

GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK**

01.2025

WWW.BMWBKK.DE

WAS HEISST HIER ALT?

Mit unseren Tipps die Lebensfreude im Alter bewahren.

FURCHTLOS WERDEN.

Was Sie tun können, wenn aus Angst eine Störung wird.

MIT DEM SCHMERZ.

Chronischer Schmerz ist eine Belastung für Körper und Psyche. Ein gutes Leben ist trotzdem möglich.





HERZLICH WILLKOMMEN BEI DER BMW BKK!

Unser Vorstand Jens Gerhardt hat den 230.000sten Versicherten begrüßt: Luis Kotschate macht eine Ausbildung zum Fachinformatiker bei der BMW Group in Regensburg. Den Wechsel zur BMW BKK fand der 17-Jährige „total unkompliziert“. Jetzt freut er sich auf unsere zahlreichen Vorteile.

BMW BKK
Wir. Füreinander.

AUSBILDUNG GESUCHT?
Jetzt den Karrierestart bei
der BMW Group planen.
www.bmwgroup.jobs/de



IM INTERVIEW
Auf diese Zusatzleistungen
freut sich Luis am meisten.
[www.bmwbkk-gesundheit.de/
herzlich-willkommen](http://www.bmwbkk-gesundheit.de/herzlich-willkommen)



INHALT



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

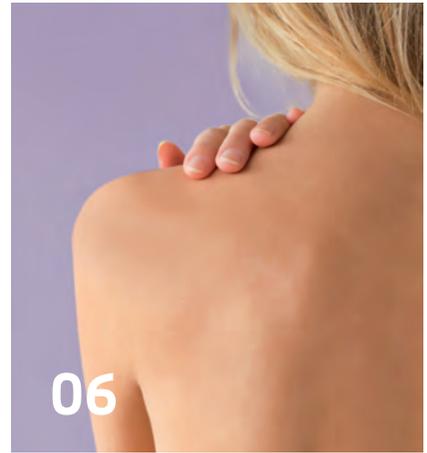
die Zusatzbeitragssätze in der gesetzlichen Krankenversicherung sind zum Jahreswechsel in einem bisher ungekannten Ausmaß gestiegen. In den Medien wurde im Herbst ein künftiger durchschnittlicher Zusatzbeitragssatz von 2,5 Prozent kommuniziert. Tatsächlich liegt dieser nun bei 2,91 Prozent. Die BMW BKK liegt mit 2,9 Prozent nur knapp darunter.

Die Dynamik dieser Kostensteigerung im Jahr 2024 war in diesem Umfang nicht vorhersehbar. Solange der Gesetzgeber die strukturellen Defizite im deutschen Gesundheitswesen nicht angeht, wird sich diese Kostenentwicklung ungebremst für die Beitragszahler fortsetzen. Ein Beispiel hierfür sind die Kosten für Krankenhausbehandlungen. Diese thematisiere ich in unserer neuen Reihe „Klartext“ auf S. 18. In dieser Ausgabe haben wir für Sie außerdem Informationen rund um chronische Schmerzen zusammengefasst – mehr über Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und unser digitales Angebot medicalmotion finden Sie ab S. 6. Verlassen Sie sich auch künftig auf unseren ausgezeichneten Service und unsere individuellen Leistungen!

Bleiben Sie gesund, Ihr

Jens Gerhardt
Vorstand der BMW BKK

Titel: Markus Hirner



06



10



26

News von Ihrer BMW BKK Versicherten-Rekordjahr, Online-Postfach, Arbeitsplatzbezogene Trainingstherapie	04
Lebensgefühl Breathwalk	05
Chronischer Schmerz Die wirksamsten Strategien	06
Von wegen alt Tipps für ein gesundes, langes Leben.....	10
Ängste Wie viel Angst ist zu viel Angst?	12
Kindernotfälle Wichtige To-dos zum Heraustrennen	14
Vor Ort Ein Interview mit unserem scheidenden stellvertretenden Vorstand Edmund Schmauser	16
„Klartext“ aus der BMW BKK Kommentar zu Krankenhauskosten	18
Neues Feature „Meine Gesundheit“ in der BMW BKK App entdecken	19
Sport, aber digital Exklusiv die Gymondo-App nutzen	20
Krankenhausaufenthalt Wir erklären den Ablauf	22
Rätsel für Erwachsene Jetzt mitraten und gewinnen	24
Rätsel für Kinder Findest du den richtigen Weg?	25
Mikrobiom Leckere Rezepte für einen gesunden Darm	26



14

NEWS

von Ihrer BMW BKK



Das Online-Postfach in Ihrer App.

Nutzen Sie unsere BMW BKK App? Dann können Sie über das Online-Postfach fast alle Briefe von uns elektronisch statt per Post erhalten. Diese lassen sich auch als PDF herunterladen – so können Sie wichtige Informationen speichern oder ausdrucken. Im Postfach werden Ihnen dann alle online zugestellten Schreiben übersichtlich und nach Themen geordnet angezeigt.



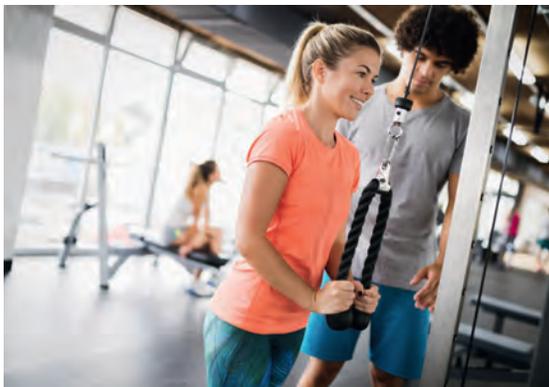
→ www.bmwbkk.de/online-postfach

Versicherten-Rekordjahr.

Die BMW BKK konnte im letzten Jahr so viele Versicherte wie nie zuvor begrüßen. Über 10.000 neue Kunden haben sich für die BMW BKK entschieden. Hauptargument für den Wechsel war für die meisten ein persönlicher Ansprechpartner innerhalb der Krankenkasse, für viele sogar in der Nähe des Arbeitsplatzes. Finden auch Sie Ihren persönlichen Ansprechpartner:



→ www.bmwbkk.de/kontakt



Arbeitsplatzbezogene Trainingstherapie.

Rückenschmerzen können uns in Beruf und Freizeit stark einschränken. Deshalb ermöglichen wir unseren Mitgliedern, kostenlos an der arbeitsplatzbezogenen medizinischen Trainingstherapie (aMTT) teilzunehmen. Das 16-wöchige gerätebasierte Trainingsprogramm umfasst 30 Therapieeinheiten in den BMW eigenen Fitnesscentern und kann Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems lindern. Ein individueller Trainingsplan stärkt die Muskulatur, sorgt für mehr Rumpfstabilität und verbessert die Muskelkoordination. Wer gerne teilnehmen möchte, kann sich beim zuständigen Gesundheitsdienst (Werksarzt) vorstellen.



→ www.bmwbkk.de/amtt



Für Körper und Geist

Breathwalk: Sanftes 3-in1-Training.

Ab nach draußen: Auch wenn es noch kühl ist, der Frühling nähert sich schon mit großen Schritten. Wem Joggen zu anstrengend oder eintönig ist, der kann sich zu einem „Breathwalk“ aufmachen. Dabei verbinden Sie klassisches Walking mit rhythmisch synchronisierter Atmung und bewusster Aufmerksamkeit – ein Workout für Körper, Geist und Seele also. Das schnelle Gehen fördert die Ausdauer, die bewussten Atemmuster und Achtsamkeitsübungen schärfen den Geist und helfen Ihnen dabei zu entspannen. Strenge Regeln gibt es beim „Breathwalk“ nicht, aber Anfänger können beispielsweise versuchen, auf vier Schritte ein- und auf vier Schritte durch die Nase auszuatmen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dann auf das Abrollen der Füße und erspüren Sie die Beschaffenheit des Bodens. Dann stimmen Sie Gang und Atmung harmonisch aufeinander ab. Wer mag, kann auch Dehn- oder Yogaübungen in seinen Walk einbauen – erlaubt ist, was sich gut anfühlt.

Dauerschmerz ist ein komplexes Problem, das nicht nur körperliche, sondern auch psychische und soziale Einflüsse miteinschließt. Wir erklären, was dahintersteckt – und was hilft.

CHRONISCHE
SCHMERZEN
VERSTEHEN.

