

# GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK** 02.2024 [WWW.BMWBKK.DE](http://WWW.BMWBKK.DE)

## TRAINIEREN MIT KI.

Die intelligente App  
Ihrer BMW BKK.

## UMGEHEN MIT HITZE.

Tipps einer Umwelt-  
medizinerin für jetzt  
und die Zukunft.



## ISS MICH!

Eine Reportage über den Wert einer  
pflanzenbasierten Ernährung.





Hannah Bachner,  
Kundenbetreuung  
Pflegekasse

# „WERDE AUCH DU EIN TEIL DER BMW BKK ...“

... so wie ich! Ich habe meine Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der BMW BKK gemacht. Nach meiner Prüfung wurde ich übernommen und arbeite jetzt am Standort Regensburg.“

Bewirb auch du dich von August bis September 2024 als Azubi zum „Sofa“ (m/w/d) – eine tolle Ausbildung und ein super Team warten auf dich. Die Ausbildung startet 2025.

**BMW BKK**  
Wir. Füreinander.

Bewirb dich hier für eine  
Ausbildung bei der  
BMW BKK!



Foto: Markus Hirner

# INHALT



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die sich fortsetzenden Kostensteigerungen in der GKV gehen auch an der BMW BKK nicht vorüber. Zum 01. Juli 2024 müssen wir daher den Beitragssatz um 0,4 Prozentpunkte auf 15,9 Prozent anheben. Damit gehören wir nach wie vor zu den günstigsten gesetzlichen Krankenversicherungen in Deutschland. Besonders ärgerlich ist es, dass die Kostensteigerungen nicht mit

einer spürbaren Verbesserung der qualitativen oder terminlichen Versorgung einhergehen. Die BMW BKK setzt sich dafür ein, dass wir Ihnen auch weiterhin eine optimale Versorgung bieten. Prävention und Gesunderhaltung gehören zur DNA der BMW BKK. Was wir darüber hinaus im Bereich der Nachhaltigkeit tun, lesen Sie ab Seite 13. So wie die eAU und das eRezept, wird auch die elektronische Patientenakte (ePA) ab 2025 ein ganz normaler Bestandteil im deutschen Gesundheitswesen werden. Auf unserer Website finden Sie alle relevanten Informationen hierzu. Gerne können Sie uns auch persönlich in unseren Regionalbüros oder per Telefon ansprechen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BMW BKK wünschen Ihnen einen schönen Sommer und eine erholsame Urlaubszeit.

Bleiben Sie gesund, Ihr

Jens Gerhardt  
Vorstand der BMW BKK

### IHRE BMW BKK.

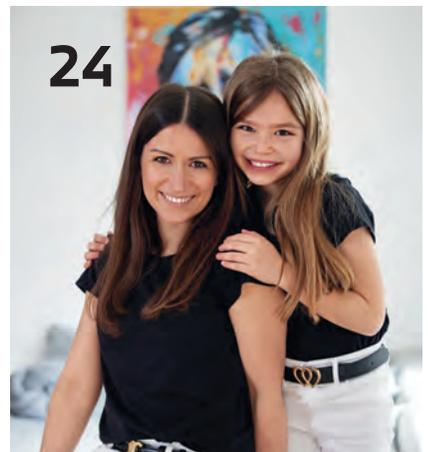
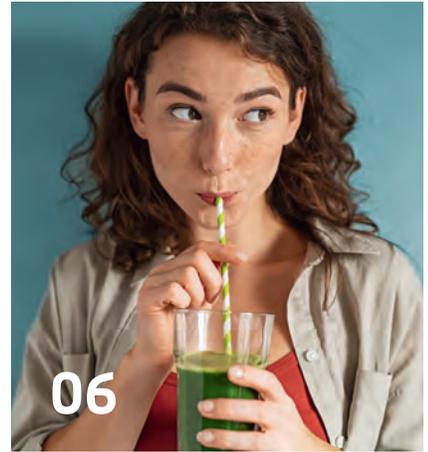
Erreichbarkeit der BMW BKK, digitale Angebote,  
Papier und Zeit sparen .....04  
BMW BKK: Ökologische und soziale  
Nachhaltigkeit im Fokus .....13  
Impressum .....15  
(Sicher-) Gehen im Alter: Das Gehsicherheitstraining ..... 18  
BMW BKK Exklusiv: So sind Sie gut versichert .....21  
Vor Ort bei Alexandra Sperl, versichert bei der BMW BKK ..... 24

### IHRE GESUNDHEIT.

Grüne Wände für Ihr Wohlbefinden! .....05  
Mit pflanzenbetonter Ernährung die  
Gesundheit und Umwelt stärken .....06  
Zukunftsserie: Experten-Interview über den Klimawandel..10  
Medizin-Wissen: Unsere Schulter .....16  
Nudging – Der Stups in die richtige Richtung .....19  
Fuß- und Nagelpilz: So werden Sie ihn los .....20  
We love Gemüse-Tarte! Mit Spinat und Tomaten ..... 27

### IHRE FITNESS.

Neu bei Ihrer BMW BKK: Individuelles Training per App .....22  
Für Kids: Jonglier mal! .....26



27





## ❶ VIELE WEGE FÜHREN ZUR BMW BKK.

Sie erreichen uns telefonisch unter der kostenlosen Rufnummer **0800 112 82 40**. Ihren direkten Ansprechpartner finden Sie unter [www.bmwbkk.de/kontakt](http://www.bmwbkk.de/kontakt).



## SO KOMMT IHRE E-MAIL RICHTIG BEI UNS AN:

**Leistungen oder Bonusprogramm:**  
[Leistung@bmwbkk.de](mailto:Leistung@bmwbkk.de)

**Arbeitsunfähigkeit und Krankengeld:**  
[Arbeitsunfaehigkeit@bmwbkk.de](mailto:Arbeitsunfaehigkeit@bmwbkk.de)

### **Versicherungsverhältnis und Beiträge:**

- Als Arbeitnehmer, Student und bei Fragen zur Familienversicherung:  
[Mitglied@bmwbkk.de](mailto:Mitglied@bmwbkk.de)
- Als Selbstständiger, Selbstzahler oder Rentner und bei Fragen zur Beitragszahlung:  
[Privatkunden@bmwbkk.de](mailto:Privatkunden@bmwbkk.de)

**Mitglied der BMW BKK werden:**  
[Neukundenbetreuung@bmwbkk.de](mailto:Neukundenbetreuung@bmwbkk.de)

**Pflege und Pflegeberatung:**  
[Pflegeversicherung@bmwbkk.de](mailto:Pflegeversicherung@bmwbkk.de)

**Kuren und Rehabilitation:**  
[Reha@bmwbkk.de](mailto:Reha@bmwbkk.de)

**Allgemeines:**  
[Informationen@bmwbkk.de](mailto:Informationen@bmwbkk.de)

---

# BMW BKK DIGITALE NEWS.

---

## ❷ ALLE DIGITALEN ANGEBOTE AN EINER STELLE.

Kennen Sie unsere digitalen Services? Diese haben wir für Sie auf einen Blick unter [www.bmwbkk.de/digitale-services](http://www.bmwbkk.de/digitale-services) zusammengestellt:

- rund um die elektronische Patientenakte (ePA),
- zum eRezept,
- zur elektronischen AU-Bescheinigung (eAU),
- zum Online-Personalausweis,
- zur GesundheitsID,
- zu unserer Online-Filiale und App,
- zur Online-Ausgabe der GESUNDHEIT sowie
- zu unseren digitalen Präventionsangeboten.



## ❸ SCHLUSS MIT DEM PAPIERKRAM.

Sparen Sie mit uns zusammen Papier und Zeit! Die BMW BKK bietet Ihnen ein elektronisches Postfach innerhalb der BMW BKK App an.



Aktivieren Sie das **Online-Postfach** und erhalten Sie Briefe der BMW BKK elektronisch. Bei Bedarf können Sie diese zum Ausdrucken oder Speichern herunterladen.



Vertikale Gärten an den Fassaden und lebhaft begrünte Wände in den Räumen sind Trend! Bewachsene Häuser mit wildem Wein, Efeu oder Glyzinien sind eigentlich nichts Neues. Nur die Erkenntnis: Versiegelte Betonflächen begünstigen stark, dass unsere Städte im Sommer überhitzen. Der NABU (Naturschutzbund Deutschland e. V.) meldet: „Wenn nur fünf Prozent aller Gebäudeoberflächen begrünt würden, wäre eine entscheidende Verbesserung des Stadtklimas erreicht.“ Haben Sie eine kahle Fläche? Das kann eine freie Wand an Terrasse oder Balkon sein, ein Mülltonnenhäuschen, ein zu begrünendes Gerüst. Kletterpflanzen wie Blauregen, Geißblatt, Kletterhortensien oder Kletterrosen wachsen schnell, regulieren die Temperatur im Sommer kühlend und im Winter wärmend. Sie verbessern die Luftqualität und bieten Unterschlupf für Tiere wie Vögel und Fledermäuse. Auch für Innenräume empfehlen sich Vertikalbeete. An den Werksmauern der BMW Group in der Dostlerstraße in München können Sie sich von grünen und blühenden Beeten inspirieren lassen. Und die Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau bietet Ihnen einen **kostenlosen Praxisratgeber zur Stadtwandgrüngestaltung** an, der zeigt, wie Sie an Fassaden sogar Beeren, Gemüse und Kräuter züchten können.



**„Schmeckt gut, tut gut“: Immer mehr Menschen achten bewusst auf ihre Ernährung.**



# GRÜN SCHMECKT!

**Die eigene Gesundheit, das Klima und die Umwelt fördern: Das gelingt mit pflanzenbetonter Ernährung. Die bedeutet mit viel Gemüse und Obst keinen Verzicht, sondern eine große Bandbreite an Gerichten, die Lust aufs (Aus-)Probieren machen.**

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

**R**atatouille-Raviolini, gebackene Sesam-Kartoffeln mit Grillpaprika und Weiße-Bohnen-Püree, Bami Goreng aus Mie-Nudeln, Weißkraut, Lauch, Karotten und Tofu: Zwei vegetarische oder vegane Gerichte dieser Art stehen im Betriebsrestaurant des Münchner BMW Group Hochhauses täglich auf dem Speiseplan. „Die Nachfrage ist sehr groß“, sagt Betriebsleiter Sven Ihrig. Das gilt auch für die Bar mit frischem Gemüse und Bowls mit Spezialsalaten. „Zu uns kommen täglich 1.000 bis 1.200 Gäste und immer mehr achten bewusst auf ihr Essen“, bilanziert Ihrig, der seit 2015 in BMW Betriebsrestaurants arbeitet. Unter dem Motto „Schmeckt gut, tut gut“ baut er das Angebot an „tollen, vollwertigen Gerichten“ kontinuierlich aus – basierend auf einem „breiten Portfolio an Rezepten“, künftig zunehmend aus Bio-Zutaten, passend zur Saison. Im Frühling verwendet er gerne Bärlauch und Spargel, im Winter nutzt er die Vielfalt der heimischen Kohlsorten. Das heißt für Ihrig aber nicht, seinen Gästen etwas vorzuschreiben. „Jeder soll fündig werden“, ist sein Wunsch. So gehören selbstverständlich auch Fleisch, Geflügel und Fisch zum Angebot. Und zwar vom Strohschwein, Alm- und Weiderind, denn auch Tierwohl-Haltung ist für Ihrig ein wichtiges Thema.

