es Schlüsselpersonen, die dafür sorgen, dass alles reibungslos läuft – und oft sind es die ersten Menschen, mit denen Sie in Kontakt kommen, wenn Sie uns besuchen. Unser Empfangsteam spielt eine zentrale Rolle, nicht nur als erste Anlaufstelle für unsere Mitglieder, sondern auch als freundliche und kompetente Unterstützung in allen Anliegen rund um Ihre Gesundheit und Versicherungsfragen.

Wer sind wir?

Unser Empfangsteam besteht aus engagierten und bestens geschulten Fachkräften, die sowohl die administrativen Aufgaben als auch die individuellen Wünsche und Anliegen unserer Mitglieder mit größter Sorgfalt und Professionalität betreuen. Jeden Tag kümmern sich unsere Empfangsmitarbeiter um zahlreiche Aufgaben – vom Entgegennehmen von Anrufen über die Begrüßung von Mitgliedern bis hin zur Bereitstellung von Informationen und Unterstützung in allen Bereichen der Krankenkasse.

Was machen wir?

Unsere Hauptaufgabe ist es, Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten – immer freundlich, hilfsbereit und lösungsorientiert. Sie können sich jederzeit an uns wenden, sei es für allgemeine Fragen zu Ihrem Versicherungsschutz, zur Beantragung von Leistungen oder bei Unsicherheiten zu spezifischen Themen. Wir helfen Ihnen, den richtigen Ansprechpartner innerhalb der Krankenkasse zu finden, und sorgen dafür, dass Sie die benötigten Informationen schnell und unkompliziert erhalten.

Was zeichnet uns aus?

• Freundlichkeit und Kompetenz

Wir wissen, dass es manchmal nicht nur um das Fachliche geht, sondern auch um eine freundliche und empathische Gesprächsführung. Ein Lächeln, ein offenes Ohr und ein respektvoller Umgang mit unseren Mitgliedern stehen bei uns an erster Stelle.

• Effizienz und Zuverlässigkeit

Als Empfangsteam sind wir darauf spezialisiert, Ihre Anliegen schnell und zuverlässig zu bearbeiten, damit Sie nicht lange warten müssen. Wir sind stets darum bemüht, Ihnen den Weg zu einer Lösung zu ebnet.

• Vertraulichkeit und Diskretion

Wir sind uns der sensiblen Natur der Informationen, die wir verwalten, bewusst und garantieren, dass alle persönlichen Daten mit höchster Vertraulichkeit behandelt werden.

• Vielfältige Sprachkompetenz

Wir sprechen mehrere Sprachen, um Mitgliedern aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen den bestmöglichen Service bieten zu können. So stellen wir sicher, dass jeder sich bei uns gut aufgehoben fühlt.

Ein Team mit Herz und Engagement

Unser Empfangsteam ist nicht nur die erste, sondern auch die freundliche Stimme der Krankenkasse. Wir wissen, dass es nicht immer nur um Bürokratie geht, sondern dass hinter jedem Anliegen eine persönliche Geschichte steht. Deshalb ist es unser Ziel, Ihnen nicht nur mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, sondern auch ein angenehmes, vertrauensvolles Gefühl zu vermitteln – vom ersten Kontakt bis hin zur Lösung Ihres Anliegens.

Wir freuen uns darauf, Sie bei Ihrem nächsten Besuch oder Anruf begrüßen zu dürfen. Sie in allen Fragen rund um Ihre Krankenkasse bestmöglich zu unterstützen!



Ausbildung verkürzt und erfolgreich beendet

Nach zweieinhalb abwechslungsreichen Jahren hat Gülçin Ekici ihre Ausbildung als Sozialversicherungsfachangestellte bei der BKK MTU erfolgreich beendet. Wir sagen herzlichen Glückwunsch!

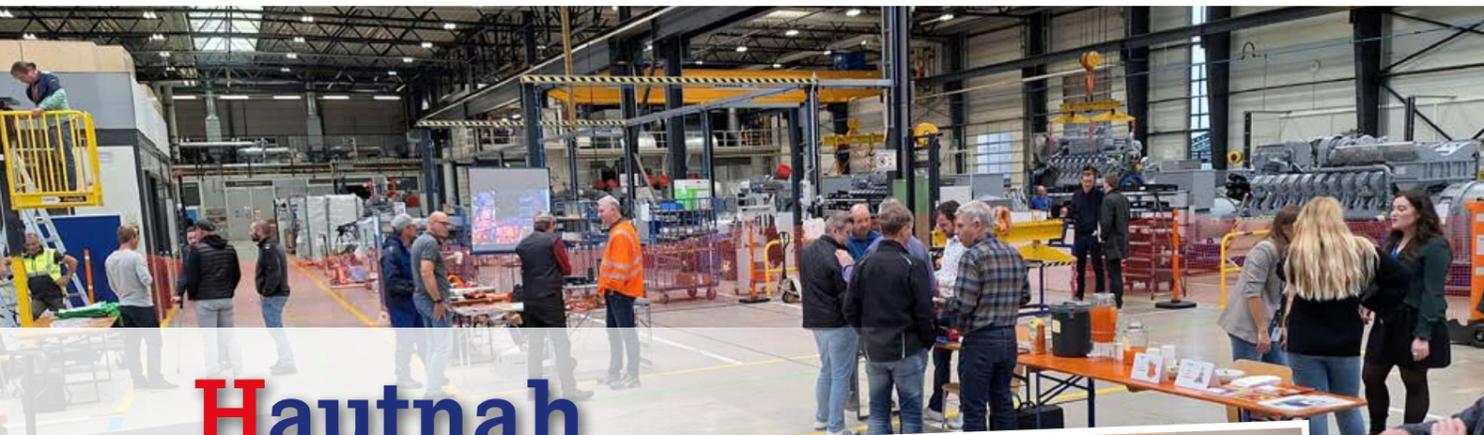
„Durch die Ausbildung in der BKK MTU habe ich mich nicht nur fachlich, sondern auch persönlich weiterentwickelt. Die Kombination von Teamarbeit mit den Kollegen und Selbstständigkeit hat mir sehr gefallen. Jetzt freue ich mich auf die Aufgaben als Sachbearbeiterin im Bereich Leistungen“, so Gülçin Ekici.