Autorin: **Kathrin Rothfischer**

Wer eine heiße Herdplatte berührt, den durchzuckt sofort ein brennender Schmerz. Und das ist auch gut so. „Akuter Schmerz warnt vor Gefahren. Daher verschwindet er in der Regel wieder, sobald die Schmerzursache behoben ist“, erklärt Dr. Robert Marshall. Im Fall der Herdplatte sorgt er also dafür, dass wir die Hand schnell wegnehmen und keine größeren Verletzungen entstehen. Ein paar Tage tut die Verbrennung vielleicht noch weh und wir schonen die betroffene Hand, aber sobald sie geheilt ist, ist alles wieder gut. Doch manchmal können aus akuten Schmerzen dauerhafte Beschwerden werden. Halten sie länger als drei Monate an oder treten sie immer wieder auf, sprechen Fachleute von chronischen Schmerzen. Zu den häufigsten gehören Rückenschmerzen, Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates (Arthrose) und Schmerzen durch Gefäßerkrankungen. In Deutschland sind laut der Deutschen Schmerzgesellschaft rund 23 Millionen Menschen betroffen. Mehr als 75 Prozent davon sind älter als 50 Jahre. Während die sogenannten sekundären chronischen Schmerzen sich als Folge einer Erkrankung (z. B. Arthrose, Diabetes mellitus, Rheuma) entwickeln, lassen sich bei chronischen primären Schmerzen keine organischen Auslöser feststellen. Dann ist der Schmerz eine eigenständige Erkrankung. Mischformen sind häufig.

WAS IM KÖRPER PASSIERT.

Wie das Nervensystem Schmerz verarbeitet, ist vielschichtig. Einfach erklärt, aktiviert ein Schmerzreiz die schmerzleitenden Nervenfasern. Diese senden das Signal „Schmerz“ an das Rückenmark, das die Information analysiert. Erst ab einer bestimmten Reizstärke leitet das Rückenmark die Signale weiter an das Gehirn. Kritisch wird es allerdings, wenn der akute Schmerz zu lange andauert oder sehr stark ist. Dann nämlich können sich Schmerzweiterleitung und Schmerzverarbeitung verändern. „Die Nervensignale werden überschnell verschaltet und die Kontrollpunkte übersprungen. Das bewirkt, dass Betroffene bei jedem Reiz Schmerzen fühlen, auch wenn es sich

dabei gar nicht um einen tatsächlichen Schmerzauslöser handelt“, sagt Marshall. Darüber hinaus hinterlässt der Schmerz Spuren im Gehirn: Es nimmt Reize stärker und schneller als Schmerzen wahr. Das nennt man auch Schmerzgedächtnis. Dadurch können sogar Schmerzen auftreten, ohne dass es überhaupt einen äußeren Reiz gibt, und im schlimmsten Fall zu starken Dauerschmerzen führen. Und wenn der Schmerz erst einmal zum ständigen Begleiter im Alltag wird, kann das fatale Auswirkungen haben.

RÜCKZUG AUS DEM LEBEN.

„Das größte Problem ist eigentlich, dass sich Betroffene aus dem alltäglichen Leben entfernen und durch den Schmerz wie gelähmt sind“, sagt Marshall. Aktivitäten, die früher selbstverständlich waren, wie Treppensteigen, Spaziergänge oder Freunde treffen sind plötzlich eine Herausforderung. Viele Schmerzpatienten können ihrem Beruf nicht mehr wie gewohnt nachgehen, was finanzielle und soziale Unsicherheiten mit sich bringt. Häufig fühlen sich Betroffene zudem missverstanden oder isoliert, weil die Schmerzen für andere unsichtbar sind. Sie ziehen sich dann immer mehr zurück. Nicht zuletzt hat das alles auch Auswirkungen auf die Psyche: Typische Beschwerden können Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder sogar Depressionen sein. Seelische Belastungen können wiederum die Schmerzempfindlichkeit verstärken – ein Teufelskreis entsteht.

BEHANDLUNG: VIELFÄLTIG UND INDIVIDUELL.

„Für viele Betroffene ist es schwer zu verstehen, wie komplex ihre Beschwerden sind und dass es dafür keine einzelne, einfache Therapie gibt, wie etwa ausschließlich Schmerzmittel“, erklärt Marshall. In der modernen Schmerztherapie hat sich immer mehr etabliert, dass unterschiedliche medizinische Fachrichtungen zusammenarbeiten. Jeder Betroffene bekommt eine individuell zugeschnittene Behandlung, die sowohl körperliche als auch seelische Aspekte berücksichtigt. Dabei können

Oft ist es für Betroffene schwer zu verstehen, wie komplex die Beschwerden sind und dass es keine einzelne, einfache Therapie gibt.



WAS HILFT?

Eine Kombination aus verschiedenen Ansätzen wirkt am besten gegen chronische Schmerzen. Hier die wichtigsten davon:



Bewegung

Zwei- bis dreimal wöchentlich für 30–60 Minuten leichter Ausdauersport (z. B. Walking, Radfahren), sanfte Kräftigungsübungen oder meditative Bewegung wie Yoga helfen, besser mit dem Schmerz zurechtzukommen, und dämpfen das Schmerzempfinden. Als Anfänger fangen Sie langsam an und steigern das Training nach und nach.

Physiotherapie

Gezielte Übungen und Behandlungsverfahren wie etwa eine manuelle Therapie helfen, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu steigern sowie muskuläre Verspannungen zu lösen. Physiotherapeuten geben Betroffenen auch Strategien an die Hand, um selbst aktiv zu werden und ihre Beschwerden im Alltag besser zu kontrollieren.



Achtsamkeit

Die Fähigkeit, im Augenblick zu verweilen, ohne ihn verändern zu wollen, kann Schmerzen und die damit verbundene Angst lindern. Man kann sie in Achtsamkeitskursen lernen. Eine einfache Übung ist die Konzentration auf den Atem. Positiver Nebeneffekt: Eine gleichmäßige, tiefe Atmung beruhigt das vegetative Nervensystem und baut Stress ab.



Ernährung

Hochverarbeitete und säurelastige Nahrungsmittel können chronische Schmerzen verstärken. Daher lieber selber kochen und auf viel frisches Gemüse, Obst und hochwertige Kohlenhydrate (Vollkornbrot, brauner Reis, Kartoffeln) sowie pflanzliche Öle setzen. Tierische Lebensmittel (v. a. Fleisch) sowie Zucker und tierisches Fett dagegen lieber meiden.



Soziale Unterstützung

Familie und Freunde haben Einfluss darauf, wie Betroffene Schmerzen wahrnehmen. Emotionale Anteilnahme kann Stress oder Angst reduzieren und so Schmerzen lindern. Unterstützung bieten auch Selbsthilfegruppen: Sich mit Betroffenen auszutauschen, stärkt das seelische Wohlbefinden und verbessert den Umgang mit den Beschwerden.



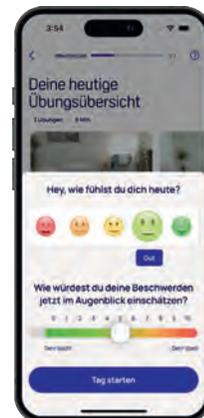
neben Medikamenten auch Massagen, Physiotherapie, Entspannungsverfahren, Ergotherapie und Psychotherapie zum Einsatz kommen. Außerdem spielt regelmäßige, an die jeweilige Leistungsfähigkeit angepasste Bewegung eine große Rolle. Die Patienten lernen zudem, im Alltag besser mit ihren Beschwerden umzugehen. „Das Ziel ist, dass der Schmerz die Betroffenen nicht mehr einschränkt und sie wieder am Leben teilhaben können“, sagt Marshall. Das bedeutet für viele auch zu akzeptieren, dass Schmerz an sich eine gesunde Funktion hat – und deshalb nie komplett aus ihrem Leben verschwinden wird.

DIGITALE SCHMERZ-THERAPIE FÜR ZU HAUSE.

Flexibel und individuell – mit der medicalmotion-App und maximal 15 Minuten Zeitaufwand pro Tag können Sie chronische Schmerzen lindern.

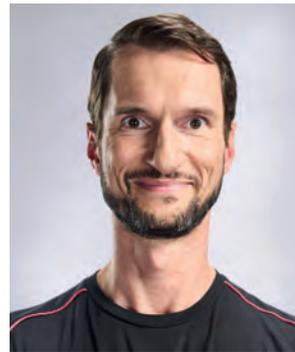
Die von Ärzten und Physiotherapeuten entwickelte medicalmotion-App ist ein zertifiziertes Medizinprodukt und bietet eine personalisierte, ganzheitliche Schmerztherapie für zu Hause: Sie kombiniert Physiotherapie, Achtsamkeit, Atemübungen und Infos zum Thema Schmerz mit künstlicher Intelligenz. Dadurch passt sich die Therapie fortlaufend an Ihre persönliche Situation an. Die 15-minütigen Übungseinheiten lassen sich gut in

den Alltag integrieren. Zudem stehen rund um die Uhr erfahrene Physiotherapeuten zur Unterstützung bereit, um Fragen zu klären.