## **GERINGERES RISIKO VON ERKRANKUNGEN.**

Eine bunte, vielfältige und leckere Auswahl mit reichlich Gemüse und (Hülsen-)Früchten anstelle von Ge- oder Verboten: Eine pflanzenbasierte Ernährungsweise ist

für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt, da sie voller Vitamine, Mineralien, ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen steckt. „Eine Kombination, die den Körper unterstützt“, erklärt Eva Zovko, Diplom-Oecotrophologin und Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE). Zusätzlich verringert sich bei der pflanzenbetonten Ernährung die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren, Zucker, Salz und roten Fleischsorten. Das führt dazu, dass das Risiko für verschiedene ernährungsbedingte Erkrankungen wie Übergewicht, bestimmte Krebsarten und Typ-2-Diabetes deutlich sinkt. Tierische Produkte wie Fleisch und Milchprodukte verbrauchen zudem deutlich mehr Ressourcen. Sie produzieren bei der Herstellung mehr Treibhausgase als pflanzenbasierte Quellen wie Soja, Nüsse oder Hülsenfrüchte.

## **OPTIMALER MIX AUF DEM TELLER.**

Die pflanzenbasierte Ernährung ist nicht rein vegetarisch oder vegan. Sie konzentriert sich auf gesunde pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Sie ist eine Orientierung, um mehr gesunde pflanzliche Lebensmittel in die Ernährung einzubauen. Dabei muss nicht zwingend auf Lebensmittel tierischer Herkunft verzichtet werden. Diese dürfen in reduzierter Form ebenso auf dem Teller landen.

## **KULINARISCHE HORIZONTERWEITERUNG.**

Angesichts dieser großen Bandbreite geht es nicht um Verzicht, sondern um eine kulinarische Horizonterweiterung. Auf dem Weg hin zu neuen Essgewohnheiten



**EVA ZOVKO** leitet das Bundeszentrum für Ernährung. Es gehört zur Bundesanstalt für Ernährung und Landwirtschaft und will Impulse für einen gesundheitsfördernden, umwelt- und klimaschonenden Lebensstil geben.



**SVEN IHRIG** ist gelernter Koch. Nach seiner Ausbildung arbeitete er im In- und Ausland. Seit 2015 ist er bei der BMW Group beschäftigt und leitet jetzt das Betriebsrestaurant im BMW Group Hochhaus.

können vegane Schnitzel, Steaks oder Würstchen laut Zovko eine Alternative sein. Solche Fleischalternativen werden aus Sojabohnen, Lupinen, Weizenprotein, Hülsenfrüchten oder Jackfrucht hergestellt. Beim Kauf dieser Produkte sollte man sich allerdings die Zutatenlisten genauer ansehen, da einige Produkte hochverarbeitet sind. Das heißt, sie enthalten viel Salz, Zucker und Fette, aber auch zahlreiche Zusatzstoffe wie Aromen, Emulgatoren, Farb- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Gerinnungs-, Säure-, Konservierungs- und Verdickungsmittel oder Stabilisatoren. Diese machen Lebensmittel haltbar, imitieren einen bestimmten Geschmack oder verbessern die Optik. Je weniger ein Produkt verarbeitet wurde, desto gesünder ist es meistens. Wer also die Packungsangaben genau durchliest und zusätzlich zu einem Bio-Produkt greift, bereichert nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Umwelt.

### **GARANT FÜR QUALITÄT.**

Ernährungswissenschaftlerin Zovko empfiehlt, lieber „von der Pflanze her zu denken“ und möglichst frische, pure Zutaten zu verwenden. Sie selbst liebt es, abends oder am Wochenende mit ihrem Mann zu Hause in der Küche Zucchini, Paprika, Rote Bete oder gelbe Rüben zu schneiden und zu raspeln – entweder als knackige Rohkost oder auf Vorrat für Pfannengerichte, Currys und Suppen, die in 20 bis 30 Minuten fertig sind. Fleisch oder Geflügel on top kommen bei den Zovkos nur alle paar Tage auf den Tisch – als Garant für hochwertige Qualität entweder biozertifiziert oder von kleinen, regionalen Erzeugern.

### **ACHTSAMERER UMGANG.**

Für die kleinen, regionalen Erzeuger hat auch Sven Ihrig ein Faible. Zusammen mit seinem zweijährigen Sohn kauft er regelmäßig in Hofläden oder bei anderen Direktvermarktern ein.

„Dort kann man sehen, wie Gemüse und Früchte angebaut oder Tiere gehalten werden“, erklärt der Familienvater. „Pflückt man Erdbeeren selbst auf dem Feld, macht das was mit einem. Nebener darf auch noch genascht werden.“ Aus dem direkten Bezug zu Nahrungsmitteln ergibt sich automatisch ein achtsamerer Umgang mit ihnen. Für Zovko ist dieser eine wichtige „Stellschraube“ beim eigenen Essverhalten. Denn das bedeutet, sich einerseits Gedanken über die Herkunft und eine gesunde, ausgewogene Zusammenstellung von Lebensmitteln zu machen. Und andererseits nur das einzukaufen, was man auch braucht. Reste sollten nicht weggeworfen, sondern kreativ verwendet werden: So lassen sich geriebene Pellkartoffeln vom Vortag in der Pfanne in knusprige Rösti verwandeln. Kalte Nudeln ergeben mit Datteltomaten, Mozzarella-Stückchen und Olivenöl-Balsamico-Dressing einen sommerlichen Salat. Weiterverwerten statt Wegwerfen schont den Geldbeutel und vermeidet Müll. Laut Bundesministerium für Ernährung (BMEL) wandern bei jedem Verbraucher etwa 78 kg Lebensmittel pro Jahr in den Abfall.

### **NOCH LUFT NACH OBEN.**

Laut BMEL-Ernährungsreport 2023 essen derzeit zwei Prozent der befragten Deutschen vegan, acht Prozent vegetarisch und 46 Prozent flexitarisch. „Dieser Trend ist positiv“, findet Zovko. „Doch es gibt noch Luft nach oben.“ Weil Menschen Gewohnheitstiere sind und Essverhalten in der Kindheit geprägt wird, unterstützt das Bundeszentrum für Ernährung die Ernährungsbildung von Kindern und Teenagern: In „Gemüseklassen“ übernehmen sie Verantwortung für Pflanzen und Beete. Obstdetektive hinterfragen im Unterricht Herkunft und Saisonzeiten, schnip-peln Äpfel oder Birnen für ihr Müsli und schmecken mit allen Sinnen – eine wichtige Weichenstellung für ein ausgeprägteres Bewusstsein und mehr Experimentierfreude beim Essen. ///

**Von der Pflanze her denken und viele pure Zutaten verwenden.**



## Gesund und lecker: Dieser Mix macht's.

### BUNT IST GESUND.

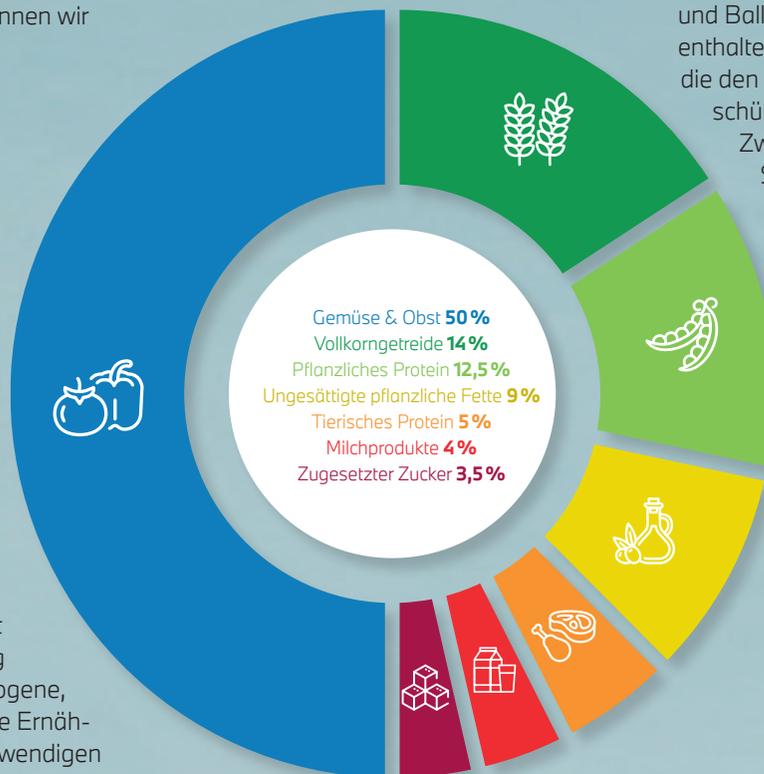
Die pflanzenbasierte Ernährung kennt viele Formen. Auf den Teller kommen dabei vor allem Früchte und Gemüse. Getreideprodukte sowie pflanzliche – und auch mal tierische Proteinlieferanten – sollten bei einer ausgewogenen Ernährung nicht fehlen. Je bunter wir uns ernähren, desto mehr Nährstoffe können wir aufnehmen.

### POWER DURCH PROTEIN.

„Wir sind kein Eiweißmangelland“, erklärt Eva Zovko. „Mit einer ausgewogenen Mischkost nimmt man ausreichende Proteinmengen zu sich.“ Auch Veganer können sich mit Hülsenfrüchten, Vollkorn- und Sojaprodukten sowie Nüssen gut versorgen. Lediglich Leistungssportler benötigen je nach Sportart und Trainings- oder Wettkampfphase mehr Eiweiß für den Aufbau und Erhalt ihrer Muskelmasse.

### HEIMISCHES SUPERFOOD.

Superfoods versprechen einen hohen Gehalt an Vitaminen oder anderen Wirkstoffen. Doch oft kommen sie von weit her und sind zudem sehr teuer. Da ist es besser, auf regionale Alternativen zurückzugreifen, die mindestens ebenso gesund und lecker sind. Schwarze Johannisbeeren und Sanddorn liefern viel Vitamin C. Leinsamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen. Heidelbeeren enthalten wohltuende Antioxidantien, die den Körper vor freien Radikalen schützen. Diese sind aggressive Zwischenprodukte unseres Stoffwechsels.



### AUSREICHEND VERSORGT.

Laut Bundesinstitut für Risikobewertung liefert eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung alle lebensnotwendigen Stoffe. Nahrungsergänzungsmittel sind meist nicht notwendig. Wenn Mikronährstoffe zusätzlich und über den Bedarf aufgenommen werden, kann es sogar zu einer Überversorgung mit negativen Folgen für die Gesundheit kommen. Ausnahme sind Risikogruppen wie Schwangere, chronisch Kranke, aber auch Veganer. Denn bei rein pflanzlicher Kost mangelt es vor allem an Vitamin B<sub>12</sub>, B<sub>2</sub>, Kalzium und Eisen. Wenn ein Defizit entsteht, sollten die fehlenden Nährstoffe unbedingt gezielt ergänzt werden.