Gülçin Ekici passt bestens zu unserer Philosophie und so freuen wir uns, sie in ein unbefristetes Beschäftigungsverhältnis zu übernehmen.

Natürlich warten auch in Zukunft viele spannende Aufgaben und Herausforderungen auf sie. Denn in der gesetzlichen Krankenversicherung kommen jedes Jahr etliche Änderungen, Anpassungen oder auch digitale Neuerungen auf unsere Mitarbeitende zu. Es wird also auch in den kommenden Jahren nicht langweilig.



Vorstand Roland Dietz gratulierte Gülçin Ekici mit einem Blumenstrauß.



Hautnah Sicherheit Erleben

Der HSE-Tag in Augsburg

Dieses Jahr gab es am HSE-Erlebnistag wieder viele Stände, die besucht werden konnten.



Training mit dem Smoothie-Fahrrad

- Der AK-Sucht hat mit HR den Stand für **coole Drinks** und der **Alkoholbrille** betreut. Hier konnte man gutschmeckende alkoholfreie Drinks genießen und an Spielen mit aufgesetzten Alkoholbrillen teilnehmen.
- Am Umweltstand klärte Herr Krelie die Kollegen über die **Mülltrennung** auf und unsere **Sicherheitsfachkräfte** Herr Schwert – mit Ladungssicherung Herr Häussler – Brandschutz und Batterie-Sicherheit sowie Herr Horn – mit MUNK mit Leitern und Tritte **sorgten mit ihren Themen für Abwechslung und Aufklärung.**
- Außerdem konnten sich die Mitarbeiter von Frau Dr. Radulescu **gegen Grippe impfen** lassen und bei mediTÜV im Erste-Hilfe-Raum einen **Hörtest** machen. Beim Erste-Hilfe-Crash-Kurs konnten viele Kenntnisse wieder einmal aufgefrischt werden. Dieser Kurs wie auch der Hörtest waren sehr gefragt und ausgebucht.
- LIFE mit Sally und Beate Lindner von der BKK MTU, mit Unterstützung von Frau Dr. Haase aus Friedrichshafen boten im Bistro **Beratungen**, ein bisschen **Training mit dem Smoothie-Fahrrad** sowie **Gleichgewichts- und Kraftübungen** am Plankpad an. Bester Platz beim Spiel „Fruit Ninja“ war Thomas Lutz und Peter Felten beim Spiel „Frösche hüpfen“.

Wir freuen uns über die große Beteiligung und danken allen Kollegen, die am HSE-Tag mitgemacht haben.



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem mit Deiner BKK

Wir stellen Ihnen die diesjährige Dachkampagne Ihrer BKK und dem BKV vor

Mit der diesjährigen Dachkampagne „Achte auf Dich – stärke Dein seelisches Immunsystem“ greifen wir eine ganze Bandbreite an Themen rund um unser seelisches Immunsystem auf bzw. wir zeigen, wie Sie dieses trainieren können. Stichwort: Resilienz.

Was versteht man eigentlich unter Resilienz? Ist es tatsächlich unsere Widerstandsfähigkeit in herausfordernden Zeiten? Oder ist es vielmehr die Fähigkeit, flexibel bestimmte Situationen zu meistern? Welche Bedeutung hat unsere Ernährung in Bezug auf unser inneres Gleichgewicht? Und wie wirkt sich ein „offenes Ohr“ für andere auf unser eigenes Wohlbefinden aus? All das und vieles mehr hält die diesjährige Dachkampagne für Sie bereit.



Hilfe zur Selbsthilfe. *Nimm Dir Zeit für etwas Achtsamkeit.*

So behältst Du auch in stürmischen Zeiten den Überblick und kannst mit anstehenden Herausforderungen besser umgehen. Und einmal ehrlich, muss alles immer sofort erledigt werden?