„SCHMERZEN SOLLTE MAN IMMER ERNST NEHMEN.“

Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Warum sie so oft chronisch werden und was Betroffene tun können, erklärt unser Experte Dr. med. Robert Percy Marshall.



Dr. med. Robert Percy Marshall
Facharzt für
Physikalische und
Rehabilitative
Medizin und seit
2018 Mannschafts-
arzt von RB Leipzig

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten chronischen Schmerzen. Warum ist das so?

Das Becken und die untere Wirbelsäule verbinden die obere Hälfte des Körpers mit der unteren. Und eigentlich gibt es keine Bewegung, bei der diese Verbindung nicht in irgendeiner Form beteiligt ist. Sie wird also dauerhaft beansprucht. Das ist der eine Aspekt.

Und der andere?

Verschiedene Muskeln sorgen dafür, dass das Becken nicht schief steht – ähnlich wie die Fäden, die eine Marionette halten. Leider neigen diese Muskeln aber dazu, zu verkürzen oder schwach zu werden. Ohne das muskuläre Gleichgewicht hängt das Becken dann nicht mehr gerade und es entstehen Fehlhaltungen. Die Folge sind wiederum Fehlbelastungen, die akute Schmerzen verursachen und aus denen sich dann chronische Beschwerden entwickeln können.

Spielen Lebensstilfaktoren auch eine Rolle?

Ganz klar. Generell bewegen wir uns zu wenig und sitzen zum Beispiel viel am Schreibtisch. Und was Rücken und Nacken überhaupt nicht mögen, sind monotone Körperhaltungen. Auch falsche oder einseitige Bewegung, etwa berufsbedingt, spielt eine Rolle. Ebenso Übergewicht, das belastet den Rücken zusätzlich.

Was können Menschen mit chronischen Rückenschmerzen tun, die jeden Tag viele Stunden sitzen?

Viele Arbeitgeber bieten an, den Arbeitsplatz ergonomisch

einstellen zu lassen. Das allein reicht aber nicht. Wichtig ist, die Arbeitszeit möglichst aktiv zu gestalten: Wechseln Sie zwischen Sitzen und Stehen oder arbeiten Sie mit einem Deskbike unter dem Schreibtisch sogar beim Radeln. Und auch in den Pausen können Sie aktiv sein, zum Beispiel um den Block gehen oder ein paar Dehnübungen machen.

Bewegung ist also das Wichtigste?

Moderate und regelmäßige Bewegung fehlt generell den meisten und hilft tatsächlich allen Schmerz betroffenen. Das A und O ist aber zu verstehen, woher kommen die Beschwerden. Wer total gestresst ist, braucht zum Beispiel zusätzlich Entspannung. Oder wer eine Fehlhaltung hat, sollte diese gezielt ausgleichen, etwa durch Physiotherapie. Jeder braucht da etwas anderes.

Können dabei auch digitale Lösungen helfen?

Auf jeden Fall. Digitale Lösungen bieten in der Regel eine personalisierte und ganzheitliche Therapie, die sich laufend an die Bedürfnisse der einzelnen Nutzer anpasst und dadurch auch hilft herauszufinden, wo es am meisten hakt. Sie eignen sich daher gut, um zum Beispiel die Zeit bis zum Beginn einer Therapie zu überbrücken oder diese zu begleiten.

Und wenn ich nur gelegentlich Beschwerden im Rücken habe: Kann ich vorbeugend etwas machen, damit die Schmerzen nicht chronisch werden?

Besonders anfällig für chronische Schmerzen sind alle, die keine Kraft, Zeit oder Lust haben, etwas gegen akute Beschwerden zu tun. Das kann der Manager sein, der 80 Wochenstunden arbeitet, der körperlich geforderte Handwerker auf dem Bau, oder ein Mensch mit Depressionen. Nehmen Sie Ihre Schmerzen daher ernst und werden Sie aktiv. Die oben genannten Maßnahmen eignen sich alle zur Prävention. Aber auch hier gilt: Versuchen Sie herauszufinden, was hinter Ihren akuten Beschwerden steckt!



JETZT STARTEN! Laden Sie die App medicalmotion kostenfrei herunter und beginnen Sie Ihre individuelle Therapie gegen Schmerzen – die BMW BKK übernimmt die Kosten für die ersten sechs Monate.
→ www.bmwkk.de/medicalmotion



WAS HEISST DENN SCHON ALT?

Lebensfreude hat nichts mit den gelebten Jahren zu tun. Mit unseren Tipps bleiben Sie auch im Alter körperlich und geistig fit.

Autorin: Ineke Haug

NEUES WAGEN.

Erhält das Gehirn viele Impulse, dann entwickeln sich neue Neuronen aus den Stammzellen. Das regt einen zusätzlichen Informationsfluss im Gehirn an. Allerdings: Kreuzworträtsel und ähnliche Denksportaufgaben reichen nicht, um das Gedächtnis nachhaltig zu trainieren. Wer im Alter geistig fit sein will, muss öfter mal festgefahrene Gewohnheiten durchbrechen und etwas Neues ausprobieren. Wie wäre es zum Beispiel mit einer neuen Sprache, einem Musikinstrument oder einem **Tanzkurs?**

BESSER HÖREN.

Mit dem Alter lässt das Gehör oft nach. Es fällt dann zunehmend schwer, Gesprächen zu folgen oder zu telefonieren. Ein beginnender Hörverlust lässt sich aber zum Glück mit einem **Hörgerät** ausgleichen – davon profitieren auch Angehörige. Moderne Hörgeräte sind übrigens im Gehörgang versteckt und sind von außen fast gar nicht mehr zu sehen. Also: Hören Sie auf uns und vereinbaren Sie einen Termin bei einem Spezialisten. Die BMW BKK übernimmt die Kosten dafür!

SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN.

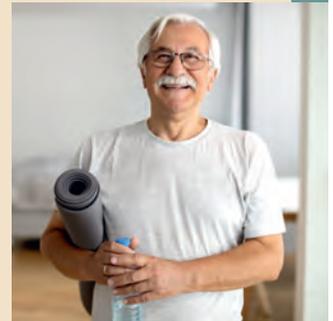
Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet, und leider wird der soziale Radius im Alter oft kleiner. Dabei wirkt sich der **Austausch mit anderen Menschen** positiv auf Ihr Immunsystem aus und schützt



sogar vor Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen. Eine gute Möglichkeit, unter Menschen zu kommen, sind Sportvereine oder ein Stammtisch. Besonders erfüllend ist ein Ehrenamt, etwa als Lesepate für Kinder, bei der Tafel oder in der Gemeinde. Werden Sie aktiv!

IN BEWEGUNG BLEIBEN.

Bewegung trainiert das Gleichgewicht, die Koordination und fördert die Beweglichkeit. Etwa durch **Walken, Schwimmen oder Radfahren**. Dafür gibt es Senioren-Walking-Runden oder Gymnastikgruppen, in denen Sie gleichzeitig Kontakte knüpfen können. Studien weisen auch darauf hin, dass Bewegung dem Abbau von Nervenzellen entgegenwirkt. Grund: Sind Sie aktiv, setzt der Körper den Botenstoff Irisin frei. Dieser kann Alzheimer verhindern. Wichtig: Im Alter nimmt die Muskelmasse ab, dadurch wird der Kalorienbedarf geringer – nicht aber der Bedarf an wichtigen Nährstoffen. Deshalb: auf eine hohe Nährstoffdichte achten – vor allem, wenn Sie sich viel bewegen.



POSITIV DENKEN.

Ein **positiver Blick** aufs Älterwerden kann Lebensjahre gutschreiben und eine schönere Lebenszeit bescheren. Laut einer Studie der Universität Yale leben Menschen im Schnitt 7,5 Jahre länger, wenn sie das Altern gelassen sehen. Die Gehirne der Studienteilnehmer zeigten weniger degenerative Prozesse, ihre Herzen waren gesünder. Wie gelingt ein positiver Blick? Zum Beispiel mit dem für unsere Versicherten kostenfreien Online-Kurs „Achtsam altern – die Schönheit des älter Werdens“ in der 7Mind-App:

→ www.bmwk.de/meditation



GEHSICHERHEITSTRAINING.