### REGIONAL UND SAISONAL.

Wer regionale, saisonale Lebensmittel wählt, trägt nicht nur einiges zur eigenen Gesundheit, sondern auch zur Nachhaltigkeit bei. Denn so werden lange Transportwege und Emissionen vermieden. Außerdem sorgt das große Angebot in der Erntezeit für günstigere Preise. Ideal ist Bio-Ware: Sie stammt von tier- und umweltfreundlicheren ökologischen Erzeugern.



### ONLINE-ERNÄHRUNGSKURS.

Nachhaltiger leben – flexitarisch essen. Dieser Online-Kurs unterstützt Sie bei einer gesunden und klimafreundlichen Ernährung. Für Versicherte ist der Kurs bei erfolgreicher Teilnahme kostenlos: [www.bmwbk.de/hausmed](http://www.bmwbk.de/hausmed)





ZUKUNFT  
ENTDECKEN  
MIT DER  
BMW BKK.

# „WIR HABEN JETZT DIE GRÖSSTE CHANCE.“

**Die Hitzewellen nehmen zu und Deutschland schwitzt zunehmend. Wie können wir damit umgehen, wir alle und jeder Einzelne, jetzt und in Zukunft? Antworten und Tipps von Umweltmedizinerin Prof. Dr. Traidl-Hoffmann, die auch die Bundesregierung berät.**

Interview: Karen Cop

## **Was bedeutet der Klimawandel für unsere Gesundheit?**

Der Klimawandel ist die größte Bedrohung für unsere Gesundheit im 21. Jahrhundert! Das sage nicht nur ich, das sagt die Weltgesundheitsorganisation. Der Klimawandel macht krank von Kopf bis Fuß. Konkret: Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen nehmen zu, bis hin zu Todesfällen. Wenn es sehr heiß wird, kann es zu Lungenversagen, Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen – umso häufiger, je länger eine Hitzeperiode andauert. Wir beobachten in den letzten Jahrzehnten, dass nicht nur die Hitzetage mehr

werden, sondern auch die Hitzeperioden von zehn Tagen am Stück mit über 30 bis 35 Grad. Meteorologen und Klimaforscher prognostizieren für Deutschland, dass diese Hitzewellen in Zukunft weiter zunehmen werden.

## **Unser Körper scheint nicht für Hitzewellen gemacht zu sein – warum halten wir hohe Temperatur kaum aus?**

Die Hitze macht uns klar, wie verletzlich wir sind, denn bei 42 Grad Körpertemperatur stirbt der Mensch. Dann werden wir gekocht, verändern sich die Eiweiße im Körper und kein

Enzym-Schlüssel passt mehr in sein Schloss. Wir haben eine Kerntemperatur von 37 Grad; diese müssen wir halten, angesichts aller Umgebungstemperaturen. Dann funktioniert unser Gehirn sowie alle Prozesse. Wenn es draußen heiß ist, müssen wir die Hitze ausgleichen: Wir stellen die Gefäße weit, deswegen ist man so rot im Gesicht. Wir fangen an zu schwitzen. Für den Körper sind diese Mechanismen anstrengend, aber als gesunder Mensch, der bei Hitze genug trinkt, ist das zeitweise zu ertragen. Kranke Menschen werden dann kränker. Menschen mit Demenz oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sehen wir in den Krankenhäusern, denn jede Stunde mehr, jeder Tag mehr bringt gerade Alte, Kranke, Schwache und Kinder in die Dekompensation, heißt: Der natürliche Ausgleich versagt.

### **Dass das Gehirn nicht mehr arbeitet wie gewohnt, spüren auch junge, gesunde Menschen am Schreibtisch. Warum trifft Hitze das Gehirn besonders?**

Das Gehirn benötigt Hitze insbesondere, weil es eine Umgebungstemperatur von 37, 38 Grad braucht. Wenn die höher steigt, können wir uns nicht mehr konzentrieren, werden unfähig und es passieren auch vermehrt Unfälle. Mir haben im letzten Sommer so viele Bürotätige erzählt, dass sie nicht mehr arbeiten konnten. Unsere Büros sind zum Teil nicht für diese starke Hitze ausgelegt.

### **Manchmal denkt man ja, ach, in Afrika oder in unseren beliebtesten südlichen Urlaubsländern ist es immer so heiß wie jetzt bei uns und alles halb so schlimm – was machen die anders?**

Da geht man auch nicht raus, wenn es heiß ist. Die schützen sich vor der Hitze! Dazu kommt eine genetische Resilienz, die sich über Jahrhunderte entwickelt hat. Wir haben mit nordeuropäischen Körpern nicht die Möglichkeit, unsere Gene so schnell zu ändern, dass wir klimaresilient werden. Wir haben auch keinen Lebensstil, der klimaresilient ist. Bei uns arbeiten Straßenarbeiter mittags um zwölf Uhr! Deshalb brauchen wir einen veränderten Lebensstil.

### **Also Siesta für alle?**

Ja, wir brauchen die Siesta. Und andere Städte. Waren Sie mal in Singapur? Da ist es sehr heiß, aber auch unfassbar grün. Wir brauchen keine Parks in den Städten, sondern die Stadt muss ein Park sein! Wir brauchen Trinkbrunnen,

begrünte Fassaden und begrünte Dächer, damit auch noch in 50 Jahren Menschen in unseren Städten leben können.

### **Wie können wir trotzdem jetzt im Sommer bei 40 Grad einen kühlen Kopf bewahren? Was raten Sie als Ärztin?**

Viel trinken! Also wirklich morgens anfangen mit ein bis zwei Gläsern Wasser pro Stunde – keine eiskalten Getränke, lauwarmer Tee ist wunderbar. Auch kalt duschen

ist kontraproduktiv, lieber lauwarm.

Oder einfach mal einen kühlen Waschlappen in den Nacken legen, dazu ein erfrischendes Fußbad am Schreibtisch. Dann wirklich ganz früh morgens um fünf alles durchlüften, die Fenster zumachen, Rollläden runterziehen und die Räume verschatten. Und sich leicht ernähren, möglichst pflanzenbasiert! Schweinebraten ist nichts für heiße Tage, lieber Obst und Gemüse essen. Kichererbsen und Linsen sind gute Nahrungsmittel für eine gesunde Darmflora, da sind genau die Substanzen drin, die wir brauchen, damit die guten Bakterien im Darm wachsen.

## **Legen Sie einen kühlen Waschlappen in den Nacken, dazu ein kühles Fußbad!**



### **Sollten wir auf Sport verzichten?**

Ich habe in Rom gelebt und mich auch auf Marathons vorbereitet: Dort bin ich morgens von sechs bis halb acht gelaufen. Abends war es noch nicht kühl genug, dazu kommt verstärkt Ozon, am Stadtrand besonders. Bewegung bleibt aber wichtig, gerade für ältere Menschen: spazieren gehen, und sei es mit dem Rollator.

### **Für ältere Menschen ist Hitze besonders problematisch. Wie können sie vorbeugen?**

Ein älterer oder kranker Mensch sollte mit Blick auf Hitzeperioden vorausschauend agieren, heißt: Wenn er weiß, dass nächste Woche eine Hitzewelle kommt, schon mal einkaufen, den Nachbarn Bescheid sagen etc. Hitzeschutz ist eine hochsolidarische Angelegenheit. Gerade an heißen Tagen müssen wir aufeinander achten! Vielleicht sogar für Schwächere einkaufen gehen, damit sie gar nicht rausmüssen. Und noch etwas möchte ich Menschen sagen, die krank sind und Medikamente nehmen: Gehen Sie vor einer Hitzeperiode zu Ihrem Arzt und besprechen Sie die Therapie, denn viele Arzneimittel sollten bei Hitze anders dosiert werden, z. B. Medikamente gegen Bluthochdruck. Auch Medikamente, die über die Nieren ausgeschieden werden, müssen in ihrer Dosierung angepasst werden.

### Sie bieten in Augsburg Klimasprechstunden an. Was ist darunter zu verstehen?

Das ist eine klimaorientierte Gesprächsführung, die das Thema Klimawandel und Gesundheit immer mitdenkt. Jeder Arzt sollte das letztendlich tun. Auch der Patient mit Fußpilz hört von mir, dass gesunde Ernährung gut für ihn ist, so wie für den Planeten. Außerdem bekommt der Allergiker Tipps in Bezug auf Allergien, der Psoriatiker meine Tipps in Bezug auf Hitze und chronisch entzündliche Hauterkrankungen, dasselbe gilt für Neurodermitiker.

#### MEHR TIPPS FÜR HEISSE TAGE.

Bei der Landesarbeitsgemeinschaft Gesundheitsschutz im Klimawandel (LAGiK) finden Sie Infomaterial mit vielen weiteren, kostenlosen Tipps für ältere Menschen, Arbeitnehmer, im Freien Arbeitende etc.:

[www.lagik.bayern.de](http://www.lagik.bayern.de)



### Der Pollenflug begann dieses Jahr schon im Februar und somit die „Heuschnupfen“-Saison, aber auch sonst häufen sich insbesondere Allergien – warum?

Erstens: Die Pollensaison wird länger, die Pollen fliegen früher im Jahr, Haselpollen teils schon um Weihnachten. Zweitens: Es fliegen mehr Pollen pro Tag. Ein Grund dafür ist CO<sub>2</sub>, hinzu kommt Luftverschmutzung, aber auch Trockenstress mangels Regen führt bei den Bäumen dazu, dass sie mehr Pollen produzieren. Drittens: Der Pollen wird aggressiver, weil er mehr von dem Eiweiß freisetzt, das bei uns eine Allergie auslöst. Viertens: Klimawandel und Allergien bringen neue Pollen mit sich, etwa Ambrosia, das beifußblättrige Traubenkraut. Ambrosia wuchert bei uns auf Brachflächen oder am Randstreifen der Autobahn, in Bayern gibt es bereits Ambrosia-Felder. Die Pollen sind noch kleiner als Birkenpollen; unter dem Mikroskop sehen sie wie Stacheligel aus, so richtig aggressiv, und das sind sie auch: Die verursachen direkt aggressives Asthma.

### Auch Infektionen scheinen klimabedingt zuzunehmen ...

Vor allem die „vektorvermittelten“ Erkrankungen nehmen zu. Das sind Erkrankungen, die über Mücken oder Zecken übertragen werden. Sie kennen sicherlich die Borreliose, die wie die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) durch Zeckenstiche übertragen wird. Auch Zecken finden wegen der klimatischen Bedingungen immer bessere Lebensbedingungen vor, werden im Januar aktiv und breiten sich dementsprechend aus. Sogar die Borrelien in den Zecken sind bei verstärkter Wärme aktiver. Aber wir sehen

## Zecken finden immer bessere Lebensbedingungen vor.



auch ganz neue Erkrankungen bei uns. Die Tigermücke bringt z. B. das West-Nil-Fieber-Virus, das als Tropenerkrankung galt. Das Gleiche gilt für die Leishmaniose und Chikungunya (Anm. der Red.: hochfiebrige, tropische Infektionskrankheiten, die durch Mücken übertragen werden) – das sind alles Erkrankungen, die man sich merken kann, weil sie auch bei uns zunehmen.

