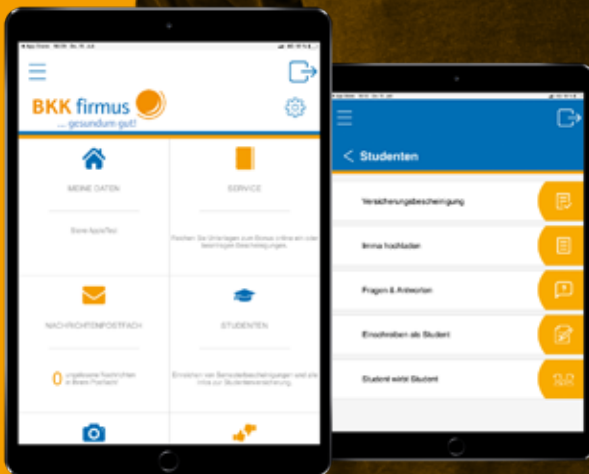


GESUNDHEIT IST
ORANGE

STUDENTENSERVICE
ZUM UNISTART



➤ Nützliche Tools für Studenten im OnlineService Web und App, S. 4

➤ FOCUS Money: BKK firmus erneut mit Bestwert, S. 9

➤ Anhaltend positive Entwicklung: Geschäftsbericht 2018, S. 10

Unser Leitbild

Gute Gründe für die BKK firmus

Mit einem Beitragssatz von nur 15,04 Prozent (Zusatzbeitrag 0,44 Prozent) liegt die BKK firmus 2019 sogar 0,46 Prozent unter dem durchschnittlichen Beitragssatz aller Krankenkassen. Damit bleibt die BKK firmus auch weiterhin 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

service

Nützliche Tools für Studenten 4

service

Erste Hilfe: Diese Sofortmaßnahmen sollten Sie beherrschen 6

gesundheit

Cholesterin – was ist das eigentlich genau? 8

firmus kompakt

BKK firmus zum dritten Mal nacheinander mit Bestwert 9

firmus kompakt

Anhaltend positive Entwicklung bei der BKK firmus 10

top thema

Zusatzversicherungen: Privatpatient bei Bedarf 12

sport

Yoga-Übungen für Einsteiger 14

firmus kompakt

Kolumne 16

service

Nur jeder Dritte hat seine Entscheidung dokumentiert 17

ernährung

Herbstmenü 19

reisen

Familien- und Wellnesszeit auf Usedom 20

firmus kompakt

Neue Obergrenze für Minijobber
Datenschutz im E-Mail-Verkehr
Impressum 22

rätselspaß

23



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, Sie zur dritten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins begrüßen zu dürfen und hoffe, dass Sie Ihren wohlverdienten Urlaub genossen haben.

Die Sommerzeit ist in diesem Jahr nicht nur wegen des schönen Wetters besonders erfreulich gewesen, sondern hatte insbesondere auch für unsere BKK firmus sprichwörtlich „sonnige“ Aspekte zu bieten: So konnten wir zum 1. Juli dieses Jahres unsere umfassenden Zusatzleistungen ein weiteres Mal ausbauen. Dabei haben wir nicht nur unsere Zuschüsse für die professionelle Zahnreinigung, sondern auch für osteopathische Behandlungen erweitert und können uns in diesen Bereichen von einer Vielzahl unserer Mitbewerber weiter entscheidend abheben.

Darüber hinaus konnten wir trotz abermals gestiegener Kosten für Leistungen und Behandlungen für das Jahr 2018 ein äußerst positives Ergebnis bilanzieren. Während die erste Krankenkasse ihren Zusatzbeitrag mittlerweile auf bis zu 2,5 % anheben musste, können wir mit unserem unterdurchschnittlichen Beitragssatz und unseren ausgezeichneten Zusatzleistungen auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Weitere Details zu unserem Geschäftsergebnis 2018 lesen Sie auf den Seiten zehn und elf.

Unsere ‚gesundum gute‘ Service- und Leistungsqualität macht auch bundesweit immer mehr Menschen auf unsere BKK firmus aufmerksam. So sind wir für inzwischen über 96.000 Versicherte und über 25.000 Arbeitgeber der erste Ansprechpartner, wenn es um die Belange rund um die gesetzliche Krankenversicherung geht – Tendenz: steigend. Auch diverse Fachmagazine würdigen die Vorzüge unserer Betriebskrankenkasse firmus. So jüngst geschehen beim Finanzmagazin „FOCUS Money“. Zum dritten Mal in Folge wurden wir für unsere hervorragende wirtschaftliche Situation mit dem Bestwert „Beste Finanzkraft“ ausgezeichnet und erzielten – fast gleichauf mit den beiden Erstplatzierten - einen sehr guten dritten Platz unter den mehr als 100 angefragten Krankenkassen. Weitere Informationen zu dem Test von FOCUS Money lesen Sie auf Seite neun.

Freuen Sie sich aber auch auf die anderen Artikel, die wir in dieser Ausgabe unseres Mitgliedermagazins für Sie zusammengestellt haben. Neben wichtigen Sofortmaßnahmen zur ersten Hilfe, die jeder im Fall der Fälle beherrschen sollte, geben wir Ihnen auch Denkanstöße zur Organ- und Gewebespende. Ganz gleich, wie Sie zu diesem Thema stehen, sollten Sie Ihre Entscheidung in jedem Fall schriftlich festhalten und mit sich führen. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Magazin Organspendeausweise für sich und Ihre Familienangehörigen.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Herbst und freue mich darauf, mich zum Jahreswechsel in der nächsten Ausgabe unseres Magazins mit einem Ausblick auf das Jahr 2020 bei Ihnen zurückzumelden.

Ihr


Gerhard Wargers

www.bkk-firmus.de

App geht's, Teil 7

Nützliche Tools für Studenten

Die BKK firmus OnlineServices Web und App erfreuen sich immer steigender Beliebtheit. Um die vielfältigen Möglichkeiten der beiden smarten Helfer vorzustellen, haben wir eine Serie gestartet, in denen wir Ihnen ausgewählte Funktionen und Vorteile näherbringen. In diesem siebten Teil der Serie zeigen wir Ihnen, welche nützlichen Vorteile unsere virtuelle Online-Geschäftsstelle für Studenten bietet. Damit den werdenden Akademikern mehr Zeit für das Studium bleibt.

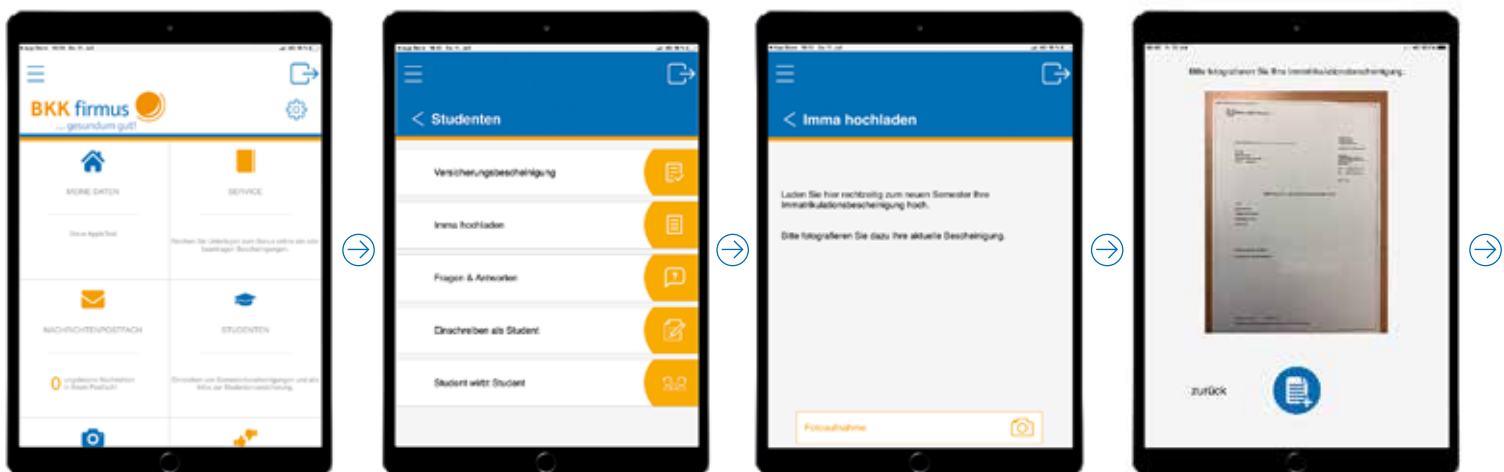
Im Herbst geht es erfahrungsgemäß auch gerne mal stürmisch zu. Das betrifft nicht nur das einheimische Wetter, sondern auch das rege Treiben an den Hochschulen und Universitäten. Denn im September und Oktober beginnen die Wintersemester. Sowohl für „alte Hasen“ als auch die Neulinge beginnt mit dem neuen Semester auch ein neuer Abschnitt der eigenen Ausbildung.