Auch bei diesem Angebot der BMW BKK können Sie Kontakte knüpfen. In acht Einheiten trainieren Senioren über 70 Jahre, Balance zu halten und sicherer zu gehen. Dieser Kurs eignet sich besonders für Personen mit Sturzangst. Kostenfrei für Kurse ab März anmelden unter:

→ carina.kilmarx@bmwbkk.de

HABEN SIE ANGST VOR DER ANGST?

Ängste vor Krisen, Krieg und Krankheit kennt jeder – aber was tun, wenn die Angst so wächst, dass sie den Alltag im Griff hat? Antworten und Hilfe.

Autorin: **Karen Cop**

Der Puls rast, der Atem stockt, kalter Schweiß bricht aus – das haben wir alle schon erlebt. Angst ist eine unserer ältesten Emotionen, eine Art Ur-Überlebensmechanismus, der uns vor Gefahren warnt, um uns zu schützen. In Sekundenbruchteilen löst das Gehirn sogenannte Kampf- oder Fluchtreaktionen aus, die im Körper zu erhöhter Alarmbereitschaft führen. Hormone wie Adrenalin und Cortisol sorgen für maximale Leistungsbereitschaft, beispielsweise dafür, dass wir besonders schnell rennen und fokussiert denken können. „Angst ist eines der zentralsten Gefühle des Menschen“, bestätigt Prof. Dr. Arno Deister, Psychiater, Psychotherapeut und ehemaliger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN, www.dgppn.de). Aber was, wenn der Körper auch in alltäglichen Situationen permanent Alarm schlägt und das ganze Denken einnimmt?

ANGST, DAS ZENTRALE GEFÜHL.

Die aktuelle Shell-Jugendstudie zeigt: 81 Prozent der befragten Jugendlichen in Deutschland haben Angst vor einem Krieg in Europa, 67 Prozent vor Armut und 64 Prozent vor dem Klimawandel. Auch „FOMO“ breitet sich aus. Es ist die „Fear of missing out“, ein Erlebnisdruck, der durch die Angst, etwas zu verpassen, stark unzufrieden macht. Insgesamt scheint der Angstpegel in den letzten Jahren gestiegen zu sein. Aber Angst wird nicht von allen gleich empfunden. Vor allem „die Art, mit



Bei einer Angststörung hat die Angst das Leben der Betroffenen völlig im Griff. ”

Angst umzugehen, ist sehr individuell“, sagt Prof. Deister. Manche Menschen stürzen sich furchtlos von Klippen ins Meer oder haben einen „optimistischen Bias“ – sie schätzen das Risiko, dass ihnen etwas passiert, als zu gering ein. Andererseits ist nicht jeder, der Angst vor einem Terroranschlag hat, gleich ein Angstpatient. Laut DGPPN sind jährlich 27,8 Prozent der Erwachsenen von einer psychischen Erkrankung betroffen, 15,4 Prozent leiden an einer Angststörung. Wobei die meisten Angststörungen erstmals im Kinder- oder Jugendalter auftreten. Was unterscheidet normale Angst von einer Angststörung? „Es ist nicht ganz einfach, eine Grenze zu ziehen. Man kann aber sagen, dass die Angst in dem Moment krankhaft ist, wenn sie ihre eigentliche Funktion verliert. Sie uns also nicht mehr vor einer Gefahr schützt, sondern unser Leben behindert“, antwortet Prof. Deister. Was tun, wenn die Angst den Alltag im Griff hat? „Wir müssen in die aktive Rolle gehen und uns die Angst eingestehen“, empfiehlt der Experte.

HILFEN GEGEN ZU VIEL ANGST.

„Angststörung“ ist der Oberbegriff für verschiedene Angsterkrankungen. Wer „seine“ Angst kennt, kann den nächsten Schritt gehen und etwas gegen sie tun. Etwa, indem man die Angst rational hinterfragt: Wie realistisch ist es, dass meine Befürchtungen zutreffen? Was könnte alternativ auch passieren – und wie viel wahrscheinlicher wäre das? Eine andere Strategie setzt auf Entspannung und Selbstberuhigung, beispielsweise durch angstlösende Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen. Und auch beim Sport werden durch Angst produzierte Stresshormone abgebaut. Manchen Angstpatienten hilft es, unangenehme Gedanken und Gefühle so wie sie sind anzuerkennen und zu beobachten. Angstbezogene Gedanken und Sorgen werden angenommen, ja sogar willkommen geheißen, aber die Betroffenen sollen versuchen, in einer Beobachterrolle zu bleiben. Manchmal lässt sich der Angst allerdings nur mit professioneller Hilfe begegnen. Hier hat sich die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) bewährt. Dabei lernen Angstpatienten mit den Möglichkeiten eines Psychotherapeuten, der Angst die Stirn zu bieten. So erleben sie im sicheren Therapie-raum, dass nicht wirklich geschieht, was sie befürchten. Falls es Ihnen nicht möglich ist, einen passenden Therapieplatz zu finden, bietet die BMW BKK als Mehrleistung u. a. den Psychologischen Beratungsservice oder auch die Online-Psychotherapie Kirinus an. Mehr dazu finden Sie unter www.bmwbkk.de/psychischegesundheit



GESUNDHEITSKURSE wie die Progressive Muskelentspannung in Ihrer Nähe finden Sie unter www.bmwbkk.de/gesundheitskurse. Ihre BMW BKK bezuschusst maximal zwei Kurse pro Versicherten und Kalenderjahr mit bis zu 100 Euro pro Kurs.

WAS TUN IM NOTFALL?



Das Kind verunglückt – diese Angst kennen alle Eltern. Auf unserem Poster erfahren Sie, was jetzt wichtig ist.

Autorin: **Barbara Lang**

Zur Kindheit gehören vor allem Lachen und Spielen, aber manchmal auch Unfälle und Krankheiten. Eltern und Betreuer können sie nicht immer verhindern – doch sie können schweren Unglücken oft vorbeugen. Da sich die allermeisten Kindernotfälle in den ersten Lebensjahren daheim ereignen, ist es wichtig, im eigenen Zuhause mit der Unfallprävention anzufangen – und sie an die Entwicklung des Kindes anzupassen. Je kleiner die Kinder, desto genauer sollte man sie im Auge behalten – klassisches Beispiel ist die Wickeltischregel „Immer eine Hand am Baby“. Zur Unfallprävention zu Hause gehört: Fenster, Türen, Treppen, Steckdosen und Herd sichern. Regale und Schränke fixieren. Weg mit Tischdecken, Schnüren, Kabeln zum Runterziehen. Gleiches gilt für verschluckbare Teile und Plastiktüten. Heißes außer Reichweite abstellen. Medikamente, Chemikalien, Alkohol, Zigaretten, Feuerzeuge, Batterien, ätherische Öle, Farben etc. sicher wegsperren. Hochbetten und sogenannte Lauflernhilfen meiden. Gartenteich, Regentonnen usw. sichern. Darüber hinaus ist eine der wichtigen Präventionsmaßnahmen die Körpergeschicklichkeit: Lassen Sie Ihr Kind viel toben, rennen, klettern, springen, balancieren, Fahrrad fahren oder schwimmen.



BMW BKK CHECKLISTE. Wir haben für Sie eine Checkliste zusammengestellt, die Sie Ihr Zuhause kindersicher machen. Einfach herunterladen und ausdrucken.

→ www.bmwbkk-gesundheit.de/kindernotfaelle



LEBENSRETTER-APP. Worauf kommt es an, wenn Sie im Notfall handeln müssen? Laden Sie sich die Lebensretter-App herunter, die selbsterklärend durch die Schritte der Notfallhilfe führt.

→ www.bmwbkk.de/erste-hilfe

Die wichtigsten Telefonnummern:

Notrufnummer zur nächsten
Rettungsleitstelle
112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
116 117

Giftnotrufzentrale Ihrer Region

Nummer Kinderarztpraxis

Nächste Klinikambulanz

Bitte selbst ausfüllen

5-SCHRITTE-PLAN:

1 Überblick verschaffen.

Machen Sie sich zügig ein Bild von der Gesamtsituation. Holen Sie das Kind aus der akuten Gefahrensituation heraus. Verhindern Sie bei Bedarf, dass es zu weiteren Unfällen kommt. Rufen Sie, falls möglich, Hilfe herbei.

2 Gesundheitszustand checken.

Beurteilen Sie den Gesundheitszustand Ihres Kindes und drohende Gefahren. Sprechen Sie Ihr Kind an und berühren Sie es vorsichtig. Ist es bei Bewusstsein? Atmet es? Dann untersuchen Sie es schnell und ruhig auf Verletzungen. Versuchen Sie, es zu beruhigen.