### Wie geht es unserer Gesundheit in 20 Jahren, wenn es uns nicht gelingt, die Klimakrise zu bewältigen?

Wir sollten keine Panik oder Depression entwickeln, wir brauchen Hoffnung. Die Klimakrise ist seit Jahrhunderten die größte Herausforderung für die Menschheit, aber auch die größte Chance, wirklich etwas Besseres zu schaffen.

### Womit fängt jeder Einzelne am besten an?

Trotz Hitze nicht mit dem Auto zum Bäcker fahren, öfter den Strom abschalten, auf sein Gewicht achten, gesund essen...

### Als Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats Globale Umweltveränderungen (WBGU) beraten Sie die Bundesregierung – was ist Ihr wichtigster Rat?

Das Gesundheitssystem muss ein Gesundheitssystem werden und kein Krankheitssystem. Das Thema Gesundheitsvorsorge muss an erster Stelle stehen! Aber wenn wir den Klimawandel nicht abmildern, dann hilft uns auch die ganze Resilienz und Gesundheitsvorsorge nicht mehr. ///



**PROF. DR. MED. CLAUDIA TRAILD-HOFFMANN** ist eine der international führenden Umweltmedizinerinnen. Sie ist Direktorin der Hochschulambulanz für Umweltmedizin am Universitätsklinikum Augsburg, Professorin für Umweltmedizin an der Universität Augsburg, Direktorin des Instituts für Umweltmedizin bei Helmholtz Munich, stellvertretende Direktorin des Zentrums für Klimaresilienz, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der

Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (WBGU) und Sonderbeauftragte für Klimaresilienz und Prävention des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention sowie Autorin von Büchern zu den Folgen des Klimawandels.

# AUF DEM RICHTIGEN WEG.

**Die BMW BKK richtet sich immer mehr auf ökologische und soziale Nachhaltigkeit aus. Außerdem ist sie Teil der BKK GREEN HEALTH-Initiative. So trägt sie zu einem Wandel im Gesundheitswesen bei.**

Autorin: A. Schmelter-Kaiser

Nutzung von erneuerbaren Energien und Recycling-Materialien, Bahn- statt Autofahren. Das assoziiert man mit Nachhaltigkeit. Doch für Unternehmen umfasst sie mehr als Umwelt- und Klimaschutz. Wichtig sind auch Bemühungen im sozialen Bereich und in der Unternehmensführung. Entsprechend umfangreich ist das Maßnahmenbündel der BMW BKK, um nachhaltig und zirkulär zu sein:

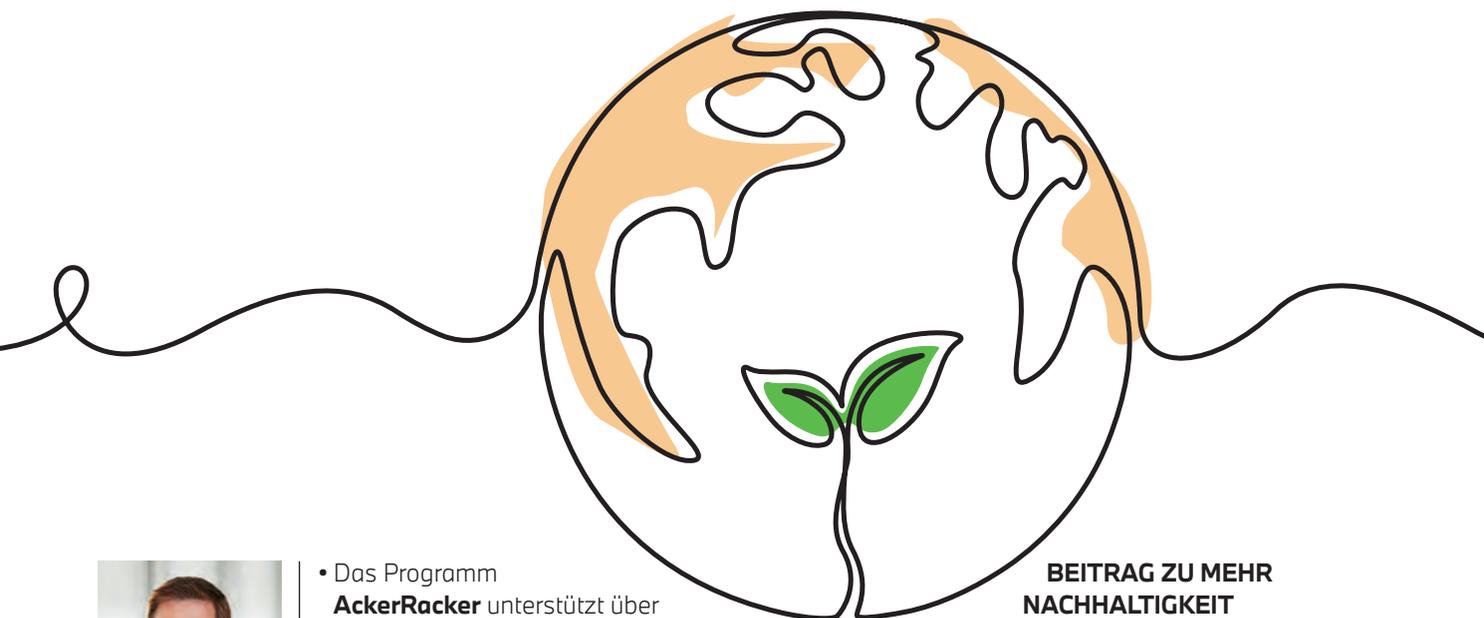
- Sie misst ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und setzt sich langfristige Ziele zur Reduktion der Emissionen.
- Sie betreibt eine Photovoltaikanlage, die das Gebäude in Dingolfing mit Strom versorgt. Außerdem wird Solarenergie produziert und ins öffentliche Netz eingespeist. Mietobjekte verwenden 100 Prozent Ökostrom.
- Alle Räumlichkeiten verfügen über LED-Beleuchtung und Bewegungsmelder, um Strom zu sparen.
- Die BMW BKK kauft anhand von Beschaffungsrichtlinien nachhaltig ein, achtet bei der Vertragsvergabe auf soziale Kriterien und arbeitet mit Sozialunternehmen zusammen, die Menschen mit Handicap beschäftigen.

- Zur Förderung emissionsfreier Mobilität sieht ihre Reiserichtlinie für Reisen in Deutschland primär die Bahn vor.
- Das Pendeln der Mitarbeiter zur Arbeit wird, wo immer machbar und sinnvoll, durch mobile Arbeit reduziert.
- Um Papier und Fahrwege für Kunden und Umwelt einzusparen, werden Prozesse konsequent digitalisiert und digitale Kommunikationsangebote erweitert.
- Briefe und Pakete werden CO<sub>2</sub>-neutral versendet.
- Die Gesundheitskarten bestehen seit 2024 aus 100 Prozent recyceltem PVC. So reduziert die BMW BKK den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck beim Kartenmaterial um 60 Prozent.

## EINSATZ FÜR SOZIALE NACHHALTIGKEIT

Darüber hinaus setzt sich die BMW BKK für soziale Nachhaltigkeit ein und initiiert Projekte und Initiativen. Deren Ziel ist, das ganzheitliche Verständnis von Gesundheit und Umwelt zu fördern, wie folgende Beispiele zeigen:





**MANFRED  
SCHOCH**  
Alternierender  
Verwaltungsrats-  
vorsitzender der  
BMW BKK



**KARL HACKER**  
Alternierender  
Verwaltungsrats-  
vorsitzender der  
BMW BKK

- Das Programm **AckerRacker** unterstützt über 350 Kitas dabei, mit Kindern auf einer Ackerfläche Gemüse anzubauen und so ihre Wertschätzung von Lebensmitteln und Natur zu steigern. Die BMW BKK fördert das Sozialunternehmen Acker e. V. seit 2023 ideell und finanziell. 2023 wurde AckerRacker an einem Münchner BMW Strolche Kindergarten durchgeführt. 2024 wird die Umsetzung in einem Leipziger Kindergarten gefördert.
- **GORILLA** ist ein mehrfach ausgezeichnetes Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm für Kinder und Jugendliche ab zehn Jahren. Action, Fun und Teamplay werden verknüpft mit Freude an Bewegung durch Freestyle-Sport, gesunder, saisonaler Ernährung, nachhaltigem Lebensstil und psychischer Gesundheit. Die BMW BKK hat 2023 das Gymnasium München Nord und die Realschule am Judenstein in Regensburg gefördert. Seit 2024 ist auch die Mittelschule Elisabeth-Kohn in München mit einem großen Schulevent an Bord.
- Mit dem **muuvit-Bewegungsförderungsprogramm** für Grund- und Mittelschule können Schüler acht Wochen lang gemeinsam durch Bewegung in der Schul- und Freizeit Punkte sammeln. Mit den Punkten gingen die jeweiligen Klassen auf eine virtuelle Abenteuerreise durch Deutschland und Europa. Die Stationen enthielten Infos und Rätsel zum Ort und zu Gesundheitsthemen. muuvit verbindet kindgerecht Gesundheitsförderung mit Klimaschutz.

### BEITRAG ZU MEHR NACHHALTIGKEIT

In Summe bedeutet das eine Fülle an Anstrengungen. Dazu Manfred Schoch, alternierender Verwaltungsratsvorsitzender der BMW BKK: „Gesundheit ist immer schon auch eine Frage der Nachhaltigkeit gewesen. Die weltweiten Krisen und der Klimawandel haben Auswirkungen auf unsere Gesundheit und gehen uns alle an. Neben den richtigen politischen Weichenstellungen kann jeder Einzelne durch einen schonenden Umgang mit Ressourcen und gesunder Ernährung einen Beitrag leisten. Ich bin mir sicher, dass der Weg, den die BMW BKK eingeschlagen hat, der richtige zu einer nachhaltigen Zukunft ist.“ Und Karl Hacker, alternierender Verwaltungsratsvorsitzender der BMW BKK sowie Leiter Arbeitsumfeld, Konzernsicherheit, Konzerndatenschutz BMW Group, resümiert: „Ich bin stolz darauf, dass wir im Bereich Arbeitsumfeld wesentlich zur Nachhaltigkeit der BMW Group beitragen – in der Gastronomie mit Initiativen für pflanzliche und regionale Ernährung und im Gesundheitsmanagement und der Arbeitssicherheit, wo unser Schwerpunkt der Prävention durch den Klimawandel neue Facetten erhält. Umso mehr freut es mich, dass die BMW BKK so konsequent ihren Weg in der Nachhaltigkeit geht. Das Messen der CO<sub>2</sub>-Emissionen und das stringente Verfolgen von Zielen zur Reduktion ihres CO<sub>2</sub>-Fußabdruckes sind eine gute Basis hin zu einer nachhaltigen Verwaltung der BMW BKK.“ ///

## TEIL EINES GRÖßEREN GANZEN

Mit ihren Bemühungen ist die BMW BKK Teil eines größeren Ganzen. Sie setzt sich für eine nachhaltige Versorgung zum Wohle ihrer Versicherten ein und unterstützt mit dem BKK Dachverband Initiativen, um Nachhaltigkeit im Sozialgesetzbuch (SGB V) zu verankern – wie das folgende Interview deutlich macht:

**Das deutsche Gesundheitswesen verursacht über sechs Prozent der Treibhausgasemissionen. Auch sonst steckt der Gesundheitssektor im Umbruch. Dies sind die Gründe, warum das BKK-Lager die Initiative „BKK GREEN HEALTH“ ins Leben gerufen hat. Was steckt hinter ihr?**

**Martin König:** Sie wurde im Juni 2021 von Betriebskrankenkassen, BKK Landesverbänden und dem BKK Dachverband gegründet. Angesichts steigender Krankheitslasten, zunehmender umwelt- und klimabedingter Gesundheitsrisiken und wachsender Emissionen und Ressourcenverbrauch im Gesundheitswesen zielt sie darauf ab, die BKKs auf Nachhaltigkeit auszurichten. Dabei stehen die Prävention und die Gesundheitsförderung, um die Aspekte der planetaren Gesundheit erweitert, im Fokus.

