

Die gesundum gute
Krankenkasse



APPGEFAHREN!

MIT UNSERER APP IST JETZT ALLES NOCH UNKOMPLIZIERTER!

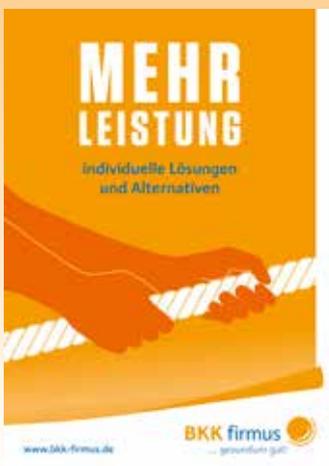
MEHR SERVICE. MEHR NÄHE.
MEHR WERT. MEHR LEISTUNG.

- › Neues Präventionsgesetz: Beispiel-Projekte der BKK firmus, S. 8
- › Neue Satzungsleistungen zum 01.01.2018, S. 12
- › BKK firmus ist Testsieger im großen Studenten-Krankenkassentest, S. 14

Unser Leitbild

Gute Gründe für die BKK firmus

Mit einem Beitragssatz von nur 15,2 Prozent (Zusatzbeitrag nur 0,6 %) liegt die BKK firmus auch weiterhin 0,5 Prozent unter dem durchschnittlichen Beitragssatz aller Krankenkassen. Damit bleibt die BKK firmus die günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse. Grund dafür sind u.a. entsprechende Rücklagen und vergleichsweise niedrige Verwaltungskosten.



Einerseits geht Ihre BKK firmus verantwortlich und effizient mit Ihren Beiträgen um, andererseits legen Sie, die Kunden, Wert auf ein breites Leistungs- und Serviceangebot. So bieten wir:

- **MEHR SERVICE** mit unserer zuverlässigen und schnellen Beratung
- **MEHR WERT** durch einen günstigen Beitragssatz
- **MEHR LEISTUNG** durch individuelle Lösungen und Alternativen und
- **MEHR NÄHE** zu unseren Kunden durch eine persönliche Beratung vor Ort, aber auch telefonisch oder online.

Und all das bei einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis. Daran wollen wir auch zukünftig festhalten.

Inhalt

■ gesundheit	Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Was hilft gegen Erkältungen?	4
■ service	Lexikon – Buchstabe Q	5
■ firmus kompakt	Beitragsberechnung freiwillige Mitglieder ab 01.01.2018	6
■ service	Konstituierende VR-Sitzung am 28.09.2017	7
■ firmus kompakt	Präventionsprojekte: Gesunde Stunde & Ernährungsführerschein	8
■ gesundheit	Hightech im Kopf: Das Gehirn	10
■ top thema	Neue Satzungsleistungen zum 01.01.2018	12
■ firmus kompakt	BKK firmus Testsieger im Studenten- Krankenkassen-Test	14
■ gesundheit	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	15
■ service	Wintermenü	17
■ firmus kompakt	Weihnachtsgrüße vom Verwaltungsrat	18
■ sport	Wintersport mal anders: Airboarding, Schneegolf & Co.	19
■ reisen	Wellnessurlaub am Ostseestrand	20
■ gesundheit	Mit Vitamintabletten durch den Winter: Was Nahrungsergänzungsmittel wirklich bringen	22
■ rätselspaß	Die App-soluten must-haves für Ihr Smartphone	23



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich begrüße Sie herzlich zur letzten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins für dieses Jahr. Wie gewohnt berichten wir von aktuellen Entwicklungen in der Krankenversicherung und helfen Ihnen mit interessanten Berichten dabei, gesundum gut durch den Winter zu kommen.

Mit der Weihnachtszeit befinden wir uns in den ruhigsten Stunden des Jahres. Die besinnliche Zeit rund um die Feiertage eignet sich dazu, Zeit mit seinen Liebsten zu verbringen und etwas inne zu halten, um Kraft für die anstehenden Aufgaben zu tanken. ‚Zwischen den Jahren‘, wie man so schön sagt, bietet sich uns außerdem die Gelegenheit, auf das zurückliegende Jahr zurückzuschauen und einen Ausblick auf das bevorstehende Jahr 2018 zu wagen.

Für unsere BKK firmus neigt sich mit 2017 erneut ein äußerst erfolgreiches Jahr dem Ende entgegen, welches wir zum dritten Mal in Folge als günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse abschließen konnten. Und auch, wenn die eigentliche Bescherung erst in wenigen Tagen vor der Tür steht, so möchte ich Ihnen bereits heute symbolisch ein Geschenk überreichen: Auch für den Start in das Jahr 2018 können wir unseren niedrigen Zusatzbeitrag von nur 0,6 % halten und Sie damit auch im vierten Jahr nach Einführung des krankenkassenindividuellen Zusatzbeitrages weiterhin finanziell entlasten. Der politischen Forderung nach Senkung des durchschnittlichen Zusatzbeitrages um 0,1 Prozentpunkte auf 1,0 % sind wir damit einmal mehr weit voraus.

Damit aber noch nicht genug mit den erfreulichen Nachrichten. Nachdem wir bereits zum 01.07. diesen Jahres unsere Satzungsleistungen deutlich ausweiten konnten, gibt es im neuen Jahr weitere Neuerungen. Lassen Sie sich überraschen. Mit unserem umfassenden Leistungspaket gehen wir zukünftig noch direkter auf Ihre Kundenwünsche ein. Lesen Sie Einzelheiten zu unseren neuen Leistungen auf den Seiten 12 & 13.

Dieses Jahr stand aber auch im Zeichen vieler erfreulicher Auszeichnungen unserer erfolgreichen Arbeit. Nachdem wir bereits u.a. für unser hauseigenes Bildungs- und Talentmanagement unserer Mitarbeiter ausgezeichnet wurden und uns das Magazin „Focus Money“ eine „hervorragende Finanzkraft“ (Bestwert!) unter mehr als 100 Krankenkassen bescheinigt hat, ist unsere BKK firmus nun auch zum Testsieger als Krankenkasse für Studenten gekürt worden. Lesen Sie mehr zu dieser Auszeichnung auf Seite 14.

Als klassische Betriebskrankenkasse liegt uns seit jeher auch das Wohlergehen Ihrer Familie sehr am Herzen. Darum sind wir besonders froh und stolz, im Rahmen des neuen Präventionsgesetzes großartige und nachhaltige Projekte für Kinder und die ganze Familie zu unterstützen. Zwei ausgewählte Projekte stellen wir Ihnen stellvertretend für unser Engagement auf den Seiten 8 & 9 vor.

Im Namen der gesamten BKK firmus danke ich Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen in uns und freue mich, mit Ihnen gemeinsam in ein weiteres erfolgreiches und spannendes Jahr 2018 zu gehen. Bis dahin wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie aber erst einmal ein frohes Weihnachtsfest, harmonische Feiertage und einen gesundum guten Rutsch in das Jahr 2018!

Ihr


Gerhard Wargers

www.bkk-firmus.de

Husten, Schnupfen, Heiserkeit:

Was hilft gegen Erkältungen?

Erkältungen sind in der kalten Jahreszeit leider keine Seltenheit. Doch diese Tipps helfen dabei, Erkältungsbeschwerden zu lindern und den lästigen Schnupfen oder die unangenehmen Halsschmerzen möglichst schnell wieder loszuwerden.



Viel Trinken! Das löst den hartnäckigen Schleim. Am besten trinkt man stilles Wasser oder mit Honig gesüßte Kräutertees. Denn Honig wirkt antibakteriell und kann Bakterien im Mund- und Rachenraum bekämpfen. Ingwer-Tee stärkt zudem das Immunsystem.

Ausgewogen essen! So wird der Körper mit allen lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Bei Schnupfen mit Salzwasser oder ätherischen Ölen inhalieren! Das löst den Schleim.

Bei Halsschmerzen mit Kamillentee gurgeln! Denn Kamillentee desinfiziert den Hals und lindert die Schmerzen.