4 Notruf absetzen.

Wählen Sie die 112 und geben Sie diese Informationen durch:
Wo? Straße, Hausnummer, Stockwerk, Name, Anfahrtsweg.
Was? Kurze Beschreibung, was passiert ist.
Wie viele? Zahl der Verletzten und Alter des Kindes.
Welche? Art und Schwere der Verletzungen beschreiben.

3 Hilfe leisten.

Bei Herz- und Atemstillstand beginnen Sie sofort mit Beatmung und Herzdruckmassage. Führen Sie diese eine Minute lang durch und fordern Sie dann sofort über die 112 den Rettungsdienst an. Sind mehrere Personen anwesend, kann der Rettungsdienst parallel zur Erstversorgung gerufen werden.

5 Warten.

Führen Sie bei Bedarf die Wiederbelebung fort, bis Ihr Kind wieder atmet. Dann bringen Sie es in die stabile Seitenlage. Warten Sie, bis der Rettungsdienst eintrifft, und bleiben Sie dabei immer bei Ihrem Kind.

Wichtig:

Bei blockierten Atemwegen, Blutungen, Bewusstlosigkeit, Verwirrtheit oder Fehlstellungen von Körperteilen sofort Notruf 112 absetzen und beim Kind bleiben. Auch leichtere Verletzungen zeitnah vom Kinderarzt checken lassen. Infos zur Unfallprävention gibt es unter www.kindersicherheit.de



Der stellvertretende Vorstand der BMW BKK Edmund Schmauser verabschiedet sich dieses Jahr in den wohlverdienten Ruhestand. Er hat uns von Anfang an begleitet – Zeit, mit ihm auf 35 Jahre BMW BKK zurückzublicken.

„ FÜR MICH STEHT IMMER DER VERSICHERTE IM MITTELPUNKT.“

Herr Schmauser, Sie waren vor 35 Jahren bei der Gründung der BMW BKK dabei. Wie war die Atmosphäre damals?

Zu diesem Zeitpunkt waren eine enorme Aufbruchstimmung und ein ganz besonderer Geist zu spüren. Alle waren stolz, dabei zu sein und etwas Neues aufzubauen. Wir wollten eine Kasse errichten, die „anders“ und modern ist – weit weg vom etwas angestaubten Image, hin zu einem innovativen Dienstleistungsunternehmen.

Wie entstand denn überhaupt die Idee, eine Krankenkasse zu gründen?

Die Initiative ging vom Unternehmen aus, anders lässt sich so ein Vorhaben nicht umsetzen. Dabei war der damalige Betriebsratsvorsitzende der BMW AG Manfred Schoch die treibende Kraft. Er hat die Chance erkannt, mit einer eigenen Betriebskrankenkasse allen Mitarbeitern die Vorteile einer BMW Solidargemeinschaft zu sichern. Es ist ihm gelungen, sowohl das Unternehmen als auch die Belegschaft

für die Idee zu gewinnen – Gott sei Dank. Bis heute agiert er übrigens als unser alternierender Verwaltungsratsvorsitzender.

Was war Ihnen bei Ihrer Arbeit immer besonders wichtig?

In den letzten 35 Jahren habe ich viele Funktionen an verschiedenen Standorten ausgeübt – anfangs noch in der Kundenbetreuung, dann in verschiedenen Zentralfunktionen und schließlich als stellvertretender Vorstand. Bei mir stand der Kunde mit seinen Anliegen und Bedürfnissen immer im Mittelpunkt und hat mich zu Höchstleistungen angespornt. Für mich ist es die größte Freude, wenn wir unser Serviceversprechen einlösen und unseren Versicherten – gerade in schwierigen Lebenssituationen – zur Seite stehen können.

Damals und heute: Was unterscheidet die BMW BKK von anderen Krankenkassen?

Da fällt mir vor allem die Nähe zu unseren Versicherten

Ich habe Edmund Schmauser über die letzten neun Jahre sehr schätzen gelernt. Nicht nur, dass er mich zu Beginn äußerst professionell und kompetent in die neue Stelle eingeführt hat, auch ist er als stellvertretender Kassenvorstand ein Partner, auf den man sich immer verlassen kann. Ich danke ihm für die sehr vertrauensvolle und gute Zusammenarbeit in den letzten Jahren und wünsche ihm für seinen neuen Lebensabschnitt vor allem Gesundheit und viel Freude.

Jens Gerhardt, Vorstand der BMW BKK

und dem Trägerunternehmen ein. Wir sind auch heute noch nach 35 Jahren an allen BMW Werkstandorten persönlich für die Versicherten erreichbar – von Kollege zu Kollege. Für uns stehen persönliche Erreichbarkeit, der starke Zusammenhalt in der Belegschaft sowie im Verwaltungsrat an erster Stelle. Die Devise ist immer: Wir sind eine starke Gemeinschaft, die auch in schwierigen Zeiten zusammensteht.

Wie hat sich die BMW BKK im Lauf der Zeit neu aufgestellt, um attraktiv zu bleiben?

Mir war natürlich immer klar, dass als Voraussetzung für unsere Erfolgsgeschichte sowohl die Vorteile für das Trägerunternehmen als auch für die Versicherten spürbar überwiegen müssen. Deshalb entwickeln wir uns ständig weiter, indem wir unser Servicekonzept laufend aktualisieren, unser Produktportfolio an die Bedürfnisse anpassen und bereits frühzeitig die Weichen für eine digitale Verwaltung gestellt haben. Der Versicherte entscheidet, ob er uns lieber digital oder persönlich kontaktieren möchte. Für das Unternehmen wiederum sind wir der wesentliche Partner im Gesundheitsmanagement geworden. Als Betriebskrankenkasse können wir zielgerichtet Prävention für die Belegschaft betreiben und so dafür sorgen, dass sie möglichst gesund bleibt.

Mit Blick auf die Zukunft: Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Aufgaben für die BMW BKK?

Wir stehen vor großen Herausforderungen im deutschen

Gesundheitswesen. Aus meiner Sicht braucht es eine zukunftsfähige Finanzierung und eine echte Strukturreform. In diesem unbeständigen Umfeld hat die BMW BKK auch weiterhin die Aufgabe, sich als „exklusive“ und trägerbezogene Krankenkasse zu behaupten.

Wie kann das gelingen? Was wünschen Sie sich von der Politik?

In erster Linie wünsche ich mir mehr Gestaltungsspielraum und eine finanzielle Verlässlichkeit. Dazu gehört, dass der Bund endlich seiner Verantwortung nachkommt und die Kosten für gesamtgesellschaftliche Aufgaben voll übernimmt. Seit vielen Jahren bürdet er den Kassen solche Aufgaben auf, etwa bei den Beiträgen für Bürgergeldempfänger, die er nur teilweise übernimmt. Zudem werden grundlegende Strukturreformen, die Ansätze zur Kostendämpfung beinhalten, benötigt. Meine Hoffnung ist, dass die nächste Bundesregierung den Mut und die Kraft aufbringt, zukunftsweisende Änderungen anzugehen.

Sie gehen mit einem weinenden und einem lachenden Auge. Auf was freuen Sie sich in Ihrem Ruhestand?

Natürlich werde ich die BMW BKK und meine Kollegen vermissen, die mich teilweise 35 Jahre begleitet haben. Dennoch freue ich mich, dass mir nun mehr Zeit für meine Familie und für mich selbst bleibt. Die eine oder andere Idee habe ich da schon. An dieser Stelle möchte ich mich auch bei meiner Frau bedanken, die mir all die Jahre den Rücken freigehalten und mich unterstützt hat.

Edmund und ich haben uns bereits Anfang der 2000er-Jahre kennen und schätzen gelernt. Miteinander haben wir das Netzwerk Reha für die BMW AG ins Leben gerufen; ein Netzwerk, das den Versicherten ermöglicht, eine schnelle und arbeitsplatzorientierte Reha zu absolvieren. Die gemeinsame Arbeit zwischen dem BMW Group Gesundheitsmanagement und der BMW BKK ist immer kooperativ, effizient und für die Mitarbeitenden – und somit das Unternehmen – von besonderem Wert. Ich werde ihn vermissen und wünsche ihm für seine neue Lebensphase alles erdenklich Gute.

