



GESUNDHEIT IST
ORANGE

ONLINE SERVICE WEB
SERVICESTELLE IM NETZ

› Fortsetzung der Serie zum OnlineService Web und App, S. 4

› Auszeichnung „Beste Finanzkraft 2018“, S. 10

› Geschäftsergebnis, S. 8

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 0,4 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

■ service	So funktioniert der neue OnlineService Web der BKK firmus	4
■ gesundheit	Gut drauf und gesund: Was Sport im Freien alles bringt	6
■ firmus kompakt	Versorgung mit neuen Gesundheitskarten abgeschlossen	7
■ firmus kompakt	Geschäftsergebnis 2017	8
■ top thema	Große Krankenkassen-Umfrage BKK firmus als „Beste Finanzkraft“ ausgezeichnet	10
■ gesundheit	Wahr oder falsch? Mythen rund um die Gesundheit.	12
■ firmus kompakt	Kolumne	14
■ service	Organ- und Gewebespende Ihr Ausweis – Ihre Entscheidung	15
■ firmus kompakt	Ausbildung 2019 – Interview	17
■ service	Herbstmenü	19
■ reisen	Staudacherhof ****Superior meets Himalaya	20
■ zum Schluss	Arbeitgeberseminar	22
■ rätselspaß	Impressum	23



Liebe Leserin, lieber Leser,

dass auf vermeintliche Selbstverständlichkeiten nicht immer Verlass ist, hat spätestens die deutsche Fußball-Nationalmannschaft zuletzt in Russland unter Beweis gestellt. Aus diesem Grund freut es mich umso mehr, dass unsere BKK firmus wie schon in den Vorjahren weiterhin zu den erfolgreichsten Krankenkassen Deutschlands gehört. Diese Kontinuität ist in einem stark umkämpften Markt mit streng regulierten gesetzlichen Vorgaben keine Selbstverständlichkeit.

Bestätigt wurde die fortwährende Spitzenposition kürzlich durch das Finanzmagazin FOCUS Money, das sich die Finanzlage und strukturelle Entwicklung der gesetzlichen Krankenkassen in den zurückliegenden Jahren angeschaut hat. Das Ergebnis ist eindeutig: Mit dem Siegel „Beste Finanzkraft“ gehören wir zum zweiten

Mal in Folge zu den besten Krankenversicherungen im Land. Lesen Sie mehr dazu auf den Seiten elf und zwölf.

Um eine erarbeitete Position beizubehalten, muss man sich ständig den neuen Gegebenheiten anpassen und auf künftige Anforderungen vorbereiten. In Puncto Datenschutz zum Beispiel haben wir uns bereits vor geraumer Zeit auf die bevorstehenden Veränderungen vorbereitet, die die seit diesem Jahr in Kraft getretene europäische Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) mit sich bringt. Mit unseren OnlineServices Web und App halten wir alle gesetzlichen Datenschutz-Richtlinien ein und können trotzdem an unserem schnellen Service festhalten. In unserer heutigen Ausgabe stellen wir Ihnen auf den Seiten vier und fünf die Vorzüge unserer Online-Geschäftsstelle („OnlineService Web“) vor.

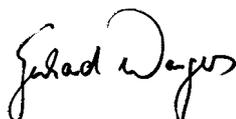
Gesundheitspolitisch gehen die Blicke mit Spannung in Richtung Winter und den dann anstehenden Jahreswechsel. Vor allem die von der Bundesregierung angekündigte Rückkehr zur paritätischen Finanzierung der Zusatzbeiträge, die bislang allein von den Arbeitnehmern finanziert werden, dürfte Bewegung in den Markt bringen. Sobald wir die Weichen für das Jahr 2019 gestellt haben, werden wir Sie wie gewohnt an dieser Stelle darüber informieren.

Bis dahin wünsche ich Ihnen eine gute Zeit und eine angenehme Lektüre mit unserer aktuellen Mitgliederzeitschrift. Neben praktischen Tipps und Empfehlungen zum Sport im Freien (Seite sechs), informieren wir Sie auch über unser erfolgreiches Geschäftsergebnis des Jahres 2017 (Seiten acht und neun) und gewähren Ihnen mit einem Interview einer unserer Auszubildenden einen Einblick „hinter die Kulissen“ in die Arbeit bei unserer BKK firmus (Seiten 17 & 18).

Falls nicht bereits geschehen, ist jetzt vielleicht der richtige Moment gekommen, eine Entscheidung für oder gegen eine Organspende zu treffen und sie für den Fall der Fälle zu vermerken. Organspendeausweise für Sie und Ihre Familie finden Sie auf den Seiten 15 & 16.

Ich wünsche Ihnen weiterhin alles Gute.

Ihr


Gerhard Wargers

www.bkk-firmus.de

App geht's, Teil 3

So funktioniert der neue OnlineService Web der BKK firmus

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 dritten Teil der Serie geben wir Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Funktionen des OnlineServices Web, Ihrer digitalen Servicestelle im Internet.

Mit der OnlineService App für die Betriebssysteme Android und iOS haben Sie die Möglichkeit, von Ihrem Handy aus eine Vielzahl an Anliegen mit der BKK firmus direkt von Ihrem Smartphone aus zu klären. Damit aber nicht genug: Wer seine Interessen lieber von einem PC aus erledigen möchte, dem steht eine vollständige virtuelle Geschäftsstelle am PC zur Verfügung.

Identische Zugangsdaten für Online Services Web und App

Wer sich bereits für die Nutzung der Smartphone-App registriert hat, kann die identischen Zugangsdaten auch für den Online-

Service Web nutzen. Wem der Zugang noch fehlt, kann die Login-Daten ganz einfach online unter www.bkk-firmus.de/onlineservice beantragen. Zur Wahrung des Datenschutzes bekommen Sie im Anschluss an die Registrierung Ihr individuelles Passwort per Post mitgeteilt. Damit haben Sie sowohl via App als auch über den Webbrowser Zutritt zu den digitalen Services der BKK firmus.

Sobald Sie sich im OnlineService Web eingeloggt haben, bieten sich, ausgehend von einem übersichtlichen und bildführenden Menü (Bild 1), vielfältige Optionen. Von der Möglichkeit, eingescannte oder abfotografierte Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigungen an uns



zu übermitteln (2), der Übermittlung einer neuen Adresse oder des ausgefüllten Bonushefts, bis zur Suche nach der nächsten Servicestelle in Ihrer Nähe (3) können Sie sich diverser Hilfsmittel bedienen, die Ihnen die Kommunikation mit uns erleichtern.

Mitgliedsbescheinigung als PDF oder Brief

Bei der Gestaltung der Möglichkeiten haben wir die Instrumente bestmöglich auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. So können Sie bei der Anforderung von Mitgliedsbescheinigungen für verschiedene Zwecke wie Arbeitgeber, Universitäten, Ämter etc. beispielsweise angeben, auf welchem Weg Sie die Bescheinigung empfangen wollen: a) als PDF-Datei in Ihrem geschützten Postfach zum Ausdrucken oder Weiterleiten oder b) per Post (4). Alle Funktionen haben Sie übrigens sowohl im OnlineService Web als auch in der App.