Ein heißes Bad nehmen! Und zwar mit ätherischen Ölen. Denn das trägt nicht nur zur Entspannung bei, sondern befreit auch die Atemwege.

Trockene Heizungsluft vermeiden! Ansonsten trocknen die Schleimhäute aus und sie schaffen ideale Bedingungen für lästige Viren. Eine Schale mit Wasser auf der Heizung hilft gegen trockene Luft. Außerdem sollten Sie mehrmals täglich lüften.

Auch bei einer Erkältung an die frische Luft gehen! Aber: Halten Sie sich warm. Bei Fieber sollten Sie auf Spaziergänge jedoch besser verzichten.

Ganz wichtig für Eltern: Säuglinge und Kinder keine Substanzen mit Menthol inhalieren lassen oder sie damit einreiben! Denn das kann bei Kindern einen Atemstillstand auslösen. Auch sollten Sie Kindern unter zwölf Jahren keine Medikamente mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure geben. Sonst drohen gefährliche Leber- und Gehirnschäden.



Hätten Sie es gewusst?

BKK firmus-Lexikon

Im BKK firmus-Lexikon erklären wir regelmäßig Fachtermini aus dem Gesundheitswesen. In dieser Ausgabe Begriffe mit dem Buchstaben Q.

Sie haben Fragen zu verschiedenen Gesundheitsthemen oder möchten gerne etwas genauer wissen, was sich hinter einem bestimmten medizinischen Begriff verbirgt? Dann schicken Sie uns Ihre Fragen an gesundheit@bkk-firmus.de oder besuchen Sie uns in einer unserer Servicestellen. Wir freuen uns auf Sie.

Quick-Wert

Der Quick-Wert, benannt nach dem US-amerikanischen Arzt Armand James Quick, ist ein Parameter aus der Labormedizin zur Bestimmung des Gerinnungswertes des Blutes. Bei der Blutgerinnung handelt es sich um einen überlebenswichtigen Prozess, der bei der Verletzung von Blutgefäßen zum Tragen kommt und entstandene Blutungen hemmt. Der Quick-Wert wird über den sogenannten Quick-Test bestimmt. Dabei wird unter Zugabe verschiedener chemischer Substanzen und einer Erwärmung der Blutprobe auf 37° Celsius die Zeit gemessen, bis in der Blutprobe Fibrinfäden entstehen, die für die Stillung der Blutung bei beschädigten Blutgefäßen verantwortlich sind. Bei normaler Blutgerinnung dauert dies zwischen 11 und 16 Sekunden, gleichbedeutend mit einem Quick-Wert von 1. Stark abweichende Quick-Werte bedürfen immer einer weiterführenden ärztlichen Beratung.

Querfortsatz

Jeweils zwei Querfortsätze (je einer links und rechts) ergeben mit dem Wirbelkörper sowie dem Wirbelbogen einen kompletten von insgesamt 24 Wirbeln der Wirbelsäule. Die Quer-

fortsätze sind an der Wirbelsäule die Ansatzpunkte von Bändern Muskeln und bilden im Bereich der Brustwirbelsäule gelenkige Verbindungen zu den Rippenbögen. Bei Blockaden an der Wirbelsäule sind die Querfortsätze maßgeblich mit betroffen und sorgen durch Verengungen an Nervensträngen für mitunter starke Schmerzen.

Qigong

Als Qigong, in der deutschen Schreibweise häufig auch als Chigong geläufig, wird chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform bezeichnet und soll der Kultivierung von Körper und Geist dienen. Zur gängigen Praxis gehören Atem-, Körper-, Konzentrations-, Meditations- und Kampfkunst-Übungen. Der Begriff Qigong wurde erstmals in der Zeit um 265 n. Chr. geprägt und wurde in der Geschichte Chinas häufig in religiös-geistigen Kontexten wie z.B. dem Buddhismus eingesetzt und in Klöstern bis in die heutige Zeit überliefert. Es existieren weltweit über 1.000 verschiedene Richtungen des Qigong, von denen etwa 100 vom Forschungsinstitut für Qigong in Peking anerkannt wurden.

Quadrizeps

Der sogenannte musculus quadriceps femoris (lat.) ist der aus vier einzelnen Muskeln bestehende und deshalb als „vierköpfig“ bezeichnete Muskel auf der Vorderseite des Oberschenkels, welcher zur Streckung des Beins im Kniegelenk benötigt wird. Zu diesem Muskel gehört die berühmte Patellasehne, welche in Verlängerung des Muskels über die Kniescheibe zieht

und am Unterschenkel ansetzt. Der Quadrizeps ist der größte und stärkste Muskel in unserem Körper und wiegt durchschnittlich 2 Kilo.



Leistungen A-Z

Informationen zu den Leistungen der BKK firmus sowie Erklärungen zu weiteren Begriffen finden Sie im Lexikon auf unserer Webseite unter www.bkk-firmus.de/leistungen/lexikon/a-z.

BKK firmus informiert über Änderungen zum Jahreswechsel

Neuregelung der Berücksichtigung Ihrer Einkünfte als freiwilliges Mitglied ab 01.01.2018

Sind Sie freiwillig versichert? Sind Sie selbstständig oder haben Mieteinkünfte? Dann sind Sie vermutlich von folgenden Änderungen betroffen. Zum Jahreswechsel tritt eine neue gesetzliche Regelung zur Berücksichtigung Ihrer Einnahmen in Kraft. Danach werden künftig immer genau die Einkünfte berücksichtigt, die tatsächlich erzielt wurden. Betroffen sind die Einnahmearten „Arbeitseinkommen aus selbstständiger Tätigkeit“ sowie „Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung“.



Was bedeutet das für Sie? In Ihrem Fall werden die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung ab dem 01.01.2018 anhand der zuletzt eingereichten Einkommensunterlagen vorläufig festgelegt. Sobald die tatsächlichen Einnahmen mittels Steuerbescheid für das betreffende Kalenderjahr nachgewiesen werden, erfolgt für das betreffende Kalenderjahr eine endgültige Beitragsfestsetzung. Es kann also zu einer Nachzahlung oder Erstattung von Beiträgen kommen.

Die Steuerbescheide sind für das jeweils betreffende Kalenderjahr innerhalb von drei Jahren einzureichen. Liegt keine der beiden vorgenannten Einnahmearten vor, so treten für Sie keine Änderungen in Kraft.

Altes Verfahren bis 31.12.2017:

Bislang wurde eine Berechnung der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung anhand des aktuell vorliegenden Steuerbescheides grundsätzlich für die Zukunft vorgenommen. Das hat zum Nachteil, dass die tatsächlich für das betreffende Kalenderjahr erzielten Einnahmen unberücksichtigt blieben.

Beispiel: Bei einem seit Jahren freiwilligen Mitglied werden Einnahmen aus selbstständiger Tätigkeit mittels Steuerbescheid für das Kalen-

derjahr 2016 am 11.10.2017 bei der Krankenkasse nachgewiesen. Der Steuerbescheid wurde vom Finanzamt am 02.10.2017 ausgestellt.

Dies hat zur Folge, dass die Einnahmen aus dem Kalenderjahr 2016 grundsätzlich erst ab dem 01.11.2017 (Monat nach Ausstellung durch das Finanzamt) angepasst wurden.

Neues Verfahren ab 01.01.2018:

Ab dem 01.01.2018 bleiben Ihre Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung solange vorläufig berechnet, bis der für das entsprechende Kalenderjahr maßgebende Einkommenssteuerbescheid der BKK firmus vorliegt.

Beispiel: Bei einem seit Jahren freiwilligen Mitglied werden Einnahmen aus selbständiger Tätigkeit mittels Steuerbescheid für das Kalenderjahr 2018 am 11.10.2019 bei der Krankenkasse nachgewiesen. Der Steuerbescheid wurde vom Finanzamt am 02.10.2019 ausgestellt.