Wer nach dem Ausscheiden aus der kostenlosen Familienversicherung ein Studium beginnt, kann in den Genuss der günstigen Krankenversicherung für Studenten der BKK firmus kommen. Für nur 88,98 € im Monat können Studierende an Universitäten und Hochschulen die vollen Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung in Anspruch

nehmen. Der nahtlose Übergang von der Familien- in die Studentenversicherung kann unbürokratisch mit wenigen Klicks innerhalb des OnlineServices erfolgen. Einfach im Menü „Einschreiben als Student“ den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen und schon ist der fortlaufende Versicherungsschutz gewährleistet.

Abfotografieren & Hochladen der Immatrikulationsbescheinigung

Damit den werdenden Akademikern mehr Zeit für das Verfolgen der Vorlesungen, das Schreiben der Hausarbeiten, das Lernen für die Klausuren und das sonstige Studentenleben ausreichend Zeit bleibt, bietet der OnlineService der BKK firmus einen eigenen

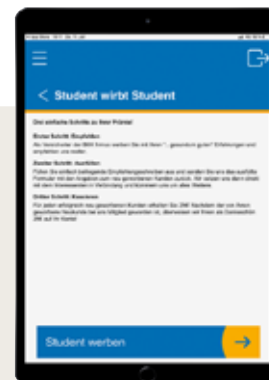


Bereich für Studenten. Hier bietet sich eine Vielzahl an Funktionen, von denen wir nachfolgend einige Ausgewählte vorstellen wollen.

Um die Mitgliedschaft in der Krankenversicherung der Studenten (Kvds) aufrecht zu erhalten, benötigen wir in jedem Semester einen Nachweis über die bestehende Einschreibung an der Uni oder Hochschule. Die Immatrikulationsbescheinigung, kurz „Imma“ müssen uns die Studenten dank unserer Online-Geschäftsstelle nicht mit der Post schicken oder persönlich in eine unserer 15 Servicestellen bringen, sondern können diese einfach mit dem Smartphone abfotografieren und per Knopfdruck an uns übermitteln. Innerhalb weniger Sekunden und mit wenigen Klicks kann uns damit der Nachweis über das Studium erbracht werden.

Mitgliedsbescheinigung herunterladen & ausdrucken

Wer ein Studium beginnt, sieht sich häufig vielfältigen Herausforderungen gegenübergestellt: Wohnungssuche, Eingewöhnen in einer neuen Stadt, Einschreiben in die zu belegenden Kurse etc. Zur Vorbereitung gehört vor Beginn des Studiums auch das Hinterlegen einer Mitgliedsbescheinigung. Diese können Studierende ganz bequem in unserem OnlineService anfordern. Dabei kann gewählt werden, ob man sich die Bescheinigung per Post nach Hause schicken lassen oder als PDF Datei herunterladen will, um sie entweder auszudrucken oder per E-Mail an die Uni weiterzuleiten. Nie war es einfacher, seine Belange rund um die Krankenkasse für das Studium zu erledigen.



Student wirbt Student

Da das Geld für die allermeisten Studenten bekanntermaßen nicht an den Bäumen wächst, bietet unsere Rubrik „Student wirbt Student“ die Möglichkeit, die WG- oder Haushaltskasse etwas aufzubessern. Empfiehlt ein Student die BKK firmus an seine Kommilitonen und entscheiden diese sich für eine Mitgliedschaft, belohnen wir diese Empfehlung mit 25,- € je geworbenem Mitglied. Um das Verfahren so unbürokratisch und einfach wie möglich zu halten, kann der Prozess ebenfalls in unserem OnlineService abgewickelt werden. Schauen Sie doch mal rein. Alle weiteren Infos und Download-Möglichkeiten der App für alle gängigen Smartphones finden Sie unter www.bkk-firmus.de/online-service



Erste Hilfe: Diese Sofortmaßnahmen sollten Sie beherrschen



Erste-Hilfe-Maßnahmen können Leben retten. Darum sollten Sie einige Abläufe und Regeln beherrschen, um bis zum Eintreffen von qualifizierten Rettungskräften helfen zu können. Aber bedenken Sie: Nur wenn Sie die lebensrettenden Handgriffe regelmäßig in der Praxis trainieren, gehen sie Ihnen im Notfall auch leicht und sicher von der Hand! Deswegen sollten Sie ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse mindestens alle drei Jahre mit einem Training oder einem neuen Kurs auffrischen. In der Zwischenzeit helfen Ihnen bei Notfällen die folgenden Tipps:

Bei fehlender Atmung: Herzdruckmassage und Beatmung

Prüfen Sie zuerst, ob die betroffene Person ansprechbar ist und noch atmet. Reagiert sie nicht auf Ansprache oder ein Berühren der Schulter, legen Sie sie flach auf den Rücken auf den Boden.

Zur Atemkontrolle müssen zunächst der Hals des Verletzten nach hinten überstreckt sowie der Mund leicht geöffnet werden. In dieser Position legen Sie Ihr Ohr über Mund und Nase des Betroffenen und prüfen, ob Atemgeräusche zu hören sind, der Brustkorb sich hebt und senkt oder ob ein Luftstrom durch die Atmung fühlbar ist. Wenn die Person atmet, legen Sie sie in die stabile Seitenlage und rufen Sie den Rettungsdienst. Atmet die Person nicht, alarmieren Sie sofort den Rettungsdienst und beginnen Sie mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Legen Sie dazu beide Hände übereinander und drücken Sie 30 Mal auf die Mitte des Brustkorbs. Dann beatmen Sie den Verletzten Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase und wiederholen die Herzdruckmassage 30 Mal. Das Ganze tun Sie im Wechsel, bis die Rettungskräfte eintreffen.

Besondere Vorsicht ist bei Unfällen mit Strom geboten! Hier müssen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit als erstes die Stromzufuhr unterbrechen. Erst dann sollten Sie bei fehlender Atmung eines Verletzten zur Herzdruckmassage und Beatmung übergehen.

Bei Bewusstlosigkeit: Stabile Seitenlage

Im Zustand der Bewusstlosigkeit sind die Schutzreflexe des Menschen ausgeschaltet, die Muskulatur ist schlaff. Deshalb kann die Zunge eines Bewusstlosen in Rückenlage nach hinten fallen und die Atemwege verschließen. Auch Blut oder Erbrochenes können leicht in die Atemwege gelangen. All das kann im schlimmsten Fall zum Ersticken führen. Darum gilt es, den Bewusstlosen schnellstmöglich von der Rückenlage in die stabile Seitenlage zu bringen.

Dazu knien Sie sich neben den Betroffenen und winkeln den Arm, der näher zu Ihnen liegt, nach oben ab. Dann beugen Sie sich über den Betroffenen, nehmen seinen anderen Arm und legen ihn komplett über seinen Brustkorb. Das Bein, das weiter von Ihnen entfernt ist, wird angewinkelt. Jetzt setzen Sie am Knie des angewinkelten Beins an und ziehen den Betroffenen zu sich heran, so dass er in Ihre Richtung auf die Seite rollt. Jetzt müssen Sie nur noch den Kopf nach hinten überstrecken, den Mund des Bewusstlosen öffnen und seine Hände nah an seinen Körper legen, damit die Lage stabil bleibt.

Kontrollieren Sie bis zum Eintreffen des Notarztes ständig die Atmung und den Puls des Verletzten. Und: Sprechen Sie mit dem Betroffenen und zeigen ihm, dass Sie da sind. Auch Bewusstlose spüren diese Fürsorge.

Bei Wunden: Blutung stillen

Eine Platzwunde am Kopf sollten Sie mit einer sterilen Wundauflage versorgen. Zum Fixieren können Sie ein Dreieckstuch seitlich am Kopf verknöten.