Sie merken schon: die Handhabung und Nutzung unserer OnlineServices ist kinderleicht. Schauen Sie doch mal rein und lassen sich von den selbsterklärenden Menüs und nützlichen Möglichkeiten überzeugen. Freuen Sie sich auch auf den vierten Teil unserer Serie, in denen wir Ihnen weitere Möglichkeiten und Vorzüge vorstellen.

All diejenigen, die auf den persönlichen Kontakt zu uns nicht verzichten wollen, haben selbstverständlich nach wie vor die Möglichkeit, uns anzurufen oder in einer unserer 16

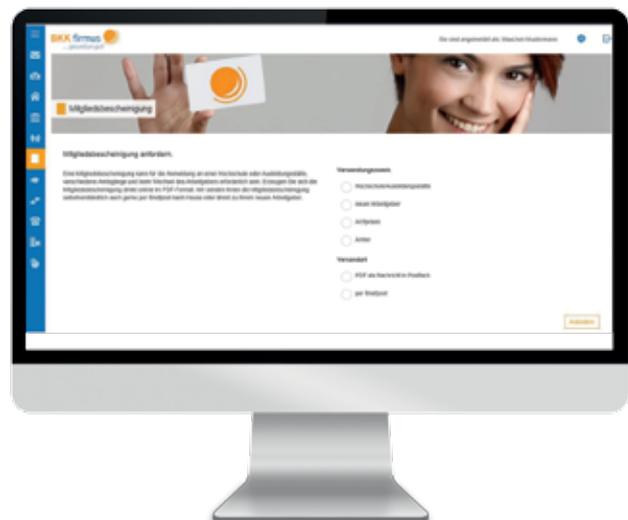
Servicestellen zu besuchen. Ganz gleich, auf welchem Weg Sie Kontakt zu uns aufnehmen: Wir freuen uns auf Sie!



OnlineServices Web und App

Sind Sie noch kein Nutzer unserer neuen OnlineServices? Dann laden Sie sich die App entweder direkt aus dem Apple App oder Google Play Store herunter oder informieren Sie sich auf unserer Homepage: **www.bkk-firmus.de**

Sprechen Sie auch gern unsere Kundenberater persönlich an. Wir freuen uns auf Sie!



Gut drauf und gesund:

Was Sport im Freien alles bringt

Bewegung tut Körper und Seele gut, vor allem, wenn man dabei an der frischen Luft ist. Studien belegen, dass Sport im Freien besonders positive Effekte hat – für Körper, Geist und Psyche.



Wer sich selbst wirklich etwas Gutes tun will, sollte nicht nur im Fitnessstudio schwitzen, sondern sich auch viel im Freien bewegen. Denn Sport bei Sonnenlicht und frischer Luft tut uns nicht nur spürbar gut. Seine positiven Effekte sind auch in wissenschaftlichen Studien belegt worden. Demnach stärkt Bewegung in der Natur Körper und Psyche, hilft gegen Stress, Ärger und Depressionen und gibt neue Energie. Außerdem führt das Training im Grünen zu einer positiveren Lebenseinstellung als Sport in Innenräumen. Die Sportler, die an den Studien teilnahmen, gaben auch an, mehr Freude und Zufriedenheit nach dem Training im Grünen zu verspüren. Und sie waren motivierter, ihre Aktivitäten zu wiederholen.

Weniger Stress, mehr Wohlbefinden

Grund für diese Effekte ist die stressreduzierende Wirkung der Natur. Bei regelmäßiger Bewegung im Grünen sinkt der Blutdruck nachhaltiger ab als etwa beim Spazierengehen in der Stadt. Außerdem haben Naturgeräusche und Tageslicht einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere seelische Balance. Aber Bewegung an der frischen Luft bringt noch mehr. Sie hilft nämlich auch im Job: Studien zeigen, dass wir im Freien kreativer sind und innovativere Einfälle haben. Demnach bekommen wir die häufigsten und besten Ideen in der freien Natur. Hier sind wir konzentrierter und aufmerksamer.

Leben im Grünen

Dass es sich auch lohnt, in der Nähe von Grünflächen zu wohnen, haben Forscher der britischen University of Exeter gezeigt. Sie haben untersucht, wie sich das Leben unweit von Parks oder Wäldern auf das persönliche Wohlbefinden auswirkt. Sie erhoben über einen Zeitraum von 18 Jahren Daten von rund 10.000 Briten. Die Studienteilnehmer gaben über die gesamte Studiendauer hinweg regelmäßig ihren aktuellen Wohnort an und erklärten, wie gestresst oder glücklich sie sich in den vergangenen Wochen gefühlt hatten. Dabei stellten die Forscher fest, dass Menschen, die näher an Grünflächen leben, zufriedener mit ihrem Leben sind und seltener psychische Probleme haben.

Sport und Natur

Dass allein ein Umzug in Wald- oder Parknähe Menschen glücklich macht, beweist die Studie zwar nicht. Aber die positiven Effekte der Natur auf Körper und Psyche wurden in vielen Untersuchungen belegt. Und wer sich draußen bewegt, kann auch die Schönheit von Wald, Wiesen und Küsten genießen. Das alles gibt es völlig gratis. Und Sport in der Natur hat keine negativen Nebenwirkungen. Also: raus aus dem Fitnessstudio und ab ins Grüne!

Erhöhte Sicherheitsstandards

Versorgung mit neuen Gesundheitskarten abgeschlossen

Aufgrund erhöhter und erneuerter Vorgaben für die Sicherheit der elektronischen Gesundheitskarten (eGK) durch das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) war eine Versorgung aller Versicherten mit Gesundheitskarten der 2. Generation notwendig.

In den zurückliegenden Wochen und Monaten haben alle Versicherte der BKK firmus eine neue elektronische Gesundheitskarte erhalten, da aufgrund veränderter Sicherheitsvorschriften die bisherigen Standards zum 31.12.2018 auslaufen. Dies galt auch für Karten, deren Gültigkeitsdatum laut Kartenaufdruck erst deutlich später abließ.

Bisherige Karte verliert ihre Gültigkeit

Bis Sie mit der neuen Karte versorgt wurden, war die alte Versichertenkarte der Generation „G1+“ noch gültig und konnte in den Praxen eingelefen werden. Andere Aussagen, wie sie gelegentlich von Arztpraxen getroffen wurden, waren nicht korrekt und wurden mittlerweile auch von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung klargestellt.