Dies hat zur Folge, dass die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung für das Kalenderjahr 2018 aufgrund der tatsächlichen Einnahmen Neuberechnet und festgesetzt werden. Gleichzeitig werden die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung ab dem 01.11.2019 anhand der Angaben aus dem Steuerbescheid für das Kalenderjahr 2018 vorläufig festgesetzt.

Wenn Sie Fragen zur Neuregelung der Berücksichtigung Ihrer Einkünfte oder anderen Themen zu Ihrer freiwilligen Mitgliedschaft haben, stehen Ihnen unsere Kundenberater jederzeit gern zur Verfügung.

Wichtiges Organ einer Körperschaft des öffentlichen Rechts

Neuer Verwaltungsrat der BKK firmus

Am 28. September 2017 fand die konstituierende Sitzung des neu gewählten Verwaltungsrates statt. Im Verwaltungsrat beraten 12 Versicherten- und 12 Arbeitgebervertreter über Grundsatzentscheidungen und bestimmen so die Geschäftspolitik: die sozial- und unternehmenspolitische Zielsetzung der BKK firmus mit der strategischen Ausrichtung auf den Markt. Außerdem stehen dem Verwaltungsrat umfassende Informations- und Kontrollrechte zu. Der hauptamtliche Vorstand ist für das professionelle Management zuständig, er führt die vom Verwaltungsrat getroffenen Grundsatzentscheidungen aus. Zum Vorsitzenden des Verwaltungsrates wurde Herr Dr. Torsten Knappe, zum stellvertretenden Vorsitzenden Herr Reiner Ahlert gewählt. Der Vorsitz im Verwaltungsrat wechselt zwischen dem Vorsitzenden und seinem Stellvertreter von Jahr zu Jahr am 01.01. des Kalenderjahres.



BKK firmus unterstützt Projekte im Rahmen des neuen Präventionsgesetzes

„Gesunde Stunde“ und „Ernährungsführerschein“ bringen Gesundheit in die Klassenzimmer und Familien

Seit dem Jahr 2016 verlangt der Gesetzgeber von den Krankenkassen, sich in Präventionsprojekten in sogenannten ‚Lebenswelten‘ zu engagieren. Dabei handelt es sich um soziale Systeme wie Schulen, Kindergärten, Vereine, Kommunen etc. Um Ihnen einen Einblick in unsere Aktivitäten zu geben, stellen wir an dieser Stelle in regelmäßigen Abständen einige unserer Projekte vor. Heute handelt es sich mit der „Gesunden Stunde“ und dem „Ernährungsführerschein“ um Präventionsprojekte für Kinder.



Der BoGeTi-Tag 2017 war mit 1.700 Teilnehmern ein voller Erfolg.

Übergewicht und Bewegungsmangel erhöhen das Gesundheitsrisiko von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen erheblich. Die zunehmende Verschiebung der Freizeitgestaltung mit weniger Bewegung und höherem Medienkonsum führt zu Isolation, geringerer Sozialkompetenz und auch zur Förderung des Übergewichts. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, wurde der Verein „Gesunde Stunde e.V.“ gegründet. Dessen Ziel ist es, das Bewusstsein für eine ge-

sunde Lebensweise zu fördern, und eine nachhaltige Veränderung in den Lebensgewohnheiten der teilnehmenden Personen zu erreichen.

Eine gesunde Stunde pro Tag

Mit Hilfe von u. a. unserer finanziellen Unterstützung des Vereins können verschiedenste Aktivitäten und Angebote realisiert werden, um eine gesunde Stunde pro Tag ohne Kalori-

en, Fernsehen, Computer und soziale Netzwerke zu verbringen und stattdessen Sport, Spiel, Bewegung und Beschäftigung mit der Familie zu fördern.

Inhaltlich geht es dabei beispielsweise um die Integration von gesundheitsförderlichen Maßnahmen in den Schulalltag wie Projektwochen, AG-Angebote, Walking-Bus o.ä., aber auch die Förderung eines organisierten Familienprogramms am Nachmittag oder an den Wochenenden mit Bewegungsaktivitäten, Kochaktionen oder Entspannungsangeboten.

Eines dieser Angebote war der mittlerweile 3. BoGeTi-Tag am 18. September 2017, bei dem Kinder mit ihren Familien ihr Wissen rund um die Themen Botanik, Gesundheit und Tiere testen und erweitern konnten. Mit insgesamt 1.700 Teilnehmern an über 40 Aktivstationen und einem gemeinsamen Abendessen im Zoo Osnabrück war es nach den Events in den Jahren 2013 und 2015 die erfolgreichste Aktion dieser Art.

Mit dem Ernährungsführerschein zu gesunder Ernährung

Viele Kinder sind heutzutage häufig leider nicht mehr in der Lage, frische Lebensmittel korrekt zu benennen, sie zuzubereiten oder sich selbst kleine Mahlzeiten zu erstellen. An diesem Punkt setzt der Ernährungsführerschein an und möchte Kindern der dritten Klassen die Chance und das Wissen vermitteln, Lebensmittel mit allen Sinnen wahrzunehmen, sie zuzubereiten, und gemeinsam zu genießen. Dabei steht keine theoretische und monotone Wissensvermittlung in Form von Frontalunterricht im Vordergrund, sondern der praktische Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten, um den Spaß am Selbermachen und Experimentieren zu fördern. Spielerisch werden den Kindern wichtige Küchentechniken, Hygieneregeln und die Ernährungspyramide vermittelt.

Kinder bereiten ein Buffet für ihre Eltern zu

Besonderes Highlight des Ernährungsführerscheins ist die letzte der meist sechs oder sieben Einheiten. Im Rahmen eines Buffets bereiten die Kinder ihre in den vorangegangenen Einheiten erprobten Lieblingsspeisen zu. Der Clou: die Kinder laden ihre Eltern als ihre Gäste ein, sodass auch die Eltern einen Eindruck da-



Voller Stolz präsentieren die Kochtalente der Klasse 3b der Grundschule am Pürschweg in Bremen ihr Buffet.

von bekommen, was ihr Nachwuchs erlernt hat. Sie werden außerdem ermutigt, fortan auch zuhause auf die Hilfe der kleinen Kochtalente zurückzugreifen und dauerhaft auf eine gesunde Ernährung zu setzen. So erreicht das Projekt eine Nachhaltigkeit, die auch in den Haushalten der Familien Einzug hält und kann so den Folgen einer Fehlernährung für die gesamte Familie entgegenwirken. Aber auch für die Schulen können die Projekte dauerhafte positive Veränderungen mit sich bringen. Die Grundschule am Pürschweg aus Bremen-Nord, bei dessen Buffet das beistehende Foto der Kochtalente entstanden ist, hat sich jüngst dazu entschlossen, in Zukunft nur noch Wasser als Getränk der Schülerinnen und Schüler zuzulassen, um unnötige Kalorien und Zuckerbomben zu vermeiden – ein Paradebeispiel für nachhaltige Veränderungen, die durch Präventionsprojekte entstehen können.

In Kooperation mit dem Landfrauenverein Bremen konnte der Ernährungsführerschein seit Beginn der Zusammenarbeit im letzten Jahr in 24 Klassen mit insgesamt ca. 600 Schülern umgesetzt werden. Durch das Engagement der BKK firmus wurde der Großteil der Kosten übernommen, sodass das Projekt auch dort umgesetzt werden konnte, wo es vielerorts sonst nicht möglich gewesen wäre.

Wenn Sie Fragen zu unseren Präventionsprojekten haben oder wissen wollen, welche Maßnahmen wir in Ihrer Umgebung fördern und unterstützen, rufen Sie uns gerne an.



Die wichtigsten inneren
Organe des Menschen, Teil 3:

Hightech im Kopf: Das Gehirn

Das Gehirn (Cerebrum) ist die Steuerungszentrale des menschlichen Körpers. Mit einem Gewicht von durchschnittlich gerade einmal 1.400 Gramm steuert es nahezu alle lebenswichtigen Körperfunktionen, es ermöglicht das Denken, das emotionale Erleben und vieles mehr.