**Welche Ziele verfolgen Sie mit dieser Initiative?**

**Anne-Kathrin Klemm:** Wir wollen das Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Umwelt, Nachhaltigkeit und Gesundheit stärken. Und streben die Entwicklung von Angeboten an, die die sozial-ökologische Nachhaltigkeit fördern und die Gesundheit positiv beeinflussen. Wir wollen einen Wandel im Gesundheitssystem anstoßen und vorantreiben.

**Gibt es bereits Erfolge zu vermelden?**

**Martin König:** Es gibt bereits mehrere Ansätze und Projekte: so die Einführung des Blue Marble Health-Konzepts mit einer vierteiligen Unterrichtsreihe und einer App in Schulen sowie ein Projekt im betrieblichen Setting zu „Planetary Health“ in Kooperation mit der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG). Die Projekte zeigen, wie Präventionsarbeit im Sinne der planetaren Gesundheit gestaltet werden kann. Der AWO Bundesverband und KLUG entwickeln ein ganzes Maßnahmenpaket zum Hitzeschutz für Bewohner und Beschäftigte in stationären Pflegeeinrichtungen. Diese Projekte dienen als Leuchttürme und sollen auf die gesamte BKK-Gemeinschaft ausgeweitet werden.

**Warum ist das für die Versicherten der BMW BKK besonders wichtig?**

**Anne-Kathrin Klemm:** Weil sie direkt von einem gesünderen Lebensumfeld und einer nachhaltigeren Gesundheitsversorgung profitieren. Die Bedingungen für ein gesundes Leben liegen größtenteils außerhalb des direkten Gesundheitswesens – in unserer Umwelt, unseren Lebens- und Arbeitsbedingungen. Die Initiative setzt sich für eine bessere Prävention und Gesundheitsförderung ein, die nicht nur individuelle Gesundheitsrisiken adressiert, sondern auch den ökologischen Fußabdruck des Gesundheitssektors verringert. Die Zusammenarbeit von Betriebskrankenkassen und Unternehmen spielt auch im Bereich planetare Gesundheit eine Schlüsselrolle.



**ANNE-KATHRIN KLEMM**  
Vorständin beim  
BKK Dachverband



**MARTIN KÖNIG**  
Leiter Nachhaltig-  
keit beim BKK  
Dachverband

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:** BMW BKK,  
Mengkofener Str. 6, 84130 Dingolfing  
www.bmwbkk.de

**PROJEKTLEITUNG:**  
Angelika Beck

**VERLAG:** Journal International  
The Home of Content GmbH  
Ganghoferstraße 66f, 80339 München  
www.journal-international.de

**VERLAGSLEITUNG:**  
Stefan Endrös, Gerd Giesler  
**REDAKTIONSLEITUNG:** Karolina Holz  
**GRAFIK:** Timo Eberl

**BILDREDAKTION:** Jürgen Stoll

**AUTOREN:** Karen Cop, Karolina Holz, Barbara  
Lang, Kathrin Rothfischer, Antoinette Schmelter-  
Kaiser, Viktoria Udjinac

**SCHLUSSKORREKTUR:** Sabine Amar, Tina Probst

**PRODUKTION:** Tina Probst  
**REPRODUKTION:** PMI Publishing Verlag GmbH &  
Co. KG, München  
**DRUCK:** ADV SCHODER, Augsburg

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter (m/w/d). Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

# KOMPLEXES GELENK.

**Die Schulter ist das beweglichste und gleichzeitig komplizierteste Gelenk des Körpers. Die wichtigsten Zahlen und Fakten.**

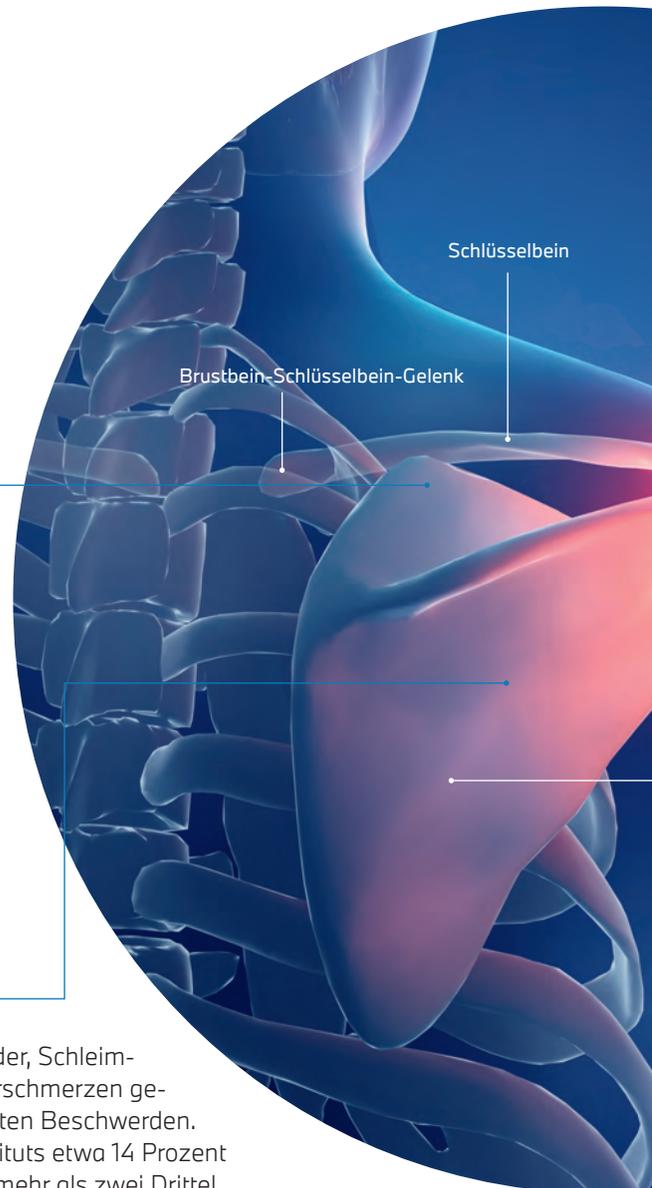
Autorin: Kathrin Rothfischer

## Drei Gelenke

... sind an den Bewegungen der Schulter beteiligt: das Schulterhauptgelenk zwischen Oberarmknochen und Schulterblatt, das Brustbein-Schlüsselbein-Gelenk zwischen Brustbein und Schlüsselbein sowie das Schulterreckgelenk zwischen Schulterdach und Schlüsselbein.

## Häufige Verletzungen

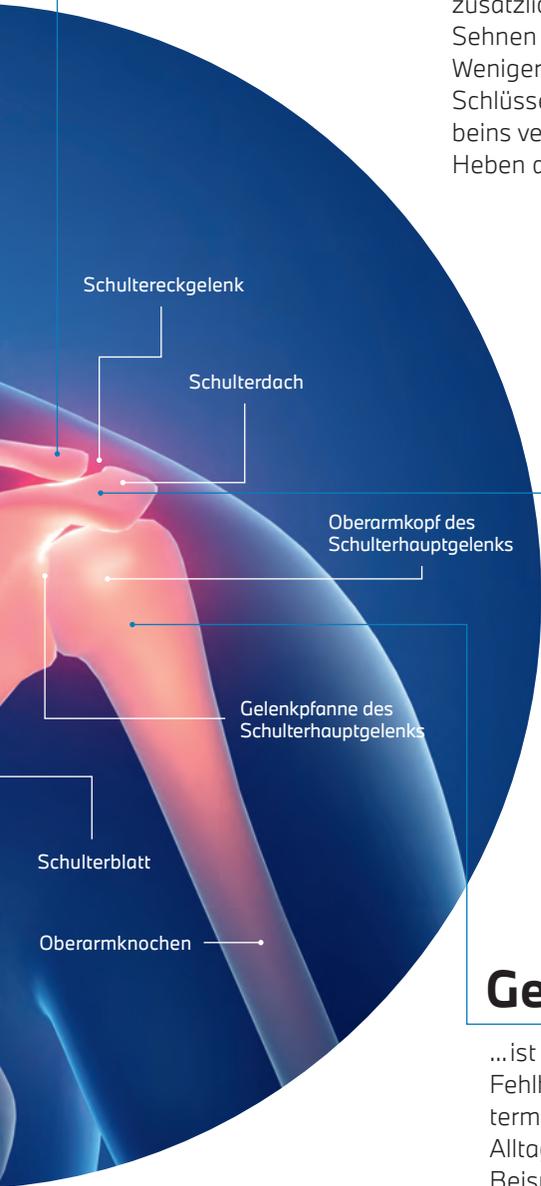
... erfolgen durch die extreme Beweglichkeit der Schulter. Denn hier arbeiten mehrere Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder, Schleimbeutel und Knochen auf engstem Raum zusammen. Schulterschmerzen gehören neben Nacken- und Rückenschmerzen zu den häufigsten Beschwerden. In Deutschland sind laut Informationen des Robert Koch-Instituts etwa 14 Prozent der Frauen und elf Prozent der Männer davon betroffen. Bei mehr als zwei Drittel haben die Schmerzen ihren Ursprung unter dem Schulterdach. Ursache können unter anderem eine Einklemmung von Sehnen, Schleimbeutelentzündungen, Kalkablagerungen oder Risse in den Sehnen der Rotatoren-Manschette sein.



# Sechs Hauptbewegungen

... sind mit dem Schulterhauptgelenk möglich: Abspreizen und Heranziehen, Nach-vorne- und Nach-hinten-Bewegen oder Innen- und Außendrehen des Armes. Für die große Beweglichkeit sorgen vor allem vier Muskeln und ihre Sehnen. Eine Gelenkkapsel schützt das Gelenk, verschiedene Bänder geben dem Schulterhauptgelenk Halt. Ein Ring aus Bindegewebe mit etwas Knorpel fixiert den Oberarmknochen zusätzlich am Schulterblatt. Schleimbeutel sorgen dafür, dass zwischen Muskeln, Sehnen und Knochen möglichst wenig Reibung entsteht.

