

GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK** 03.2024 WWW.BMWBKK.DE

LOCKER 100 UND FIT.

Das könnte laut Forschung bald Wirklichkeit werden.

FEST ZUBEISSEN.

Wichtige Tipps und Leistungen für gesunde Zähne.

HAND AUFS HERZ.

Tun Sie genug für Ihr Herz? Vorsorge, Herzmythen und interessante Fakten rund um unser wichtigstes Organ.





„WIR SIND BEI DER BMW BKK.“

Diesen Herbst haben wieder rund 1.200 Auszubildende und dual Studierende neu bei der BMW AG angefangen. Wir freuen uns über viele neue Versicherte und sagen: Herzlich willkommen! Ab sofort profitiert ihr von vielen Leistungen und unserem ausgezeichneten Service bei der BMW BKK.

BMW BKK
Wir. Füreinander.

WEITERSAGEN!
Empfehl uns
weiter und sichere dir
25 Euro Werbepremie.
www.bmw-bkk.de/mwm



Foto: Markus Hirner

INHALT



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

während die Kosten im Gesundheitswesen immer weiter steigen, kündigte Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach bereits im August höhere Beiträge für das Jahr 2025 an. Seine Begründung: notwendige Reformen, die in der Vergangenheit versäumt wurden.

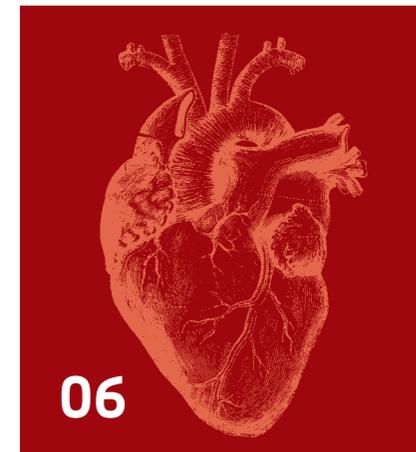
Wer aber finanziert die anstehenden Reformen, z. B. den Umbau der Krankenhäuser? Der Beitragszahler! Was

fehlt, sind Vorschläge zum Bürokratieabbau, Einsparpläne oder das Hinterfragen von Leistungsumfängen. Die alternierenden Verwaltungsratsvorsitzenden der BMW BKK, Manfred Schoch und Karl Hacker, positionieren sich auf Seite 20 zur aktuellen Finanzentwicklung in der gesetzlichen Krankenversicherung. Dass Gesundheit aber nicht immer teuer für Sie sein muss, zeigen die hervorragenden Leistungen zur Prävention und Früherkennung. Einen Überblick über die gesetzlichen und exklusiven Angebote der BMW BKK finden Sie auf S. 14/15. Sehen Sie sich in der neu gestalteten Ausgabe der Gesundheit um und erfahren Sie mehr zur Prävention, zu Mythen und Fakten der Herzgesundheit (ab S. 6), aber auch zur Einführung der elektronischen Patientenakte (S. 12/13).

Bleiben Sie gesund, Ihr

J. Gerhardt Jens Gerhardt
Vorstand der BMW BKK

Titel: iStock



Neues von Ihrer BMW BKK Zahnschmelzhärtung,
PflegeCoach, Magazin online lesen04

Lebensgefühl Sommer auf der Fensterbank05

Herzgesundheit So stärken Sie Ihr wichtigstes Organ06

Bissfest Pflege für gesunde Zähne 10

ePA für alle Was Sie über die neue elektronische
Patientenakte wissen sollten12

Gesundheits-Check Alle wichtigen Vorsorgetermine
zum Heraustrennen14

Vor Ort BMW Group Mitarbeiter radeln nach Ungarn 16

Biologisches Alter Lange und gesund leben 18

Einblicke So geht es den Krankenkassen finanziell20

Zahlen & Fakten Geschäftsbericht der BMW BKK21

Broken Heart Wenn das Herz trauert22

Organspende So nutzen Sie das neue Online-Register23

Service Medikamente richtig entsorgen24

Kinderseite Mal dir ein Mandala!25

Omega-3 Alles über die Fettsäure & zwei leckere Rezepte 26

NEWS von Ihrer BMW BKK

Fluor für alle Kinder.

Die BMW BKK übernimmt seit April 2024 zweimal jährlich die Zahnschmelzhärtung mit Fluoridlack für alle Kinder bis zum sechsten Geburtstag. Neu ist dabei, dass das Kariesrisiko des Kindes dabei keine Rolle mehr spielt. Bisher war zumindest zwischen dem 34. Lebensmonat und dem vollendeten sechsten Lebensjahr ein hohes Kariesrisiko die Voraussetzung dafür, dass die Milchzähne mit Fluoridlack geschützt werden konnten. Übrigens: Damit Karies von klein auf keine Chance hat, bietet die BMW BKK auch für Babys und Kleinkinder Zahnvorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung an. Mehr über die Leistung erfahren Sie online.



→ www.bmwkk.de/zahngesundheit



Schneller Rat für gute Pflege.

Pflegende Angehörige müssen große Herausforderungen und Belastungen meistern. Dabei können digitale Angebote wie unser PflegeCoach eine wertvolle Unterstützung sein. Mit der kostenfreien Anmeldung für den PflegeCoach online erhalten Sie Zugang zu sieben Kursen, die Sie je nach Bedarf bei allen wichtigen Fragen rund um den Pflegealltag unterstützen. Ein Pflege-Wiki erläutert die wichtigsten Begriffe rund um die Pflege und die Leistungen der Pflegekassen. Außerdem finden Sie Übungen zur Selbstfürsorge und Achtsamkeit für pflegende Angehörige.



→ www.bmwkk.de/pflegecoach

Magazin online lesen.

2022 verbrauchte der durchschnittliche Deutsche laut Umweltbundesamt 211,6 Kilogramm Pappe, Papier und Karton. Zwar wird Papier heute so nachhaltig wie möglich hergestellt – aber wer online liest, verbraucht keines. Auch die GESUNDHEIT können Sie digital lesen. Online finden Sie auch spannende Artikel aus dem Archiv und neue Nachrichten Ihrer BMW BKK. Deshalb freuen wir uns, wenn Sie auf bmwkk-gesundheit.de vorbeischauen. Dort sehen Sie auch, wie Sie die gedruckte Ausgabe unseres Magazins einfach abbestellen.

→ www.bmwkk.de/ichleseonline



Fotos: iStock (3), AdobeStock



Riecht nach Sommer

Sommer auf der Fensterbank.

Wehmütig, weil die warme Jahreszeit vorbei ist? Holen Sie sich mediterranes Flair doch einfach nach Hause: Mit einem Kräutergarten aus Basilikum, Thymian, Oregano und Co. blenden Sie trübe Herbsttage einfach aus. Ganz schön praktisch: Die Bäumchen sehen nicht nur schön aus und riechen toll – die Blätter werten Ihren Speiseplan mit frischen Aromen und appetitlichen Farbtupfern auf. Und ganz nebenbei benötigen Sie weniger Salz, wenn Sie mit Kräutern würzen. Einen grünen Daumen braucht es für Ihren Kräutergarten nicht – die Kräuter sind recht pflegeleicht. Gönnen Sie ihnen möglichst viel Licht und sorgen Sie für eine Zimmertemperatur zwischen 18 und 21 Grad. Am besten achten Sie darauf, dass sich am Topfboden kein Wasser sammeln kann und die Erde gleichmäßig feucht bleibt. Wer schon etwas Erfahrung beim Gärtnern hat, kann sich die Pflänzchen auch selbst ziehen. Wenn Sie zum Beispiel im Oktober aussäen, können Sie etwa zwei Monate später frische Blätter ernten.

Aktiv und fit bleiben bis ins hohe Alter? Das funktioniert, wenn das Herz gesund ist. Schon einfache Maßnahmen helfen, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und vor Erkrankungen zu schützen.