Gewöhne Dir an, für einen Moment innezuhalten – gerade in Stresssituationen. Mit Ruhe und etwas Abstand triffst Du Entscheidungen überlegt und nicht nur aus dem Bauch heraus. Dadurch passieren weniger Fehler und Du bekommst eine unerwartete Situation wieder unter Kontrolle.

Hast Du Dir Achtsamkeit erst zur Gewohnheit gemacht, erscheinen die Herausforderungen des Alltags – egal ob beruflich oder privat – oft gar nicht mehr so groß. Langfristig fühlst Du Dich dadurch viel besser bei allem, was Du tust.

Für einen Moment innehalten? *Das ist leichter gesagt als getan!*

Wir sind es gewohnt, viele Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken stets mehrere Schritte voraus zu sein. Deswegen kann sich der „Stillstand“ am Anfang ungewohnt anfühlen. Doch mit etwas Übung lernen wir, diesen Moment bewusst zu genießen und unsere innere Stärke zu fördern.

Weitere Informationen erhalten Sie online

Die **Psychologin Tina Tanšek** verrät uns in unserem ersten **Podcast**, weshalb es wichtig ist, Höhen und Tiefen im Leben zu akzeptieren, und was Resilienz wirklich bedeutet. „Achte auf Dich.“ und schauen Sie auf unserer Kampagnen-Website vorbei.



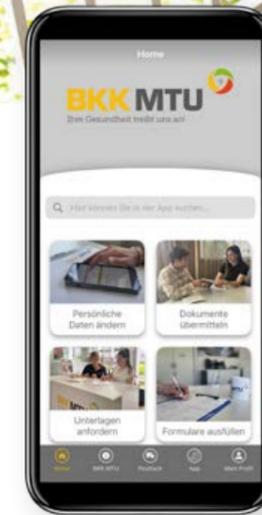
<https://mtu.bkk-achteaufdich.de/podcast/>



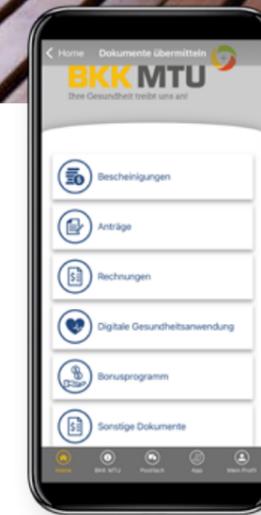
- verkürzte Bearbeitungszeiten
- Papier, Kosten und Zeit sparen
- alles übersichtlich und komfortabel überall einsehbar

Die neuste Version der **BKK MTU APP** ist da

Wir freuen uns, unsere neue Version Service-App BKK MTU vorzustellen, die seit Dezember 2024 in den App-Stores erhältlich ist. Mit einer noch benutzerfreundlicheren Oberfläche ermöglicht die neue Version eine schnellere und einfachere Navigation zu allen Funktionen. Neben zahlreichen Verbesserungen der bestehenden Funktionen gibt es auch spannende neue Features zu entdecken.



Der neue Startbildschirm (Homescreen) empfängt Sie mit authentischen Bildmotiven aus Ihrer BKK MTU.



Die übersichtliche und klare Anordnung der Menüpunkte erleichtert Ihnen die Anwendung. So gelangen Sie schnell und direkt ans Ziel.

Die Vorteile unserer BKK MTU-App im Überblick

- Bei **Umzug** können Sie Ihre **Adresse sofort aktualisieren**. Auch weitere persönliche Kontaktdaten lassen sich jederzeit schnell auf den neuesten Stand bringen.
- Möchten Sie, dass Erstattungen auf ein **anderes Bankkonto** überwiesen werden, können Sie die **gewünschte Bankverbindung** einfach in der App auswählen oder **neu hinterlegen**.
- Sie können **Dokumente** wie Bescheinigungen, Anträge oder Rechnungen einfach **abfotografieren** oder **direkt hochladen**. **Neu ist, dass Sie Unterlagen direkt aus den eigenen Dateien hochladen können**. So gelangen Ihre Unterlagen schnell zu uns und die **Bearbeitungszeit** wird deutlich **verkürzt**. Auch für Ihre **mitversicherten Kinder** können Sie benötigte Unterlagen hochladen.
- **Anträge auf Familienversicherung** können Sie nun direkt ausfüllen und **sofort übermitteln**. Bei Geburt Ihres Kindes ist digital die Familienversicherung möglich.
- Hochgeladene Dokumente können Sie jederzeit einsehen – **alles auf einen Blick – jederzeit in unserer App**.
- Mit der **Online-Post** erhalten Sie alle wichtigen **Mitteilungen direkt in der App**, ohne lange auf eine Postzustellung warten zu müssen.
- Der **Lichtbildservice** ermöglicht es Ihnen, Ihre Fotos von überall hochzuladen.
- Durch das **Einsparen von Papier** leisten Sie einen **Beitrag zum Umweltschutz** und sparen gleichzeitig Kosten.

App heruntergeladen und anmelden – so geht's

Sie erhalten Ihren **Zugangsschlüssel von uns per Post**. Damit können Sie sich in unserer App registrieren.