Das Gehirn besteht hauptsächlich aus Nervengewebe und liegt geschützt in der Schädelhöhle, umhüllt von den Hirnhäuten. In dieser festen Hülle schwimmt es gewissermaßen im Hirnwasser (Liquor). Diese Flüssigkeit schützt das Gehirn vor Verletzungen und Erschütterungen. Gemeinsam mit dem Rückenmark bildet das Gehirn das Zentralnervensystem (ZNS). Für seine Arbeit benötigt das Gehirn viel Sauerstoff und Blutzucker (Glukose). 2.000 Liter Blut müssen jeden Tag durch das Gehirn fließen, damit es ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Ohne Sauerstoff sterben bereits nach wenigen Sekunden Nervenzellen ab.

Funktionen des Gehirns

Das Gehirn verarbeitet Sinneseindrücke, koordiniert die Körperfunktionen und hält sie aufrecht. Dies geschieht mithilfe von Milliarden von Gehirnnervenzellen, die untereinander verknüpft sind und ständig Informationen austauschen. Das passiert über elektrische Impulse. Ein Mensch hat ungefähr 100 Milliarden Gehirnzellen. Die Zahl der Verknüpfungen wird auf rund 100 Billionen geschätzt.

Bereiche des Gehirns

Seine Aufgaben erledigt das Gehirn in jeweils speziell dafür zuständigen Hirnregionen. Das Großhirn (Telencephalon) besteht hauptsächlich aus den beiden Großhirn-Hälften, die über den so genannten Balken (Corpus callosum) miteinander verbunden sind. Das Großhirn steuert Denken und Handeln und bringt Informationen in einen sinnvollen Zusammenhang. Sinneseindrücke werden in Gedanken und Gefühle umgewandelt. Das Kleinhirn (Metencephalon) ist beispielsweise für das Gleichgewicht und die Koordination von Bewegungen zuständig. Der Hirnstamm (Truncus cerebri) steuert Funktionen wie das Atmen, die Herzfrequenz oder die Verdauung.

Im Zwischenhirn (Diencephalon) befindet sich unter anderem die Zentrale des vegetativen Nervensystems und des Hormonsystems. Außerdem werden hier Temperatur und Blutdruck kontrolliert. Das Mittelhirn (Mesencephalon) enthält verschiedene Bereiche, die unter anderem für die Augenbewegung zuständig sind. Das Nachhirn (Myelencephalon) kontrolliert

grundlegende Funktionen wie Blutzirkulation, Herzschlag oder Lungenaktivität. Auch Reflexe wie Husten oder Niesen sind hier angesiedelt.

Blutversorgung des Gehirns

Etwa 800 Milliliter Blut fließen pro Minute durch das menschliche Gehirn. Diese Menge kann bis zum 50. Lebensjahr leicht schwanken, im höheren Alter nimmt sie ab. In Schlaf- und Wachphasen wird das Gehirn immer etwa gleich stark durchblutet. Selbst bei Blutdrucksteigerungen, Blutdruckabfall, starker körperlicher Belastung oder unregelmäßigem Herzschlag verändert sich die Durchblutung des Gehirns in der Regel kaum. Für die Blutversorgung des Gehirns sind die rechte und linke innere Halsschlagader (Arteria carotis interna) zuständig, die aus der gemeinsamen Halsschlagader (Arteria communis) entspringen, sowie die „Wirbelarterie“ Arteria vertebralis. Beide Bereiche sind durch einen Gefäßring (Circulus arteriosus cerebri) miteinander verbunden.

Zwei Gehirnhälften

Das Großhirn gilt als der am höchsten entwickelte Bereich des menschlichen Gehirns. Die beiden Hälften (Hemisphären) des Großhirns haben unterschiedliche Aufgaben. Die linke Hirnhälfte steuert die rechte Körperseite, die rechte Hirnhälfte die linke Seite. Die vier Bereiche (Lappen) der einzelnen Hemisphären sind auf verschiedene Aufgaben spezialisiert. Der Stirnlappen ist für Intelligenz, Verhalten, Sprache und Gefühle zuständig. Der Schläfenlappen koordiniert Gehör und Gedächtnis, der Hinterhauptlappen das Sehen. Berührungen, Temperatur, Druck und Schmerz werden im Scheitellappen verarbeitet.

Erkrankungen des Gehirns

Das Gehirn ist ein sehr komplexes und hoch empfindliches System und kann daher auch gestört oder geschädigt werden – beispielsweise durch eine Gehirnerschütterung oder eine Schädelprellung. Auch epileptische Anfälle sind möglich. Jedoch hat ein epileptischer Anfall, der vor dem 25. Lebensjahr auftritt, seine Ursache normalerweise in einer frühkindlichen Hirnschädigung. Erst im späteren Lebensalter auftretende Anfälle können durch Tumoren oder andere Hirn- oder Hirngefäßkrankheiten ausgelöst werden. Tumoren können sich in jedem

Lebensalter entwickeln und gut- oder bösartig sein. Sehr ernst zu nehmen sind auch Schlaganfälle. Bei der Multiplen Sklerose (MS) handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, also von Gehirn und Rückenmark. Dabei werden durch das eigene Immunsystem Teile der Nervenfasern zerstört. Dadurch kommt es unter anderem zu Lähmungserscheinungen. Muskeln können so nicht mehr richtig koordiniert oder Sinnessignale nicht mehr korrekt weitergeleitet werden.

Das Gedächtnis

Wenn ein Mensch jedoch gesund ist, funktioniert auch das Gedächtnis. Damit ist das Gehirn fähig, Informationen abzuspeichern und bei Bedarf wieder abzurufen. Drei Stufen des Gedächtnisses werden unterschieden: das sensorische Gedächtnis, das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis. Das sensorische Gedächtnis speichert Informationen nur für einen winzigen Augenblick. Im Kurzzeitgedächtnis werden Eindrücke zunächst einmal festgehalten, dann werden sie entweder ins Langzeitgedächtnis überführt oder wieder gelöscht. Um eine Information dauerhaft im Langzeitgedächtnis zu speichern, sind Aufmerksamkeit, Wiederholungen und Assoziationen vonnöten, die es leichter machen, sich etwas zu merken.

Lebenslanges Lernen

Ohne Gedächtnis könnte man nichts hinzulernen. Doch der Mensch lernt sein Leben lang. Die Arten des Lernens sind aber ganz unterschiedlich. Vieles lernen wir durch Ausprobieren und Selbermachen. Vokabeln oder Rechnen lernen wir durch ständige Wiederholung. Strategiespiele erlernt man durch Einsicht und logisches Denken.

Beim Prozess des Lernens sind mehrere Teile des Gehirns involviert. Der Stirnlappen arbeitet hierbei eng mit dem limbischen System zusammen, welches für Emotionen zuständig ist. Diese Emotionen werden mit den Lernvorgängen im Stirnlappen kombiniert. Und Situationen, die man mit starken Gefühlen verbindet, bleiben besonders gut im Gedächtnis – manchmal ein ganzes Leben lang.

Erneuter Ausbau der Leistungen zum 01.01.2018

Neue Satzungsleistungen für Familie und Gesundheit

Mit Ihrer Mitgliedschaft bei unserer BKK firmus sparen Sie durch unseren attraktiven Beitragsatz nicht nur bares Geld, sondern genießen auch die Vorzüge vieler Zusatzleistungen. Nachdem wir unser Leistungsspektrum bereits zum 01.07.2017 diesen Jahres ausgebaut haben, bieten wir Ihnen mit Beginn des Jahres 2018 nochmals weitere neue Extras. Gerne stellen wir Ihnen unsere neuen Highlights an dieser Stelle vor.