SO STÄRKEN SIE IHR

HERZ.

Autorin: **Kathrin Rothfischer**

Unsere Herz ist ohne Pause im Einsatz: 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Unermüdlich pumpt es Blut in den Körper und versorgt ihn so mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen. Funktioniert das Organ nicht mehr richtig, kann das fatale Folgen haben. Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen weltweit zu den häufigsten Todesursachen. Deshalb rückt die BMW Group unter dem Motto „Jeder Herzschlag zählt. Der Schlüssel zu einem stärkeren Herzen ist ein gesunder Lebensstil“ in diesem Jahr die Herzgesundheit mit zahlreichen Aktivitäten an den Standorten in den Fokus. Ziel ist nicht nur die Stärkung des Herzens, sondern auch die Förderung der allgemeinen Gesundheit der Mitarbeiter.

ES IST NIE ZU SPÄT ANZUFANGEN.

Doch selbst in höherem Alter sind Herzbeschwerden kein unausweichliches Schicksal. Denn wer früh gegensteuert, kann den Lebensmotor lange gesund halten. Und auch wer bereits Probleme hat, kann mit einfachen Maßnahmen viel erreichen. Besonders Risikofaktoren für eine Verkalkung der Gefäße wie Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes lassen sich beeinflussen. „Der Lebensstil spielt eine wichtige Rolle für Gefäße und Herzgesundheit. Es ist nie zu spät, etwas zu tun“, bestätigt Professor Thomas Voigtländer, Kardiologe und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Eine ausgewogene Ernährung ist neben ausreichend Bewegung eine der wirksamsten Maßnahmen, um die Gefäße zu schützen und Herz-Kreislauf-Beschwerden nicht nur vorzubeugen, sondern auch zu behandeln. Dabei geht es vor allem darum, die Ernährung dauerhaft auf „herzgesund“ umzustellen. Konkret bedeutet das: viel frisches Gemüse (mindestens 400 Gramm pro Tag) und Obst (mindestens 250 Gramm täglich), hochwertige Öle mit vielen ungesättigten und Omega-3-Fettsäuren (z. B. Leinöl, Hanföl oder Walnussöl), Vollkornprodukte, Hülsen-

früchte, Nüsse und Samen und öfter mal Fisch, aber wenig Salz und Zucker, wenig tierisches Fett, wenig (rotes) Fleisch sowie wenig stark verarbeitete Lebensmittel (z. B. Wurst, Fertiggerichte). Ein weiteres Plus: „Damit lässt sich Übergewicht verhindern oder leichter abbauen – vor allem Bauchfett. Denn je mehr Bauchfett, desto höher das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, erklärt Thomas Voigtländer.

BEWEGUNG ALS MEDIKAMENT.

Ausdauertraining senkt Blutdruck, Cholesterin sowie Puls, stärkt den Herzmuskel – und regt die Bildung neuer Blutgefäße an. Auch Krafttraining spielt für die Herzgesundheit eine Rolle. „Bewegung ist Medizin. Sie kann Herzkrankungen hinauszögern oder sogar komplett verhindern und ist auch fester Bestandteil für die Behandlung von Herzpatienten“, sagt Voigtländer. Fachleute empfehlen pro Woche drei- bis fünfmal 30 Minuten Ausdaueraktivität wie Joggen, Walken oder Radfahren (auch mit dem E-Bike) und zwei bis drei Einheiten moderates Krafttraining, also Übungen mit niedriger Belastung, dafür mit vielen Wiederholungen. Körperliche Aktivität lässt sich zudem gut in den Alltag einbauen, etwa durch Gartenarbeit, Treppensteigen, Spielen mit Kindern, Tanzen oder Spazierengehen. Je nach Alter und Gesundheitszustand kann das Bewegungsprogramm auch weniger intensiv sein, um etwas zu bewirken. „Die Ziele müssen für den Einzelnen realistisch und gut umsetzbar sein. Grundsätzlich gilt: Jeder Schritt zählt“, bestätigt der Herzexperte.

DAUERSTRESS VERMEIDEN.

Kurzzeitiger Stress kann helfen, schwierige Anforderungen im Alltag zu meistern. Er ist also nicht per se schädlich, sondern kann sogar ein Motor für persönliches Wachstum sein. Kritisch wird es erst, wenn über längere Zeit auf Anspannung keine Entspannung mehr folgt. Chronischer Stress lässt unter anderem den Blutdruck steigen und fördert dadurch die Entstehung von Herzkrankungen. Aber wie gelingt es, dauerhaften Stress zu

In Deutschland sterben jedes Jahr 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. 70 Prozent könnten durch regelmäßige Bewegung vermieden werden. ”

STIMMT'S?

Rund ums Herz kursieren viele Mythen. Was ist wahr, was nicht? Wir haben auf Herz und Nieren geprüft.



1. Sport vergrößert das Herz

Richtig! Das Herz passt sich an Belastung an: Es wird dann mit der Zeit nicht nur größer, sondern jeder Herzschlag pumpt auch mehr Blut in den Körper. Allerdings vergrößert sich das Herz nur unter extremen Trainingsbedingungen, auch „Sportlerherz“ genannt.



2. Kann das Herz wirklich brechen?

Jein. Brechen wie Glas kann es nicht, auch wenn davon bei Liebeskummer oft die Rede ist. Es gibt aber das sogenannte Broken-Heart-Syndrom, eine kurzzeitige Störung der Herzfunktion (siehe Seite 22).



3. Kaffee ist schlecht fürs Herz

Falsch! Es gibt keine Belege, dass Kaffee dem Herz schadet oder zu Bluthochdruck führt. Auch für bereits herzkrank Menschen ist der Wachmacher unbedenklich – sofern er nicht in rauen Mengen getrunken wird.



4. Frauenherzen schlagen schneller

Richtig! Der durchschnittliche Ruhepuls liegt für Männer bei 50 bis 80 Schlägen pro Minute, für Frauen bei 52 bis 82. Denn: Ein Frauenherz ist mit ca. 250 Gramm leichter als das 300 Gramm schwere Männerherz.



5. Bei Verliebten schlägt das Herz im gleichen Takt

Richtig! Wenn wir einen anderen Menschen attraktiv finden, synchronisieren sich Atmung und Puls mit dem Gegenüber. Das funktioniert selbst dann, wenn uns mehrere Meter von der anderen Person trennen.

vermeiden? Ein Weg ist, achtsam mit sich und seinem Körper zu sein – und das lässt sich erlernen: Nehmen Sie Ihre Gefühle und Gedanken aus einer wohlwollenden, freundlichen Distanz wahr. So können Sie selbst bestimmen, wie Sie auf Empfindungen reagieren wollen, und sind nicht von aufbrausenden oder emotionalen Reaktionen gesteuert. Sie werden mit der Zeit gelassener und entspannter. Studien zeigen, dass Menschen, die Achtsamkeit üben, weniger gestresst sind und besser mit alltäglichen Belastungen umgehen.

BESCHWERDEN ERNST NEHMEN & ZUR VORSORGE GEHEN.

„Jede zweite Person über 50 Jahre hat Bluthochdruck – oft ohne etwas davon zu wissen“, erklärt Voigtländer. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind daher ein einfaches Mittel, um Risikofaktoren früh zu erkennen und rechtzeitig zu behandeln – bevor eine Herzerkrankung entsteht. „Sie sollten auch Beschwerden wie Schmerzen im Brustkorb oder Atemnot immer abklären lassen, vor allem, wenn sie plötzlich auftreten“, erklärt Voigtländer. Denn diese können auf eine bereits bestehende Durchblutungsstörung des Herzens hinweisen.

NIKOTIN UND ALKOHOL – BESSER OHNE.