1. Laden Sie die App für IOS oder Android im jeweiligen Store herunter (QR-Code unten nutzen) und öffnen Sie diese.
2. Geben Sie Ihre Versichertennummer (steht auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte) und den **Zugangsschlüssel** ein, den sie von uns bekommen haben. Haben Sie keinen Zugangsschlüssel? Kontaktieren Sie uns, wir senden Ihnen diesen zu – oder kommen Sie bei uns persönlich vorbei.
3. **Klicken Sie in der E-Mail**, die Sie dann von unserem Digital-Partner postbox erhalten, auf „**Aktivieren**“ – und los geht's!

→ **BKK MTU APP**
Hier kostenlos heruntergeladen



Sie haben Fragen?

- ☎ 07541 90-7111
- ✉ app@bkk-mtu.de
- 🌐 www.bkk-mtu.de/app

Bauch weg, Muskeln her?

Diese Fitness-Mythen sollten Sie nicht glauben

Von Problemzonen, Fettverbrennung und Muskelkater:

Viele Menschen starten mit voller Motivation ins Fitnesstraining – und lassen sich dabei von hartnäckigen Mythen leiten. Gerade beim Muskelaufbau kursieren zahlreiche Fehlinformationen, die nicht nur falsche Erwartungen wecken, sondern auch den Trainingserfolg beeinträchtigen können. Doch was ist wirklich dran an den bekanntesten Behauptungen? Wir klären auf!

„Mit bestimmten Sportübungen kann man an Problemzonen gezielt und schnell Gewicht verlieren.“

• **Was viele glauben:** Viele meinen, dass gezielte Übungen an Bauch, Beinen oder Armen dort das Fett besonders schnell schmelzen lassen. Das sogenannte „Spot-Reducing“ ist jedoch ein weitverbreiteter Irrtum. Fettabbau erfolgt nicht punktuell, sondern über den gesamten Körper – und ist vor allem eine Frage der Kalorienbilanz.

✓ **Was wirklich stimmt:** Wer überschüssige Kilos loswerden möchte, muss insgesamt mehr Kalorien verbrennen als aufnehmen. Ein Mix aus Krafttraining und Ausdauersport ist dafür am effektivsten. Muskeln erhöhen den Grundumsatz, wodurch der Körper mehr Kalorien verbraucht – auch in Ruhe.

„Sport verwandelt Fett in Muskeln.“

• **Was viele glauben:** Viele hoffen, ihre Fettpolster durch Training in Muskelmasse umwandeln zu können. Aber Fett und Muskeln sind zwei völlig unterschiedliche Gewebearten. Das eine kann nicht einfach in das andere umgewandelt werden.

✓ **Was wirklich stimmt:** Muskelaufbau und Fettabbau sind zwei verschiedene Prozesse. Während Krafttraining Muskeln stärkt und formt und eiweißreiche Ernährung deren Aufbau begünstigt, ist ein Kaloriendefizit notwendig, um Fett zu reduzieren. Eine Kombination aus beidem sorgt für eine straffe, definierte Silhouette.

„Viel Training bringt viel.“

• **Was viele glauben:** Wer hofft, dass tägliches, stundenlanges Training schneller zu mehr Muskeln führt, läuft Gefahr, seinen Körper zu überlasten. Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern in der Regenerationsphase. Fehlende Pausen können sogar das Gegenteil bewirken und zu Übertraining führen.

✓ **Was wirklich stimmt:** Qualität geht vor Quantität! Zwei bis vier intensive Trainingseinheiten pro Woche reichen aus, um effektiv Muskeln aufzubauen. Wichtig sind zudem ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung, damit sich der Körper optimal regenerieren kann.

„Dehnen vor dem Training ist notwendig“

• **Was viele glauben:** Viele Sportler setzen vor dem Workout auf statisches Dehnen, in der Annahme, damit Verletzungen zu vermeiden. Doch genau das kann kontraproduktiv sein, denn langes Halten von Dehnpositionen kann die Muskelspannung herabsetzen und die Leistungsfähigkeit verringern.

✓ **Was wirklich stimmt:** Statt statischem Dehnen ist ein dynamisches Warm-up die bessere Wahl. Leichte Mobilisations- und Aktivierungsübungen bereiten die Muskeln auf die Belastung vor, verbessern die Durchblutung und verringern das Verletzungsrisiko.

„Nur bei Muskelkater war das Training effektiv.“

• **Was viele glauben:** Entgegen älterer Annahmen entsteht Muskelkater nicht durch besonders intensives und wirksames Training, sondern durch Überlastung, die feine Risse in der Muskulatur erzeugt. Ein ständiges Training bis zur Schmerzgrenze kann sogar schädlich sein und die Regeneration behindern.

✓ **Was wirklich stimmt:** Ein effektives Training kann auch ohne Muskelkater auskommen. Wichtiger als der Schmerz ist die kontinuierliche Steigerung der Belastung. Wer regelmäßig trainiert, wird feststellen, dass die Muskeln sich anpassen und Muskelkater seltener auftritt.