Als klassische Betriebskrankenkasse liegt uns die Gesundheit und das Wohlergehen der gesamten Familie seit jeher besonders am Herzen. So bieten wir Ihnen bereits heute mit der 90 %igen Kostenübernahme von bis zu zwei Präventionskursen pro Jahr oder der großzügigen Bezuschussung der BKK Aktivwoche attraktive Leistungen für die ganze Familie. Aber auch der Bonus in Höhe von 250 € für gesundheitsbewusstes Verhalten während der Schwangerschaft und im 1. Lebensjahr des Kindes erfreut sich großer Beliebtheit.

Umfassende Leistungen rund um die Schwangerschaft

Mit Beginn des Jahres 2018 rücken wir die Familie noch weiter in den Fokus. So führen wir eine Vielzahl an Leistungen und Kostenerstattungen rund um die Schwangerschaft ein. Für Paare mit Kinderwunsch übernehmen wir zusätzliche Kosten zur künstlichen Befruchtung von bis zu 3.000 €, wenn beide werdenden Elternteile bei uns versichert sind.

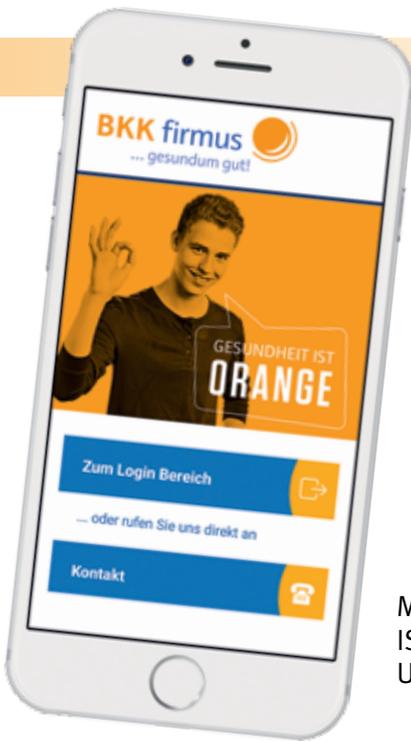
Auch wenn die Schwangerschaft bereits im vollen Gang ist, stehen wir Ihnen als starker und sicherer Partner zur Seite: Für bestimmte Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen der Schwangerschaft können Kosten von bis zu 100 € je Schwangerschaft übernommen werden. Dazu gehören z. B.: Triple-Test, Nackenfaltenmessung (das sog. Ersttrimesterscreening), Toxoplasmose-Test und weitere Untersuchungen, die der werdenden Familie vom Frauenarzt empfohlen werden.

Rufbereitschaft für Hebammen und Versorgung mit Folsäure

Neigt sich die Schwangerschaft dem Ende entgegen, kann die Unterstützung von der vertrauten Hebamme während der Geburt Gold wert sein. Um es Ihnen zu ermöglichen, dass Sie von „Ihrer“ Hebamme während der Geburt Ihres Kindes begleitet werden, übernehmen wir in Zukunft Kosten zur Rufbereitschaft von Ihrer Hebamme von bis zu 300 € je Schwangerschaft.

Damit dieser Zeitpunkt durch das Neugeborene im bestmöglichen Gesundheitszustand erreicht werden kann, übernimmt die BKK firmus mit Beginn des Jahres 2018 auch die Versorgung der werdenden Mutter mit dem Arzneimittel Folsäure, welchem präventive Eigenschaften für eine Vielzahl von Erkrankungen zugeschrieben werden.





MIT UNSERER APP
IST JETZT ALLES NOCH
UNKOMPLIZIERTER!



Kostenübernahme für Geburtsvorbereitungskurse

Auch auf die Zeit als Familie nach der Geburt des Nachwuchses wollen wir Sie ‚gesundum gut‘ vorbereiten. Aus diesem Grund zahlen wir schon lange die Kosten für den Geburtsvorbereitungskurs für die werdende Mutter. Mit einer einfachen Vorlage der Versichertenkarte beim Anbieter des Kurses wird die Abrechnung über uns vorgenommen. In Zukunft wollen wir aber auch den werdenden Vater unterstützen und übernehmen seine Kosten für den Geburtsvorbereitungs-

kurs bis zu einer Höhe von 100 €, sofern beide Elternteile bei unserer BKK firmus versichert sind.

Neben den ‚klassischen‘ Geburtsvorbereitungskursen übernimmt die BKK firmus im Rahmen des neuen Präventionsgesetzes auch einen Großteil der Eigenanteile für Kurse, die die werdenden Eltern auf das Leben mit Familienzuwachs vorbereiten sollen. In Bremen findet die Kooperation mit den SOS-Kinderdörfern statt, in Osnabrück ist die Katholische Familien-Bildungsstätte (FABI) Partner der BKK firmus.

Mit dieser vollumfänglichen Leistungserweiterung rund um das Thema Schwangerschaft und Familie möchten wir unsere Marktposition als Krankenkasse für die ganze Familie weiter ausbauen und Sie durch unseren Zusatzbeitrag von nur 0,6 % auch weiterhin finanziell entlasten.

Sprechen Sie uns bei allen Fragen und Anliegen um unsere neuen und bewährten Leistungen an, unsere Experten beraten Sie gern, damit die Gesundheit Ihrer ganzen Familie gesundum gut gewährleistet ist!

Weitere Verbesserungen der Satzungsleistungen

Aktuell ab 2018: Neues Bonusmodell und mehr ...

Ganz „druckfrisch“ sind unsere Änderungen beim Bonusmodell 2018 sowie unsere neuen, zusätzlichen Leistungen zur professionellen Zahnreinigung und Osteopathie.

So haben wir zum einen unser vorhandenes Bonusmodell den aktuellen Bedürfnissen angepasst und für das Jahr 2018 modifiziert. Eine Bonuszahlung wird zukünftig noch einfacher und lässt sich beispielsweise sogar über unsere neue firmus-App beantragen.

Neu hinzu kommt außerdem, dass wir Ihnen als Kunde ab dem 01. Januar einen direkten Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung gewähren. Außerdem erstatten wir Ihnen einen Teil der Kosten für eine in Anspruch genommene osteopathische Behandlung ab dem 1. Lebensjahr.

Sie finden die neuen Leistungen und die jeweiligen Zuschüsse zum Nachlesen auf unserer Homepage unter: www.bkk-firmus.de. Dort können Sie auch das neue „Bonusheft“ als Download abrufen. Besuchen Sie uns auch gerne in einer unserer Servicestellen. Unsere Kundenberater stehen Ihnen für Fragen rund um die Gesundheit Ihrer ganzen Familie zur Verfügung.

Großer Studenten-Krankenkassentest 2017

Testsieger! BKK firmus mit Bestnote 1,0



Um die attraktivsten gesetzlichen Krankenkassen für Studenten herauszufinden, hat das Internet-Portal krankenkasseninfo.de 84 Krankenkassen umfangreich getestet. Das Ergebnis ist eindeutig: Die BKK firmus wurde Testsieger und bekam die Note 1,0 sowie das Prädikat „Sehr gut“.

Da Studierende in aller Regel versicherungspflichtig in der Kranken- und Pflegeversicherung sind, macht für sie ein Vergleich der gesetzlichen Krankenkassen Sinn, um die für ihre Bedarfe richtige Krankenkasse zu finden. Dass sich die Angebote und Serviceleistungen der unterschiedlichen Versicherungen dabei erheblich unterscheiden, zeigt der aktuelle Test des Internet-Portals krankenkasseninfo.de deutlich: Im großen Studenten-Krankenkassentest 2017 wurden 84 gesetzliche Krankenkassen untersucht und im Schulnoten-System bewertet.