Dr. Annett Richter, Leiterin Gesundheitsmanagement BMW Group

Liebe Versicherte,

es ist seit Jahren ein Dauerthema, das um den Jahreswechsel enorm an Fahrt aufgenommen hat und das besonders Sie, unsere Versicherten, in Ihrem Geldbeutel spüren. Die gesetzliche und private Krankenversicherung stehen unter einem massiven finanziellen Druck – auch im Jahr 2025 und darüber hinaus. Mit unserem Podcast zur Beitragssatzerhöhung der BMW BKK haben wir bereits begonnen, Ihnen die Hintergründe hierfür zu erklären. Künftig möchten wir Ihnen im „Klartext“ regelmäßig aufzeigen – und dies ist mir ein persönliches Anliegen – wohin Ihre Beiträge fließen und wie es um unser Gesundheitssystem bestellt ist.

Die größten Kostentreiber für die Beitragssätze der gesetzlichen Krankenkassen sind die Ausgaben für Krankenhäuser, Medikamente und Ärzte. Die Kosten für Krankenhausbehandlungen stiegen in den letzten Jahren deutlich an. Lagen diese im Jahr 2018 noch bei 77,16 Milliarden Euro, waren es 2023 bereits 93,56 Milliarden Euro. Das ist eine Steigerung von über 21 Prozent in der gesetzlichen Krankenversicherung.

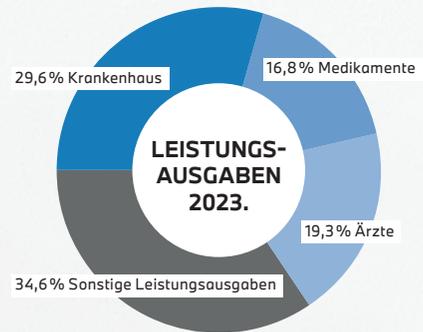
Bei der BMW BKK macht dieser Posten fast 30 Prozent der Gesamtausgaben aus – Tendenz weiter steigend. Nicht nur die Anzahl der Krankenhausaufenthalte unserer Versicherten macht dabei die Kostensteigerung aus, sondern vielmehr die Kosten pro Aufenthalt. Neben der Inflation führt der medizinische Fortschritt, insbesondere in der Krebsforschung, mit teuren Arzneimitteln und Gentherapien zu enormen Kostensteigerungen. **Gaben wir im Jahr 2018 pro Versicherten noch 743,90 Euro aus, lagen die Kosten im Jahr 2023 bereits bei 877,99 Euro – eine Steigerung von 18 Prozent.** Bedeutet teurer dann gleichzeitig eine bessere Versorgung? Leider nein. Das deutsche Gesundheitssystem schneidet im EU-weiten Vergleich eher durchschnittlich ab. So leisten wir uns in Deutschland zwar lange Liegezeiten und die zweithöchste Bettenkapazität in der OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung), dennoch haben wir im europäischen Vergleich eine unterdurchschnittliche Lebenserwartung. Viele Patienten werden immer noch nicht in spezialisierten Fachkliniken behandelt.^{1,2}

Diese Entwicklungen zeigen, dass grundlegende Strukturreformen im Krankenhaussektor notwendig sind, die bereits mit der Krankenhausreform auf den Weg gebracht worden sind. Einerseits um weiter eine flächendeckende medizinische Versorgung sicherzustellen, andererseits um die Qualität der Versorgung zu steigern. Ein Ansatz dabei ist, stärker spezialisierte, effizientere Krankenhäuser aufzubauen. Gerade in Bereichen von Behandlungen etwa für Herz-, Schlaganfall- oder Krebspatienten besteht hier Potenzial.

Ein weiterer Kostentreiber für die Beitragssätze in der GKV sind die Aufwendungen für Investitionen – etwa für neue Stationen, neue Geräte oder Sanierungen. Ohne Frage sind diese Investitionen notwendig und für eine hochwertige Patientenversorgung unentbehrlich. Verantwortlich hierfür sind eigentlich die Bundesländer, die diese Kosten aus Steuermitteln finanzieren müssten. **Die Krankenkassen bezahlen die Behandlung ihrer Versicherten und somit den laufenden Betrieb.** Allerdings investieren die Länder seit Jahren immer weniger. So sank das durchschnittliche Fördervolumen seit 1991 bis 2020 je Krankenhausbett um ca. 25 Prozent, je Krankenhausfall um ca. 51 Prozent. Diese Differenz fangen derzeit die gesetzlichen und privaten Krankenkassen auf, also Sie als Versicherte. Ihre Krankenkassenbeiträge dienen dazu, die Investitionen quer- oder fremdzufinanzieren. Dies muss sich wieder ändern. Die Länder sind aufgefordert, ihren Investitionstätigkeiten nachzukommen. Wir Krankenkassen sind bereit, unseren Beitrag im laufenden Betrieb zu leisten.³

In der nächsten Ausgabe möchte ich Ihnen im „Klartext“ das **Thema Medikamente** näherbringen. Auch hier zeige ich Ihnen die Hintergründe auf, wohin Ihr Geld fließt.

Ihr
Jens Gerhardt
Vorstand der BMW BKK

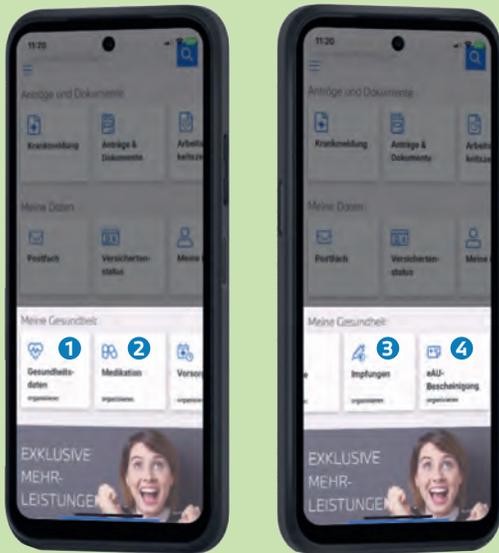


¹ www.static.tu.berlin/fileadmin/www/10002433/Vortraege/2024/2024.06.20.rb_Frankfurt_Zi_Hessen.pdf

² www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Ministerium/Berichte/HSPA_zweiter-Bericht.pdf

³ www.dkgev.de/fileadmin/default/Mediapool/1_DKG/1.7_Presse/1.7.1_Pressemitteilungen/2023/Anlage_PM_DKG_Bestandsaufnahme_KH-Planung_Investitionsfinanzierung.pdf

GESUNDHEIT IM BLICK.



Ist meine eAU eingegangen? Welche Untersuchung steht an? Mit dem neuen Feature „Meine Gesundheit“ in der BMW BKK App verwalten Sie Infos und Termine ganz leicht digital.

Autorin: **A. Schmelter-Kaiser**

Unsere BMW BKK App vereinfacht Ihnen bereits vieles: Sie können Anträge und Dokumente digital einsenden oder Ihr elektronisches Postfach nutzen. Nun erweitern wir unser Angebot für Sie um das Feature „**Meine Gesundheit**“. Von der Medikationsfunktion über die Vorsorge- und Impferinnerung bis hin zur eAU-Quittung können Sie alles rund um Ihre Gesundheit darin digitalisieren. Hier zeigen wir Ihnen die Funktionen im Überblick.

- 1 Für die Nutzung des Features ist die Einwilligung in das Grundmodul **Gesundheitsdaten** notwendig. Hier können Sie Angaben zu Allergien, Erkrankungen oder einer eventuell bestehenden Schwangerschaft machen. Diese Daten werden dann verwendet, wenn Sie in die weiteren Module einwilligen.
- 2 **Medikamente** sollten nach Anweisung eingenommen werden. Mit Medikationsplänen und Einnahmeerinnerungen behalten Sie den Überblick. Außerdem werden Sie auf mögliche Wechselwirkungen hingewiesen.
- 3 Regelmäßige **Impfungen** und **Vorsorgeuntersuchungen** senken das Risiko für schwere Erkrankungen. In zwei Modulen können Sie auflisten, welche bereits gemacht wurden oder noch anstehen – und sich an die nächste(-n) erinnern lassen, damit Sie keine verpassen.
- 4 Bei Krankschreibungen versendet Ihr Arzt eine elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) digital an die BMW BKK. Im Modul **eAU-Bescheinigung** können Sie in Echtzeit nachschauen und sicher sein, dass der Nachweis eingegangen ist. Die Details der eAU sind transparent einsehbar – von Befund bis Dauer.



GESUNDHEIT DIGITAL. Mit unserer kostenlosen App können Sie Ihre persönlichen Daten verwalten, Anträge bequem online stellen – und vieles mehr. Entdecken Sie Ihre digitalen Vorteile.
→ www.bmw-bkk.de/app





ES LEBE DER SPORT.