Mit Erhalt Ihrer eGK der zweiten Generation, erkennbar am kleinen Aufdruck „G2“ oberhalb Ihres Fotos, wird Ihre alte Karte mit sofortiger Wirkung gesperrt. Aus diesem Grund müssen Sie fortan die neue Karte nutzen und bei Arztbesuchen vorzeigen. Ihre alte Karte können Sie gerne in unseren Servicestellen abgeben.



Welche Daten sind auf der Gesundheitskarte gespeichert?

Auf Ihrer Versichertenkarte der BKK firmus sind Ihre aktuellen Daten gespeichert. Im Detail setzen sich die Informationen wie folgt zusammen:

- Vor- und Nachname
- Geschlecht
- Geburtsdatum
- Adresse
- Versichertennummer und -status (z. B., ob Sie selbst versichert oder beitragsfrei familienversichert sind)
- Beginn des Versicherungsschutzes
- Name der Krankenkasse und Kassenummer

Um sicherzustellen, dass es sich dabei auch wirklich um Ihre Daten handelt, ist auf dem Chip der Karte ein sogenanntes Zertifikat hinterlegt. Bei dem Zertifikat handelt es sich um eine Art digitalen Ausweis, der mit einer Verschlüsselung dem bestmöglichen Schutz Ihrer Daten dient.

Bei Änderungen, z. B. der Adresse, benötigen wir Ihre aktuellen Daten immer schriftlich (via OnlineServices App oder Web oder mittels Brief mit einer Kopie der aktuellen Meldebekräftigung), damit nicht unbefugte Dritte in die Lage versetzt werden, Ihre Anschrift fälschlicherweise am Telefon zu ändern, um Ihre Post von uns mit zum Teil sensiblen Daten zu erhalten. Der Schutz Ihrer Daten ist uns ein besonders hohes Anliegen.

Starkes Finanzergebnis & weiter wachsende Leistungen

Aufschwung der BKK firmus weiterhin ungebrochen

Im Geschäftsjahr 2017 konnte die BKK firmus zum vierten Mal in Folge ihren günstigen Zusatzbeitragssatz von nur 0,6 % halten und sich damit auch weiterhin als günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse behaupten. Während andere Krankenkassen ihren Beitragssatz bei bis zu 1,7 % ansetzen, konnte unsere BKK firmus trotz des deutlich niedrigeren Zusatzbeitrags das zurückliegende Jahr nicht nur mit einem positiven Ergebnis abschließen, sondern auch das Leistungsportfolio weiter ausbauen.

Der durchschnittliche Zusatzbeitrag betrug im Jahr 2017 über alle gesetzlichen Krankenkassen 1,1 %. Diesen dürfen Krankenkassen erheben, wenn sie mit dem gesetzlich vorgeschriebenen Beitrag von 14,6 % vom Einkommen (jeweils zur Hälfte durch Arbeitgeber und -nehmer finanziert) ihre Kosten nicht decken können. Um unsere Versicherten finanziell zu entlasten, erheben wir seit dem Jahr 2015 lediglich einen deutlich unterdurchschnittlichen Zusatzbeitrag von nur 0,6 %, womit wir auch weiterhin zu den günstigsten Krankenkassen Deutschlands gehören.

Zahl der Versicherten steigt konsequent an

Unsere rund 135 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen unsere Versicherten bei allen Anliegen rund um die Gesundheit persönlich am Telefon oder in einer unserer 16 Servicestellen vor Ort. Die Zahl der Versicherten steigt dabei seit Jahren stetig an: Mit 68.212 Mitgliedern und 20.679 Familienangehörigen wählten im zurückliegenden Jahr durch-

schnittlich 88.891 Menschen die BKK firmus als erste Adresse für ihre Gesundheit. Das waren rund 1.000 Versicherte mehr als im Jahr zuvor. Seit Jahresbeginn ist die Zahl erstmalig auf über **90.000** gestiegen.

Auf einen Blick: Starke Finanzen trotz steigender Leistungsausgaben

Die seit mehreren Jahren anhaltende Tendenz der steigenden Leistungsausgaben setzte sich auch im abgelaufenen Kalenderjahr fort. Während wir in den zurückliegenden Jahren einen Überschuss der Ausgaben zu verzeichnen hatten, den wir mit Hilfe gebildeter Rücklagen ausgleichen konnten, ohne den Beitragssatz anzupassen, konnten wir das abgelaufene Geschäftsjahr mit einem positiven Ergebnis beenden. Das bestätigt uns in unserer seriösen Finanzplanung und dem umsichtigen Umgang mit den Geldern von Ihnen, unseren Versicherten. Eine detaillierte Aufstellung unserer Einnahmen und Ausgaben können Sie der nachfolgenden Tabelle entnehmen.



Sie möchten noch mehr Details zum Geschäftsergebnis Ihrer BKK firmus wissen? Der ausführliche Geschäftsbericht steht zum Download auf:

www.bkk-firmus.de

Einnahmen	Gesamt in EUR	Je Versicherten in EUR	Veränderung zum Vorjahr in Prozent je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	255.267.590	2.871,69	2,42
Zusatzbeiträge	9.905.711	111,44	2,63
sonstige Einnahmen	1.703.085	19,16	16,47
Einnahmen gesamt	266.876.386	3.002,29	2,50
Ausgaben	Gesamt in EUR	Je Versicherten in EUR	Veränderung zum Vorjahr in Prozent je Versicherten
Leistungsausgaben	255.236.762	2.871,35	1,45
Verwaltungsausgaben	8.598.994	96,74	-0,69
sonstige Ausgaben	1.420.114	15,98	-2,92
Ausgaben gesamt	265.255.870	2.984,07	1,35
Ergebnis	Gesamt in EUR		
Überschuss der Einnahmen	1.620.516		

Solide Finanzen dank niedriger Verwaltungskosten

Wie Sie an nachstehender Grafik erkennen können, umfasst der mit Abstand größte Teil unserer Ausgaben Leistungen für unsere Versicherten. Lediglich drei Prozent unserer Ausgaben fallen auf Verwaltungskosten zurück. Auch an dieser Aufstellung können Sie erkennen, wer bei unserem täglichen Handeln im Mittelpunkt steht: die Versicherten der BKK firmus.