Best-Werte in vielen Kategorien

Dass unsere BKK firmus als Testsieger aus diesem Test hervorgeht, kommt dabei nicht von ungefähr. In einer Vielzahl der insgesamt 14 Bewertungskategorien erhielten wir Bestnoten, die im Gesamtergebnis zur Note 1,0 und der Beurteilung „Sehr gut“ führten. Neben unserem attraktiven Zusatzbeitrag von nur 0,6% konnten nicht nur unsere OnlineServices punkten, mit deren Hilfe die werdenden Akademiker ihre Immatrikulationsbescheinigungen per Knopfdruck an uns übermitteln können, sondern auch die vielen weiteren Services für diesen Personenkreis. So bieten wir beispielsweise kostenlose Kopien und Beglaubigungen von Zeugnissen an oder versorgen die frisch gebackenen Absolventen mit USB-Sticks mit wertvollen und aktuellen Tipps zum Berufsstart.

Top-Leistungen für Vorsorge

Aber auch unsere Leistungen zur medizinischen Vorsorge sind für das ausgezeichnete Ergebnis verantwortlich. Die Kostenübernahme für alle ärztlich verordneten Schutzimpfungen über die gängigen Empfehlungen der ständigen Impfkommision (STIKO) hinaus waren ebenso ausschlaggebend wie die finanzielle Unterstützung der sportmedizinischen Untersuchung – übrigens eine unserer vielen neuen Satzungsleistungen seit dem 01.07.2017 diesen Jahres. Kostenübernahme für Impfungen und sportmedizinische Untersuchungen sind nicht nur Leistungen für Studenten, sondern für alle Mitglieder der BKK firmus.

Viele Auszeichnungen 2017

Die Top-Auszeichnung im Studenten-Krankenkassentest rundet ein äußerst erfolgreiches Jahr der BKK firmus ab – auch was die Auszeichnungen angeht. Neben einer Auszeichnung für das hauseigene Bildungs- und Talentmanagement unserer Mitarbeiter gab es ebenfalls ein „Sehr gut“ (Note 1,4) im großen Azubi-Krankenkassentest des Portals krankenkasseninfo.de sowie die Bestnote „Hervorragend“ vom Finanzmagazin „Focus Money“, das bei über 100 gesetzlichen Krankenkassen Zahlen und Daten zur Finanzlage abgefragt und bewertet hatte.

tipp

Übersicht aller Auszeichnungen online

Informationen und weitere Infos zu dieser sowie zu allen anderen Auszeichnungen der BKK firmus finden Sie auf unserer Webseite unter www.bkk-firmus.de/unternehmen/ausgezeichnet.html



Wichtige Entscheidungen

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Menschen wünschen sich, bis ins hohe Alter gesund, aktiv und selbstbestimmt ihr Leben gestalten zu können. Gleichwohl kann im Laufe des Lebens jeder in die Lage geraten, nicht mehr für sich entscheiden zu können – etwa nach einem schweren Unfall oder bei einer schweren Erkrankung. Der Gesetzgeber hat hierzu die Instrumente der Vorsorgevollmacht, der Betreuungsverfügung sowie der Patientenverfügung geschaffen, über die wir Sie gerne informieren möchten.

Mit der gesetzlich geregelten Patientenverfügung (§ 1901a BGB) kann für den Fall der späteren Entscheidungsunfähigkeit vorab schriftlich festgelegt werden, ob in bestimmte medizinische Maßnahmen eingewilligt wird oder sie untersagt werden sollen. Der Arzt bzw. die Ärztin hat dann zu prüfen, ob die Festlegung auf die aktuelle Lebens- und Behandlungssituation zutrifft. Ist dies der Fall, so ist die Patientenverfügung unmittelbar umzusetzen.

Nähere Informationen zur Erstellung einer Patientenverfügung sowie Formulierungshilfen erhalten Sie in der Broschüre „Patientenverfügung“ des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV). Die Formulierungshilfen sind als Orientierung zu verstehen. Sie können nicht die individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Vorstellungen und deren möglichst individuelle Dokumentation ersetzen. Deshalb empfiehlt es sich, sich auch bei der Verwendung von Formulierungshilfen für Patientenverfügungen qualifiziert beraten zu lassen.

Die Vorsorgevollmacht

Mit der Vorsorgevollmacht wird einer Person das Recht eingeräumt, für eine andere Person im eigenen Namen



stellvertretend zu handeln. Die Vorsorgevollmacht kann sich auf die Wahrnehmung bestimmter einzelner Aufgabenbereiche (u. a. Gesundheitspflege / Pflegebedürftigkeit, Aufenthalt und Wohnungsangelegenheiten, Vermögenssorge, Post- und Fernmeldeverkehr) oder aber auch aller Angelegenheiten beziehen.

In der Vorsorgevollmacht kann festgelegt werden, dass von ihr erst Gebrauch gemacht werden darf, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist,

über seine Angelegenheiten zu entscheiden. Die Vorsorgevollmacht gibt die Möglichkeit, die Bestellung eines Betreuers oder einer Betreuerin durch das Betreuungsgericht zu vermeiden. Aufgrund der weitreichenden Bedeutung sollte nur eine Person bevollmächtigt werden, der man uneingeschränkt vertrauen kann und von der man überzeugt ist, dass sie in eigenem Sinne handeln wird.

Um eventuellen Zweifeln hinsichtlich der Echtheit und Wirksamkeit der Voll-

macht zu begegnen, empfiehlt das BMJV, die Vollmacht notariell beurkunden zu lassen. Mit einer öffentlichen Beglaubigung der Unterschrift wird deren Echtheit bestätigt. Hierzu ist auch die Betreuungsbehörde befugt.

Die Betreuungsverfügung

Mit der Betreuungsverfügung kann im Voraus festgelegt werden, wen das Gericht im Bedarfsfall als rechtlichen Betreuer oder rechtliche Betreuerin bestellen soll. Das Gericht ist an diese Wahl gebunden, wenn sie dem Wohl der zu betreuenden Person nicht zuwiderläuft. Genauso kann bestimmt werden, wer auf keinen Fall als Betreuer oder Betreuerin in Frage kommt. Möglich sind auch inhaltliche Vorgaben für den Betreuer bzw. die Betreuerin, etwa welche Wünsche und Gewohnheiten respektiert werden sollen oder ob im Pflegefall eine Betreuung zu Hause oder im Pflegeheim gewünscht wird.

Die Betreuungsverfügung kann auch mit einer Vorsorgevollmacht verbunden werden und würde dann zur Geltung kommen, wenn die Vorsorgevollmacht – aus welchen Gründen auch immer – nicht wirksam ist.

Qualifizierte Beratung empfehlenswert

Es empfiehlt sich, sich vor der Erstellung einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und / oder einer Betreuungsverfügung qualifiziert, ggf. ärztlich, beraten zu lassen. Bei der ärztlichen Beratung kann dann auch attestiert werden, dass bei der Abgabe der Erklärung die ggf. erforderliche Einwilligungsfähigkeit vorlag.

Seitens des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) existieren umfassende Informationsmaterialien, die u. a. Musterformulare oder Formulierungshilfen enthalten. Diese können Sie einfach im Internet einsehen und herunterladen: www.bmjv.de



Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Die UPD hat den gesetzlichen Auftrag, zu gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen qualitätsgesichert und kostenfrei zu informieren. Hierzu zählt auch das Thema „Patientenrechte“, einschließlich Fragen zum Selbstbestimmungsrecht am Ende des Lebens und zu den Unterschieden der Vorsorgedokumente. Sie erreichen die UPD gebührenfrei aus allen Netzen:

Kostenlose Hotline

Beratung Deutsch: 0800 011 77 22

Montag bis Freitag von 08:00 bis 22:00 Uhr und Samstag von 08:00 bis 18:00 Uhr

Beratung Türkisch: 0800 011 77 23

Montag bis Samstag von 08:00 bis 18:00 Uhr

Beratung Russisch: 0800 011 77 24

Montag bis Samstag von 08:00 bis 18:00 Uhr

Beratung Arabisch: 0800 33 22 12 25

Dienstag von 11:00 bis 13:00 Uhr und Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr

Alle Telefonate sind gebührenfrei aus allen Netzen.