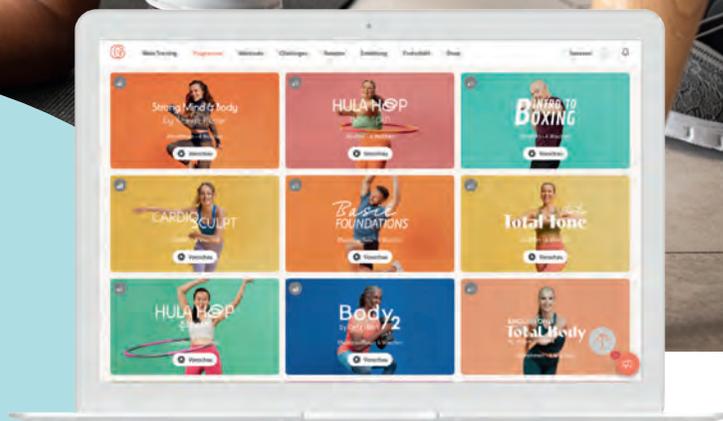
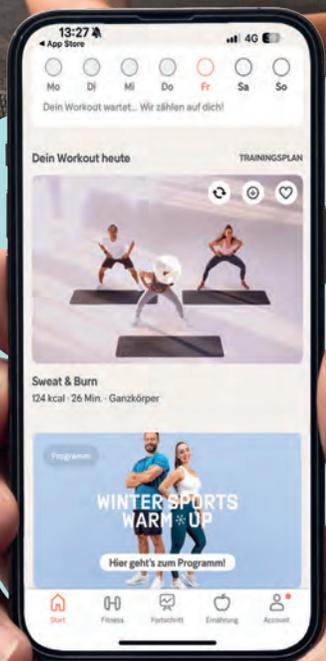
Der ist gesund und jetzt auch digital:
mit den Kursen von Gymondo und der BMW BKK.

Autorin: **A. Schmelter-Kaiser**

Sie wollen fit werden? Rückenschmerzen vorbeugen? Oder sich einfach besser und gesünder fühlen? Die BMW BKK hilft Ihnen dabei. Dafür erweitern wir unser digitales Angebot von Gymondo. Neben dem „Rücken fit & gesund“-Kurs steht Ihnen seit Anfang Januar auch das „funktionelle Ganzkörpertraining“ von Gymondo zur Verfügung. Dieses fokussiert sich auf das Warum, Wozu und optimale Wie von Bewegung. Zehn Einheiten mit grundlegenden Übungen, die im Detail erklärt werden, stärken den ganzen Körper und verbessern so die Qualität Ihrer Bewegung. Und das Beste daran – die BMW BKK übernimmt für Sie die Kosten.

NUTZEN SIE DIE KOMPLETTE APP.

Gymondo macht es leicht, runter vom Sofa oder weg vom Schreibtisch zu kommen. Denn mit der App erreichen Sie Ihre Trainingsziele bequem von zu Hause aus. So funktioniert es: Wählen Sie aus über 1.500 Workouts, 100 Trainingseinheiten, sowie 2.000 gesunden Rezepten Ihre Favoriten. Wenn Sie einen der beiden Präventionskurse erfolgreich abschließen, können Sie danach das komplette Gymondo-Angebot für ein Jahr kostenfrei nutzen. Los geht's!



Am Handy, Tablet, PC oder Smart-TV: Wenn Sie einen der beiden Präventionskurse erfolgreich abschließen, können Sie danach das komplette GYMONDO-Angebot für ein Jahr kostenfrei nutzen.



GYMONDO. Egal ob „Rücken fit & gesund“ oder funktionelles Training. Die BMW BKK übernimmt die Kosten. Weitere Informationen zu GYMONDO finden Sie hier:
→ www.bmwk.de/gymondo

Ein Krankenhausaufenthalt ist nicht gerade beliebt, und die Rahmenbedingungen sind recht komplex. Leider führt aber nicht immer ein Weg daran vorbei. Wie finde ich also das passende Krankenhaus? Was muss ich tun, wenn ich operiert werden muss? Diese und weitere Fragen klären wir mit dem BMW BKK Leiter stationäre Versorgung, Dr. Daniel Negele.

UNSERE
LEISTUNGEN
EINFACH
ERKLÄRT.

DAS WICHTIGSTE ZUR BEHANDLUNG IM KRANKENHAUS.

Wie sehen die nächsten Schritte für mich aus, wenn ich operiert werden muss?

Wenn Sie einen Eingriff benötigen, erhalten Sie von Ihrem behandelnden Hausarzt oder Ihrem Facharzt eine Verordnung von Krankenhausbehandlungen. Mit dieser Verordnung und Ihrer BMW BKK Gesundheitskarte können Sie sich bei einem zugelassenen Krankenhaus Ihrer Wahl vorstellen. Die Verordnung müssen Sie nicht bei der BMW BKK einreichen, da Sie keine Genehmigung benötigen. Im Vorgespräch zur Operation ist es wichtig, dass Sie den operierenden Arzt über Ihre ggf. bestehenden chronischen Erkrankungen informieren und medizinische Unterlagen wie z. B. Laborwerte, bildgebende Diagnostik, Arztbriefe und Ihre Medikamentenliste inkl. Dosierungshöhe mitbringen. Mein Tipp: Schreiben Sie Ihre Fragen vor dem Gespräch mit dem operierenden Arzt auf, damit Sie nichts vergessen.

Wie geht es nach der Entlassung weiter, wenn ich eine besonders schwerwiegende Erkrankung habe oder eine Reha ansteht?

Stellt das Krankenhaus während Ihrer Behandlung fest, dass Sie auch nach dem Krankenhausaufenthalt weiterhin eine Unterstützung benötigen, greift das sogenannte Entlassmanagement. Das Krankenhaus nimmt Kontakt mit der BMW BKK auf, um alle notwendigen Leistungen für Sie zu beantragen. Unsere Patientenberatung organisiert und koordiniert für Sie alle Dienste, damit Sie zu Hause zurechtkommen. Wenn Sie z. B. eine Reha benötigen oder eine Unterbringung im Heim notwendig wird, setzen wir uns mit diesen Einrichtungen in Verbindung. Ebenso beschaffen wir für Sie notwendige Hilfsmittel oder eine häusliche Krankenpflege; hierfür müssen Sie nur Ihre Rezepte einreichen – wir veranlassen alles Weitere für Sie. Wir möchten unsere Versicherten besonders in schwierigen Situationen bestmöglich unterstützen und eng begleiten.

Der Vorstand der BMW BKK Jens Gerhardt berichtete im „Klartext“ auf Seite 18 über steigende Ausgaben im Bereich Krankenhaus. Was bedeutet das für mich?

Tatsächlich sind die Leistungsausgaben für Krankenhausbehandlungen auch bei der BMW BKK in den letzten Jahren stark angestiegen. Hier muss man wissen, dass im Jahr 2023 knapp ein Drittel der Ausgaben der BMW BKK auf Krankenhausbehandlungen entfielen. Die anstehende Krankenhausreform und deren Auswirkungen sind zum einen für unsere Versicherten, zum anderen aber auch für die Krankenkassen wichtig. Hauptziel der Reform muss es sein, die Versorgungsqualität zu verbessern. Um gleichzeitig eine effizientere Versorgung zu erreichen, bedarf es einer Krankenhauslandschaft, die stärker am tatsächlichen Bedarf ausgerichtet ist. Für Sie bedeutet dies: Auch in Zukunft werden Sie, wenn es darauf ankommt, eine qualitativ hochwertige Versorgung im Krankenhaus erhalten.

Woher weiß ich, ob meine Operation ambulant oder stationär stattfindet?

Viele Operationen werden ausschließlich ambulant durchgeführt. Der Versicherte hat hier keine Wahlmöglichkeit. In der Regel geht es schlichtweg um die Komplexität und den Schweregrad der Behandlung sowie ggf. vorliegende gesundheitliche Risiken beim Versicherten. Durch eine ambulante OP ergeben sich einige Vorteile für Sie. Der größte besteht sicherlich darin, dass die Genesung nach dem Eingriff in der gewohnten häuslichen Umgebung stattfinden kann. Die Heilung kann dadurch sogar besser, schneller und komplikationsloser verlaufen. Gleichzeitig ist bei ambulanten Eingriffen auch das Risiko von Wundinfektionen geringer. Darüber hinaus sind ambulante Operationen deutlich kosteneffizienter als Operationen, die unter stationären Voraussetzungen durchgeführt werden.