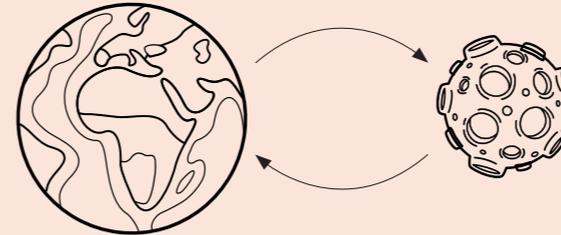
Mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht anzufangen, senkt das Risiko für Herzerkrankungen drastisch. Denn Nikotin schädigt die Gefäße – auf Tabakkonsum gehen in Deutschland 120.000 vorzeitige und vermeidbare Todesfälle pro Jahr zurück. Auch Alkohol schadet dem Herzen: Je mehr Alkohol man trinkt, desto höher ist das Risiko für chronischen Bluthochdruck. Inzwischen gibt es Hinweise aus der Wissenschaft gegen die weitverbreitete Annahme, dass moderate Mengen Rotwein gut für das Herz sind. Wissenschaftler des Universitären Herz- und Gefäßzentrums Hamburg fanden heraus, dass selbst der mäßige Konsum von circa 120 Millilitern Wein (etwa eine Espressotasse) oder 330 Millilitern Bier (ein Kaffeebecher) pro Tag gefährliches Vorhofflimmern auslösen kann.



KARDIO-CT/MRT. Bei der Diagnose von Herzerkrankungen geht die BMW BKK neue Wege: Mit der Kardio-CT/MRT kann der Zustand von Herz- und Herzkranzgefäßen präzise bestimmt werden – ohne Katheteruntersuchung.
→ www.bmwbbk.de/innovativebehandlungen

Fotos: iStock (7), Shutterstock (4)

ZAHLEN & FAKTEN.



Mit der Energie, die unser Herz täglich erzeugt, könnte ein Lastwagen 32 Kilometer weit fahren. Bei einem Alter von 71 Jahren reicht die Strecke bis zum Mond und wieder zurück.

Menschen, die **rauchen**, haben ein 6-mal höheres Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Es lohnt sich immer aufzuhören: Bereits einige Stunden nach der letzten Zigarette verbessern sich Atmung und Durchblutung. Und ein Jahr nach dem Rauchstopp ist die Wahrscheinlichkeit, an einer Herzerkrankung zu leiden, schon um 50 Prozent gesunken.



Das Risiko, an einem **Herzinfarkt** zu sterben, ist für Frauen mehr als doppelt so hoch. Denn die Symptome sind häufig weniger eindeutig. Neben typischen Beschwerden wie Brustenge können bei Frauen auch Atemnot, ein Ziehen in den Armen, Müdigkeit, Angstzustände, Schweißausbrüche, Übelkeit sowie Schmerzen im Oberbauch oder im Rücken im Zentrum stehen.

4.000 Schritte

pro Tag reichen schon aus, um das Risiko eines vorzeitigen Todes durch eine Herzerkrankung zu reduzieren. Bereits kleine Veränderungen im Alltag stärken also das Herz-Kreislauf-System. Und: Jeder Schritt steigert die positive Wirkung!



7-8 Stunden Schlaf benötigen die meisten Menschen im Schnitt. Wer zu wenig schläft, nimmt dem Herzen seine wichtigste Möglichkeit, sich zu erholen.

7.000

Ungefähr 100.000-mal schlägt das Herz an einem Tag. Bis zu 7.000 Liter Blut pumpt das Herz pro Tag durch unseren Körper.



Bakterielle Entzündungen im Mund wirken sich mitunter auch auf die Herzgesundheit aus: Gelangen die Keime ins Blut, können sie zu einer Entzündung des Herzmuskels, der Herzklappen oder der Herzkranzgefäße führen. Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt und eine gute Mundhygiene sind daher nicht nur für gesunde Zähne wichtig, sondern auch für Ihr Herz!

ALLES FEST IM BISS?

Karies, Parodontitis oder Bakterien heißen die Feinde Ihrer Zähne – gegen die Sie etwas tun können. Hier sind sechs wichtige Tipps und Leistungen Ihrer BMW BKK.

Autorin: Karen Cop



Fotos: iStock (4)

1



ZAHNPFLEGE VON ANFANG AN.

Die ersten Milchzähne sind – ab dem Durchbruch des ersten Zahns mit ca. sechs Monaten – noch weich und umso anfälliger für Karies. Tägliches Zähneputzen mit einer Baby-Zahnbürste und Fluorid stärken sie. Fluorid ist ein natürliches Salz, das passend dosiert werden muss. Kleinkindern reicht eine reiskorngroße Menge oder eine Versiegelung der Zähnchen mit Fluoridlack. Für Kinder unter sechs Jahren ist das Auftragen von Fluoridlack beim Zahnarzt seit Januar 2024 eine Kassenleistung.

3



VORSICHT BEI BLEACHING.

Von Natur aus sind Zähne meist elfenbeinfarben oder sogar gelblich. Aber weiße Zähne gelten als besonders attraktiv, viele Menschen wünschen sich ein strahlendes Hollywood-Lächeln. Deshalb gibt es allerlei Hausmittel, um Zähne zu bleichen. Viele davon schaden aber eher: Backpulver oder Zitronensaft sind ätzend, Aktivkohle wirkt wie Schleifpapier und Bleaching-Zahnpasta kann den Zahnschmelz angreifen. Bei einer professionellen Zahnerhellung vertrauen Sie lieber dem Zahnarzt. Denn auch Trends wie das Ölziehen, bei dem 20 Minuten lang das Öl im Mund bewegt und ausgespuckt wird (Achtung: Öl nicht schlucken!), sind wissenschaftlich nicht belegt.

4

ZAHNZWISCHENRÄUME RICHTIG PUTZEN!

Nur 60 bis 70 Prozent der Außen- und Innenflächen der Zähne erreichen Sie mit der Zahnbürste. Dabei setzen sich gerade in den Zwischenräumen Speisereste und Bakterien fest. Zur Reinigung bieten sich Interdentalbürsten in verschiedenen Größen an. Ganz enge Stellen mit Zahnseide putzen: Für jeden Zahn sollte ein neuer Abschnitt der Zahnseide verwendet werden. Tipp: Am besten platzieren Sie die Zahnseide direkt neben der Zahnpasta.

ZUNGE NICHT VERGESSEN.

Die Zunge hat eine raue Oberfläche mit vielen Vertiefungen und ist damit ein idealer Lebensraum für Bakterien. Deshalb: Integrieren Sie die Reinigung Ihrer Zunge in die tägliche Mundhygiene. Nutzen Sie einen Zungenschaber vor dem Zähneputzen. Dieser hat einen positiven Effekt auf Mundgeruch, Zahnbetterkrankungen, Geschmackssinn und sogar Verdauung.



5

2

PARODONTITIS VORBEUGEN & ERKENNEN.

Bei Parodontitis handelt es sich um eine Entzündung des Gewebes, das den Zahn umgibt. Die Früherkennung ist für eine erfolgreiche Behandlung wichtig. Hinweise sind ein leicht blutendes, geschwollenes Zahnfleisch. Bei der zahnärztlichen Prophylaxe sucht der Zahnarzt nach typischen Zahnfleischtaschen. Die Behandlung reicht von der medikamentösen Behandlung bis zur Entfernung des entzündeten Zahnfleisches. Mit gründlicher Mundhygiene und gesunder Ernährung beugen Sie vor. **Tipp:** Wenn Sie z. B. Cola trinken, dann mit Strohhalm, sodass im besten Fall weniger Flüssigkeit an die Zähne kommt.

6



ZAHNERSATZ NÖTIG? WIR HELFEN IHNEN.