„Kohlenhydrate sind Ihr Feind Nr. 1!“

• **Was viele glauben:** Low-Carb-Diäten sind in Mode, doch ein kompletter Verzicht auf Kohlenhydrate kann den Körper belasten. Gerade für Sportler sind sie eine wichtige Energiequelle. Ohne ausreichend Kohlenhydrate fehlt die Kraft für intensive Trainingseinheiten.

✓ **Was wirklich stimmt:** Die richtige Menge und Art macht den Unterschied. Zucker und Weißmehlprodukte liefern einen schnellen, aber kurzen Energieschub, nach dessen Ende man erst recht schlappmacht. Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Süßkartoffeln liefern langanhaltende Energie und unterstützen die Regeneration. Entscheidend ist, die Ernährung individuell an den Trainingsplan anzupassen.

Wissen schützt vor Fehlern

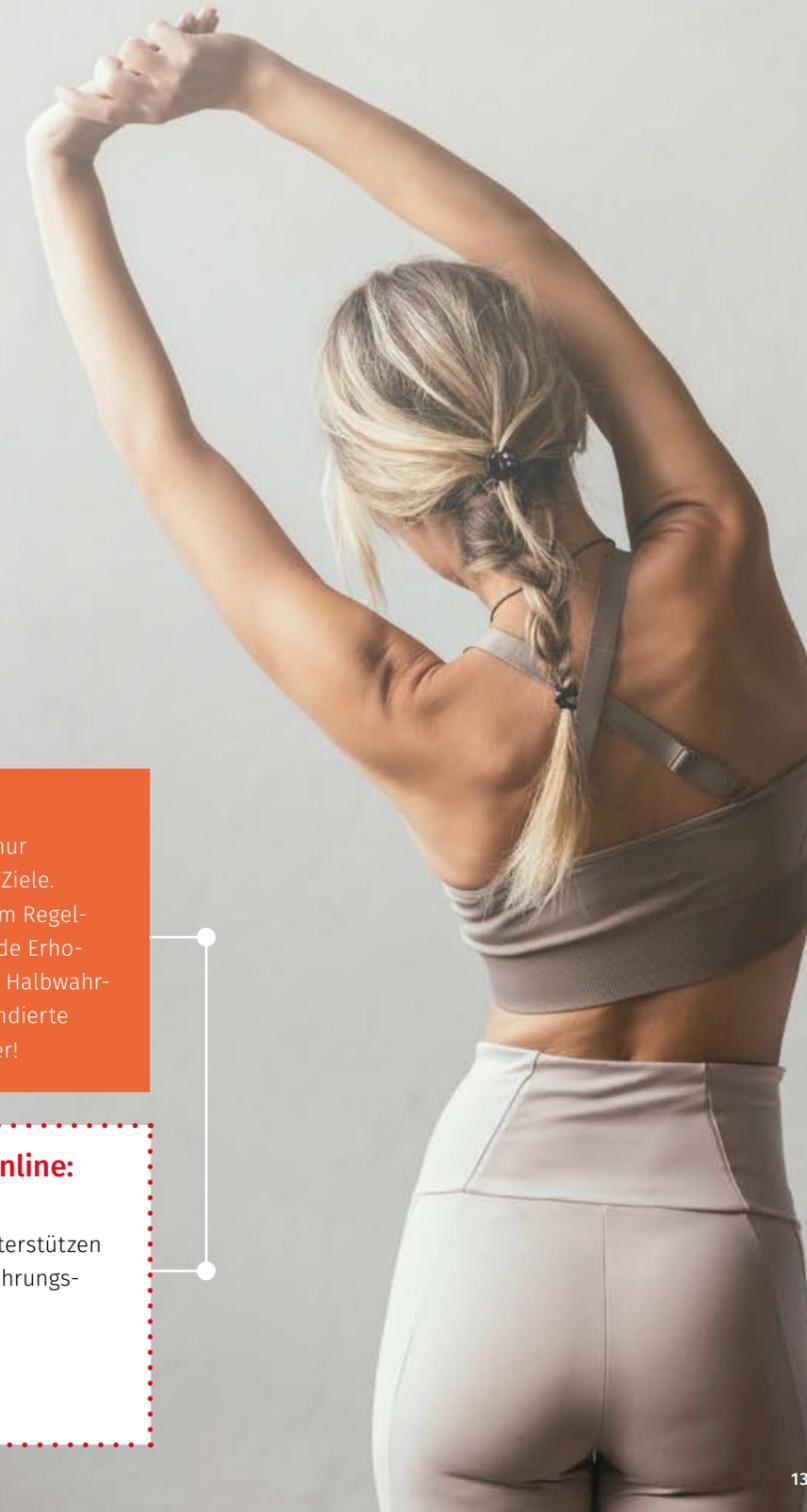
Wer Mythen durch Fakten ersetzt, trainiert nicht nur effizienter, sondern erreicht auch schneller seine Ziele. Muskelaufbau ist ein langfristiger Prozess, bei dem Regelmäßigkeit, die richtige Ernährung und ausreichende Erholung entscheidend sind. Lassen Sie sich nicht von Halbwahrheiten leiten – setzen Sie auf wissenschaftlich fundierte Trainingsmethoden und hören Sie auf Ihren Körper!