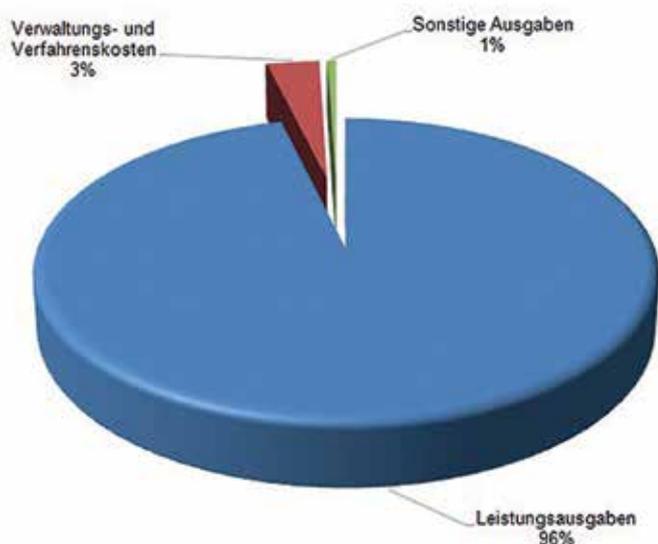
Stark erweitertes Leistungsportfolio

Neben unseren hervorragenden Finanzen zeichnen uns aber auch unsere vielfältigen Zusatzleistungen aus, die wir in den letzten Jahren immer weiter ausgebaut haben. Zu den zuletzt eingeführten freiwilligen Leistungen für unsere Kunden zählen unter anderem Hebammen-Rufbereitschaft, Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere, sportmedizinische Untersuchungen und viele weitere Leis-

tungen. Aber auch unsere digitalen Helfer, die OnlineServices Web und App, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit – einen weiteren Artikel zu diesen Tools finden Sie in dieser Ausgabe der Mitgliederzeitschrift auf den Seiten vier und fünf.

Wir sind stolz darauf, auf ein erfolgreiches Jahr zurückzublicken und freuen uns darauf, die anstehenden Herausforderungen bestmöglich für Sie zu gestalten.

Prozentuale Ausgabenzusammensetzung 2017



Große Krankenkassen-Umfrage

BKK firmus als „Beste Finanzkraft“ ausgezeichnet

Das Deutsche Finanz Service Institut (DFSI) hat im Auftrag vom Finanzmagazin FOCUS MONEY bei 82 bundesweit und 27 regional geöffneten Krankenkassen Daten und Fakten zur Finanzlage abgefragt, um ihre wirtschaftliche Situation zu bewerten. Für den Finanzstärke-Check waren neben wirtschaftlichen Daten auch Angaben zur Transparenz der Krankenkasse sowie die Mitgliederentwicklung seit dem Jahr 2013 ausschlaggebend.

	Liquidität	Nettovermögen	Verwaltungskosten	Verw.-Kosten Deckungsbeitrag
BKK firmus 2017	100	97,8	100	85,9
Durchschnitt 2017	100	71,2	68,3	0
BKK firmus 2018	100	96,7	100	100
Durchschnitt 2018	100	78,2	69,8	14,2

Tabelle: Ergebnisansicht und -vergleich der Jahre 2017 und 2018 mit den jeweiligen Durchschnittswerten aller teilnehmenden Krankenkassen. Dargestellt sind erreichte Punktwerte auf einer Skala bis 100.

Nachdem wir bereits im Vorjahr mit dem Bestwert und dem dazugehörigen Siegel „Beste Finanzkraft“ ausgezeichnet wurden, konnten wir das Ergebnis in diesem Jahr nicht nur bestätigen, sondern sogar noch ausbauen (siehe auch obenstehende Tabelle). Nachdem wir im Vorjahr 94,6 von maximal 100 Punkten erreicht haben, konnten wir uns nun auf 96,2 Punkte steigern.

Bestwerte in mehreren Kategorien

Bei Betrachtung der Zahlen wird schnell klar, dass auch diesmal ein herausragendes Ergebnis erzielt wurde. In den Bereichen Liquidität, Verwaltungskosten und deren Deckungsbeitrag wurde mit jeweils 100 Punkten der Maximalwert erreicht – aber auch in den anderen Kategorien können sich die Zahlen sehen lassen. Insbesondere der Vergleich zu den dies-

jährigen Durchschnittswerten zeigt auf, dass die BKK firmus mit Recht seit Jahren zu den stärksten und erfolgreichsten Krankenkassen Deutschlands gehört. Auch das konstant erfolgreiche Abschneiden in der Kategorie „Transparenz“ zeigt im Vergleich zum Mittelwert, dass die BKK firmus offen und ehrlich mit ihren Kunden umgeht. Dabei geht sie verantwortungsvoll mit den Versicherten-Geldern um, wie der Vergleich der Verwaltungskosten mit dem des Markt-Durchschnitts zeigt.

Top-Platzierung unter allen Krankenkassen Deutschlands

Im Gesamturteil steht wie im Vorjahr auch das Prädikat „Hervorragend“, verbunden mit der Vergabe des Siegels „Beste Finanzkraft 2018“. Darüber hinaus gab es Einzelsiegel in den folgenden Kategorien:

BESTE FINANZKRAFT!

FOCUS-MONEY
AUSG.34/2018



Mitgliederentwicklung	Transparenz	Gesamtergebnis	Bewertung
78,4	95,5	94,6	Hervorragend
65,2	39,5	60,8	Gut
79,7	95,5	96,2	Hervorragend
67,1	40,1	64,8	Gut

- Höchste Liquidität
- Sehr hohes Nettovermögen
- Niedrigste Verwaltungskosten
- Sehr hohe Transparenz
- Gute Mitgliederentwicklung

Mit dem Gesamtergebnis von 96,2 Punkten belegt die BKK firmus damit einen Top-Platz unter den 49 teilnehmenden Krankenkassen. 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 34/2018 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!

Wahr oder falsch?

Mythen rund um die Gesundheit.

Kaffee entwässert, Cola hilft gegen Durchfall und wer im Winter mit nassen Haaren nach draußen geht, erkältet sich. Diese und andere angebliche Wahrheiten halten sich in der Bevölkerung hartnäckig. Doch tatsächlich sind viele Gesundheitsweisheiten nichts anderes als Mythen. Die folgenden zwölf gehören zu den verbreitetsten Irrtümern.



Bei Nasenbluten soll man den Kopf nach hinten legen

Das stimmt nicht. Und ist sogar gefährlich! Der Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte warnt davor, den Kopf bei Nasenbluten in den Nacken zu legen, aus zwei Gründen: Zum einen kann das Blut so in die Atemwege gelangen. Und zum anderen fließt das Blut beim Zurücklegen des Kopfes in den Magen und kann so zu Übelkeit und Erbrechen führen. Deshalb sollte

man sich aufrecht hinsetzen und den Kopf nach vorne hängen lassen.



Rotwein hilft beim Einschlafen

Das stimmt nur teilweise. Zwar schläft man nach dem Rotwein-Genuss tatsächlich in der Regel schneller ein. Sobald die Alkoholkonzentration im Blut nachlässt, wird der Tiefschlaf aber auch wieder leicht

unterbrochen. Erholsamer ist der Schlaf nach dem Rotwein also nicht unbedingt.

Kaffee entwässert

Der Mythos, dass Kaffee den Körper entwässert, hat sich lange gehalten, selbst die Wissenschaft unterstützte diese Annahme über einen langen Zeitraum. Neuere Studien zeigen aber, dass Kaffee den Körper nicht dehydriert – zumindest, wenn man



sich an einen normalen Kaffeekonsum von maximal vier Tassen pro Tag hält.