Ob Krone, Füllung oder Implantat, sparen Sie nicht am perfekten Zahnersatz, nur bei den Kosten! Mit Ihrer BMW BKK und dem Service von **Medi-KompassDE** können Sie einen Preisvergleich starten und den für Sie besten und günstigsten Zahnarzt in Ihrer Nähe finden. [→ www.medikompass.de](http://www.medikompass.de)



Durch die elektronische Patientenakte fällt viel lästiger Papierkram weg, weil Impfpass oder Zahnbonusheft immer digital zur Verfügung stehen.

„DIE ePA FÜR ALLE KOMMT.“

Foto: Bernhard Haselbeck

Ab 15. Januar 2025 wird die neue elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten eingeführt. Wir haben dazu mit Benjamin Wolfinger, dem Projektleiter ePA bei der BMW BKK, gesprochen.

Herr Wolfinger, was genau ist die ePA?

In der ePA werden alle relevanten medizinischen Daten von Patienten digital gespeichert – individuell und nach höchsten Sicherheitsstandards. Bislang war es so, dass alle Patienten selbst eine ePA beantragen mussten. Ab 15. Januar 2025 wird Schritt für Schritt für alle Versicherten in Deutschland automatisch eine ePA angelegt – außer, sie widersprechen.

Was erwarten Sie von der Einführung der ePA für alle?

Die ePA für alle ist ein sehr großes Projekt für alle Krankenkassen und Leistungserbringer, aber wir von der BMW BKK haben alles im Griff. Ich rate unseren Versicherten, nicht in Hektik zu verfallen und uns zu vertrauen. Die ePA für alle hat das große Potenzial, die Versorgung unserer Versicherten mittelfristig besser und effizienter zu gestalten. Die digitalen Gesundheitsdaten liegen übersichtlich vor und können deutlich einfacher von Ärzten eingesehen werden. Durch den schnellen Zugriff auf die Daten können sie ihre Patienten noch individueller behandeln und so zum Beispiel die Therapie besser auf Vorerkrankungen abstimmen. Wir als BMW BKK stellen dafür die Infrastruktur zur Verfügung, Lese- beziehungsweise Sichtrechte in die ePA unserer Versicherten haben wir nicht.

Warum denken Sie, dass die ePA nicht sofort zum 15. Januar in der Versorgung spürbar sein wird?

Sie wird nicht sofort für alle Versicherten ab 2025 verfügbar sein. Gestartet wird in den Pilotregionen Franken und Hamburg, anschließend werden alle anderen ePAs eingerichtet. Bis dann noch alle Ärzte ihre Software upgedatet haben, wird es ebenfalls etwas dauern. Deshalb erwarte ich, dass sich das Potenzial der ePA erst ab Sommer 2025 voll entwickeln kann. Aber: Für die Einrichtung der ePA für alle müssen Sie nichts tun.

Welche Vorteile sehen Sie noch bei der ePA?

Sie ist nicht nur ein Speicherort für unsere Gesundheitsdaten. Durch sie fällt auch viel lästiger Papierkram weg, weil wir mit der ePA-App immer unseren Impfpass, den Mutterschaftspass, das Zahnbonusheft oder das Kinderuntersuchungsheft digital zur Verfügung haben. Darüber hinaus

arbeiten wir daran, ab Juli 2025 einen digitalen Medikationsplan in die ePA zu integrieren, und bereits jetzt erhalte ich jederzeit einen Überblick über meine Leistungen.

Brauche ich die ePA-App, damit mein Arzt auf meine Gesundheitsdaten zugreifen kann?

Nein, Sie müssen nichts unternehmen. Im Grunde ist es wie bisher – die Patientenakten liegen noch in Papierform beim Arzt. Zukünftig kann auf meine Gesundheitsdaten zusätzlich digital zugegriffen werden. Indem die Versicherungskarte beim Arzt eingelesen wird, erhält dieser Zugriff auf die Daten in der ePA.

Wie schaut es mit dem Datenschutz bei der ePA für alle und der ePA-App aus?

Die ePA für alle hat eine neue Sicherheitsarchitektur bekommen, die nach modernsten Standards funktioniert. Daten werden nur verschlüsselt in die ePA übertragen und sind dort für niemanden erreichbar – auch nicht für die Krankenkassen. Nur Patienten selbst oder zugriffsberechtigte Leistungserbringer können Daten aus der ePA abrufen. Die Sicherheitsarchitektur verhindert zudem, dass schädliche Daten in die ePA gelangen.

Ist das hohe Datenschutzniveau nicht ein Hindernis für eine flächendeckende Nutzung der ePA-App?

Der Datenschutz ist elementar, nur deshalb können wir darauf vertrauen, dass unsere Gesundheitsdaten in der ePA sicher gespeichert sind. Klar ist aber auch, dass der Anmelde- und Registrierungsprozess für die Nutzung der ePA-App komplizierter ist als zum Beispiel beim Online-Banking. Damit ich die ePA-App nutzen kann, muss ich mich registrieren, eindeutig sicher identifizieren und abschließend in meiner ePA anmelden. Dafür können Sie zum Beispiel Ihren Personalausweis mit zugehöriger PIN benutzen. Liegt Ihnen diese PIN nicht vor, müssen Sie dazu in Ihr Bürgerbüro. Trotzdem rate ich allen unseren Versicherten, sich die PIN zum Personalausweis zu besorgen, denn die Online-Ausweisfunktion wird unseren Alltag zukünftig erleichtern. Alle Informationen zur Anmeldung in der ePA haben wir samt Erklärvideos auf unsere Website gestellt.

Welche Widerspruchsmöglichkeiten gegen die neue ePA gibt es?

Es bleibt dabei, dass die Nutzung der ePA freiwillig ist. Neu ist aber, dass ich aktiv widersprechen muss, wenn ich nicht möchte, dass ab 15. Januar 2025 eine ePA für mich angelegt wird. Am einfachsten kann der Widerspruch in der BMW BKK App hinterlegt werden. Bis spätestens Ende Oktober 2024 werden wir alle BMW BKK-Versicherten per Post noch einmal über die ePA informieren.

CHECK-UP ÜBERSICHT.



Fotos: iStock



Zur Online-Übersicht

Alle wichtigen Gesundheitstermine für Frauen und Männer auf einen Blick zum Heraustrennen.