Weniger beweglich sind die beiden anderen Gelenke der Schulter: Das Brustbein-Schlüsselbein-Gelenk ist unter anderem für das Heben und Senken des Schlüsselbeins verantwortlich (z. B. beim Achselzucken). Das Schulterreckgelenk ist etwa am Heben des Arms über Schulterhöhe beteiligt.



## Physiotherapie

... spielt bei der Behandlung von Schulterschmerzen eine zentrale Rolle, um die Beschwerden zu lindern und die Funktion der Schulter zu verbessern. Dazu müssen Sie Ihre Symptome zuerst von einem Arzt (z. B. Hausarzt, Orthopäde) beurteilen lassen. Ist eine Physiotherapie nötig, stellt er ein Rezept aus. Die BMW BKK übernimmt anteilig die Kosten für die Behandlung.

## Gezieltes Training

... ist wichtig, um Schulterschmerzen vorzubeugen. Denn Fehlhaltungen, Verspannungen und eine schwache Schultermuskulatur fördern Beschwerden. Sorgen Sie auch im Alltag für regelmäßige Bewegungspausen: Lassen Sie zum Beispiel die Schultern kreisen oder die Arme locker nach unten hängen und pendeln. Vermeiden Sie zudem Überlastungen der Schulter. Diese treten vor allem durch zu langes Arbeiten über Kopf auf.



### SCHMERZ, ADE!

Die BMW BKK bietet Ihnen mit der App medicalmotion eine digitale Schmerztherapie. Diese vermittelt neben angeleiteten Trainingsübungen andere hilfreiche Inhalte, um Schmerzen zu lindern und zu lernen, besser mit ihnen umzugehen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.bmwbkk.de/medicalmotion](http://www.bmwbkk.de/medicalmotion)



# (SICHER-) GEHEN IM ALTER!

Im letzten Jahr nahmen 313 Senioren an einem Gehsicherheitstraining der BMW BKK teil. Das Angebot gibt es an den Standorten München, Dingolfing, Landshut, Regensburg und Leipzig.

Autorin: Karolina Holz



Sind Sie schon mal gestürzt, ausgerutscht oder unglücklich gestolpert? Das ist schmerzhaft und der Heilungsprozess kann langwierig sein. Das Kursangebot der BMW BKK hilft Ihnen, einen Sturz zu vermeiden oder sich besser abzufangen. Die Teilnehmer trainieren mit viel Freude für ein besseres Gleichgewicht. Mit dem Ball, verschiedenen Hindernissen, Bändern oder dem eigenen Körpergewicht schulen wir den Gleichgewichtssinn, die Muskulatur und die Reak-

tionsschnelligkeit auf spielerische Art, sodass der Spaß beim Training nicht zu kurz kommt. Das Gehsicherheitstraining erhält seit Beginn im Jahr 2013 positive Resonanz und die Teilnehmer fühlen sich in ihrem Alltag sicherer beim Gehen. Daher bietet die BMW BKK regelmäßig neue Kurse an.

## WIE SIEHT DAS TRAINING AUS?

Innerhalb von acht Wochen vermittelt Ihnen ein ausgebildeter und qualifizierter Trainer einmal wöchentlich in je 50 bis 60 Minuten folgende Inhalte:

- Gleichgewicht und Koordination.
- Hausaufgaben, wie Sie zu Hause trainieren können.
- Risikofaktoren überprüfen anhand Ihrer Sturzsituation.
- Ratschläge, um Stürze in Ihrer Wohnung vorzubeugen.

## WER KANN TEILNEHMEN?

Alle Senioren ab 70 Jahren, die ihre Gehsicherheit verbessern, ihren Körper kräftigen und ihre Reaktionsfähigkeit fördern wollen. Die Teilnahme ist kostenlos.



## GEH-SICHERHEITSTRAINING.

Melden Sie sich über die gebührenfreie Rufnummer **0800 112 82 40** oder schreiben Sie uns:

**Carina.Kilmarx@bmwbkk.de.**

Scannen Sie den QR-Code, um mehr über das Training zu erfahren.



**Nach einer Verdrehung hatte ich eine Muskelverspannung am seitlichen Oberschenkel. Die Verspannung hat sich nach den Übungseinheiten sehr verbessert.** Elisabeth Kiefl



# SELF-NUDGING: DER STUPS IN DIE RICHTIGE RICHTUNG.

**Sie wollen gesünder, fitter und bewusster leben?  
Mit dieser Methode besiegen Sie den inneren Schweinehund.**

Autorin: Barbara Lang



Wenn Sie sich heute ein Zwischenzeugnis für die Realisierung guter Vorsätze geben müssten, welche Noten würden Sie verteilen, z. B. auf: mehr Bewegung, gesündere Ernährung, weniger Bildschirmzeit, mehr Umwelt-Engagement? Eher „mangelhaft“? Damit sind Sie nicht alleine. Die langfristige Umsetzung oder schon der erste Schritt fällt vielen Menschen schwer.

## WAS IST NUDGING?

Der englische Begriff „nudge“ heißt Stups oder Anreiz. Beim Nudging oder Self-Nudging geben wir anderen oder uns selbst Stupser, um bessere Entscheidungen zu treffen. Denn in unserem Alltag haben wir ständig die Wahl: Auto oder Rad, Fast Food oder Frischkochen, Couch oder Sport, Sekt oder Selters? Die ungesunden Optionen wirken kurzfristig verlockender. Weil sie bequemer und vielleicht auch schon zu automatischen Gewohnheitsmustern geworden sind, fällt es uns schwer zu widerstehen. Mit Self-Nudging drehen Sie den Spieß jetzt um!

## DAS GUTE ATTRAKTIV MACHEN.

Der Trick beim Self-Nudging ist, sich die Entscheidung fürs Gewünschte, Gesunde so leicht wie möglich zu machen und so die eigenen Verhaltensweisen allmählich umzuprogrammieren. Damit das funktioniert, muss man die Reize der Umgebung umgestalten, die unsere Entscheidungen beeinflussen. Hier ein paar Anregungen:

## 1. ATTRAKTIVE ANREIZE SCHAFFEN UND UNÜBERSEHBAR PLATZIEREN:

Parken Sie Ihr Fahrrad vor dem Auto, Ihre Sporttasche ist schon gepackt. Im Kühl- und Vorratsschrank liegt Gesundes auf Augenhöhe. Bereiten Sie für Ihre Woche gesunde Mahlzeiten und Snacks vor. An der Wand bebildern Sie das Ziel mit Postkarten und emotionalen Botschaften.

## 2. GESUNDEN ENTSCHEIDUNGEN EINEN ANDEREN RAHMEN GEBEN (FRAMING):

Denken Sie beim Treppensteigen, Radeln, Laufen an etwas, das Sie persönlich motiviert, wie z. B. Spaß, Gewicht reduzieren und Klimaschutz. Anschließend fühlen Sie sich noch viel besser.

## 3. GRÖßERE HÜRDEN FÜR UNGEWOLLTE VERHALTENSWEISEN:

Lagern Sie Ungesundes weit hinten im Keller oder kaufen Sie es gar nicht! Schaffen Sie zeit- und geldfressende Verlockungen durch standardisierte Voreinstellungen (Defaults) ab: Löschen Sie Apps, schalten Sie Push-Nachrichten ab, Shopping-Newsletter bestellen Sie ab.

## 4. MITSTREITER UND IDOLE:

Für gemeinsamen Spaß sorgen: Holen Sie Freunde an Bord, planen Sie Challenges und kleine Belohnungen oder Strafen. Suchen Sie Vorbilder, die Ihr Ziel attraktiver machen oder den Weg weisen.



**BMW BKK  
BONUS-  
PROGRAMM.**

Lust auf Ihren ersten Nudge?  
Wir belohnen Ihr Gesundheitsverhalten im BMW BKK Bonus ABC:  
[www.bmwbkk.de/bonusprogramm](http://www.bmwbkk.de/bonusprogramm)



# FUSS- UND NAGELPILZ: LÄSTIG, ABER KEIN GRUND ZUR PANIK.

**Sommer, Sonne, Freibad – das heißt auch erhöhte Fuß- und Nagelpilzgefahr beim Schwitzen und nach dem Baden. Hier erfahren Sie, wie Sie vorbeugen können und welche Behandlung notfalls hilft.**

Autorin: Kathrin Rothfischer

Rissige Haut, verfärbte Nägel, Jucken oder Brennen: Fuß- und Nagelpilz ist weit verbreitet. Ursache ist eine Infektion durch Hautpilze (Dermatophyten), die sich durch direkten Hautkontakt oder kleine Hautschuppen verbreiten. Besonders im Sommer ist das Risiko hoch, sich anzustecken. Denn häufiges Baden oder Fußschweiß schädigen die Haut. Die Erreger können dann leicht in den Körper eindringen. In Schwimmbädern und Gemeinschaftsduschen, wo es warm und feucht ist und viele nackte Füße unterwegs sind, ist die Infektionsgefahr besonders groß. Manche Menschen sind anfälliger als andere. Faktoren, die eine Ansteckung fördern, sind:

- höheres Lebensalter,
- Vorerkrankungen (z. B. Diabetes),
- familiäre Veranlagung oder
- Immunschwäche.

## BEHANDLUNG ERFORDERT GEDULD.

Fuß- und Nagelpilz ist unangenehm, aber für gesunde Menschen harmlos. Trotzdem ist eine Behandlung wichtig, denn die Erkrankung verschwindet nicht von selbst. Hausmittel wie Teebaumöl oder Fußbäder mit Eichenrinde können die Beschwerden lindern. Aber nur spezielle, rezeptfrei erhältliche Cremes, Gele oder Sprays aus der

Apotheke helfen dauerhaft. Sie enthalten Wirkstoffe, die das Wachstum der Pilze hemmen oder sie abtöten. Wichtig ist, die Antipilzmittel so lange wie empfohlen aufzutragen. Auch wenn die Beschwerden schon abgeklungen sind. Das verhindert, dass Reste der Erreger überleben und der Pilz zurückkommt. Haben Sie also Geduld: Bei Fußpilz kann eine erfolgreiche Behandlung mehrere Wochen, bei Nagelpilz sogar mehrere Monate dauern.

## SO BEUGEN SIE VOR.

Pilzkrankungen der Füße und Nägel lassen sich vermeiden:

- Badelatschen tragen.
- Füße und Zehenzwischenräume gut trocknen.
- Extra Handtuch für die Füße verwenden, nicht mit anderen teilen.
- Socken, Bettwäsche und Handtücher bei mindestens 60 Grad waschen.
- Schuhe sollten nicht zu eng und möglichst luftdurchlässig sein.
- Das gleiche Paar Schuhe nicht zwei Tage hintereinander tragen.
- So oft es geht: Schuhe ausziehen. ///





# EXKLUSIV FÜR SIE!

Wer seinen Versicherungsschutz aufstocken will, baut vorzugsweise auf die private Krankenzusatzversicherung BMW BKK Exklusiv<sup>1</sup>, die durch ein unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis und eine vereinfachte Gesundheitsprüfung punktet.

<sup>1</sup>Ein Produkt der Münchener Verein Krankenversicherung a. G.