Krummes Sitzen fördert Rückenschmerzen

Zwar ist es korrekt, dass man seinem Rücken schadet, wenn man permanent krumm auf dem Stuhl sitzt. Den ganzen Tag mit geradem und durchgestrecktem Rücken dazusitzen, ist aber ebenso schlecht. Am besten ist abwechslungsreiches, „dynamisches“ Sitzen und ausreichend Bewegung zwischendurch.

Cola hilft bei Durchfall

Auch das ist ein Mythos. Zwar stimmt es, dass man bei Durchfall viel Flüssigkeit zu sich nehmen soll, damit der Körper nicht dehydriert. Cola ist hier aber nicht die richtige Wahl. Denn die in der Cola enthaltene Kohlensäure greift den bereits gereizten Magen-Darm-Trakt zusätzlich an. Auch der viele Zucker ist bei Durchfall nicht gerade empfehlenswert. Der Körper braucht bei Durchfall keinen Zucker, sondern Salze. Deshalb sind eine Gemüse- oder Hühnerbrühe oder auch spezielle Elektrolytlösungen eine deutlich bessere Alternative.

Karotten sind gut für die Augen

Das ist schlichtweg falsch. Zwar versorgen Karotten den Körper mit Beta Carotin und liefern damit eine Vorform des für die Augen wichtigen Vitamins A. Um den Tagesbedarf an Beta Carotin durch Karotten zu decken, müsste man aber mehrere Kilo Möhren essen – und zwar am Tag!

Wer mit nassen Haaren ins Kühle geht, erkältet sich

Viele werden die Warnung ihrer Mutter noch in den Ohren haben: „Geh nicht mit nassen Haaren raus, sonst erkältest du dich.“ Doch das stimmt so nicht ganz. Denn die nassen Haare und die kalten Temperaturen im Winter geben nicht den Ausschlag dafür, ob man sich erkältet oder nicht. Krank werden wir vielmehr durch Viren und Bakterien. Wenn man aber wegen seinen nassen Haaren friert, ist es für den Körper schwerer, sich gegen Krankheitserreger zu schützen.



Rollmops hilft gegen Kater

Gegen einen Kater nach einer durchzechten Nacht gibt es leider keine Wundermedizin. Auch Rollmöpse helfen nicht – ganz im Gegenteil. Denn Rollmops ist schwer verdaulich. Und die viele Säure reizt die Magenschleimhaut. Wer einen dicken Kopf hat, muss wohl oder übel durchhalten. Und zwar so lange, bis der Körper den Alkohol abgebaut und die Giftstoffe ausgeschieden hat. Eines kann man dennoch tun: Eine Hühner- oder Gemüsebrühe liefert dem Organismus Salze, Flüssigkeit und Nährstoffe. Das hilft die Zeit zu überbrücken, bis der Kater verfliegen ist.

Weißer Flecken auf den Fingernägeln kommen vom Kalziummangel

Wer kennt sie nicht, diese seltsamen weißen Flecken auf den Fingernägeln. Früher dachte man, die Flecken seien ein Zeichen für Kalziummangel. Aber das ist ein Irrtum. Der tatsächliche Grund sind kleine Verletzungen, wie sie beim Einklemmen oder durch Stöße auf den Nagel entstehen können. Sogar bei einer professionellen

Maniküre kann es zu diesen Mini-Verletzungen kommen. Heilen diese Blessuren nicht komplett ab, bilden sich Luftschlüsse im Nagel, die wie weiße Flecken aussehen.

Wer viel Zucker isst, bekommt Diabetes

Auch wenn es naheliegender erscheint – mit dem Verzehr von Zucker hat Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt, erst mal nichts zu tun. Man kann in seinem Leben jede Menge Zucker essen, ohne krank zu werden. Zwar kann ein übermäßiger Zuckerkonsum zu Übergewicht führen, was wiederum einen Diabetes begünstigen kann. Einen direkten Zusammenhang von Diabetes und Zuckerkonsum gibt es aber nicht. Das größte Risiko, an Diabetes zu erkranken, haben Übergewichtige und Menschen, die sich nicht ausreichend bewegen.

Kaugummi verklebt den Magen

Auch das ist glücklicherweise nur ein Mythos. Einen Kaugummi zu verschlucken, ist gesundheitlich völlig unbedenklich. Zwar kann der Körper Kaugummi nicht verdauen, aber solange Nichtverdauliches nur in kleinen Mengen im Magen landet, scheidet es der Körper einfach über den Darm wieder aus.

Wer Kirschen isst und Wasser trinkt, bekommt Bauchschmerzen

Das mag zwar mal gestimmt haben, ist heute aber überholt. Denn früher hatte das Trinkwasser keine so gute Qualität und enthielt viele Keime. Diese Keime brachten die Kirschen im Magen zum Gären. Und das wiederum löste Bauchschmerzen aus.



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.

Tipps für Ihre Hausapotheke

Jahr für Jahr wandern Milliarden Arzneimittel in den Müll, vielfach auch Medikamente, die aus verschiedensten Gründen gar nicht benutzt wurden. Dies gilt auch für die berühmte „Hausapotheke“ im eigenen Haushalt. Häufig gleicht sie einem Sammelsurium aus angebrochenen Fläschchen, Tabletten ohne Pappschachtel und manchmal noch ungeöffneten Verpackungen.

Um dies zu vermeiden, sollten Sie von vornherein mit dem Arzt oder Apotheker über mögliche Neben- und Wechselwirkungen oder Unverträglichkeiten sprechen. So lässt sich vermeiden, dass Sie ein Medikament mit nach Hause nehmen, das Sie dann doch nicht einnehmen möchten – oder gar nicht einnehmen dürfen.

Zwei Mal im Jahr sollten Sie außerdem Arzneien auf Ablaufdatum und Aussehen überprüfen. Augentropfen z. B., aber auch viele andere flüssige Arzneimittel, darf man nach Anbruch nur wenige Wochen lang verwenden. Ganz wichtig: Arzneimittel kann man in der Apotheke oder bei den Sondermüllsammelstellen abgeben – sie gehören nicht in den Restmüll – schon gar nicht in die Toilette!

Was gehört in die Hausapotheke?

Der Inhalt der Hausapotheke sollte Standard-Medikamente gegen Schmerzen, Fieber und Durchfall umfassen. Heuschnupfen-Geplagte sollten rechtzeitig Gegenmittel im Haus haben. Und wer regelmäßig Sport treibt, der profitiert bei Verletzungen von elastischen Binden, Pflastern und Eisspray. Bevorzugen Sie homöopathische Mittel? Dann fragen Sie Ihren Apotheker am besten nach einer geeigneten Auswahl für die Hausapotheke.

Mehr zu diesem Thema und weitere Gesundheitstipps gibt es auch im Internet der BKK firmus unter:

https://www.bkk-firmus.de/beratung-und-service/gesundheitsstipps/aktuelle_gesundheitsstipps.html

Haben Sie weitere Fragen? Gerne beraten Sie unsere Kundenberater der BKK firmus in den 16 Servicestellen zu weiteren Tipps rund um Ihre Gesundheit.