ab 18 Jahren	ab 20 Jahren	ab 30 Jahren	ab 35 Jahren	ab 50 Jahren	ab 65 Jahren	ab 70 Jahren
Untersuchung						
1. Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes 2. Zahnkontrolluntersuchung	Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebs-erkrankungen des Geschlechtsorgans	Früherkennung Brustkrebs	1. Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes 2. Früherkennung Hautkrebs	1. Früherkennung Brustkrebs – Mam-mografie-Screening 2. Früherkennung Darmkrebs – Darm-krebs-Screening	Früherkennung Darmkrebs: Darmkrebs-Screening	Gehsicher-heitstraining
Was wird gemacht?						
1. Einmalig im Alter von 18 bis 35 Jahren: • Anamnese* • körperliche Untersuchung • Beratung zum Untersuchungsergebnis 2. Inspektion der Mundhöhle durch den Zahnarzt. Zusätzlich können Röntgen-aufnahmen, Bilder mit der Intraoralkamera (Kamera im Mund), Vitalitätsprüfungen und die Kontrolle des Zusammenbisses der Zähne durchgeführt werden.	Jährlich: Anamnese* Jährlich: Untersu-chung der Ge-schlechtsorgane • 20 bis 34 Jahre (jährlich): Gewebe-abstrich und Unter-suchung auf Zellver-änderung (Pap-Abstrich) • ab 35 Jahre (alle drei Jahre): Pap-Abstrich, kombiniert mit Test auf Humane Papillomviren (HPV) Jährlich: Beratung zum Untersuchungsergebnis	Jährlich: • Abtasten der Brust und der örtlichen Lymphknoten (Achselhöhlen) • Anleitung zur Selbstunter-suchung der Brust	1. Alle drei Jahre: • Anamnese* • körperliche Untersuchung • Kontrolle der Blutfett-werte und des Blut-zuckers • Kontrolle des Urins • Beratung zum Unter-suchungsergebnis Einmalig: Screening auf Hepatitis B und C 2. Alle zwei Jahre: • Anamnese* • Untersuchung der gesamten Haut • Beratung zum Unter-suchungsergebnis	1. Alle zwei Jahre bis zum Ende des 70. Lebensjahres (Sie werden per Post zur Untersuchung eingeladen): • gezielte Anamnese* • Röntgenuntersuchung (Mammo-graphie-Screening) der Brust • Information über das Untersuchungsergebnis 2. Einmalig: • Beratung zum Darmkrebs-Früherkennungsprogramm • 50 bis 54 Jahre: jährlicher Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl	• Wahlweise alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl oder zwei Darm-spiegelungen im Mindest-abstand von zehn Jahren	Die Kurse dauern acht Wochen und finden einmal wöchentlich statt. In je 60 Minuten werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt: • Gleichgewichts- und Koordi-nationstraining. • Heimtrainings-programm • Überprüfungen von Sturzrisiko-faktoren anhand der eigenen Situation • theoretische Hilfestellungen zu vorbeugen-den Maßnah-men im häuslichen Umfeld
Exklusiv bei der BMW BKK						
Sport-Check: bis zu 130 Euro Zuschuss Zahnreinigung: 40 Euro Zuschuss	Zusätzlich: Discovering Hands, MammaCare®, Breast-Care App		Hautkrebs-Screening für junge Versicherte auch unter 35 Jahren	Kostenloses Test-Set zur Darmkrebs-vorsorge, erhältlich ab 18 Jahren		Gehsicher-heitstraining an den Standorten München, Dingol-fing, Landshut und Regensburg

ab 18 Jahren	ab 35 Jahren	ab 45 Jahren	ab 50 Jahren	ab 55 Jahren	ab 65 Jahren	ab 70 Jahren
Untersuchung						
1. Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes 2. Zahnkontrolluntersuchung	1. Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes 2. Früherkennung Hautkrebs	Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Geschlechtsorgans	Früherkennung Darmkrebs: Darmkrebs-Screening	Früherkennung Darmkrebs: Darmkrebs-Screening	Früherkennung Bauchaorten-aneurysmen	Gehsicher-heitstraining
Was wird gemacht?						
1. Einmalig im Alter von 18 bis 35 Jahren: • Anamnese* • körperliche Untersuchung • Beratung zum Untersuchungsergebnis 2. Inspektion der Mundhöhle durch den Zahnarzt. Zusätzlich können Röntgen-aufnahmen, Bilder mit der Intraoralkamera (Kamera im Mund), Vitalitätsprüfungen und die Kontrolle des Zusammenbisses der Zähne durchgeführt werden.	1. Alle drei Jahre: • Anamnese* • körperliche Untersuchung • Kontrolle der Blutfettwerte und des Blutzuckers • Kontrolle des Urins • Beratung zum Unter-suchungsergebnis Einmalig: Screening auf Hepatitis B und C 2. Alle zwei Jahre: • Anamnese* • Untersuchung der gesamten Haut • Beratung zum Unter-suchungsergebnis	Jährlich: • Anamnese* • Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane • Enddarmaus-tastung zur Untersuchung der Prostata • Untersuchung örtlicher Lymphknoten • Beratung zum Unter-suchungsergebnis	• Beratung zum Darm-krebs-Früherken-nungs-programm • 50 bis 54 Jahre: wahlweise jährlicher Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl oder ab 50 Jahre: zwei Darmspiege-lungen im Mindestab-stand von zehn Jahren	• Wahlweise alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl oder zwei Darm-spiegelungen im Mindest-abstand von zehn Jahren	Einmalig: • Patientenauf-klärung zur Früherken-nungsunter-suchung auf Bauchaorten-aneurysmen • Ultraschall-untersuchung der Bauchschlagader	Die Kurse dauern acht Wochen und finden einmal wöchentlich statt. In je 60 Minuten werden Ihnen folgen-de Inhalte vermittelt: • Gleichgewichts- und Koordinations-training • Heimtrainings-programm • Überprüfungen von Sturzrisikofaktoren anhand der eigenen Situation • theoretische Hilfestellungen zu vorbeugen-den Maßnahmen im häuslichen Umfeld
Exklusiv bei der BMW BKK						
Sport-Check: bis zu 130 Euro Zuschuss Zahnreinigung: 40 Euro Zuschuss	Hautkrebs-Screening für junge Versicherte auch unter 35 Jahren		Kostenloses Test-Set zur Darmkrebs-vorsorge, erhältlich ab 18 Jahren			Gehsicher-heitstraining an den Standorten München, Dingol-fing, Landshut und Regensburg

1.000 KM IN FÜNF TAGEN.



Die Initiatoren Markus Käb (links) und Fabian Schönert

Road to Debrecen: wenn BMW Group Mitarbeiter kurzerhand ins neue Werk nach Ungarn radeln.

Autorin: Ineke Haug

Die besten Ideen entstehen oft spontan – so geht es auch den Münchner Prozessplanern Fabian Schönert und Markus Käb, die sich im September 2023 auf ihren Auslandseinsatz im neuen BMW Group Werk im ungarischen Debrecen vorbereiten. Die 33-Jährigen sind im gleichen Projektteam, unterhalten sich und stellen fest: Beide haben sich vorgenommen, zum Arbeitsantritt im Frühsommer 2024 mit dem Rad nach Ungarn zu fahren. Sie beschließen: Lass uns zusammen fahren und noch mehr Mitradler finden!

ORGANISATORISCHE MEISTERLEISTUNG.

Schnell ist ein Flyer gestaltet, der das Vorhaben skizziert, in fünf Tagen die 1.000 Kilometer zu radeln. „Wir haben mit zehn Interessierten gerechnet. Am Ende haben sich 70 BMW Mitarbeiter aus verschiedenen Ressorts angemeldet. Der Jüngste war 21, der Älteste 63.“ Plötzlich gilt es, eine aufwendige Organisation zu stemmen: „Wir haben für die Strecke Hotels und Abendessen gebucht und Verpflegungsstationen geplant. Bei der Route und Trikotbestellung hatten wir Unterstützung, sonst hätten wir das neben unseren Jobs nicht hinbekommen“, berichtet

Käb. Die Belohnung für die Mühen: fünf unvergessliche Tage, bei denen das Miteinander im Vordergrund stand. „Wir sind in drei Teams gefahren, die über die Tage total zusammengewachsen sind und sich gegenseitig gepusht und angefeuert haben“, schwärmt Schönert. Das „Wir-Gefühl“ macht für ihn auch die BMW BKK aus: „Du hast am Arbeitsort direkt Zugang zu deinem Ansprechpartner, es ist immer jemand da, der zuhört. Deshalb hat auch meine Frau zur BMW BKK gewechselt – und weil die Leistungen speziell für Frauen sie überzeugt haben.“

WIEDERHOLUNG NICHT AUSGESCHLOSSEN.

Was auf der Strecke die größte Herausforderung war? „Wir konnten irgendwann keine Riegel mehr sehen.“ Die waren aber nötig, um bei dem hohen Pensum mit Energie versorgt zu sein. Als Geheimtipp für die nötigen Elektrolyte entwickelte sich eine schräge Tradition: „Wir haben angefangen, das Wasser aus Gürkengläsern zu trinken, das war so schön salzig“, sagt Käb. Inzwischen haben die beiden ihren Auslandseinsatz angetreten und überlegen, die Rückfahrt in zwei Jahren wieder per Rad anzutreten – Mitfahrer zu finden, dürfte wohl kein Problem sein.



TEAMGEIST.
Von Anfang an war die Aktion ein großes Miteinander – unter den Radlern und auch vonseiten der freiwilligen Begleiter, die sich um die Verpflegung kümmerten.