Weitere Informationen erhalten Sie online:



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

Nutzen Sie dafür den QR-Code.



Mythos vs. Fakten





Der Lärchenhof

das Ferienparadies in den Kitzbüheler Alpen

Nur 17 Kilometer von Kitzbühel und ca. 50 Kilometer von Salzburg entfernt, liegt das 5-Sterne-Ferienhotel „Der Lärchenhof“ ganz idyllisch am Fuße der Kitzbüheler Alpen.

Schon die Auffahrt durch das ausgedehnte Areal vermittelt einen ersten Eindruck der Angebotsvielfalt: Sport- und Fitnessbegeisterte werden sich ebenso wohlfühlen wie Golf- und Tennisfans.

Wer eine erholsame Auszeit sucht, findet Ruhe und Kraft im allumfassenden Wellness- und Beautybereich. Sich vielseitig zu regenerieren, mit Tiroler Gastfreundschaft und top Gastronomie, dafür sorgen der Eigentümer Martin Unterrainer, seine Direktorin Melissa Mathé und das engagierte Lärchenhof-Team.

Das Ferienparadies begeistert zu jeder Jahreszeit, ob im Doppelzimmer, Studio oder in der Suite, überall werden Komfort und Luxus favorisiert.

Atemberaubend

Entspannung pur findet man in der großzügigen 5.400 Quadratmeter umfassenden Wellnessoase mit Beautyfarm. Das Highlight ist die 30 Meter lange Rolltreppe, die zum Panorama-Saunagarten führt und einen atemberaubenden Blick auf den Wilden Kaiser garantiert.

Golf-Herzen schlagen höher

Durch die Übernahme des 18-Loch-Golfplatzes Kaiserwinkl Golf Kössen bietet Der Lärchenhof, der vom Gault & Millau zu einem der besten Golf-Hotels Österreich ausgezeichnet wurde, seinen Gästen ein Golfangebot par excellence. Unterstrichen wird dieses Angebot durch die kostenlose ALPEN GOLF CARD, mit welcher der



Tirol

Lärchenhof-Gast auf elf der schönsten Golfplätze im Umkreis von 40 Kilometern ermäßigt spielen kann. Die Golfer können sich in Sachen Schläger und Schwung im eigenen Fittingcenter ausstatten lassen und die neuesten Golf-Kollektionen gibt's gleich nebenan im gut sortierten Pro Shop. Vom Platzreifekurs bis zum Einzelcoaching, für den passenden Schwung und die Perfektion sorgen die zwei renommierten Golfschulen.

Kulinarisch werden Sie in beiden Golfclubs auf den schönen Sonnenterrassen oder in den gemütlichen Clubhäusern verwöhnt. Fest steht: Wer auf den Lärchenhof-Golfplätzen abschlägt, genießt Rundum-Service und ein schönes Spiel im herrlichen Panorama der Kitzbüheler Bergwelt.

Exklusiv

Unlimitiertes Golfspielen während eines Aufenthalts im Hotel «Der Lärchenhof» ermöglichen die Packages «**Golf unlimited**» und «**Golf unlimited de Luxe**», die bis 9. November 2025 auf alle Zimmerkategorien **ab 150 bzw. 210 Euro zubuchbar** sind.

Mitmachen & gewinnen

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

Wie heißt das adults only Relax-Schwimmbad des Lärchenhofs?

A) La Vita / B) La Viva / C) La Vida

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

Schreiben Sie bis zum 15.05.2025 eine E-Mail an:

bkk-mtu@alpenjoy.de

Betreff: „Gewinnspiel Lärchenhof“

Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise: Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind Nutzer von Gewinnspiel-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde vom Hotel „Der Lärchenhof“ zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von ALPenjoy Tourismuskonzeption 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 Tourismuskonzeption 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.

ALPenjoy, Der Lärchenhof, DeFrancesco, Photography



Schnuppertage am Lärchenhof

~ 25.05. bis 09.11.2025 ~

- 4 Nächte Verwöhnurlaub
- 6-Gang-Wahlmenü am Abend
- Frühstücksbuffet mit Vitalecke
- Begrüßungsdrink bei Anreise
- 1 x 50 € Verwöhnungsgutschein für die Beautyfarm
- Kennenlern-Tennisturnier
- Schnupper-Golfen
- Tanzabend mit Livemusik
- Tiroler Schmankerlbuffet am Montag
- Nachmittagsjause am Dienstag
- mediterranes Spezialitäten-Bufferet am Mittwoch
- Milon-Zirkel (Kraft- u. Ausdauertraining) schnuppern
- kostenfreier Garagenplatz
- Übernachtung in einer Überraschungssuite

ab **845 Euro** pro Person

Bei Buchungen mit dem **Promotion Code „BKK2025“** erhalten Sie eine Überraschung auf dem Zimmer.