Wintermenü

für 4
Personen



Käsesuppe mit Garnelen

Zutaten:

250 g Camembert
200 g Cheddar
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 EL Mehl
3/8 l Apfelsaft
Salz und Pfeffer
Muskat
150 g Garnelen geschält
und entdarmt
1 Zehe Knoblauch

Zubereitung:

Camembert ohne Rinde würfeln. Cheddar grob reiben! Die fein geschnittene

Zwiebel in Butter glasig dünsten und mit etwas Mehl bestäuben. Anschließend mit Apfelsaft und 1/2 Liter Wasser aufgießen.

Unter leichtem Rühren aufkochen und dann Käse langsam einrühren bis alles geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Garnelen in heißem Öl und Knoblauch beidseitig kurz anbraten und anschließend in die Suppe geben.



Senf-Steak mit karamelierten Schalotten

Zutaten:

800 g Schalotten
2 Zehen Knoblauchzehen
50 g Zucker
1 TL Gemüsebrühe,
instant
6 EL Weißwein, trocken
4 Stück Rindersteaks
4 TL Senf, gekörnter
8 Scheiben Baguette
4 EL Öl
2 Prisen Salz und Pfeffer
300 ml Wasser
100 ml Weißweinessig

Zubereitung:

Schalotten häuten, Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken.

Zucker goldgelb schmelzen und dann mit 150 ml Wasser, Essig und Brühe aufkochen und bei leichter Hitze weiterkochen, bis der Karamell aufgelöst ist.

Dann die Schalotten und Knoblauch dazu geben und zugedeckt ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und ohne Deckel noch leicht reduzieren lassen.

Die Steaks von beiden Seiten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Bei geringer Temperatur kurz weiter braten.

Mit den Schalotten garnieren und das Baguette dazu servieren.



Quarkspeise mit Orangengelee

Zutaten:

500 g Quark
250 g Joghurt
6 TL Zucker
8 TL Konfitüre
(Orangengelee)
1 Orange

Zubereitung:

Zucker, Quark und Joghurt zusammen verrühren. In 4 Schälchen jeweils ca. 4 Esslöffel von der Creme einfüllen. Anschließend verteilt man darauf einen gehäuften Teelöffel mit Orangengelee.

Nun wieder 4 Esslöffel von der Creme darauf geben und jeweils wieder mit 1 gehäuften Teelöffel Pflaumengelee abdecken. Zum Schluss wieder mit restlicher Creme bestreichen und zuletzt die zerkrümelten Spekulatius zur oberen Schicht geben.



Wichtige Informationen für alle Kunden der BKK firmus

Wenn Sie nicht persönlich eine Servicestelle oder ein Servicezentrum der BKK firmus aufsuchen, sondern telefonisch, per Fax oder E-Mail mit uns in Verbindung treten möchten, dann wenden Sie sich bitte an unsere Servicezentren in Osnabrück oder Bremen:

Servicezentrum Bremen

Gottlieb-Daimler-Straße 11
28237 Bremen
Tel. 0421 64343
Fax: 0421 6434-451
info@bkk-firmus.de

Servicezentrum Osnabrück

Knollstraße 16
49074 Osnabrück
Tel. 0541 331410
Fax: 0541 33141-250
info@bkk-firmus.de

Zentraler Posteingang

Für alle Servicestellen gilt bundesweit die einheitliche Anschrift:

BKK firmus
28192 Bremen

Wir freuen uns natürlich weiterhin auch auf einen Besuch in einer unserer Servicestellen vor Ort oder im Internet unter www.bkk-firmus.de

Frohe Festtage!

Liebe BKK firmus-Versicherte,

im Namen des gesamten Verwaltungsrates der BKK firmus wünsche ich Ihnen und Ihren Familien für die anstehenden Festtage alles Gute und vor allem Gesundheit im neuen Jahr.

Nutzen Sie diese ruhige Zeit des Jahres, um im Kreis Ihrer Liebsten inne zu halten. Blicken Sie auf das zurück, was Sie im nun fast abgeschlossenen Jahr geschafft haben, und wagen Sie einen vorausschauenden Blick auf das anstehende Jahr 2018.

Ich freue mich darauf, Sie in der ersten Ausgabe des neuen Jahres an dieser Stelle wieder begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

Reiner Ahlert



*Reiner Ahlert,
alternierender Verwaltungsrats-
vorsitzender der BKK firmus*



Wintersport mal anders:

Airboarding, Schneegolfen und Co.



Wer gerne mal etwas anderes ausprobieren möchte als Skifahren, Snowboarden oder Rodeln, kommt mit einer dieser Funsportarten bestimmt auf seine Kosten. Denn hier ist für jeden Wintersport-Typen etwas dabei.

Airboarding

Wer es richtig schnell mag, sollte Airboarding ausprobieren. Dabei geht es mit einem High-tech-Luftkissen die Piste hinunter – und zwar mit bis zu 100 Kilometern pro Stunde und das auf dem Bauch liegend! Viele Wintersport-Gebiete bieten den waghalsigen Trend an, darunter Oberstdorf, Lammertal-Dachstein in Österreich und Arosa in der Schweiz.

Snowkiten

Im Sommer sieht man immer öfter Sportler, die sich auf einem Surfbrett stehend von einem Lenkdrachen übers Wasser ziehen lassen. Diese Funsportart hat inzwischen auch die Wintersportgebiete erreicht. Der einzige Unterschied: Snowkiter nutzen Skier oder ein Snowboard statt einem Surfbrett. Die nötige Ausstattung kann man sich in vielen Skigebieten leihen. Ansonsten benötigen Snowkiter viel Platz und guten Wind. Wer den Trendsport einmal ausprobieren will, hat dazu zum Beispiel am Feldberg im Schwarzwald oder im österreichischen Zell am See Gelegenheit.



Schneegolfen

Wer auch im Winterurlaub nicht auf eine Partie Golf verzichten möchte, für den ist Schneegolfen genau das Richtige. Dabei wird nicht auf grünem Rasen, sondern auf schneebedeckter Fläche, den so genannten „Whites“, gespielt. Damit die Golfer ihre Bälle nicht aus den Augen verlieren, sind diese nicht weiß, sondern rot. Schneegolfen wird beispielsweise in Oberwiesenthal oder im schweizerischen Silvaplana angeboten.

Fatbiken

Auch für passionierte Radfahrer gibt es den passenden Wintersport. Beim Fatbiken fährt man mit speziell angefertigten Fahrrädern durch den Schnee. Möglich ist das dank der extradicken Reifen. Der Trend stammt ursprünglich aus den USA. Hierzulande kann man sich Fatbikes unter anderem am Feldberg, in Ruhpolding oder in Schladming-Dachstein in Österreich ausleihen.





Winterzauber an der Ostsee



Info & Buchung

StrandResort Warnemünde-
Marktgrafenheide
Betriebsgesellschaft mbH
Budentannenweg 10
18146 Markgrafenheide
Tel. 0381 77891 777
www.strandresort-ostsee.de
reservierung@strandresort.de

Das StrandResort Markgrafenheide, direkt an der Ostsee zwischen Warnemünde und Graal-Müritz gelegen, bietet Entspannung pur in märchenhafter Lage. Zwischen Wald und Strand findet man hier, nahe Rostock, abseits von Hektik und Alltagsstress, einen Ort der Erholung und erlebt die Schönheit der Natur. Wenn der Winter die Ostseebuhnen in Eiskunstwerke verwandelt und fast menschenleere Strände zu ausgiebigen Strandspaziergängen bei kristallklarer Ostseeluft locken, ist die Zeit für einen Urlaub besonders günstig.