Fotos: privat, iStock

START: FIZ DER BMW GROUP IN MÜNCHEN

TAG 1: WELS (AT)

TAG 2: WIEN (AT)

TAG 3: TATA (HU)

TAG 4: KISKÖRE (HU)

ZIEL: DEBRECEN (HU)

SO SENKEN SIE IHR BIO-ALTER.

Wir werden immer älter – aber bleiben wir auch länger fit? Laut neuesten Studien der Altersforschung können wir viel dafür tun.

Autorin: **Karen Cop**

Um die 100 Jahre alt werden, und das fit und gesund – wer wünscht sich das nicht? „Longevity“, „Langlebigkeit“, ist Trend: 60 gilt als das neue 40 – mindestens. Influencer wie Stars scheinen regelmäßig in Jungbrunnen zu fallen. Die Altersforschung boomt, denn auch das Interesse des Gesundheitsbereichs ist groß. Schließlich verursachen die Krankheiten des Alters neben viel Leid auch die höchsten Behandlungskosten. Und Fakt ist: Wir können alle viel mehr dafür tun, um uns lange jung zu fühlen. Prof. Dr. David A. Sinclair, einer der Pioniere in der Altersforschung an der Harvard Medical School in Boston, geht sogar so weit zu sagen: „Altern ist eine Krankheit und behandelbar.“ Wissenschaftler suchen weltweit nach Wegen und Wirkstoffen, die uns in Zukunft einen von Krankheit geprägten Alterungsprozess ersparen sollen. Sie sind voller Zuversicht, denn die Natur macht es vor: Schließlich gibt es jahrtausendealte Bäume oder Lurche, die ihre Organe erneuern, wenn sie krank sind.

WIE UND WARUM WIR ALTERN.

„Aus biologischer Sicht ist Altern nicht sonderlich sinnvoll“, meint Prof. Antje Bergmann von der Technischen Universität Dresden zur Frage, warum wir eigentlich altern. Zu Beginn der Fruchtbarkeit seien Menschen am gesündesten, „alles, was danach kommt, ist Alterung“. Entzündungsprozesse und Alterskrankheiten wie Alzheimer, Diabetes und Osteoporose nehmen zu, die Zellen teilen sich langsamer. Dabei entstehen

Das biologische Alter ist beeinflussbar! Je früher Sie damit anfangen, desto erfolgreicher. ”



zunehmend Fehler, bis hin zu Krankheiten wie Krebs. Doch die Meinung, dass ein begrenztes Alter im Sinne des Generationenwechsels oder gar göttliches Schicksal ist, ist überholt. Heute beweisen viele Studien: Altern bezeichnet einen Prozess, den man verlangsamen kann oder nicht, je nach Lebensstil und Behandlungen.

ACHT FAKTOREN FÜR EIN GESUNDES, LANGES LEBEN.

Laut Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns gibt es „natürliche Prozesse in unseren Zellen, die unsere Lebensspanne verlängern können“ und zeigen, dass Altern kein starrer Prozess ist. Wir können positiv auf unser Epigenom einwirken. Das Epigenom „entscheidet“, welche Gene ein- oder abgeschaltet werden. Anders als unsere Gene reagiert es schnell auf Umwelteinflüsse, zu denen unsere Lebensweise gehört. Eine Studie an der University of Illinois, USA, zeigte, dass vor allem acht Faktoren das Leben verlängern: 1. ausreichend Bewegung, 2. nicht rauchen, 3. vor allem pflanzenbasierte Ernährung mit gesunden Aminosäuren, den Bausteinen der Proteine, 4. wenig Stress, 5. eine gute Schlafhygiene, 6. erfüllende soziale Kontakte, 7. wenig Alkohol, 8. keine Schmerzmittel auf Opiat-Basis wie Morphin oder Oxycodon. Diese Faktoren senken das Sterberisiko durch Alterskrankheiten um 30 bis 45 Prozent und erhöhen die Lebenserwartung bei heute 40-jährigen Frauen durchschnittlich um 22,6 Jahre, bei Männern um 23,7 Jahre.

WIRD ES PILLEN GEGEN DAS ALTERN GEBEN?

Auch die technischen Möglichkeiten in der Medizin schreiten voran – etwa die Korrektur von Genen mit vererbaren Krankheiten mittels Genschere. Und Wissenschaftler forschen an Medikamenten, die das Altern aufhalten sollen. Laut Prof. Sinclair und vielen anderen gibt es bereits Wirkstoffe, die das Altern ausbremsen können, jedenfalls bei Mäusen. Manche sind schon marktreif, andere sollen es in 20 bis 30 Jahren sein. Vielversprechende Anti-Aging-Mittel, die bereits frei verkauft werden, sind Nahrungsergänzungsmittel wie Spermidin – eine organische Verbindung, die auch im Mikrobiom des Darms oder in Weizenkeimen gebildet wird. Dr. Peter Tessarz, Forschungsgruppenleiter am Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns in Köln, geht davon aus, dass schließlich mehrere Wege zum Ziel führen: „Die Hoffnung ist, dass man nicht nur ein Mittel nimmt, sondern zwei, drei Mittel kombinieren kann und dann mit Ernährung und Bewegung ein Zusammenspiel finden kann, was dazu führt, dass wir länger leben.“



WIRFÜRDICH. Kennen Sie schon unseren Gesundheitsnewsletter „Wirfür-Dich“? Damit erfahren Sie regelmäßig, was Sie für Ihre Gesundheit tun können und Ihre BMW BKK für Sie. Natürlich kostenlos! Einfach anmelden:
→ www.bmwbbk.de/wirfuerdich

WANDEL IST NOTWENDIG.

Explodierende Kosten, fehlende staatliche Zuschüsse und teure Behandlungen – strukturelle Reformen sind unabdingbar.



MANFRED SCHOCH
Alternierender
Verwaltungsrats-
vorsitzender der
BMW BKK

Seit mehreren Jahrzehnten setze ich mich für die Interessen der Versicherten in der gesetzlichen Krankenversicherung ein. Ich kenne das deutsche Gesundheitswesen und weiß um dessen strukturelle Probleme. Gute Versorgung kostet gutes Geld. Geld, das den Leistungserbringern zusteht und das wir gerne bezahlen. Was wir nicht bezahlen wollen, sind Aufwendungen, die nicht den Beitragszahlern zugutekommen. Konkret sind das zum Beispiel jährlich 9 Mrd. Euro für die vom Bund nicht vollständig finanzierten Krankenkassenbeiträge für Bürgergeldempfänger. Dies ist eindeutig eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Neben dieser ungerechtfertigten Belastung für die GKV stiehlt sich der Staat weiter aus seiner Verantwortung. So passt er die notwendigen staatlichen Zuschüsse für die gesetzliche Krankenversicherung nicht an die Ausgabenentwicklung an. Wir Beitragszahler stehen zu unseren Verpflichtungen – Bund und Länder müssen dies jetzt auch tun.

Als Arbeitgeber sehen wir uns immer mehr durch die teure Gesundheitspolitik unter Druck gesetzt. Wir als BMW BKK haben im Verwaltungsrat bisher alles dafür getan, unseren extrem günstigen Beitragssatz so lange wie möglich zu halten. Jetzt können aber auch wir uns nicht mehr der explodierenden Kostenentwicklung im Gesundheitswesen entziehen. Es ist höchste Zeit, echte Strukturreformen umzusetzen; Reformen, die allen Beteiligten einen angemessenen Beitrag abverlangen. Sozialpolitik kann nicht innerhalb und vor allem zu Lasten der GKV betrieben werden. Sie geht uns alle an und muss entsprechend über den Bundeshaushalt abgebildet werden. So machen wir die Arbeitsplätze für die Zukunft krisenfest. Und so sind wir als Arbeitgeber ein verlässlicher Partner für die Politik.