Bei Verletzten mit stark blutenden Wunden sollten Sie einen Druckverband anlegen und den Notarzt alarmieren. Zur Versorgung starker Blutungen legen Sie die betroffene Person nach Möglichkeit hin und versorgen Sie die Wunde im Liegen. Ansonsten könnte ein Kreislaufkollaps drohen. Einen Druckverband können Sie ganz leicht selbst anlegen: Decken Sie die Wunde mit einer sterilen Wundauflage ab und fixieren Sie die Auflage, indem Sie sie zwei- bis dreimal mit einer Mullbinde umwickeln. Legen Sie jetzt ein ungeöffnetes Verbandspäckchen aus dem Erste-Hilfe-Set als Druckpolster auf die Wundauflage und fixieren Sie das Ganze mit der restlichen Binde.

Fremdkörper in der Wunde, wie etwa Äste oder Messer, sollten nicht herausgezogen werden. Denn sie wirken wie ein „Stöpsel“. Entfernt man sie, kann die Wunde ungehindert bluten. Und generell gilt: Wenn Sie die Wunden anderer versorgen, tragen Sie am besten Einmalhandschuhe – die schützen Sie vor möglichen Infektionen.



Quellen und weitere Informationen:

www.malteser.de/aware/hilfreich/erste-hilfe-massnahmen-das-kannst-du-tun,

www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/rettungskette/lebensrettende-sofortmassnahmen



Bei Vergiftungen: Notarzt oder Giftnotruf

Ob giftige Pflanzen, Waschmittel oder Rohrreiniger – vor allem Kinder verschlucken immer wieder Dinge, die nicht essbar sind und zu lebensbedrohlichen Vergiftungserscheinungen führen können. In diesem Fall gibt es zwei Möglichkeiten: Ist die betroffene Person bewusstlos, rufen Sie sofort den Notarzt. Überwachen Sie, ob sich der Patient übergibt und halten Sie in der stabilen Seitenlage die Atemwege frei, damit kein Erbrochenes hineingelangt. Ist der Patient ansprechbar, rufen Sie den Giftnotruf und beschreiben Sie, was passiert ist. Ein Mitarbeiter des Giftnotrufs hilft Ihnen weiter und erklärt Ihnen das weitere Vorgehen. Alle Rufnummern der Giftnotrufzentralen in Deutschland sind online unter www.kinder-aerzte-im-netz.de/erste-hilfe/giftnotruf zu finden.

davon. Doch grundsätzlich gilt: Der Oberkörper des Betroffenen muss erhöht gelagert werden. Enge Kleidung, Krawatten oder Gürtel sollten gelockert werden. In geschlossenen Räumen sollten Sie die Fenster öffnen, damit der Betroffene ausreichend frische Luft bekommt. Halten die Symptome an, sollten Sie den Notarzt rufen.

Auch wenn jemand in Ihrer Umgebung unter starken Kopfschmerzen, Koordinationsschwierigkeiten, plötzlichen Gedächtnislücken oder halbseitigen Lähmungserscheinungen leidet, sollten Sie den Notarzt alarmieren. Denn hinter diesen Symptomen könnte sich ein Schlaganfall verbergen. Bis zum Eintreffen des Notarztes sollte der Kopf des Betroffenen hoch gelagert werden. Bei einem Schlaganfall sollten Sie die gelähmten Körperteile zusätzlich polstern. Hat der oder die Betroffene einen Sonnenstich oder Hitzschlag erlitten, sollten Sie unbedingt für Schatten und für Kühlung sorgen – etwa mit feuchten Umschlägen auf der Stirn und mit Wadenwickeln.

Bei Problemen in Kopf oder Brust: Hoch lagern

Klagt eine Person über Atemnot, Angst, Panik oder Schmerzen in der Brust, kann das viele Ursachen haben, ein Herzinfarkt ist nur eine

Cholesterin – was ist das eigentlich genau?



Den Begriff Cholesterin bringen viele Menschen mit Krankheiten in Verbindung. Schließlich kann ein zu hoher Cholesterinspiegel schlecht für Herz und Kreislauf sein. Aber was verbirgt sich eigentlich wirklich hinter Cholesterin?

Auch wenn sein Ruf nicht gerade der Beste ist – Cholesterin ist zunächst einmal nicht ungesund, sondern sogar lebensnotwendig. Der fettähnliche Stoff erfüllt nämlich einige wichtige Aufgaben im Körper. Beispielsweise wird Cholesterin als Baustein für die Zellmembranen benötigt. Außerdem dient es den Zellen als Ausgangssubstanz, um bestimmte Hormone wie Östrogen oder Testosteron sowie Gallensäuren und Vitamin D produzieren zu können.

Den Großteil an benötigtem Cholesterin stellt der Körper selbst her, und

zwar vor allem in der Leber. Nur etwa ein Viertel wird über die Nahrung aufgenommen. Nehmen wir zu viel Cholesterin zu uns, fährt der Körper seine eigene Produktion zurück und versucht so, die Cholesterinwerte in Balance zu halten.

Gutes und schlechtes Cholesterin

Zum gesundheitlichen Problem wird Cholesterin erst dann, wenn die so genannten LDL-Werte zu hoch sind. LDL-Cholesterin ist ein Lipoprotein, also eine Verbindung aus Eiweißen und Fetten wie Cholesterin. LDL-Cholesterin wird auch als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet. Denn es transportiert den Großteil des Cholesterins im Blut zu den Körperzellen. Ist die Cholesterinmenge größer als die Aufnahmekapazität der Zelle, wird das LDL-Cholesterin an das Blut

abgegeben, wo es sich an den Gefäßwänden ablagern kann. Das kann zu Arterienverkalkungen (Atherosklerose) beitragen. Außerdem können sich die Ablagerungen irgendwann von den Gefäßwänden lösen und als „Fremdkörper“ in den Blutkreislauf geraten. Dadurch können Gefäße verstopfen und Thrombosen entstehen. Und dies wiederum kann im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Im Unterschied dazu gilt das so genannte HDL-Cholesterin als „gut“. Denn es nimmt überschüssiges Cholesterin aus Blut und Körperzellen auf und transportiert es zur Leber, wo es weiterverarbeitet wird. Die HDL-Partikel sind außerdem in der Lage, an den Gefäßwänden abgelagertes Cholesterin wieder herauszulösen. Dadurch hilft das HDL dabei, Arterienverkalkungen zu verhindern.

Der richtige Umgang mit Cholesterin

Bei Erwachsenen sollte der LDL-Cholesterinwert unter 160 Milligramm pro Deziliter Blut liegen. Dieser Wert lässt sich anhand von Blutproben ermitteln. Zwar wird Cholesterin nur zum Teil mit der Nahrung aufgenommen, dennoch sollten Sie darauf achten, wie viel und welche Art von Cholesterin auf Ihrem Speiseplan steht. Da sich Cholesterin auch durch körperliche Leistung abbauen lässt, sollten Sie außerdem regelmäßig Sport treiben und Ihr Körpergewicht möglichst im Normalbereich halten. Wenn der LDL-Cholesterinspiegel trotz Diäten und anderer Maßnahmen zu hoch ist, kann nach Rücksprache mit dem Arzt auch eine Behandlung mit cholesterinsenkenden Medikamenten helfen.

Finanzmagazin „FOCUS Money“ testet Krankenkassen

BKK firmus zum dritten Mal nacheinander mit Bestwert

Einmal im Jahr testet das Deutsche Finanz Service Institut (DFSI) im Auftrag des Finanzmagazins „FOCUS Money“ die gesetzlichen Krankenkassen auf Herz und Nieren, um ihre wirtschaftliche Situation zu bewerten. Bei der diesjährigen Untersuchung wurden Daten bei 108 Krankenkassen angefragt, von denen 27 nur bestimmten Personenkreisen zugänglich sind (z. B. regional geöffnet oder betriebsbezogen). Zum dritten Mal in Folge gehört die BKK firmus bei diesem Test zu den Gewinnern und kommt in Summe auf hervorragende 96,9 von maximal 100 möglichen Punkten.