Dieses Rundum-Schutzpaket wurde in Kooperation mit den BMW Group Mitarbeiterversicherungen und dem Münchener Verein speziell für Versicherte der BMW BKK und Mitarbeiter der BMW Group entwickelt.

## 50 %

für Zahnzusatzleistungen: Zahnersatz, Implantate, Kunststofffüllungen, Inlays und Onlays und Zahnprophylaxe; max. 4.000 Euro pro Versicherungsjahr.

## 100 %

Auslandsreisekrankenversicherung bis zu 70 Tage.

## 20 %

für Hilfsmittel; max. 150 Euro pro Versicherungsjahr.

## 150 €

für Brillen/Kontaktlinsen; alle 3 Jahre oder bei Änderung um mindestens 0,5 Dioptrien; max. 150 Euro pro Versicherungsjahr.

## 70 %

für Heilpraktiker und Naturheilverfahren; max. 1.400 Euro pro Versicherungsjahr.

## 20 %

für Arzneimittel; max. 150 Euro pro Versicherungsjahr.

## 150 €

für Vorsorgeuntersuchungen; max. 150 Euro innerhalb von jeweils zwei Versicherungsjahren.

## 75 €

Entbindungsgeld für Ihr neugeborenes Kind.

## Günstige Monatsbeiträge.

### Altersgruppe<sup>2</sup>

Altersgruppe <sup>2</sup>	Beiträge
0–25	6,49 €
26–40	15,30 €
41–60	27,84 €
ab 61	35,56 €

<sup>2</sup>Mit Erreichen der nächsten Altersgruppe ist ab Januar des jeweiligen Jahres der nächsthöhere Beitrag zu entrichten.

## Interessiert an weiteren exklusiven Angeboten?

Erfahren Sie mehr über die Zusatzversicherungen unseres Partners Münchener Verein. Die Experten beraten Sie Mo.–Fr. zwischen 8 und 19 Uhr unter Tel. 089 382 11790. Infos unter: [www.bmwbkk.de/zusatzversicherungen](http://www.bmwbkk.de/zusatzversicherungen)





# DIE INTELLIGENTE TRAININGS-APP.

**Neu für Versicherte der BMW BKK: Scannen Sie mit der AIMO-App einfach den eigenen Körper – innerhalb von Sekunden berechnet die künstliche Intelligenz Ihren ganz persönlichen Trainingsplan.**

Autorin: Karolina Holz

Zähneputzen geht schnell und wir machen es automatisch, ohne darüber nachzudenken. So einfach könnte auch Ihre tägliche Sportroutine mit der intelligenten Trainings-App von AIMO sein. Ganz nach Ihren Bedürfnissen können Sie aus diesen Kategorien wählen: Kraft und Mobilität, Laufen, alltagsbegleitendes Training oder Schwitzen. Alternativ suchen Sie ein Programm für mehr Achtsamkeit und Körperwahrnehmung aus. Sie entscheiden über die Dauer und die Schwierigkeit Ihres Trainings.

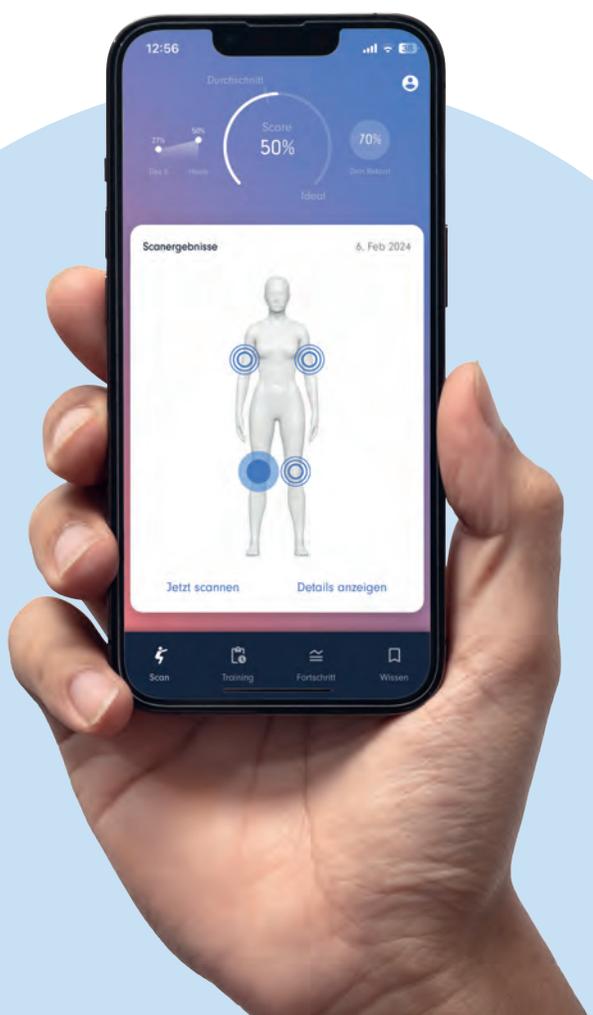
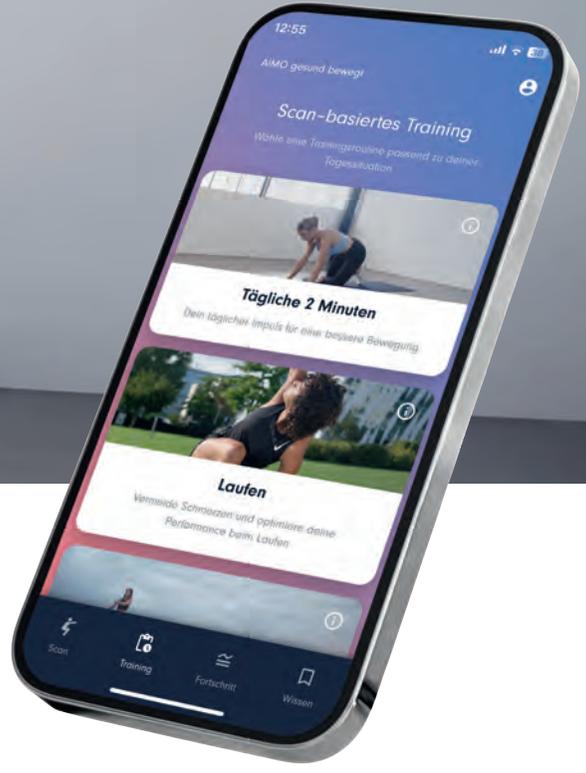
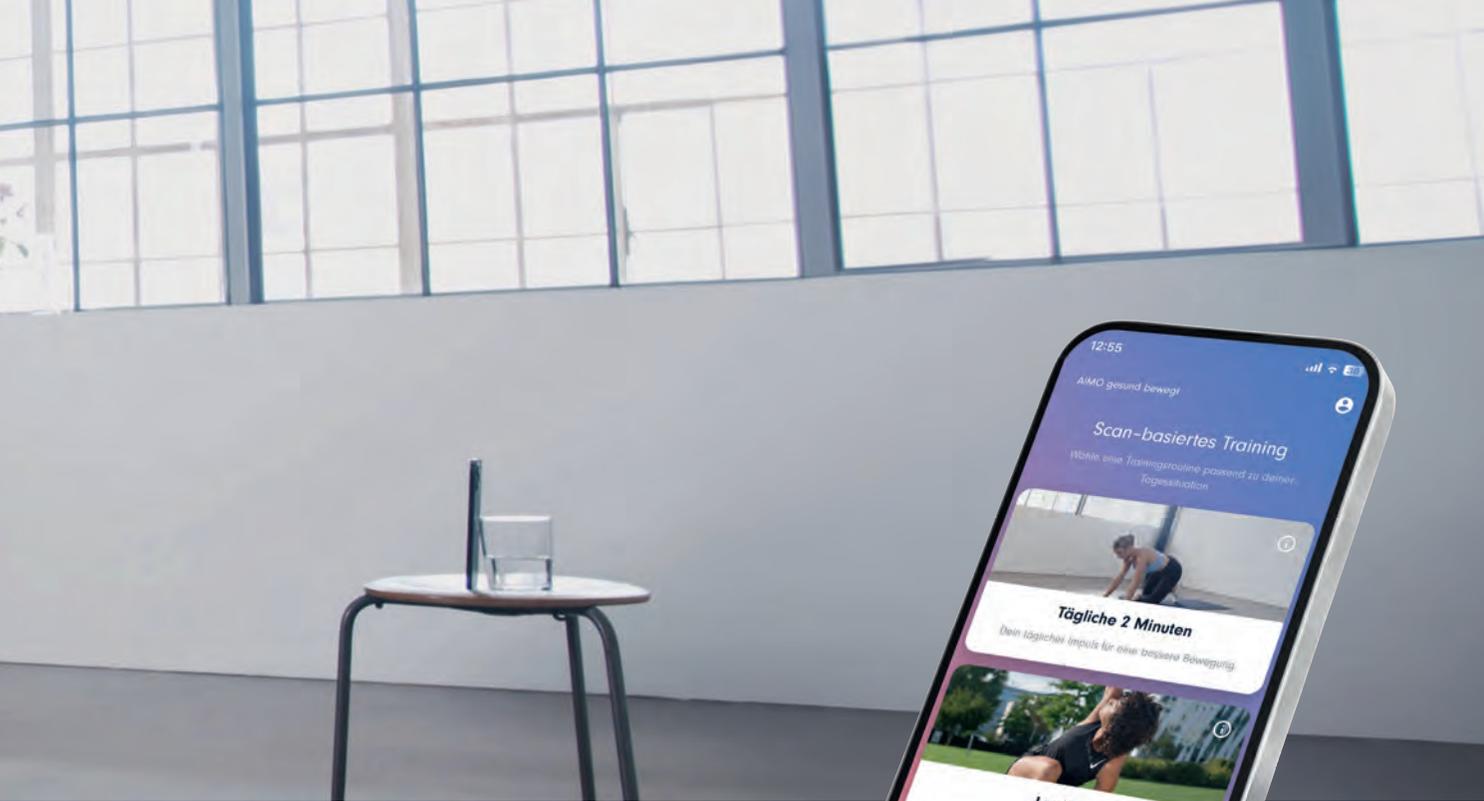
## WIE FUNKTIONIERT DER BEWEGUNGSSCAN?

Nachdem die App sich geöffnet hat, starten Sie mit einer Überkopfkniebeuge. Dabei erfasst die künstliche Intelligenz in Echtzeit Ihre Bewegungen und analysiert individuelle Fähigkeiten und Bedürfnisse. Basierend auf diesen Informationen generiert die App innerhalb von

Sekunden maßgeschneiderte Trainingsübungen, die auf spezifische Ziele und körperliche Voraussetzungen abgestimmt sind. Die Vorteile dieser personalisierten Trainingsübungen sind vielfältig. Durch das Nutzerfeedback werden Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt. Somit wird sichergestellt, dass Sie weder über- noch unterfordert werden. Das motiviert und ermöglicht eine effektivere Trainingszeit.