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

Organ- und Gewebespende

Ihr Ausweis – Ihre Entscheidung

Das Thema Organ- und Gewebespende ist sehr vielschichtig. Sich darüber Gedanken zu machen, bedeutet auch immer, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen. Dennoch ist eine Entscheidung für oder gegen eine Organspende wichtig, da sonst im Fall der Fälle Ihre Angehörigen entscheiden müssen. Als Krankenkasse möchten wir Sie regelmäßig und umfassend zu diesem Thema informieren, damit Sie für sich mit gutem Gewissen eine fundierte Entscheidung treffen können. Für Sie und Ihre Familienangehörigen finden Sie auf dieser Doppelseite fünf Organspendeausweise zum Ausschneiden.

Die positive Einstellung zum Thema Organ- und Gewebespende ist in Deutschland derzeit mit 84 Prozent so hoch wie nie zuvor. Auch besitzen immer mehr Menschen einen Organspendeausweis: Waren es 2012 noch 22 Prozent, sind es im Jahr 2018 bereits 36 Prozent. Das zeigen erste Ergebnisse einer bundesweiten Repräsentativbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

„Sich mit der Organspende auseinanderzusetzen, muss für uns alle zur Selbstverständlichkeit werden. Das sind wir den mehr als 10.000 Menschen schuldig, die voller Hoffnung auf ein Organ warten. Jeder sollte daher für sich eine Entscheidung treffen und diese auf dem Organspendeausweis dokumentieren. Viele haben das schon getan. Aber das reicht noch nicht. Deshalb wollen wir weiter Überzeugungsarbeit leisten. Zudem werden wir die Transplantationsbeauftragten in den Kliniken stärken und die Vergütung so verbessern, dass sich die Kliniken wirklich um dieses Thema kümmern“, sagt der Bundesgesundheitsminister Jens Spahn zum Thema Organspende.



Organspendeausweis 
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname Geburtsdatum

Straße PLZ, Wohnort

 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

 **BKK firmus**
... gesundum gut!

 **Organspende**
schenkt Leben.

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

 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

 **BKK firmus**
... gesundum gut!

 **Organspende**
schenkt Leben.

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

 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

 **BKK firmus**
... gesundum gut!

 **Organspende**
schenkt Leben.

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

 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

 **BKK firmus**
... gesundum gut!

 **Organspende**
schenkt Leben.

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

 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

 **BKK firmus**
... gesundum gut!

 **Organspende**
schenkt Leben.

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



Knapp Dreiviertel stimmen der Organspende zu

Von den Personen, die eine Entscheidung getroffen haben, stimmen die meisten (72 Prozent) einer Organ- und Gewebespende nach dem Tod zu, 14 Prozent widersprechen ihr, 9 Prozent übertragen die Entscheidung auf eine andere Person und 5 Prozent machen eine andere Angabe.

Auf die Frage nach den Motiven für die Zustimmung zur Organ- und Gewebespende im Organspendeausweis geben 73 Prozent an, dass sie anderen Menschen helfen wollen. Wichtigster Grund für die Ablehnung ist für 24 Prozent der Befragten, dass sie glauben, als Spender nicht geeignet zu sein. 22 Prozent äußern Angst vor Missbrauch beziehungsweise haben mangelndes Vertrauen aufgrund negativer Berichterstattung. Die Personen, die noch keine Entscheidung getroffen haben, begründen dies zu 43 Prozent damit, sich bisher zu wenig mit dem Thema beschäftigt zu haben. Deshalb empfehlen wir: Halten Sie Ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis fest – am besten noch heute und ersparen Sie Ihren Angehörigen damit unter Umständen eine große Belastung.



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

www.bkk-firmus.de.

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

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

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

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

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

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

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

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

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

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

Ausbildung 2019

Wie ist es eigentlich als Azubi bei der BKK firmus, Alina?

Die BKK firmus ist seit Jahren ein attraktiver Arbeitgeber für junge Menschen und insbesondere auch für Azubis. Auch für das Jahr 2019 suchen wir wieder Nachwuchskräfte für verschiedenste Bereiche. Um einen kleinen Einblick „hinter die Kulissen“ zu gewähren, haben wir ein Interview mit unserer Sozialversicherungsfachangestellten (kurz: „Sofa“) Alina geführt, die ihre Ausbildung vor Kurzem erfolgreich beendet hat.

Alina, was hat dich besonders daran gereizt, deine Ausbildung bei der BKK firmus zu absolvieren?

Durch die vielen positiven Erfahrungsberichte meiner Schwester, die ebenfalls die Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der BKK firmus absolviert hat, wurde mein Interesse geweckt. Vor allem der Wechsel zwischen der praktischen Arbeit im Betrieb, der Berufsschule und den Seminaren an der BKK Akademie waren eine immer wiederkehrende, interessante Abwechslung während der Ausbildung.

Kannst du einen Einblick in die Aufgabenbereiche geben, die du während deiner Ausbildung kennengelernt hast?

Durch die beiden Servicezentren mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten in Bremen und Osnabrück gibt es vielfältige Aufgabenbereiche: von der klassischen Kundenberatung mit unterschiedlichen Antrags- und Bewilligungsverfahren, der Beitragsabteilung für Arbeitgeber und freiwillig Versicherte bis hin zu den Aufgaben der zentralen Dienste, die die einzelnen Teams organisatorisch im Hintergrund unterstützen, und den vielen anderen Teams, gibt es vielfältige Aufgabenbereiche, die man kennenlernt.

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

BKK firmus 
... gesundum gut!

Die gesundum gute
Krankenkasse

Sozialversicherungsfachangestellte (m/w)

Kaufmann/-frau im
Gesundheitswesen

Wir bilden aus – Jetzt bewerben!
BKK-firmus.de/ausbildung

Was macht dir an deiner Arbeit am meisten Spaß?

Die Kombination von Theorie und Praxis und wenn man feststellt, dass man die Dinge, die man an der BKK Akademie oder in der Berufsschule gelernt hat, auch an ‚echten‘ Fällen anwenden kann.

JETZT BEWERBEN!
ausbildung@bkk-firmus.de

P.S.: Auch eine Ausbildung im
stellenverhältnis ist möglich. Mehr
unter www.bkk-firmus.de/ausbildung

Welche Momente/Eindrücke aus deiner Ausbildung werden dir immer in Erinnerung bleiben?

Neben dem Tag der bestandenen Prüfung, der natürlich für jeden Azubi etwas Besonderes ist, sind es vor allem die Kolleginnen und Kollegen, die immer hilfsbereit waren. Aber auch die jährlichen Mitarbeiter-Events, bei denen alle Angestellten die Möglichkeit zur Mitgestaltung der Unternehmensziele haben, waren und sind ein absolutes Highlight.