Um die finanzielle Lage der teilnehmenden Kassen zu vergleichen, wurden Tests in insgesamt sechs Kategorien vorgenommen, darunter Leistungsangaben zur Liquidität, den Verwaltungskosten und der Transparenz. Maßgeblich waren hierfür die Daten aus dem Jahr 2018. Darüber

	Gesamtergebnis	Bewertung	Platzierung
BKK firmus 2017	94,6	Hervorragend	4
Durchschnitt 2017	60,8	Gut	
BKK firmus 2018	96,2	Hervorragend	4
Durchschnitt 2018	64,8	Gut	
BKK firmus 2019	96,9	Hervorragend	3
Durchschnitt 2019	65,8	Gut	

hinaus wurde noch die längerfristige Mitgliederentwicklung betrachtet. In den unterschiedlich gewichteten Teilbereichen konnte jeweils ein Bestwert von 100 Punkten erzielt werden. Diese einzelnen Ergebnisse wurden am Ende zu einem Gesamt-Score zusammengerechnet, der ebenfalls auf einer Skala von 0-100 Punkten dargestellt wird. Mit einem Wert von nur knapp unter 100 Punkten gehört die BKK firmus damit zum dritten Mal in Folge zu den besten und erfolgreichsten Krankenkassen Deutschlands (s. Tabelle).

menden Krankenkassen mit einem Gesamtwert von mindestens 90 Punkten verliehen wird. Auch die Platzierung im Gesamt-Ranking kann sich mehr als sehen lassen: Nachdem in den Jahren 2017 und 2018 der jeweils vierte Platz erreicht wurde, steht die BKK firmus im Gesamt-Ergebnis 2019 erstmalig auf dem Treppchen und kann einmal mehr den Großteil aller Krankenkassen hinter sich lassen. Ein beachtlicher Erfolg für unsere BKK firmus im hart umkämpften Markt der gesetzlichen Versicherer.

Das erfolgreiche Abschneiden reiht sich damit nahtlos ein in die bereits erhaltenen Auszeichnungen in diesem Jahr. Das ausführliche Ergebnis dieser Abfrage lesen Sie auch in der Ausgabe 29/2019 des Magazins FOCUS Money.



Übersicht aller Auszeichnungen online

Wenn Sie sich ein Bild aller unserer aktuellen und zurückliegenden Auszeichnungen machen wollen, besuchen Sie unsere Internetseite. Unter www.bkk-firmus.de finden Sie eine Zusammenstellung aller Erfolge von „A“ wie Arbeitgeber des Jahres bis „Z“ wie Zusatzleistungen für Studenten – schauen Sie doch mal rein!

Platzierung unter den Top 3 aller Krankenkassen Deutschlands

Einmal mehr erhalten wir damit auch das Prädikat „Beste Finanzkraft“, das nur den erfolgreichsten der teilneh-



Mehr Leistung & weniger Beitrag

Anhaltend positive Entwicklung bei der BKK firmus

Trotz massiv gestiegener Ausgaben für Leistungen konnte die BKK firmus auch im Jahr 2018 den Trend der Vorjahre bestätigen und die Bilanz mit einem äußerst positiven Ergebnis abschließen. Während die erste Krankenkasse einen Zusatzbeitrag von 2,5% erheben muss, konnte die BKK firmus diesen zum Beginn des Jahres 2019 sogar auf 0,44 % reduzieren. Damit bleibt sie auch weiterhin die günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse. Das Leistungsportfolio konnte dabei weiter stark ausgeweitet werden.

Für die gesetzlichen Krankenkassen war das Jahr 2018 wie in den Vorjahren von weiter ansteigenden Kosten für Behandlungen und Arzneimittel geprägt. Dieser Trend machte sich auch bei der BKK firmus bemerkbar: Im Vergleich zum Vorjahr sind die Leistungsausgaben je Versichertem um etwa drei Prozent gestiegen. Dank des umsichtigen Umgangs mit den Beitragsgeldern unserer Versicherten mussten wir diese Kostenanstiege nicht mit einem höheren Zusatzbeitrag oder einer Reduzierung von Leistungen auffangen, sondern konnten unser ohnehin schon umfangreiches Leistungsportfolio weiter ausbauen. Erhöhte Zuschüsse zur professionellen Zahnreinigung und Osteopathie sind nur zwei ausgewählte von vielen freiwilligen Leistungen für unsere Versicherten.

Anzahl der Versicherten steigt weiter an

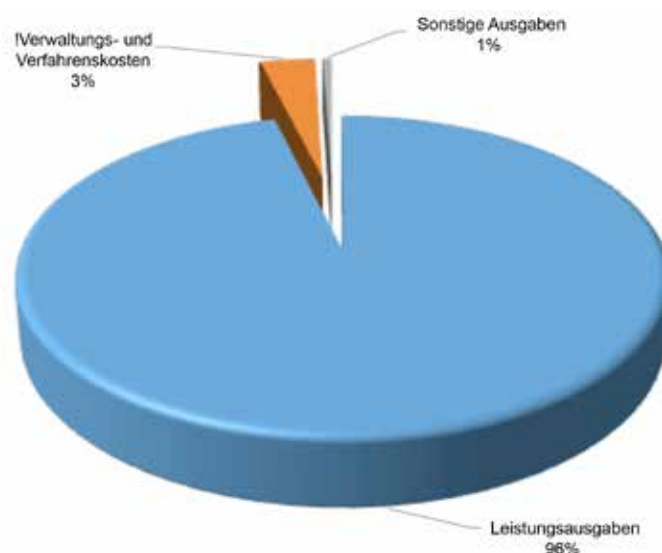
Das attraktive Preis-Leistungsverhältnis der BKK firmus war dafür verantwortlich, dass im Jahr 2018 durchschnittlich 69.381 Mitglieder, 20.455 Familienversicherte und damit insgesamt 89.836 Personen bei der BKK firmus versichert waren. Dieser Trend setzt sich nicht zuletzt

durch die zwischenzeitlich abermals stark ausgebauten Zusatzleistungen und Reduzierung des Zusatzbeitrags Anfang des Jahres 2019 fort. Mittlerweile haben über 96.000 Versicherte und mehr als 25.000 Arbeitgeber die BKK firmus als ihren ersten Ansprechpartner für ihre Gesundheit gewählt.

Persönlicher Kundenservice vor Ort, am Telefon und online

Neben den „harten Fakten“ wie Leistungen und Beitragssatz schätzen

immer mehr Versicherte auch unsere Serviceleistungen. Auch in Zeiten der Digitalisierung möchte ein Großteil unserer Versicherten die persönliche Beratung nicht missen. Sei es in einer unserer 15 Servicestellen vor Ort oder aber am Telefon. Ein Merkmal auf das wir ganz besonders stolz sind: Im Vergleich zu vielen anderen Branchen und Anbietern haben Sie im Rahmen unserer Geschäftszeiten bei jedem Anruf binnen weniger Sekunden einen persönlichen Ansprechpartner am anderen Ende der Leitung. Warteschleifen und Band-



Jahresrechnungsergebnisse nach § 305b SGB V

Einnahmen	Gesamt in EUR	Je Versicherten in EUR	Veränderung zum Vorjahr in Prozent
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	266.169.675	2.962,84	3,17
Zusatzbeiträge	10.307.847	114,74	2,96
sonstige Einnahmen	1.782.085	19,84	3,55
Einnahmen gesamt	278.259.607	3.097,42	3,17
Ausgaben	Gesamt in EUR	Je Versicherten in EUR	Veränderung zum Vorjahr in Prozent
Leistungsausgaben	265.609.497	2.956,60	2,97
Verwaltungsausgaben	9.211.159	102,53	5,99
sonstige Ausgaben	1.503.826	16,74	4,76
Ausgaben gesamt	276.324.482	3.075,87	3,08
Ergebnis	Gesamt in EUR		
Überschuss der Einnahmen	1.935.125		

ansagen gibt es bei der BKK firmus nicht. Insbesondere hierfür bekommen wir von unseren Versicherten und Kooperationspartnern immer wieder Lob.

Aber auch unsere Online-Geschäftsstelle, der BKK firmus-OnlineService, erfreut sich immer weiter ansteigender Beliebtheit. Rund um die Uhr haben Sie hier die Möglichkeit, sämtliche Anliegen an uns zu übermitteln. Mit wenigen Klicks sind Ihre Fragen, Dokumente und Informationen bei uns. Und dank der gesicherten Datenkanäle können alle hohen Anforderungen an den Datenschutz mühelos eingehalten werden. Dadurch wird gewährleistet, dass nur Sie und wir Einblick in Ihre sensiblen Daten haben und vor fremden Zugriffen geschützt sind. Weitere Informationen zu unserem OnlineService finden Sie in dieser Ausgabe auf den Seiten vier und fünf sowie unter www.bkk-firmus.de

Arbeitgeberseminare 2019

Mehr als 25.000 Arbeitgeber vertrauen der BKK firmus inzwischen ihre Fragen und Anliegen der gesetzlichen Krankenversicherung an. Persönliche und kompetente Ansprechpartner mit unkomplizierten Lösungsansätzen sind für immer mehr Geschäftskunden Grund genug, die BKK firmus als Ansprechpartner zu wählen.