KARL HACKER
Alternierender
Verwaltungsrats-
vorsitzender der
BMW BKK

ZAHLEN & FAKTEN.

2023 war für die BMW BKK erneut ein sehr erfolgreiches Jahr. Erstmals haben sich über 10.100 Versicherte für die BMW BKK entschieden – so viele wie nie zuvor.



DER BMW BKK GESCHÄFTSBERICHT.
Weitere interessante Zahlen, Fakten und Hintergründe zum Geschäftsjahr 2023 finden Sie in unserem Online-PDF. Neu integriert sind der Transparenz- und der Nachhaltigkeitsbericht der BMW BKK.
→ www.bmwbkk.de/geschaeftsbericht

Fotos: iStock

MIT SCHWEREM HERZEN.

Psychische Belastung kann sich negativ auf die Herzgesundheit auswirken. Doch es gibt Strategien gegen Symptome wie Herzrasen oder das Broken-Heart-Syndrom.

Autorin: **Ineke Haug**

Im Sprachgebrauch ist der Zusammenhang zwischen Herz und Psyche fest verankert: Wir sagen, dass jemand „ein gebrochenes Herz hat“ oder „sich etwas zu Herzen nimmt“. Diese Redewendungen lassen sich wissenschaftlich belegen: Seelische Belastungen können körperliche Reaktionen auslösen. So erhöht Stress auf Dauer den Blutdruck – was Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen kann. Trauer oder depressive Verstimmungen führen außerdem oft dazu, dass wir uns nicht gut um uns kümmern: Wem es psychisch nicht gut geht, der isst ungesünder, vernachlässigt medizinische Vorsorgetermine oder entwickelt eher ein Suchtverhalten – all das macht körperlich krank. Umgekehrt kann ein schweres Herzereignis dafür sorgen, dass Betroffene eine „Herzangst“ entwickeln oder sogar depressiv werden. Denn das Herz ist unser zentraler Motor. Fällt es aus, zweifeln wir an unserem Selbstwert und unserer Leistungskraft. Die Medizin hat diese Wechselwirkung erkannt und erforscht sie in der sogenannten Psychokardiologie.

WAS IST DAS BROKEN-HEART-SYNDROM?

Eine schwierige Trennung, existenzielle Ängste oder ein Todesfall: Starker emotionaler Stress kann das sogenannte Broken-Heart-Syndrom (auch als Takotsubo-Syndrom bekannt) auslösen. Es verursacht mit Brustschmerzen und Atemnot nahezu die gleichen Symptome wie ein

Herzinfarkt. Doch im Gegensatz zum Herzinfarkt ist kein Herzkranzgefäß verschlossen, sondern man geht davon aus, dass es sich um eine Art Krampf der sehr kleinen arteriellen Blutgefäße handelt. Dadurch wird die Pumpfunktion des Herzens geschwächt. Nach dieser akuten Phase erholen sich die meisten Erkrankten (etwa 90 Prozent Frauen) wieder, dennoch sollten Betroffene sofort zum Kardiologen gehen. Dieser kann den Herzschlag überwachen, einen Herzinfarkt ausschließen und falls nötig eine psychologische Betreuung verordnen.

HERZ UND PSYCHE IN BALANCE.

Stress und negative Gefühle lassen sich nicht vermeiden. Dennoch können Sie viel für Herz und Psyche tun: Prüfen Sie bei einer anhaltend belastenden Situation, ob Sie die Ursache verringern oder einen anderen Blickwinkel einnehmen können. Schaffen Sie einen Ausgleich – das kann Yoga, Lesen oder Sport sein –, erlaubt ist, was Ihnen gefällt. Und: Studien zeigen, dass erfüllende soziale Beziehungen zentral für das seelische Wohlbefinden sind.



PODCAST: RESILIENZ.

Die eigene innere Stärke erkennen – dabei hilft unsere Podcast-Reihe für Resilienz mit vielen Tipps und Übungen.
→ www.bmwbbk.de/podcasts



Spenderorgane werden dringend gesucht und können Leben retten. Um den Prozess zu vereinfachen, haben Spender nun die Wahl zwischen Ausweis und Eintrag in das neue Online-Register.

Autorin: **Antoinette Schmelter-Kaiser**

Gravierende Krankheiten, schwere Unfälle, angeborene Fehlbildungen: All das kann zu einer irreparablen Schädigung von Nieren, Leber, Herz, Lunge, Bauchspeicheldrüse oder Dünndarm führen. Sind alle medizinischen Behandlungsmöglichkeiten ausgereizt, bleibt eine letzte Hoffnung: die Aussicht auf ein Spenderorgan. Rund 8.500 Menschen stehen in Deutschland auf der Warteliste für eines oder mehrere Organe. Doch längst nicht alle werden fündig: 2023 gab es bundesweit lediglich 965 Organspender, deren Organe nach dem Tod entnommen wurden.

STRENGE VORAUSSETZUNGEN.

Grund für diese begrenzte Zahl ist, dass Organe nur nach einem nicht behebbaren Ausfall des ganzen Gehirns – kurz Hirntod – innerhalb eines kurzen Zeitfensters für eine Transplantation entnommen werden können. Aber nicht alle Spenderorgane sind gesund und funktionsfähig genug; Lebendspenden einer Niere oder von Teilen der Leber unterliegen besonders strengen Voraussetzungen und sind ausschließlich Personen möglich, die sich nahestehen. Umso wichtiger ist es, dass sich möglichst viele Menschen grundsätzlich bereit erklären, ihre Organe zu spenden.

VERLÄSSLICHE AUSKUNFT.

Bisher war diese Einwilligung mit Organspendeausweisen und/oder Patientenverfügungen möglich. Diese sind aber im Bedarfsfall nicht immer auffindbar. Neu hinzugekommen ist daher im März 2024 das Organspende-Register, das das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte führt. Dieses zentrale elektronische Verzeichnis kann verlässlich darüber Auskunft geben, ob eine Organspende-Entscheidung vorliegt oder nicht. Registrieren können Sie sich dort über unsere ePA-App (siehe S. 13). Damit Sie die ePA nutzen können, müssen Sie sich einmalig registrieren, sicher identifizieren und anmelden. Um sich zu identifizieren, brauchen Sie entweder Ihre NFC-fähige Versicherungskarte (eGK), Ihren Personalausweis mit aktivierter Online-Ausweisfunktion und die dazugehörige PIN oder einen Aktivierungscode, den Sie nach persönlicher Identifizierung in einem unserer Regionalbüros erhalten.



ORGANSPENDE. Tragen Sie sich gerne über unsere ePA-App in das Online-Register ein. Hier erklären wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die App installieren.
→ www.bmwbbk.de/epa

WOHIN MIT ABGELAUFENEN ARZNEIMITTELN?

Die Salbe klumpt, die Tabletten sind gelblich und die Tropfen seit Monaten offen? Einmal im Jahr sollten Sie Ihre Hausapotheke checken – und alte Arzneien richtig entsorgen.

Autorin: **Barbara Lang**

Zum Glück hat man nicht alle paar Wochen schlimmen Husten, allergisches Augenjucken oder eine Verstauchung. Der Nachteil daran: Die lindernden Arzneimittel, die man von der letzten Erkrankung eventuell noch zu Hause hat, sind dann meist schon wieder abgelaufen und es müssen neue besorgt werden. Außerdem stellt sich die Frage: wohin mit den alten Medikamenten?

NIEMALS IN DIE TOILETTE!