Info & Buchung:

Der Lärchenhof
Inhaber Martin Unterrainer
Lärchenweg 11
A-6383 Erfendorf
Tel. +43 5352 8138 0
info@laerchenhof-tirol.at
www.laerchenhof-tirol.at





Schon gewusst?
86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt.

Pflegeleistungen 2025

Unterstützung für Angehörige

Die Pflege von Angehörigen ist eine wichtige und anspruchsvolle Aufgabe, die sowohl körperliche als auch emotionale Belastungen mit sich bringt. Um diese zu erleichtern, treten 2025 zahlreiche Verbesserungen der Pflegeleistungen in Kraft.

Herausforderungen für pflegende Angehörige

Die häusliche Pflege stellt Angehörige vor vielfältige Herausforderungen. Etwa 86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt, überwiegend von Familienmitgliedern. Oftmals müssen diese ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen und einen Großteil ihrer Zeit und Energie in die Betreuung investieren.

Die emotionale Belastung ist dabei nicht zu unterschätzen:

Sorgen um die Gesundheit des Pflegebedürftigen, das Gefühl ständiger Verfügbarkeit und die Angst, Fehler zu machen, sind häufige Begleiter. Zudem kann die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu einer zusätzlichen Belastung werden, insbesondere wenn keine flexiblen Arbeitszeitmodelle oder Unterstützungsangebote vorhanden sind.

Fit für den Pflegealltag

Um die Belastungen zu mindern, stehen pflegenden Angehörigen verschiedene Unterstützungsangebote zur Verfügung.

- **Pflegekurse:** Diese vermitteln grundlegendes Wissen und praktische Fertigkeiten für die häusliche Pflege. Dazu werden kostenfreie Kurse angeboten, die sowohl online als auch in Präsenz stattfinden können.
- **Beratungsangebote:** Pflegeberatungsstellen unterstützen bei Fragen zur Organisation der Pflege, zu finanziellen Leistungen und zu rechtlichen Aspekten. Sie helfen auch bei der Beantragung von Pflegegraden und anderen Formalitäten.
- **Selbsthilfegruppen:** Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann emotional entlastend wirken und praktische Tipps für den Pflegealltag liefern.
- **Finanzielle Unterstützung:** Die Pflegeversicherung bietet verschiedene Leistungen, die zur Entlastung beitragen können. Dazu zählen das Pflegegeld, Pflegesachleistungen sowie Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.

iStock.com: PIKSEL

Änderungen der Pflegeleistungen ab 2025

Seit dem 1. Januar 2025 sind im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes (PUEG) mehrere Anpassungen in Kraft, die sowohl für Pflegebedürftige als auch für ihre Angehörigen von Bedeutung sind.

Erhöhung des Pflegegeldes

Das Pflegegeld wurde um 4,5 Prozent angehoben.

Die neuen monatlichen Beträge gestalten sich wie folgt:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	332 €	347 €
3	573 €	599 €
4	765 €	800 €
5	947 €	990 €

Anpassung der Pflegesachleistungen

Auch die Pflegesachleistungen, die für die Inanspruchnahme professioneller Pflegedienste genutzt werden können, sind um 4,5 Prozent gestiegen. Die neuen Höchstbeträge pro Monat sind:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	761 €	796 €
3	1.432 €	1.497 €
4	1.778 €	1.859 €
5	2.200 €	2.299 €

Gemeinsam stark für die Pflege

Die Pflege von Angehörigen ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die von Herzen kommt, aber auch mit vielen Herausforderungen verbunden ist. Die seit dem 1. Januar 2025 in Kraft getretenen Änderungen der Pflegeleistungen verbessern sowohl die finanzielle als auch die organisatorische Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Es ist wichtig, sich frühzeitig über die verfügbaren Leistungen und Unterstützungsangebote zu informieren, um die Pflege bestmöglich gestalten zu können. Denn, nur wer selbst entlastet wird, kann langfristig für andere da sein.

Weitere Erhöhungen von Pflegeleistungen

Neben den genannten Änderungen gibt es weitere Verbesserungen der Pflegeleistungen, darunter:

- Erhöhung der Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.
- verbesserte Unterstützung in der Tages- und Nachtpflege.
- Anpassungen bei der stationären Pflege zur besseren finanziellen Entlastung der Angehörigen.

Kombinierte Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Ab Juli 2025 werden die bisher getrennten Budgets für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag von maximal 3.539 Euro zusammengeführt. Dies ermöglicht eine flexiblere Nutzung der Mittel, je nach individuellem Bedarf. Zudem entfällt die bisherige Voraussetzung einer sechsmonatigen Vorpflegezeit für die Inanspruchnahme der Verhinderungspflege.



Gut beraten in jeder Pflegesituation

Unser kostenfreies Online-Vortragsprogramm 2025 finden Sie hier:



<https://famplus.de/gast/campus/18e4042f>

Dino-Grüsse

Schon gewusst? Egal, wie sauer du bist ...

Dinos sind Saurier!