Als Unternehmer sind Sie mit immer neuen Fragen und Herausforderungen in der Sozialversicherung konfrontiert. Regelmäßig zum Jahreswechsel ergeben sich aufgrund veränderter Gesetzesgrundlagen und neuer Vorschriften Fragen und Unsicherheiten, bei deren Klärung wir den Arbeitgebern mit Rat und Tat zur Seite stehen. Besonders beliebt sind dabei die seit Jahren bewährten Arbeitgeberseminare. Auch in diesem Jahr laden wir wieder Personalverantwortliche unserer Firmenkunden ein, sich in kostenlosen Fachreferaten über alle wichtigen Neuerungen für das Jahr 2019 zu informieren.

Fachleute aus den Bereichen Sozial- und Arbeitsrecht stellen sich den Fragen aus der betrieblichen Praxis und berichten über wichtige Entscheidungen aus der Politik.

Termine Arbeitgeberseminare 2019:

Montag, 09. Dezember 2019 in Osnabrück
Dienstag, 10. Dezember 2019 in Bremen
Jeweils von 10 bis 15 Uhr.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl und der steigenden Beliebtheit möchten wir Sie bitten, sich rechtzeitig vorher für eines der beiden Seminare anzumelden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail an: info@bkk-firmus.de

Teilnehmer aus den vergangenen Jahren erhalten automatisch eine Einladung der BKK firmus.

Wir freuen uns auf Sie!



Starke Partner – gesundum gute Leistungen

Zusatzversicherungen: Privatpatient bei Bedarf

Die BKK firmus kooperiert seit Jahresbeginn mit der INTER Versicherungsgruppe. Die beiden Unternehmen verbinden viele Gemeinsamkeiten, darunter die serviceorientierte Kundenberatung und die attraktiven Beiträge. Mit der BKK firmus sind Sie bereits bestens abgesichert. Wie Sie jedoch wissen, ist der Versicherungsschutz der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) begrenzt. Wer sich über den gesetzlichen Versicherungsschutz hinaus versichern möchte, kann nach individuellen Bedürfnissen die gesetzlichen Leistungen durch leistungsstarke Zusatztarife der INTER sinnvoll und qualitätsgeprüft ergänzen.

Die Angebote reichen vom Auslandsreisekrankenschutz über Pflegegeld bis hin zu vielfältigen Ergänzungstarifen, zum Beispiel einer Krankenhauszusatzversicherung. Auch ambulante oder zahnärztliche Zusatzversicherungen sind möglich.

Krankenhauszusatzversicherung: Komfort wie ein Privatpatient

Wenn Sie im Krankenhaus behandelt werden müssen, sieht die Versorgung der gesetzlichen Krankenversicherung einen Aufenthalt im Mehrbettzimmer sowie die Behandlung durch den Stationsarzt vor. Zudem

haben Sie als gesetzlich Versicherter nur einen Anspruch auf eine Versorgung im nächstgelegenen geeigneten Krankenhaus. Einzelzimmer, Chefarztbehandlung oder Wunschkrankenhaus sind Leistungen, die für Sie richtig teuer werden können.

Mit der Krankenhauszusatzversicherung INTER QualiMed Z[®] Stationär steht Ihrer Genesung nichts mehr im Wege. Sie entscheiden, von wem Sie erstklassig behandelt werden und wie Sie schnell wieder gesund werden. Durch die Wahl zwischen einer Basis-, Exklusiv- und Premium-Variante wird für jeden eine passgenaue Lösung geboten.

	Basis	Exklusiv	Premium
Privatärztliche Behandlung im Krankenhaus	100 % bei Unfall	100 %	100 %
Unterbringung	Ein-/Zweibettzimmer bei Unfall	Zweibettzimmer	Ein-/Zweibettzimmer Einbettzimmer bei Unfall
Freie Krankenhauswahl	✓	✓	✓
Ambulante Operationen	100 % bei Unfall	100 %	100 %
Fahrt- und Transportkosten ohne Vorleistung der gesetzlichen Krankenversicherung	✗	✗	100 % bis zu 300 €
Begleitperson bei Kindern im Krankenhaus bis Alter 12	✗	Ja, bis 14 Tage	Ja, bis 14 Tage

Beste Versorgung mit INTER QualiMed Z[®] Stationär

Während Ihres Krankenhausaufenthaltes haben Sie grundsätzlich Anspruch auf die Behandlung durch den diensthabenden Stationsarzt. Das können sowohl ein Assistenz- als auch ein Oberarzt sein. Mit dem INTER QualiMed Z[®] Stationär entscheiden Sie sich für eine Behandlung beim Spezialisten Ihrer Wahl.

Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer

Schnarchende Bettnachbarn und ein Gemeinschaftsbad im Zimmer sind nicht jedermanns Sache. Doch wer mehr Komfort möchte, muss für eine Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer im Krankenhaus tief in die Tasche greifen. Der INTER QualiMed Z[®] Stationär übernimmt diese Aufwendungen – damit Sie in Ruhe genesen können.

Freie Krankenhauswahl ohne Zusatzkosten

Als Patient möchten Sie natürlich nicht im nächstgelegenen Krankenhaus behandelt werden, sondern im Besten. Die freie Krankenhauswahl ist bei gesetzlich Versicherten jedoch eingeschränkt. Die BKK firmus bietet Ihnen hier satzungsgemäß eine Verbesserung. Dennoch muss sie Ihnen den Mehraufwand in Rechnung stellen. Mit unserer Krankenzusatzversicherung bestimmen Sie ganz alleine, in welchem Krankenhaus Sie sich behandeln lassen möchten – ohne Zusatzkosten.

Kompetente Vertriebspartner beraten Sie

Fragen zu Ihrem individuellen Versicherungsschutz? Bundesweit können Sie die Beratung kompetenter Ansprechpartner nutzen. Gerne beraten Sie die Vermittler der INTER bei Ihnen vor Ort:

- Wie kann ich meine BKK firmus-Leistungen sinnvoll ergänzen?
- Wie kann ich meine Arbeitskraft absichern?
- Wie kann ich optimal für mein Alter vorsorgen?
- Bin ich mit meiner Wohnung oder meinem Haus richtig versichert?

Diese und viele weitere Fragen beantwortet der INTER-Vermittler natürlich auch für Ihre Familienangehörigen. Auf Wunsch können Sie auch Ihren Versicherungsschutz und eventuelle Lücken analysieren lassen. Fordern Sie per Telefon 0621 427-3109 oder über das Kontaktformular auf der Seite inter.de/bkk-firmus Ihren persönlichen Berater an.

tipp

Folgende INTER-Produkte stehen den BKK firmus-Versicherten zur Verfügung:

- Zahnzusatzversicherung (mehr dazu in Ausgabe 1/2019) 
- Krankenzusatzversicherung 
- Reisekrankenversicherung (mehr dazu in Ausgabe 2/2019) 
- Ambulante Zusatzversicherung
- Pflegetagegeld
- Krankentagegeld
(mehr dazu in Ausgabe 2/2019)
- Krankenhaustagegeldversicherung

 = Online-Abschluss möglich



Kontakt

Wenn Sie Fragen oder Interesse an einem Produkt der INTER haben, zögern Sie nicht, die Kundenberater/-innen der BKK firmus unter 0421 6434-443 bzw. die Kollegen/-innen der INTER unter 0621 427-3109 zu kontaktieren. Alle weiteren Informationen zu den Angeboten der neuen Kooperation mit der INTER gibt es unter www.bkk-firmus.de/zusatzversicherungen und www.inter.de/bkk-firmus.

Yoga-Übungen für Einsteiger

Wer oft gestresst und verspannt ist, dem kann Yoga dabei helfen, Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Denn Yoga sorgt nicht nur für Entspannung, die Übungen können auch bei Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Depressionen helfen. Und weil man beim Yoga nur den eigenen Körper braucht, bietet sich die Sportart wunderbar für zu Hause an. Auch für Einsteiger gibt es ein paar relativ einfache Übungen:



1. Der Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine typische Aufwärmübung. Dabei wird der ganze Körper aufgewärmt und gedehnt. Der Sonnengruß löst Verspannungen und setzt Energie frei.