Arzneimittel richtig zu entsorgen, ist besonders wichtig, damit ihre Wirkstoffe nicht in die Umwelt geraten oder auf anderem Wege Schaden anrichten können. Deshalb lautet die Regel Nummer eins: Medikamente nie in die Toilette, ins Waschbecken oder sonstige Abflüsse geben. Sie geraten im besten Fall zwar über das Abwasser ins Klärwerk, aber dort können nicht alle Wirkstoffe herausgefiltert werden. Was im Wasser bleibt, gelangt in die Natur und kann dort weitreichende Folgen für Tiere, Pflanzen und kleinste Organismen haben. Das gilt übrigens auch für pflanzliche Arzneien! Ob Böden, Flüsse, Seen oder Grundwasser – überall lassen sich heute schon erhöhte Konzentrationen von Arzneimittelwirkstoffen nachweisen.

UMWELTBEWUSST UND SICHER ENTSORGEN.

In der Gelben Tonne, im Papier- oder Flaschencontainer haben Medikamente nichts zu suchen. Manche Apotheken nehmen abgelaufene Arzneien zurück. Ansonsten dürfen Medikamente in den meisten Regionen über die Restmülltonne entsorgt werden. In Deutschland wird der Restmüll meistens verbrannt. Dies zerstört alle aktiven Bestandteile der Medikamente, die Asche enthält dann keine problematischen Stoffe für die Umwelt mehr. Achtung: Verpacken Sie die Arzneien in eine undurchsichtige, fest verknotete Tüte und geben Sie diese erst kurz vor der Leerung in die schwarze Tonne. Somit verhindern Sie, dass Kinder oder andere Personen die Substanzen wieder aus der Tonne ziehen.

Weitere Infos finden Sie auf der Website Ihres lokalen Abfallentsorgers oder hier:
→ www.arzneimittelentsorgung.de



MAL! MICH! AUS!



Herzmandala zum Ausmalen Nimm deine Filzstifte und gestalte das Ausmalbild in deinen Lieblingsfarben! Lass deiner Kreativität freien Lauf und male die weißen Flächen bunt aus. Viel Spaß mit deinem einzigartigen Kunstwerk!



Fotos: AdobeStock, iStock, Shutterstock

SCHNELL & LECKER.

Zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen: zwei einfache Gerichte mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

🕒 Beeren-Porridge

Zutaten für 2 Personen

100 g gehackte Mandeln, Erdmandeln oder Kokosraspel, ein paar gehackte Walnüsse • 400 ml Wasser • 8 EL Hafer- oder Dinkelflocken • 1 Prise Salz • 250 g Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Erdbeeren • 10 EL Natur- oder Kokosjoghurt

Zubereitung

Mandeln oder Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren leicht anrösten. Parallel Wasser mit Haferflocken und Salz in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Beeren und angeröstete Mandeln unterrühren. Kurz abkühlen lassen, Joghurt einrühren, auf Schälchen verteilen.

Tipp: Fügen Sie dem Porridge zum Schluss etwas Algenöl hinzu, das verbessert die Versorgung mit anti-entzündlich wirkenden Omega-3-Fettsäuren.

🕒 Mediterraner Seefisch-Topf

Zutaten für 4 Personen

100 g Zwiebeln • 1,5 Zehen Knoblauch • 500 g frische oder Dosentomaten • 2 EL Olivenöl • Rosmarin • Majoran • Pfeffer • 800 g Kabeljau, Lachs oder anderes Fischfilet • 1 Zitrone • 100 g Schafskäse • 120 g entsteinte Oliven • frisches Basilikum

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in der Hälfte des Öls glasig dünsten. Tomaten zufügen und köcheln lassen, bis der Saft dick wird. Gelegentlich umrühren. Mit Rosmarin, Majoran und Pfeffer würzen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit restlichem Öl einreiben. In 2 cm große Stücke schneiden, zur Tomatenmasse geben. Schafskäse würfeln und darüberstreuen. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Oliven in Ringe schneiden. Basilikum waschen, einige Blätter zum Dekorieren beiseitelegen, Rest hacken. Oliven und Basilikum zur Fischsoße geben, mit Reis oder Kartoffeln servieren.



OMEGA-3.

Diese Fettsäuren wirken sich positiv auf Zellen, Immunsystem oder Herzgesundheit aus.

Autorin: **Antoinette Schmelter-Kaiser**

Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Algen oder Nüssen und Samen sind Multitalente unter den Makronährstoffen. Unser Körper kann sie jedoch nicht selbst herstellen.

WICHTIG FÜRS LEBEN.

Omega-3-Fettsäuren sind lebenswichtige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die es in drei verschiedenen Formengibt: Alpha-Linolensäure (ALA) wird langsamer vom Körper verarbeitet und ist in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten – etwa in Leinsamen, Leinöl, Walnüssen und Walnussöl, Hanf und Hanföl sowie in Rapsöl. Die besonders stoffwechsellaktive Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) stecken in fetten Kaltwasser-Meeresfischen wie Lachs, Hering, Makrele, Sardelle, in Krebstieren (Krill) und Mikroalgen (z.B. Spirulina). Die wichtigsten Eigenschaften

von allen dreien: Sie können die Immunabwehr stärken, Schmerzen lindern und sie senken die Blutdruck- sowie Blutfettwerte – was Thrombosen und Herzinfarkten vorbeugt. Sie wirken außerdem positiv auf den Magen-Darm-Trakt, können bei Verdauungsbeschwerden helfen – und laut aktuellen Studien sogar bei Akne! Und: Sie unterstützen Sportler bei der Regeneration und sind wichtig für die Hirnentwicklung von Babys. Ein Mangel äußert sich beispielsweise durch Infektanfälligkeit oder Konzentrationsprobleme.



NICHT ZU VIEL DES GUTEN.

Steht Omega-3 regelmäßig auf dem Speiseplan, müssen Sie die Fettsäuren nicht supplementieren. Andernfalls gibt es sie als Nahrungsergänzungsmittel. Aber: Überdosierungen können zu erhöhter Blutungsneigung führen. Sprechen Sie daher unbedingt mit Ihrem Arzt, bevor Sie Kapseln oder Öl einnehmen.



Anna Friedmann ist Ernährungsexpertin im Gesundheitsmanagement der BMW BKK. Sie hat die beiden Rezepte links für Sie zusammengestellt. Lassen Sie es sich schmecken und geben Sie uns gerne per E-Mail Bescheid, was Ihre liebsten gesunden Rezepte sind: → magazin@bmwbkk.de



DIGITALE ERNÄHRUNGSKURSE. Die BMW BKK bietet Ihnen zwei qualitätsgeprüfte Online-Ernährungskurse an. Lernen Sie, sich gesünder und nachhaltiger zu ernähren und gleichzeitig Ihre Darmgesundheit zu verbessern. → www.bmwbkk.de/hausmed

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: Ineke Haug
ARTDIREKTION: Frank Krüger
BILDREDAKTION: Jürgen Stoll
AUTOREN: Karen Cop, Eva-Marie Dusik, Ineke Haug, Barbara Lang, Kathrin Rothfischer, Antoinette Schmelter-Kaiser

SCHLUSSKORREKTUR: Maïke Zürcher, Tina Probst
PRODUKTION: Tina Probst
DRUCK: ADV SCHODER, Augsburg

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.



SO KOMMT IHRE E-MAIL RICHTIG BEI UNS AN:

Leistungen oder Bonusprogramm:
Leistung@bmwbkk.de

Arbeitsunfähigkeit und Krankengeld:
Arbeitsunfaehigkeit@bmwbkk.de

Versicherungsverhältnis und Beiträge:

- Als Arbeitnehmer, Student und bei Fragen zur Familienversicherung:
Mitglied@bmwbkk.de

• Als Selbstständiger, Selbstzahler oder Rentner und bei Fragen zur Beitragszahlung:
Privatkunden@bmwbkk.de

Mitglied der BMW BKK werden:
Neukundenbetreuung@bmwbkk.de

Pflege und Pflegeberatung:
Pflegeversicherung@bmwbkk.de

Kuren und Rehabilitation: Reha@bmwbkk.de

Allgemeines: Informationen@bmwbkk.de