Entspannung an der winterlichen Ostsee

Entdecken Sie die Annehmlichkeiten eines modernen Strandresorts und fühlen Sie sich in den großzügigen Apartments, Ferienwohnungen

und Dünenhäusern ganz wie zu Hause. Mit einem Wohn- und Essbereich, einem separaten Schlafzimmer sowie Balkon oder Terrasse ausgestattet, bieten die Apartments viel Raum für Gemütlichkeit. Die Ferienwohnungen verfügen zudem über eine Küchenzeile. Unabhängig aber komfortabel lebt man in den 63 Dünenhäusern. Im nordischen Stil erbaut, bieten sie mit eigener Terrasse, zwei getrennten Schlafzimmern, einem gemütlichen Wohnbereich und gut ausgestatteter Küche auf zwei Etagen viel Platz zum Wohlfühlen. Die Dünenhäuser eignen sich damit ideal für Urlauber, die ein wenig mehr Raum für sich wollen. Paare sind ungestört, es gibt aber auch genug Raum für Familien, deren vierbeinige Mitglieder übrigens ebenfalls willkommen sind.



Anzeige

Wellness & Genuss

Besondere Verwönmomente verspricht der Wellnessbereich mit Schwimmbad, Saunabereich sowie Beauty- und Massageangeboten. Wie wär es zum Beispiel mit einer Elemente-Massage oder einem Ganzkörperpeeling mit Meersalz-Öl? Ein besonderes Plus ist – gerade in der kalten Jahreszeit – der 120 m² große Saunabereich. In einer Finnischen Sauna mit 85°, der Bio-Sauna mit 55° oder der Dampfsauna kommen Sie hier auch im Winter ins Schwitzen. So stärken Sie Ihr Immunsystem und verwöhnen die Haut. Im Ruhebereich können Sie anschließend die Seele baumeln lassen.

Wer lieber etwas für die Fitness tun will, kann sich im Kraft- und CardioRaum mit modernsten Geräten einem individuellen Training widmen oder sich im Kursraum, in der Gruppe, einem der Sportkurse anschließen, die das Strandresort anbietet.

Für die passende kulinarische Begleitung sorgen gleich zwei Restaurants. Im „Nautica“ wartet morgens ein ausgewogenes Frühstücksbuffet und abends, in der Showküche, ein Blick hinter die Kulissen auf Sie. Das Strandrestaurant & Bar „blaue boje“ inmitten der Dünen besticht durch einen herrlichen Panoramablick über die Ostsee.

Erleben Sie mit allen Sinnen einen einzigartigen Ostseurlaub in der gemütlichen Jahreszeit.



Unser Pauschal-Highlight für Sie!

Buchen Sie Ihren „Winterzauber an der Ostsee“

4 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet

- 1 x Pizza oder Flammkuchen am Abend
- 1 heißer Sanddorn-Punsch
- 1 Sportkurs (Aquafit oder Yoga)
- 2 x Eintritt in den Wellnessbereich
- Leihbademantel
- Eintritt in Eis-Erlebniswelt oder Hafenerundfahrt
- WLAN + Parkplatz
- 25 % Rabatt auf Wellnessprodukte

ab 159 Euro pro Person im Apartment bei 2er-Belegung

ab 174 Euro pro Person im Dünenhaus bei 4er-Belegung

Dieses Angebot ist auf Anfrage und nach Verfügbarkeit in der Vor- und Nachsaison, jedoch außerhalb der Feiertage buchbar.

GEWINNSPIEL

Das StrandResort Markgrafenheide verlost 3 Nächte für 4 Personen im Dünenhaus inklusive Frühstück, Nutzung des Wellnessbereichs und Sportkurs im Wert von ca. 1000 Euro.

Die Frage:

Wie viele Dünenhäuser stehen im StrandResort Markgrafenheide?

Die Antwort: _____

Senden Sie die richtige Antwort bis zum 18.02.2018 per E-Mail an gesundheit@bkk-firmus.de. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Mitarbeiter der BKK firmus und deren Angehörige sind von der Gewinnspielteilnahme ausgeschlossen. Der Gewinn wird vom StrandResort Markgrafenheide zur Verfügung gestellt und nicht aus Beitragsgeldern finanziert. Einlösbar auf Anfrage außerhalb der Hauptsaison.



Mit Vitamintabletten durch den Winter?

Was Nahrungsergänzungsmittel wirklich bringen

Gerade in der kalten Jahreszeit greifen viele Menschen auf Nahrungsergänzungsmittel aus Drogerie oder Apotheke zurück. Schließlich sollen solche Präparate ja viele Vitamine, Folsäure, Biotin oder Magnesium enthalten. Meist hoffen die Verbraucher, mit solchen Mitteln einem Nährstoffmangel vorbeugen oder drohende Infekte abwehren zu können. Doch dieser Eindruck täuscht.

In Deutschland herrscht kein Vitaminmangel

Der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zufolge ist Deutschland keineswegs ein „Vitaminmangel-land“. Studien zeigen, dass der Großteil der Menschen hierzulande völlig ausreichend mit Vitaminen versorgt ist. Erkrankungen infolge eines Vitaminmangels sind hier äußerst selten. Hinzu kommt: Bisher wurde nicht bewiesen, dass die Folgen eines ungünstigen Ernährungsverhaltens durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden können. Auch vor Krankheiten schützen solche Mittel nicht. Sie sind schließlich keine Arzneimittel. Oft übersteigt die Menge der Inhaltsstoffe von Vitaminpräparaten sogar die empfohlene Tagesdosis um ein Vielfaches. Wer jetzt denkt, viel hilft viel, liegt falsch. Denn bestimmte Stoffe kann der Körper nur in begrenztem Umfang aufnehmen. Alles, was darüber hinausgeht, wird gegebenenfalls ungenutzt ausgeschieden oder kann dem Organismus sogar schaden.

Wem helfen Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate sind nur für eine kleine Gruppe von Verbrauchern wirklich sinnvoll. Dazu gehören Schwangere und Stillende, die einen erhöhten Nährstoffbedarf haben und daher häufig Folsäure

und gegebenenfalls Eisen und Jod zu sich nehmen sollten. Für Säuglinge werden nach der Geburt Vitamin K und im ersten Lebensjahr ein Präparat mit Vitamin D und Fluorid empfohlen. Auch für Menschen, die sich bei Sonnenschein nicht oder kaum im Freien aufhalten dürfen oder ihre Haut nicht unbedeckt der Sonne aussetzen können, kann ein Vitamin D-Präparat sinnvoll sein. Außerdem rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung insgesamt zur Verwendung von jodiertem und fluoridiertem Speisesalz sowie zu mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln.

Obst und Gemüse statt Kapseln und Tabletten

Wer weder schwanger noch krank ist und seiner Gesundheit wirklich etwas Gutes tun will, sollte auf die Vielfalt biologisch aktiver Substanzen setzen, die wir durch Obst und Gemüse aufnehmen. Außerdem sollte man lieber Vollkorn- statt Weißmehlprodukte essen. Denn eine ausgewogene Ernährung liefert einem gesunden Erwachsenen in der Regel ausreichend Vitamine und andere wichtige Nährstoffe. So kann man getrost auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten. Und wenn überhaupt, sollte man solche Mittel immer nur für einen begrenzten Zeitraum zu sich nehmen.

Impressum

Gesundheit – Das Magazin der BKK firmus erscheint vierteljährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung

Herausgeber: BKK firmus

Redaktion und Lektorat: KKF-Verlag

Layout: Geiselberger Mediengesellschaft mbH, 84503 Altötting · www.gmg.de

Bildnachweis: Fotolia.com, shutterstock.com
StrandResort, 18146 Markgrafenheide
Bildrechte Seite 20

Verlag und Vertrieb: © KKF-Verlag
Martin-Moser-Str. 23 · 84503 Altötting
Tel. 08671 5065-10 · Fax 08671 5065-35
mail@kkf-verlag.de · www.kkf-verlag.de

Geschäftsleitung: Matthias Manghofer

Druck: Druckerei Gebr. Geiselberger GmbH, Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

BKK firmus-Mitglieder erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.





WIR WÜNSCHEN IHNEN
FROHE WEIHNACHTEN & EINEN GUTEN
RUTSCH INS JAHR

2018

MEHR SERVICE. MEHR NÄHE. MEHR WERT.
MEHR LEISTUNG. BKK-firmus.de

BKK firmus 
... gesundum gut!