Und so wird's gemacht:

- Stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre großen Zehen berühren sich, die Fingerspitzen zeigen Richtung Boden
- Nehmen Sie die Arme nach oben, die Handflächen berühren sich, ihr Blick richtet sich zur Decke. Führen Sie Ihre Schulterblätter zusammen und spannen Sie den Po an.
- Beugen Sie sich nun langsam mit dem Oberkörper vornüber und berühren mit den Händen den Boden
- Machen Sie mit dem rechten Fuß einen großen Ausfallschritt nach hinten, blicken Sie nach vorn und richten den Oberkörper auf
- Stellen Sie jetzt den linken neben den rechten Fuß, der Po zeigt zur Decke, Arme und Beine sind durchgestreckt, der Bauch angespannt
- Lassen Sie den Oberkörper aus der Liegestützposition heraus zum Boden sinken

- Atmen Sie ein und heben den Oberkörper dabei an, beim Ausatmen heben Sie das Becken an, pressen die Fersen auf den Boden und strecken die Arme durch
- Stellen Sie den rechten Fuß nach vorne, lösen Sie die Arme vom Boden und strecken sie nach hinten

- Stellen Sie den linken neben den rechten Fuß nach vorne, strecken Sie die Beine durch und berühren mit den Händen den Boden

- Strecken Sie beide Arme nach oben und atmen Sie ein, die Handflächen berühren sich, der Blick geht zur Decke

- Atmen Sie aus und führen Sie die Arme zur Hüfte

- Wiederholen Sie die Übung.



2. Das Dreieck

Bei dieser Übung werden vor allem die Beine und Hüften gestreckt, außerdem soll das Dreieck für mehr Vitalität und psychische Stärke sorgen.

Die richtige Ausführung:

- Stellen Sie sich hin und spreizen Sie Ihre Beine weit auseinander, so dass Ihre Füße etwa einen Meter voneinander entfernt sind
- Atmen Sie ein und nehmen Sie den rechten Arm nach oben
- Beim Ausatmen beugen Sie sich nach links und legen die linke Hand auf das linke Bein, bleiben Sie dabei mit dem Körper in einer Linie
- Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung.



3. Der Krieger

Mithilfe dieser Übung sollen Körper und Geist gestärkt werden. Außerdem fördert der Krieger Balance und Standfestigkeit.

Und so geht's:

- Strecken Sie die Arme zu den Seiten aus, gehen Sie mit den Beinen in die Grätsche und drehen den linken Fuß nach außen

- Beugen Sie das linke Bein und drücken den rechten Fuß fest auf den Boden
- Halten Sie das linke Knie auf Höhe der Ferse, strecken Sie den Rücken gerade durch und spannen den gesamten Körper an
- Halten Sie die Position für fünfzehn Sekunden und wiederholen das Ganze auf der anderen Körperseite



4. Der Baum

Diese Yoga-Übung festigt den Körper und fördert den Gleichgewichtssinn.

Die richtige Ausführung:

- Stellen Sie sich aufrecht hin und verlagern Ihr Gewicht auf den rechten Fuß, so dass dieser fest auf dem Boden steht
- Lösen Sie den linken Fuß vom Boden und führen Sie die Ferse an die Innenseite des rechten Oberschenkels
- Strecken Sie die Arme nach oben aus, die Handflächen berühren sich
- Halten Sie diese Position zwischen 30 Sekunden und einer Minute und wechseln Sie anschließend die Seite

5. Katze-Kuh

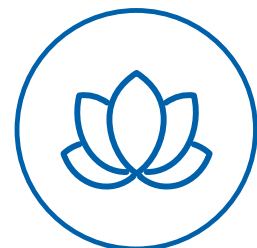
Bei dieser Kombi-Übung werden die Rückenmuskulatur, die Hüfte, die Bauchmuskeln, Schultern und der Nacken gedehnt. Außerdem sorgt die Übung für angenehme Entspannung.

So funktioniert's:

- Begeben Sie sich in den Vierfüßler-Stand auf Knie und Handflächen. Die Knie stehen hüftbreit auseinander, die Handflächen befinden sich in gerader Linie unterhalb der Schultern
- Für die Kuh spannen Sie den Bauch leicht an, nehmen die Schulterblätter nach hinten und beugen den Rücken durch. Gleichzeitig heben Sie den Kopf und schauen nach vorn. Dabei atmen Sie aus

- Für die Katze formen Sie im Vierfüßler-Stand mit dem Rücken einen Katzenbuckel. Senken Sie also den Kopf und heben Sie den Bauchnabel in Richtung Zimmerdecke, so dass Sie Ihre Oberschenkel anschauen können. Dabei atmen Sie ein

- Wiederholen Sie die Yogaübungen abwechselnd in Ihrem Atemrhythmus.



Kolumne



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**



An dieser Stelle berichten wir regelmäßig über aktuelle gesellschaftspolitische Themen und geben wertvolle Tipps. Mit Hintergrundinformationen, Meinungen und Entwicklungen möchten wir Ihnen die Sozialversicherung ein wenig näher bringen und Diskussionen anregen.

Vorsorgeuntersuchungen

Medizinische Vorsorgeleistungen dienen dem Zweck, Ihre Gesundheit zu bewahren. In regelmäßigen Abständen können Sie sich ärztlich untersuchen lassen, um Ihren Gesundheitsstatus auf einem möglichst hohen Niveau zu halten. Als gesetzlich Krankenversicherte sind je nach Alter zahlreiche Vorsorgeuntersuchungen kostenlos. Dabei geht es v.a. um Erkrankungen, die gut zu behandeln sind, wenn sie früh erkannt werden, wie Herz-Kreislauf- oder bestimmte Krebs-Erkrankungen.

Weil uns Ihre Gesundheit besonders am Herzen liegt, unterstützt Sie Ihre BKK firmus bei einigen Untersuchungen auch über die gesetzlich vorgesehenen Maßnahmen hinaus.

Geringe Inanspruchnahme

Statistiken zeigen allerdings, dass eine Vielzahl der Versicherten diese Vorsorgeangebote kaum in Anspruch nehmen. Demnach geht nur etwa jede zweite Frau ab 20 Jahren zur Krebsfrüherkennung, bei den anspruchsberechtigten Männern ab 45 ist es z.T. nur jeder Vierte bis Fünfte. Zum regelmäßigen Check-up ab 35 Jahre gehen noch weniger Versicherte.

Verschiedene Vorsorgen

Bei den angebotenen Vorsorgeuntersuchungen wird i.d.R. unterschieden zwischen:

- Früherkennung von Krebs
- Gesundheits-Check-up
- Zahnvorsorge-Untersuchungen
- Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchungen
- Kinder- und Jugenduntersuchungen

Quellen:

<https://www.bkk-firmus.de/leistungen/lexikon/a-z/vorsorge>

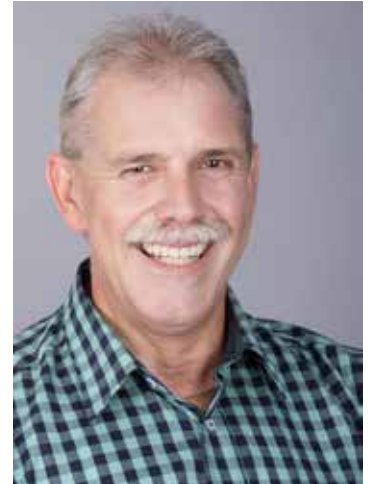
<https://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/gesetzlich-vorgeschriebene-leistungen/gesetzliche-krankenkassen-Vorsorgeuntersuchungen/>

Fragen Sie unsere Experten

Haben Sie weitere Fragen rund um Ihre Vorsorge? Sprechen Sie uns an. Die Kundenberater der BKK firmus stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüße

Reiner Ahlert



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

Organ- und Gewebespende

Nur jeder Dritte hat seine Entscheidung dokumentiert

Untersuchungen und Befragungen zeigen, dass die große Mehrheit der Menschen in Deutschland einer Organ- und Gewebespende positiv gegenübersteht. Tendenz: steigend. Die Gründe, warum Menschen sich für oder gegen eine Spende entscheiden, sind äußerst vielfältig. Befürworter verfolgen insbesondere das Ziel, anderen Menschen zu helfen bzw. wollen, ihrem Tod einen Sinn geben. Skeptiker oder Gegner sind in vielen Fällen nicht gegen die Idee der Organspende, sondern befürchten Missbrauch oder sind der Meinung, selbst nicht geeignet für eine Spende zu sein. Ganz gleich, welcher Gruppe Sie angehören: Wichtig ist, dass Sie Ihre Entscheidung dokumentieren.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat im Rahmen einer repräsentativen Befragung im vergangenen Jahr herausgefunden, dass 84 % der Teilnehmer einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüberstehen. Dabei handelt es sich um einen neuen Höchstwert. Bei der zuletzt durchgeführten Umfrage waren es noch 81 %. Lediglich acht Prozent bewerteten ihre Bereitschaft zu einer Spende als „eher negativ“. Die übrigen Befragten wollten sich keinem Lager zuordnen und bewerteten ihre Haltung mit „neutral“.