KLINIKFINDER. Wir unterstützen Sie dabei, ein Krankenhaus nach Ihren Wünschen zu finden. Etwa, weil Sie ein bestimmtes Spezialgebiet benötigen.
→ www.bmwbkk.de/klinikfinder



PATIENTENBERATUNG. Sie sind erkrankt? Unsere persönlichen Patientenberater sind für Sie da und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.
→ www.bmwbkk.de/patientenberatung



MITMACHEN UND GEWINNEN.

Unter allen Einsendungen mit den richtigen Lösungen für „Vier Bilder – eine Gemeinsamkeit.“ verlosen wir 10 BMW BKK Trinkflaschen.

Senden Sie das **LÖSUNGSWORT** unter Angabe Ihres Namens und Ihrer Adresse per Postkarte an folgende Adresse:

BMW BKK
Postfach 1533
84126 Dingolfing

oder senden Sie eine E-Mail:
magazin@bmwbkk.de

Stichwort:

Magazin Gewinnspiel 01/2025

Einsendeschluss ist der **14.03.2025**



→ www.bmwbkk-gesundheit.de/raetsel-loesung

Die Lösungen finden Sie nach Einsendeschluss in der Online-Ausgabe unseres Magazins.

Seit Ende 2020 dürfen wir nur noch Gewinne in einem vorgegebenen finanziellen Rahmen verlosen.

VIER BILDER – EINE GEMEINSAMKEIT.

Finden Sie die gesuchten Begriffe? Jedes Wort bildet den zweiten Teil zum Wort „Frühlings-“. Das Lösungswort ergibt sich aus den nummerierten Buchstaben der vier Begriffe. Viel Spaß beim Rätseln!



1							6	
---	--	--	--	--	--	--	---	--



		4	5	3
--	--	---	---	---



8		2		7	
---	--	---	--	---	--



9						10
---	--	--	--	--	--	----

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

BUCHSTABENRÄTSEL.

In diesem Buchstabendurcheinander sind sechs Begriffe verschwunden. Können Sie die Wörter finden?

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

BEGRIFFE:

- REHA
- BEWEGUNG
- VORSORGE
- KRANKENGELD
- ZUSATZLEISTUNG
- PFLEGE

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle natürlichen Personen ab 18 Jahren. Ausgeschlossen sind Mitarbeiter der BMW BKK, ihre Angehörigen sowie Kooperationspartner. Eine Teilnahme über Gewinnspielclubs oder sonstige gewerbliche Dienstleister ist ausgeschlossen. Widersprüche richten Sie bitte an magazin@bmwbkk.de. Die Gewinner werden im Anschluss an die Teilnahmefrist ermittelt und zeitnah per Post benachrichtigt. Datenschutzbestimmungen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter: www.bmwbkk-gesundheit.de/magazin-gewinnspiel. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

SUDOKU – ZAHLENRÄTSEL.

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

In jeder Zeile, Spalte und jedem 3x3-Block dürfen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.



WERTVOLL.

Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv auf unser Mikrobiom aus. Diese ballaststoffreichen Rezepte unterstützen dabei.

🕒 Gebackene Süßkartoffeln

Zutaten für 2 Personen

2 Süßkartoffeln • 2 EL Olivenöl • 1 Knoblauchzehe • 1 Schalotte • 200 g gekochte Kichererbsen • 100 g Baby-Blattspinat • 1 kleiner Bund Dill • 1 Zitrone • 100 g Soja-Joghurt • 2 EL Tahini • 20 g Pinienkerne

Zubereitung

Süßkartoffeln waschen, für circa 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten hinzugeben, andünsten, Kichererbsen, Spinat und Dill zufügen. Zitronensaft und 1 EL Olivenöl verquirlen, abschmecken, zur Kichererbsenmischung geben. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Joghurt und Tahini vermischen, mit Salz abschmecken. Süßkartoffeln längs aufschneiden. Mit Kichererbsenmix befüllen, darüber Tahini-Joghurt träufeln und Pinienkerne streuen.

🕒 Karotten-Kurkuma-Suppe

Zutaten für 2 Personen

425 g Karotten • 100 g Pastinaken • 1/2 Zwiebel • 1/4 Stück Ingwer • 1 l Gemüsebrühe • Gartenkräuter • 1 Schuss Olivenöl • 1/2 EL Kurkuma • etwas weißer Pfeffer • 150 g Blattspinat • 1 EL Kokosjoghurt • Kürbiskerne

Zubereitung

Karotten und Pastinaken schälen, in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Ingwer reiben. 1 l Gemüsebrühe bereitstellen. Olivenöl im Topf erhitzen, Zwiebel und geriebenen Ingwer darin glasig dünsten. Karotten- und Pastinakenstücke zugeben und kurz anbraten. Kurkuma einrühren. Mit 1/2 l Gemüsebrühe aufgießen, für circa 25 bis 30 Minuten kochen lassen und mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Anschließend Suppe pürieren. Blattspinat in der restlichen Gemüsebrühe überbrühen und auf die Suppe geben, alternativ Petersilie verwenden. Mit Kokosjoghurt, Kräutern und gehackten Kürbiskernen on top anrichten.



DARM IM GLEICHGEWICHT.

Das Mikrobiom spielt eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. Dabei ist eine gesunde Balance ausschlaggebend.

Autorin: **A. Schmelter-Kaiser**

Unsere Dickdarm ist das Zuhause von 1.000 bis 2.000 verschiedenen Bakterienarten. An die 100 Billionen einzelne Bakterien sollen es sein, die in Summe stolze zwei Kilo wiegen. Das körpereigene Mikrobiom – so der Fachausdruck für diese vielfältige Gemeinschaft von Mikroorganismen, inklusive Pilze und Viren – spielt eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. Es beeinflusst unseren Stoffwechsel, unsere Organe und unser Gehirn. Denn es ist an der Bildung von Vitaminen, Hormonen sowie Botenstoffen beteiligt, unterstützt die Immunabwehr und kann die Ansiedlung krankmachender Erreger verhindern.

Dann, wenn seine Zusammensetzung stimmt, also „gute“ Bakterien als Gegengewicht zu „bösen“ überwiegen und sie idealerweise verdrängen.

BASIS AN BAKTERIEN.

Die Basisausstattung an Bakterien bekommen Babys vor allem bei natürlichen Geburten und beim Stillen von ihren Müttern mit. Ab dem ersten Brei erweitert sich die Bandbreite des Mikrobioms, weil die Ernährung seine Zusammensetzung maßgeblich beeinflusst. Für eine gesunde Balance sorgen reichlich Gemüse- und Obstarten oder Vollkornprodukte. Sie dienen mit vielen Ballaststoffen als Futter für

schützende Bakterienarten. Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut liefern bereichernde Milchsäurebakterien.

VARIABLE ZUSAMMENSETZUNG .

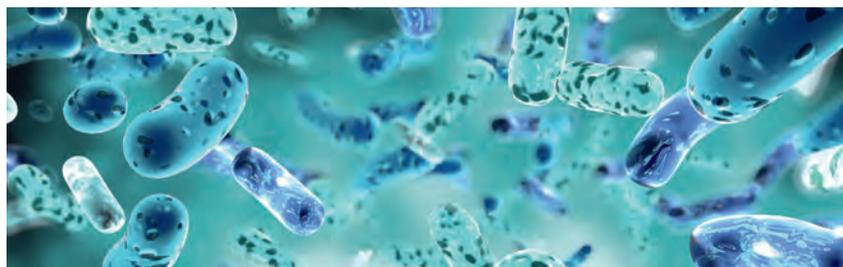
Das Mikrobiom ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Seine Zusammensetzung und seine Vielfalt hängen von unterschiedlichen Faktoren ab. Als sensibles, dynamisches Ökosystem können es auch Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel, Erkrankungen, Medikamente (vor allem Antibiotika), Rauchen oder Alkohol negativ beeinflussen. Doch es gibt immer Möglichkeiten zum Gegensteuern – Hauptsache, man hört bewusst auf seinen Bauch.



DIGITALE ERNÄHRUNGSKURSE.

Die BMW BKK bietet zwei qualitätsgeprüfte Online-Ernährungskurse kostenlos für ihre Versicherten an. Lernen Sie, sich gesünder und nachhaltiger zu ernähren und so Ihre Darmgesundheit zu verbessern.

→ www.bmwbbk.de/hausmed



IMPRESSUM

HERAUSGEBER: BMW BKK,
Mengkofener Str. 6, 84130 Dingolfing
www.bmwbbk.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

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.

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