## DAS EINZIGARTIGE AN AIMO.

Die AIMO-App bietet eine innovative Lösung für individuelles Training. Durch die Kombination von künstlicher Intelligenz, personalisierten Trainingsübungen und Motivation unterstützt Sie die App dabei, Ihre Fitnessziele nachhaltig zu erreichen. ///



## JETZT LOSLEGEN.

Zwölf Monate übernimmt die BMW BKK für Sie die Kosten. Weitere Informationen zur AIMO-App erhalten Sie hier: [www.bmwbkk.de/aimo](http://www.bmwbkk.de/aimo)



# „ICH HABE DAS GLEICHE GEN WIE ANGELINA JOLIE.“

**Alexandra Sperl fühlte den Brustkrebs selbst – fast zu spät. Sie hatte Glück, meint sie, auch weil sie mehr entdeckte: bedingungslose Liebe sowie den persönlichen Service der BMW BKK.**

Autorin: Karen Cop



## DISCOVERING HANDS.

Diese medizinische Untersuchung wird von speziell ausgebildeten, sehbehinderten Frauen durchgeführt, die einen besonders ausgeprägten Tastsinn haben. Sie ergänzt die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen. Bei familiärer oder medizinischer Vorbelastung übernimmt die BMW BKK die Kosten für ihre Versicherten. [www.bmwbbk.de/brustkrebs](http://www.bmwbbk.de/brustkrebs)



Alexandra Sperl war erst 29 Jahre alt, als sie unter der Dusche einen Knoten in ihrer Brust ertastete und instinktiv fühlte: „Es ist das Schlimmste.“ Sie war damals Sachbearbeiterin in der Rechnungsprüfung der BMW Group, fühlte sich unbeschwert, glücklich mit Mann und vierjähriger Tochter. „Ich hatte keinerlei Voranzeichen.“ Die Frauenärztin bestätigte das Bauchgefühl und machte in Anbetracht ihres jungen Alters einen Gentest. Das Ergebnis: „Ich habe das gleiche Gen wie Angelina Jolie. Der Gendefekt wurde aber väterlicherseits vererbt.“

## „OH MAMA, TOLLE FRISUR!“

Schon bald nach der Diagnose begann die Chemotherapie: 16 Zyklen, ein schweres halbes Jahr. Danach war Alexandra Sperl abgemagert, aber der 3,5 cm große Tumor weg; er hatte nicht gestreut und ihre Brust konnte operiert werden. „Ich hatte Glück“, erzählt sie. Ihre Brüste wurden gleich bei der Operation wieder aufgebaut, „schöner als zuvor“, lacht Alexandra Sperl. Sie ist ein lebhafter, positiv denkender Mensch und ergänzt, dass die Krankheit ihr etwas Wichtiges gezeigt hat: „Früher dachte ich, ich brauche dies und das. Seitdem sind meine Werte verschoben und ich weiß: Liebe ist das Wichtigste!“ Außerdem erfuhr Alexandra Sperl, wie vor allem ihr Mann und ihre Tochter Emilia sie unter allen Umständen lieben und unterstützen können. Emilia reagierte kindlich unbeschwert und brachte sie immer wieder zum Lachen. „Als ich in einer Nacht meine Haare verlor, lief morgens

meine Tochter auf mich zu und rief: ‚Oh Mama, coole Frisur!‘.“ In Tagesklinik und Selbsthilfegruppen lernte sie „wunderbare Menschen kennen. Ich fand auch eine Freundin, genauso alt wie ich. Wir haben uns gegenseitig Mut gemacht.“ Und nach der Therapie waren die „drei Wochen Reha am Chiemsee einer der schönsten Urlaube meines Lebens.“

## DIE „BESTEN LEISTUNGEN“ DER BMW BKK.

Auch den Mitarbeitern der BMW BKK ist Alexandra Sperl dankbar: „Die waren super. Ein Kundenberater betreute mich unfassbar nett, fragte von sich aus vollem Mitgefühl nach und tat alles, um mir durch die schwere Zeit zu helfen.“ Neben dem persönlichen Service regelte er das Krankengeld, bot Selbsthilfegruppen an und vieles mehr. Die ganze Familie wurde schließlich auf das BRCA1-Gen getestet. Ihre jüngere Schwester ließ sich nach dem positiven Ergebnis vorsorglich die Brüste abnehmen, so wie Angelina Jolie. Das war 2018. Alexandra Sperl ist heute 35 und gesund. Sie ernährt sich bewusst mit „supergesunder Mittelmeerkost“, achtet auf ihre Fitness und macht Yoga, um immer wieder „in meinen Körper hineinzuhören“. Und sie nimmt alle Vorsorgeleistungen wahr: „Check-up, Krebsvorsorge ... – das volle Programm!“ Schließlich sei die BMW BKK eine der günstigsten Krankenkassen mit den besten Leistungen. ///

**Liebe ist das Wichtigste!**



Als Alexandra Sperl mit 29 Jahren an Brustkrebs erkrankte, bekam sie viel Unterstützung. Ihr größter Lichtblick: Tochter Emilia, mit ihrer Liebe und kindlichen Leichtigkeit.

## MÖCHTEN AUCH SIE UNS IHRE GESCHICHTE ERZÄHLEN?

Vielleicht haben Sie eine besondere Erfahrung rund um Ihre Gesundheit gemacht, die Sie gerne teilen möchten, um anderen Mut zu machen. Oder Sie waren froh über ein Angebot Ihrer BMW BKK, als Sie oder Ihre Familie es dringend brauchten. Dann freuen wir uns auf eine E-Mail, die wir natürlich vertraulich behandeln. Bitte melden Sie sich unter [magazin@bmwbkk.de](mailto:magazin@bmwbkk.de)

# JONGLIEREN LERNEN!



## Sei gespannt – wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie du mit dem Jonglieren startest.

Autorin: Viktoria Udjbinac

### Schritt 1: Übung mit einem Ball.

Beginne mit einer einfachen Übung. Nimm hierzu einen Ball und wirf ihn in die Luft. Fang ihn dann mit derselben Hand wieder auf. Übe das mit beiden Händen einzeln, bis du dich sicher fühlst. Diese Übung hilft dir, deine starke und schwache Hand auszugleichen und deinen Rhythmus zu finden. So kannst du die Bälle später besser fangen, wenn du mit beiden Händen jonglierst.

### Schritt 2: Überkreuzwerfen mit zwei Bällen.

Und so geht es weiter: Nimm nun zwei Bälle und halte einen in jeder Hand. Wirf den ersten Ball von der einen Hand zur anderen und fange ihn. Kurz danach wirfst du auch den zweiten Ball in deine andere Hand und fängst ihn. Du kannst dir als Hilfe vorstellen, dass du ein X in die Luft zeichnest! Es ist normal, dass es anfangs schwierig ist, aber denk daran, dass Fehler zum Lernprozess dazugehören.

### Tipps:

- Wirf die Bälle anfangs höher, damit du Zeit zum Fangen hast. Mit der Zeit, wenn du mehr Gespür für das Werfen und Fangen entwickelst, wirst du die Bälle automatisch etwas niedriger werfen (Augenhöhe).
- Beim Jonglieren ist es wichtig, den Ball immer im Auge zu behalten. Schau ihn an, wenn er hochfliegt, damit du ihn gut fangen kannst!
- Denk daran, die Bälle mit sanfter Kraft aus dem Handgelenk zu werfen. Wenn du die Bälle mit zu viel Kraft wirfst, wird es schwieriger, sie zu kontrollieren.
- Wirf die Bälle nicht nach vorne, sondern eher nach hinten, damit du ihnen nicht hinterherlaufen musst.

### Schritt 3: Jonglieren mit drei Bällen.

Nun kommt der Spaß mit drei Bällen! Starte mit einem Ball in der einen Hand und zwei in der anderen. Wirf den einzelnen Ball wie gewohnt in die Luft. Sobald dieser Ball seinen Höhepunkt erreicht hat, wirf den Ball in deiner anderen Hand über Kreuz zur ersten Hand. Wenn der zweite Ball an seinem höchsten Punkt ist, wirfst du den dritten Ball von der Hand, die den ersten geworfen hat, über Kreuz zur anderen Hand. Jonglieren braucht Zeit und Übung. Je mehr du übst, desto besser klappt es! ///

# WE LOVE TARTE...

... weil sie sich ganz nach eigenem Geschmack vielseitig mit gesunden Zutaten anrichten lässt.

**GEMÜSE-TARTE MIT PAPRIKA, SPINAT UND TOMATEN (AUCH FÜR VEGANER).**  
Zutaten für 10–12 Stück bzw. für 1 Tarteform, ca. 22 cm ø. Für den Teig (und zum Arbeiten): 250 g Mehl, 2 Prisen Salz, 120 g (vegane) Margarine (auch für die Form). Für die Füllung: 150 g Baby-Spinat, 2 rote Paprika, 4 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 200 g Tofu, 250 g Räucher- tofu, 150 ml Sojacreme zum Kochen, 2 TL Salz, 2 TL Speisestärke, 120 g (veganer) Reibekäse, 200 g Kirschtomaten.

Mehl mit dem Salz und der Margarine zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen. Spinat putzen und waschen. Paprika und Tomaten waschen, entkernen und klein schneiden. Knoblauch fein würfeln. Paprikaschoten ca. 2 Minuten in Olivenöl anbraten. Knoblauch hinzufügen und glasig werden lassen. Spinat ergänzen und mit dem Pfanneninhalt verschwenken, bis er zusammengefallen ist. Pfanne vom Herd nehmen und Tomaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Tarteform mit Margarine einfetten. Tofu, Räuchertofu, Soja- creme, Salz und Stärke im Mixer pürieren und abschmecken. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und auslegen. Pfanneninhalt und Tofumischung auf dem Teigboden verteilen. Käse darüberstreuen und die Tarte im Ofen ca. 40 Minuten backen. Danach abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit gewaschenen Kirschtomaten garniert servieren. ///



## DIE BKK ERNÄHRUNGS- AKADEMIE.

Was genau macht eine gesunde Ernährung aus? In 30 verschiedenen Videos bekommen Sie Informationen und Tipps, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können: [www.bmwbkk.de/ernaehrungsakademie](http://www.bmwbkk.de/ernaehrungsakademie)





# WIR SIND FÜR SIE DA!

**Unser Abteilungsauto ist ein Hybrid-Fahrzeug und parkt vor dem BMW BKK Regionalbüro München. Weiteren Kontakt zu uns erhalten Sie hier:**



## DIGITAL.

Wenn Sie Ihre Unterlagen schnell und unkompliziert einreichen möchten, können Sie das ganz einfach in unserer Online-Filiale und per App. Gleich registrieren!  
[www.bmwbkk.de/online-filiale](http://www.bmwbkk.de/online-filiale)



## PERSÖNLICH.

Ihren persönlichen Ansprechpartner finden Sie hier:  
[www.bmwbkk.de/kontakt](http://www.bmwbkk.de/kontakt)  
Außerdem erreichen Sie uns unter der gebührenfreien Servicenummer:  
**0800 112 82 40**



## PER POST.

Sie können Ihre Post auch weiterhin an unsere zentrale Postanschrift senden:  
**BMW BKK**  
**Postfach 1533**  
**84126 Dingolfing**