Wir würdest du das Zusammenhörigkeitsgefühl der Mitarbeiter der BKK firmus untereinander beschreiben?

In allen Teams, in denen ich eingesetzt wurde, habe ich einen tollen und starken Zusammenhalt gespürt. Und auch wir Auszubildenden wurden insbesondere durch unsere ‚Ausbildungs-Paten‘ sowie die Azubis, die schon ein oder zwei Lehrjahre weiter waren als wir, gut betreut und haben dort immer ein offenes Ohr für unsere Fragen vorgefunden.

Welche Eigenschaften sollte man deiner Meinung nach für die Ausbildung zum ‚Sofa‘ mitbringen?

Man sollte offen für Neues sein und eine gewisse Lernbereitschaft mitbringen, insbesondere auch dafür, sich mit Gesetzesgrundlagen auseinanderzusetzen, die für Krankenkassen natürlich immer eine große Rolle spielen. Außerdem sollte man Spaß und Freude am Umgang mit Kunden sowie keine Probleme damit haben, während der Ausbildung auch mal zwei Wochen an einem anderen Standort zu verbringen – sei es an der BKK Akademie oder dem jeweils anderen Servicezentrum.

Was glaubst du, unterscheidet die BKK firmus von anderen Unternehmen?

Die flachen Hierarchien und vor allem die Nähe zum Vorstand, der sich regelmäßig über den

Stand der Ausbildung erkundigt. Aber auch die Bezahlung und vor allem das 13. Gehalt sind für Auszubildende keine Selbstverständlichkeit.

Eins noch: Hast du zum Abschluss noch einen (Geheim-)Tipp für angehende Bewerber, um Personaler von sich zu überzeugen?

Man sollte immer ehrlich sein und seine Bewerbung auf keinen Fall ‚frieren‘, da am Ende ja doch immer alles rauskommt. Bei der Bewerbung ist außerdem wichtig, sie auf Rechtschreibung und Grammatik zu kontrollieren oder kontrollieren zu lassen. Mit einem passenden, freundlichen und aktuellen Bewerbungsfoto ist sie maßgeblich für einen guten ersten Eindruck, für den es ja bekanntermaßen keine zweite Chance gibt. Darüber hinaus gilt auch für Bewerbungen das, was immer gilt: Immer man selbst bleiben, denn: ehrlich währt am Längsten!

Alina, vielen Dank für das Gespräch und weiterhin alles Gute für dich und deine Tätigkeit bei der BKK firmus!



Herbstmenü

Pilzcremesuppe



- 1 l Gemüsebrühe
- 450 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 200 g gemischte Pilze
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 4 EL Petersilie geschnitten
- Mehl zum Bestäuben

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in der Butter weich dünsten. Die Pilze putzen und klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Salzen, pfeffern, mit Muskatnuss würzen, mit Mehl bestäuben, mit der Gemüsebrühe und der Hälfte der Sahne aufgießen und in ca. 15 Minuten weich kochen.

Die Petersilie waschen, fein hacken und in die Suppe geben. Die Suppe fein pürieren, noch einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Sahne halbfest schlagen, zum Servieren auf die Suppe geben.

Hackbällchen mit Mozzarella



- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 2 Mozzarella
- 4 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- Himbeeressig
- Oliveöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 16 Bällchen formen und in eine Auflaufform legen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Die Auflaufform bei 200 °C ca. 15 Minuten, bis der Mozzarella geschmolzen ist, in den Backofen geben.

Karotten grob raspeln, die Lauchzwiebel in Röllchen schneiden und mit Himbeeressig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, anschließend portionsweise auf die Teller geben und mit Hackbällchen anrichten.

Ananas vom Grill mit Pistazien-Honig-Eis



- 4 Eier
- 250 g Margarine
- 250 g Puderzucker
- 1 Pck. Backpulver
- 250 g Mehl
- 500 g gehackte Walnüsse
- 1 Tafel geraspelte Bitterschokolade
- Semmelbrösel
- Zuckerguss grün
- grob gehackte Pistazien

Zubereitung:

Eier, Margarine, Puderzucker, Backpulver, Mehl, gehackte Walnüsse, geraspelte Bitterschokolade nach und nach verrühren. Eine runde Kuchenform ausfetten und mit Semmelbröseln bestreuen. Den Teig einfüllen und glatt streichen.

Bei 175 Grad 70 Minuten backen.

Nach Belieben mit einem Zuckerguss (Candy-Melts), grün überziehen und mit gehackten Pistazien verzieren.

Staudacherhof ****^{Superior} meets Himalaya



BAYURVIDA
BAVARIAN HOLISM

Info & Buchung

Hotel-Info & Buchung
STAUDACHERHOF GMBH
& CO. KG
Höllentalstraße 48
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 929-0

info@staudacherhof.de
www.staudacherhof.de

Einzigartiges BAYURVIDA Konzept im Herzen von Garmisch-Partenkirchen

„Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er zurüchlässt, ist bleibend“ – dieses Zitat von Johann Wolfgang von Goethe hat Familie Staudacher ganz bewusst an den Anfang ihres eigenen BAYURVIDA-Kochbuchs* gesetzt, mit dem sie ab sofort ihren Gästen ermöglicht, das Genusserlebnis aus dem Staudacherhof mit nach Hause nehmen zu können. Das fast 100-seitige Buch beinhaltet nicht nur bayerisch-ayurvedische Rezepte für alle Jahreszeiten, sondern klärt auch über die ganzheitliche BAYURVIDA-Philosophie dieses sicherlich einmaligen Hotels auf.

BAYURVIDA, auch „Bavarian Holism“ genannt, hat sich der bayerische Hotelier Peter Staudacher nicht über Nacht einfallen lassen. „Viele Jahre haben wir uns den Fusionsküchen gewidmet und Einflüsse asiatischer Behandlungen in unsere Spa-Programme integriert“, berichtet er. „Es war nun an der Zeit dieses Wissen und Können mit Althergebrachtem zu kombinieren und etwas ganz Eigenes zu schaffen. Gemeinsam mit dem Ayurveda-Naturkoch sowie dem Yogalehrer und Ayurveda-Therapeuten des Hotels ist das ganzheitliche Lebenskonzept BAYURVIDA geschaffen worden“, führt er fort. Grundlagen aus der ayurvedischen Gesundheitslehre werden hier mit der traditionellen Küche aus Bayern kombiniert. Entstanden sind bayerisch-ayurvedische 6-Gänge Menüs der Extraklasse. Im täglichen



Das Bavarian History & Lifestyle Hotel Staudacherhof ****^{Superior} liegt im Herzen von Garmisch-Partenkirchen und paart Tradition & Lifestyle mit Herzlichkeit & Wohlgefühl. Das familiengeführte Haus am Fuße der Zugspitze ist nicht nur ein Paradies für Gipfelstürmer, sondern mit seinem 1.400 m² großem Spa- und Wellnessbereich auch ein echter Rückzugsort für Ruhesuchende. Mit dem BAYURVIDA Genuss-Konzept wird das Hotel nun auch eine besondere Adresse für Feinschmecker. Übrigens: Für Veranstaltungen und Tagungen stehen auch hochmoderne Räumlichkeiten zur Verfügung.