Während der Großteil der Befragten einer Organspende positiv gegenübersteht, gab nur etwas mehr als jeder zweite Befragte (56 %) an, eine Entscheidung für oder gegen eine Organspende getroffen zu haben. Wiederum nur jeder Dritte (36 %) hat seine Entscheidung in einem Organspendeausweis und/oder einer Patientenverfügung



Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort





Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

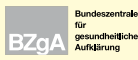


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort





Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

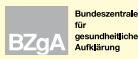


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort





Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

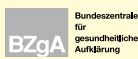


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort





Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

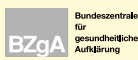


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort





Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.



festgehalten. Die Zahl der Personen mit einem ausgefüllten Organ-spendeausweis befindet sich zwar ebenfalls auf einem Höchstwert, bedeutet aber zeitgleich, dass zwei von drei Personen keine verbindliche Entscheidung darüber getroffen haben, ob ihre Organe im Fall der Fälle gespendet werden können oder nicht.

Nur jeder Dritte hat seine Entscheidung dokumentiert

Das ist insbesondere für die knapp 10.000 Menschen ärgerlich, die in Deutschland voller Hoffnung auf ein Organ warten. Da davon auszugehen ist, dass unter denen, die ihre Entscheidung noch nicht dokumentiert haben, eine entsprechender Anteil an spendebereiten Personen vorhanden ist, könnte die Wahrscheinlichkeit, einen passenden Spender bzw. Spenderin zu finden, deutlich erhöht werden.

Um die Anzahl der Organspender in Zukunft zu erhöhen, wird in der Politik derzeit auch der Gesetzentwurf des Gesundheitsministeriums diskutiert, zukünftig auf die sog. Widerspruchslösung zu setzen, bei der grundsätzlich jeder zum Organspender wird, bis er diesem Status ausdrücklich widersprochen hat. Aber auch andere Modelle sind im Gespräch, z. B. eine regelmäßig wiederkehrende Ansprache des betreuenden Hausarztes auf das Thema.

Ganz gleich, welche Lösung am Ende des Tages gefunden wird, wichtig ist, seine ganz persönliche Entscheidung zu treffen. Und es spielt keine Rolle, wie diese ausfällt, entscheidend ist lediglich, dass sie festgehalten wird. Und das am besten noch heute: Schneiden Sie die beigefügten Organspendeausweise für sich und Ihre Familienmitglieder aus und halten Sie – falls noch nicht geschehen – Ihre Entscheidung fest und führen Sie Ihren Organspendeausweis fortan immer bei sich (z. B. im Portemonnaie).



Weitere Informationen zum Thema Organ- und Gewebespende sowie den Organspendeausweis zum Download finden Sie auf unserer Webseite unter

www.bkk-firmus.de

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

☐ JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder ☐ JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder ☐ JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder ☐ NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder ☐ Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname Telefon

Straße PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

☐ JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder ☐ JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder ☐ JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder ☐ NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder ☐ Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname Telefon

Straße PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

☐ JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder ☐ JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder ☐ JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder ☐ NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder ☐ Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname Telefon

Straße PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

☐ JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder ☐ JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder ☐ JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder ☐ NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder ☐ Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname Telefon

Straße PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

☐ JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder ☐ JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder ☐ JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder ☐ NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder ☐ Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname Telefon

Straße PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM UNTERSCHRIFT

Herbstmenü



Rote Bete-Möhren-Suppe

- 700 g Rote Bete
- 400 g Möhren
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 L Gemüsebrühe
- 6 Kartoffeln
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 4 EL Sauerrahm
- Meerrettich
- Salz, Pfeffer
- Salatgurkenscheiben zum Garnieren

Zubereitung:

Die Rote Bete, Möhren, Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden, die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Zwiebel in Öl glasig dünsten, das klein geschnittene Gemüse dazugeben und anschwitzen, anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und garen. Die Suppe pürieren und mit Sauerrahm, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Meerrettich abschmecken und mit Salatgurkenscheibe anrichten.



Lauchtörtchen mit Parmesanschaum

- 270 g Mehl
- 150 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Wasser
- Belag:
- 350 g Speck geräuchert
- 150 g Butter
- 2 kg Lauch
- 2 EL Mehl
- 250 ml Schlagsahne
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- Parmesanschaum:
- 80 g Parmesan
- 1 TL Butter
- 1 Schalotte
- 150 ml Weißwein
- 150 ml Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten verkneten, abdecken und ca. 30 Min. kalt stellen. Speck in kleine Würfel schneiden und in Butter auslassen. Lauch gründlich waschen, in feine Ringe schneiden, zum Speck geben und 10 Min. dünsten. Mehl darüberstäuben, verrühren. Muffinblech fetten und mit Mehl bestäuben. Teig auf wenig Mehl ca. 38 x 50 cm groß ausrollen und in 12 Quadrate von 13 x 13 cm Größe schneiden. Je eine Mulde damit auslegen und die Füllung hineingeben. Eier mit Sahne verquirlen und darüber gießen. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf unterster Schiene ca. 40 Minuten backen.

Parmesanschaum:

Für den Parmesanschaum eine klein gehackte Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, anschließend mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen, Sahne dazugeben, mit Salz, Pfeffer abschmecken und reduzieren lassen. Topf vom Herd nehmen, Parmesan einrühren. Mit dem Pürierstab die Sauce aufschäumen.



Heidelbeer-Smoothie mit Haferflocken und Ingwer

- 400 g Heidelbeeren
- 3 Bananen
- 3 EL Haferflocken
- etwas Ingwer, geschält und gerieben
- 300 ml Wasser
- Honig

Zubereitung:

Die Heidelbeeren waschen, Bananen schälen und in Stücke schneiden, anschließend alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren. Nach Bedarf mit Honig süßen.



Sanft streicht der Wind durch die Dünen, die Möwen kreischen und ziehen ihre Runden über dem Meer und die salzige Luft sorgt dafür, dass Sie richtig durchatmen können. Bei einem Urlaub auf der Ostseeinsel Usedom gehen unberührte Natur und Idylle Hand in Hand. Egal wo Sie stehen, bis zum Wasser ist es hier nie weit. Zaubenhaftes Insel-Flair für die ganze Familie gibt es im Familien Wellness Hotel Seeklause im Ostseebad Trassenheide zu genießen. Mit seinen 137 Apartments, vier davon sind behindertengerecht ausgestattet, Wellnessuiten und Kapitänszimmern gibt sich das Haus sehr familiär und großzügig vom Platz, sozusagen ein Kleinod für erholsamen Urlaub auf Deutschlands Sonneninsel Nr. 1. Das Familien Wellness Hotel Seeklause verspricht jetzt im Herbst attraktive Angebote. Ob ein Wiedersehen mit der Familie im Rahmen einer Feier, eine erholsame

Auszeit in der Wellnessoase, eine kulinarische Genussreise oder einen Tagesausflug zur Piraten Insel Usedom, die Möglichkeiten in der Seeklause sind vielfältig. Ein innovatives Geschmackserlebnis verspricht das À-la-carte-Restaurant „Käptn’s Dinner“. Hier wird großer Wert auf regionale, erstklassige Produkte und innovative Kreationen gelegt. Dies spiegelt sich in der saisonal wechselnden Speisekarte wider. Die Sonnenterrasse, das Kaminzimmer und der See mit Usedom’s kleinster Seebrücke sind eine wunderschöne Kulisse für Ruhe und Erholung. Für tiefe Entspannungsmomente sorgt die Crew der Wellnessoase mit Kosmetik, Massagen, Packungen und wohltuenden Bädern. Auf rund 2.000 m² sind neben einem angenehm temperierten Schwimmbad mit Gegenstromanlage, Massagedüsen, Sprudelbänken, Wasserfall auch ein Kinderbecken, Fitness-

raum, Ruhebereiche und eine großzügige Saunalandschaft mit diversen Angeboten zu finden. Gut eingebettet befindet sich die 13.000 m² große Piraten-Insel-Usedom, auf der es täglich das ganze Jahr Abenteuer, Spiel und Spaß gibt. Neben Usedom’s größter „Seemanns Matschinsel“ bieten eine Kletteranlage mit Hängebrücke, eine Piratenschaukel, ein Spielschiff mit Wasserkanonen und ein Leuchtturm mit Riesenrutsche eine wunderbare Abwechslung und viel Platz zum Toben. Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es im „Smutje“ offenfrische Pizzen, Burger, kleine Snacks und Getränke. Übernachtungsgäste des Familien Wellness Hotel Seeklause fahren übrigens auf der ganzen Insel Usedom und im Stadtbereich Wolgast während des gesamten Aufenthaltes kostenfrei mit Bus und Bahn. Das Auto hat also auch Urlaub.