Material:

- Bastelkarton in verschiedenen Farben nach Wahl
- stabiler Karton für die Schablonen
- Schere
- Bleistift, Filzstifte, evtl. Wackelaugen
- Bastelkleber

Du möchtest eine coole Dino-Karte verschenken? Kein Problem – bastel sie dir einfach selbst. Anregungen findest du hier.

Anleitung

1 Schablonen anfertigen:

- Fertige dir aus dem **festen Karton** Schablonen deiner Hand sowie des Dino-Kopfs an. Dazu zeichnest du deine Hand nach (siehe Abb.).
- Für den Dino-Kopf orientierst du dich an deiner Handgröße bzw. der hier gezeigten Darstellung.

2 Dino-Hand-(Karte) und Kopf mit Hals:

- Wähle einen farbigen Bastelkarton und falte ihn einmal in der Mitte – Größe je nach Hand. Übertrage nun deine Handschablone darauf durch Nachzeichnen. Die Finger müssen dabei zur offenen Seite zeigen.
- Die Dino-Kopf-Schablone überträgst du auch durch Nachzeichnen auf den Karton.
- Schneide alle entstandenen Formen vorsichtig aus.

3 Für die Punkte zeichnest du verschieden große Kreise auf andersfarbiges Bastelpapier, schneidest sie aus (3a) und klebst sie auf deine (Hand-)Karte; dies ergibt dann den Rücken des Dinos. (3b)

4 Stecke den Dino-Kopf – gegenüber dem Daumen – zwischen die (Hand-)Karte und klebe ihn innen nur auf einer Seite fest.

5 Abschließend kannst du deinem Dino noch ein Gesicht zaubern und die Karte von innen beschriften.



Mediterraner Gemüsekekuchen vom Blech – mit Guacamole-Dip

Saftig, lecker und veggie-frühlings-frisch. Perfekt als Snack, Vorspeise oder leichtes Hauptgericht!

Zubereitung

1 Teig vorbereiten

- Mehl, Butter, Ei, Wasser und Salz in eine Schüssel geben und zügig zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Gemüse vorbereiten

- Brokkoli in kleine Röschen teilen, kurz in kochendem Wasser blanchieren (~ 3 Minuten), dann abgießen und kalt abschrecken.
- Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
- Kirschtomaten halbieren.
- Knoblauch, Kapern, Oliven und Chili vorbereiten.

3 Teig ausrollen

- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und ein Backblech (ca. 30 x 40 cm) damit auslegen. Einen kleinen Rand hochziehen.

4 Guss vorbereiten

- Eier, Sahne, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum und Rosmarin in einer Schüssel gut verrühren.

5 Gemüsekekuchen belegen

- Das vorbereitete Gemüse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
- Knoblauch, Kapern, Oliven und Chili darüberstreuen.
- Den Guss gleichmäßig über das Gemüse gießen.
- Den Feta zerbröseln und über den Belag verteilen.

6 Backen

- Den Gemüsekekuchen im vorgeheizten Ofen ca. 35 bis 40 Minuten backen, bis der Guss gestockt und die Oberfläche leicht goldbraun ist.

7 Servieren

- Den Gemüsekekuchen leicht abkühlen lassen, in Würfel oder Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und die Guacamole in einer kleinen Schale dazu servieren und warm oder kalt genießen.

Guten Appetit!

Zutaten (4 Personen)

Für den Teig:

- 300 g Mehl (z. B. Weizen- oder Dinkelmehl)
- 150 g kalte Butter
- 1 Ei
- 3 EL kaltes Wasser
- 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g)
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 2 EL Kapern (abgetropft)
- 50 g schwarze Oliven (entsteint, geschnitten)
- 1 rote Chilischote (geschnitten; Kerne nach Wunsch entfernen)
- 150 g Feta (od. vegane Alternative)

Für den Guss:

- 3 Eier
- 200 ml Sahne (oder pflanzliche Alternative)
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Oregano (getrocknet)
- 1 TL Basilikum (getrocknet)
- 1/2 TL Rosmarin (fein gehackt)

Unsere TIPPS

- Für einen **besonders intensiven Geschmack** können Sie zusätzlich **getrocknete Tomaten** (in Streifen geschnitten) verwenden oder etwas **Pesto** über den fertigen Kuchen träufeln.
- Richtig **deftig und würzig** wird der Kuchen, wenn Sie vor dem Auftragen des Gusses **Speckwürfel (Katenschinken)** über dem Gemüse verteilen.



Für die Guacamole

- zwei reife Avocados
 - eine Limette (Saft)
 - eine Knoblauchzehe, fein gehackt
 - eine kleine Tomate, fein gewürfelt
 - Salz und Pfeffer
1. Avocados halbieren, das Fruchtfleisch herauslöfeln und mit einer Gabel zerdrücken.
 2. Limettensaft, Knoblauch und Tomatenwürfel hinzufügen.
 3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 4. Bis zum Servieren kühl stellen.



Gemeinsam optimalen Schutz bieten.

Die
Zusatzversicherung
zur Optimierung
Ihrer gesetzlichen
Leistungen

**Auch nach der Fusion zur BarmeniaGothaer bleiben
wir der starke Kooperationspartner Ihrer BKK.**

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

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.