Anzeige



Herbstarrangement

Lernen Sie die herbstlichen Reize der Ostsee kennen und genießen die behaglichen Verwöhneinheiten im Familien Wellness Hotel Seeklause auf Usedom:

Leistungen:

wahlweise 3, 5 oder 7 Nächte im Doppelzimmer inklusive Langschläfer-Frühstück, Themenbuffet am Abend, Nutzung der Wellnessoase, Leihfahrräder, Bus- und Bahnticket für die Insel u.v.m.

ab **224 Euro** pro Person für 3 Tage

ab **349 Euro** pro Person für 5 Tage

ab **449 Euro** pro Person für 7 Tage

Kinder bis 5 Jahre frei, Kinder 6-15 Jahre 50 %. Achtung Frühbucherrabatt!

Info & Buchung

Familien Wellness Hotel Seeklause
Mölschower Weg 1a
17449 Trassenheide · Usedom
Tel. 038371 2670 · rezeption@hotel-seeklause.de
www.hotel-seeklause.de



GEWINNSPIEL

Das Familien Wellness Hotel Seeklause verlost unter allen Einsendungen einen Gutschein über 5 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer inklusive Halbpension. Der Gutschein ist nur auf Anfrage und nach freier Verfügbarkeit direkt im Hotel einlösbar.

Gewinnfrage:

Wie heißt das Restaurant in der Seeklause?

Die Antwort: _____

Bitte teilen Sie uns Ihre Antwort zur Teilnahme am Gewinnspiel bis zum 27.10.2019 über unsere OnlineServices Web und App als Nachricht unter dem Stichwort „Gewinnspiel“ mit (alternativ per Post oder E-Mail). Infos, Registrierung und Download auf **www.bkk-firmus.de**

Mitarbeiter der BKK firmus und deren Angehörige sind von der Gewinnspielteilnahme ausgeschlossen. Der Gewinn wurde zur Verfügung gestellt und nicht aus Beitragsgeldern finanziert. Die Daten werden ausschließlich zum Zwecke des Gewinnspiels verwendet.



Neue Obergrenze für Midijobber

Als Midijobber gelten solche Berufstätige, deren regelmäßiges Arbeitsentgelt zwischen 450 und 1.300 Euro im Monat liegt. Zum 1. Juli 2019 wurde die Obergrenze von zuvor 850 Euro angehoben. Für Midijobs charakteristisch ist seit jeher, dass auf das Arbeitsentgelt nur reduzierte Sozialversicherungsbeiträge fällig werden, um einen möglichst hohen Nettolohn zu erzielen und diese Tätigkeiten damit interessanter zu machen. Darüber hinaus haben Midijobber die gleichen Rentenansprüche als wenn sie den vollen Arbeitnehmeranteil für die Rentenversicherung aufgebracht hätten. Typische Tätigkeiten von Midijobbern finden sich z.B. bei Restaurantmitarbeitern, Verkäufern, Pflegekräften, Kassierern, Zustellern etc. Ausnahme: Die Regelung für Midijobs gilt nicht für Auszubildende, Praktikanten, für Teilnehmer am freiwilligen sozialen oder Freiwilligen ökologischen Jahr sowie für Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst.



Datenschutz im E-Mail-Verkehr

Aus Gründen des Datenschutzes ist es der BKK firmus in den meisten Fällen untersagt, auf eingehende E-Mail-Anfragen zu antworten. Hintergrund ist, dass in E-Mails personenbezogene Daten nicht sicher sind. Abgesehen davon, dass es Betrugern möglich ist, E-Mails mitzulesen und / oder abzufangen, kann darüber hinaus bei E-Mails technisch nicht garantiert werden, dass sie ausschließlich vom vorgesehenen Empfänger gelesen werden bzw. die ursprüngliche E-Mail vom vorgegebenen Absender stammt. Aus diesen Gründen verschickt die BKK firmus seit geraumer Zeit automatisch Antworten auf eingehende E-Mails mit entsprechenden Hinweisen. Dies geschieht einzig und allein zum Schutz Ihrer persönlichen Daten.

Eine datenschutzrechtlich einwandfreie Alternative zu E-Mails stellt unser BKK firmus-OnlineService dar, im Rahmen dessen wir mit Ihnen auch personenbezogene Informationen teilen und austauschen dürfen. Weitere Informationen zu unserer Online-Geschäftsstelle finden Sie in dieser Ausgabe auf den Seiten vier und fünf sowie unter www.bkk-firmus.de

Ihre Meinung ist gefragt!

Berichten Sie uns über Ihre Erfahrungen mit Leistungserbringern, Gesundheitsanbietern, Ärzten, Therapeuten, Krankenhäusern oder anderen Kooperationspartnern im Gesundheitswesen. Denn: ob positive oder negative Erfahrungen, wir möchten Ihr erster Ansprechpartner sein, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Und deshalb interessieren wir uns auch für Ihre Erfahrungen, wenn wir als Kasse nicht direkt beteiligt sind.

Schreiben Sie uns!

Digital: als Nachricht via OnlineService Web oder App

Per Post: BKK firmus
Redaktion „Gesundheit“
28192 Bremen

Wir freuen uns auf Ihre Nachrichten!

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: BKK firmus (eigene), Fotolia.com, shutterstock.com
Familien- und Wellnesszeit auf Usedom, Thomas Grundner -
Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern, spotmatikphoto -
Fotolia, Subbotina Anna - Fotolia, Usedom Tourismus GmbH
Bildrechte Seite 20, 21

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.

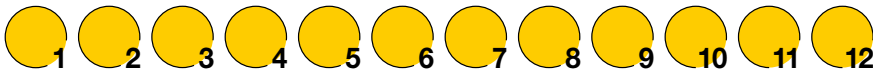
BKK firmus-Mitglieder erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge 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.



Kreuzworträtsel

eine Zahl	ring-förmige Koralleninsel	Ausruf der Verwunderung	hohe Temperatur	Wintersportgerät	äußere Begrenzungslinie	US-Bürger (ugs.)	großes Gewässer	Kirchenmusikinstrument	schräge Stütze	einen Kredit zurückzahlen	Stadt an der Saale	Hauptstadt der Steiermark
Zunahme, Vergrößerung						6	unvergorener Traubensaft			12		
Sittenlehre				Bar-keeper					sauber, unbeschmutzt			aufgebrühtes Heißgetränk
		Lebewesen			bevor	landwirtschaftliches Gerät				Bruststück an Hose, Kleid	4	
griechische Vorsilbe: Lebens-	erfrischendes Getränk (Kzw.)	Lauffläche (Fuß, Schuh)	unvollständige Statue	Fluss zur Rhone					sehr nahe und vertraut	Strafe; Sühneleistung	Gaststätte	spanische Baleareninsel
					3	Fremdwortteil: fern	Flirt, kleines Abenteuer				7	
überall, allgemein	Vorfahr	rumän. Währungseinheit	Himmelsrichtung				8	kleine Rechnung	Weltorganisation (Abk.)			englisch: eins
öster. Komponist (Gustav)		9			Halbton unter a	häufig, mehrfach			Kfz-Zeichen Neuss	japanischer Farbkarpfen		
			militärischer Ehrengruß		10		Be-hörden-stelle					1
festes Brennmaterial	seelisch bedingtes Leiden	2				Heer; Heeresverband			5		Frau Jakobs im A. T.	11

Lösung: Zusammenhalt



Suchbild: 5 Fehler haben sich auf dem rechten Bild eingeschlichen, wo sind sie?





MEHR SERVICE

zuverlässige und
schnelle Beratung



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

BKK firmus 
... gesundum gut!