Anzeige

Hotelbetrieb hat die BAYURVIDA-Küche Einzug gefunden, im Raum Garmisch-Partenkirchen ist das einzigartig. Bei der Zubereitung der BAYURVIDA-Mahlzeiten wird ganz auf saisonale und regionale Lebensmittel gesetzt. Anders als beim traditionellen Ayurveda-Konzept sind jedoch auch Fleisch- und Fischelemente auf der Speisekarte, die mit ayurvedischen Gewürzen in sechs Geschmacksrichtungen wohlschmeckend und gut verdaulich verfeinert werden.

Rundum-Genuss in gelöster Atmosphäre und wohltuender Umgebung

Abgerundet wird das ganzheitliche Konzept mit der Yoga-Praxis, die die körperliche und geistige Balance wiederherstellt. „Wir wollen den Aufenthalt unserer Gäste zu einem Rundum-Genuss machen. Ziel ist es, bestärkt durch eine gelöste Atmosphäre und eine wohltuende Umgebung, völlige Achtsamkeit zu erlangen“, erklärt der Yogalehrer und Ayurveda-Therapeut des Staudacherhofs, Cristian Zanfir. Dazu tragen auch die ayurvedischen Massagen bei, die von den hauseigenen Massage-Therapeuten mit viel Gefühl und Präzision durchgeführt werden. Kostbare Öle und naturaromatisierte Räume helfen zusätzlich bei der Harmonisierung und schaffen eine einmalige Atmosphäre. Bei diesem Programm steht der Selbstfindung nichts mehr im Wege!



BAYURVIDA – ganzheitliche Gesundheit

- Staudachers BAYURVIDA Wohlfühlpension (Frühstücksbuffet, vitale Schmankerl am Mittag, Kuchenauswahl, 5-Gänge-Abendmenü)
- Hautnah: 1 x Garshan Massage & 1 x Abhyanga Massage (1 x Ganzkörper-Trocken und 1 x Ganzkörper-Ölmassage), 1 x Mukabhyanga (Gesichtsmassage) oder 1 x Padabhyanga (Bein- und Fußmassage)
- Entspannend: 1 Einheit Aranja Yoga Benutzung von Staudachers Spa & Garten auf 1.400 m²
- Informativ: BAYURVIDA-Kochbuch mit Hintergrundwissen zum „Bavarian Holism“ und Rezepten zum Nachkochen
- Köstlich: BAYURVIDA-Gewürzmischung für Zuhause
- Ortsübliche Kurtaxe

3 Nächte ab 648 € pro Person

*Das BAYURVIDA-Kochbuch erhalten Hotelgäste ab drei Übernachtungen als Abschiedsgeschenk. Alle anderen Interessenten können es an der Rezeption des Hotels für 14,90 € käuflich erwerben. Im Laufe des Jahres wird es zudem im Onlineshop der Staudacherhof-Website erhältlich sein.



GEWINNSPIEL

Der Staudacherhof verlost unter allen Einsendungen einen Gutschein für fünf Übernachtungen im Doppelzimmer für zwei Personen inklusive Verwöhnepension, Nutzung des Wellnessbereichs sowie weiterer Annehmlichkeiten. Einzulösen innerhalb eines Jahres nach Absprache mit dem Hotel bei eigener Anreise.

Die Frage: Wie wird BAYURVIDA auch noch genannt?

Die Antwort: _____

Bitte teilen Sie uns Ihre Antwort zur Teilnahme am Gewinnspiel bis zum 18.11.2018 über unsere OnlineServices Web und App mit. 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.

Die BKK firmus – Ihr kompetenter Partner

Professionelle Service- und Gesundheitsangebote für Ihr Unternehmen

Weit über 17.500 Arbeitgeber vertrauen ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter inzwischen der BKK firmus an. Durch persönliche Ansprechpartner bieten wir Ihnen individuelle Lösungen und schnelle Antworten bei Fragen zur Sozialversicherung.

Änderungen und Neuerungen sind Ihr ständiger Begleiter. Als Arbeitgeber sind Sie auf zeitnahe und vollständige Informationen angewiesen. Ob per E-Mail, in Seminaren oder persönlich vor Ort – wir informieren Sie immer aktuell über Neuigkeiten und Änderungen in der Sozialversicherung.

Unser Arbeitgeber-Service beinhaltet zum Beispiel:

- kurze und schnelle Kommunikationswege mit einem persönlichen Ansprechpartner
- ausgebildete Experten – auch bei schwierigen Themen
- persönliche Betreuung vor Ort in den Regionen rund um unsere 16 Servicestellen
- regelmäßige Arbeitgeberseminare
- individuelle Lösungen für Ihre Fragen zur Sozialversicherung
- papierloser Austausch von Meldungen und Beitragsnachweisen
- ...und vieles mehr!
- Jahreswechselfseminare für Arbeitgeber – jedes Jahr wieder ein großer Erfolg

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.

Online-Informationsportal für Arbeitgeber

Großer Beliebtheit erfreut sich seit geraumer Zeit das Online-Portal für Arbeitgeber auf der Homepage der BKK firmus. Das Informationsportal ist eine Orientierungshilfe, in der Sie

selbstständig und zeitlich unabhängig Eingaben machen können. Die Frage-Antwort-Kataloge sind jeweils auf Ihr spezielles Anliegen abgestimmt. Aufgrund Ihrer Antworten stellt das Portal konkrete Informationen zu den Meldepflichten, grundlegende Handlungsempfehlungen und Übersicht der erforderlichen Angaben bereit. Zusätzlich sind Informationen in allgemeiner Form von Glossar, Steckbriefen und SV-Bibliothek enthalten.

Schauen Sie doch einfach mal rein: www.bkk-firmus.de



Arbeitgeberseminare

Jetzt anmelden – es sind noch Plätze frei!

Montag, 10. Dezember 2018 in Osnabrück
Dienstag, 11. Dezember 2018 in Bremen

Beginn ist jeweils um 10:30 Uhr

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!

Kreuzworträtsel

Kindertagesstätte (Kzw.)	dt. Maler, Grafiker (Emil)	griechische Göttin	hochbetagt	Fluss zur Donau	Kerbtier	Abk.: Landesversicherungsanstalt	ungeordnet; fähig	Tagesabschnitt	kleine Mahlzeit	2	Endstück	norddt.: ungezogenes Kind	weise, gescheit
auf Eingebung beruhend		12				nicht kalt					Warenverkehrssteuer		
Fahrt mit einem Segelboot				Wüste in Südwestafrrika				7	französischer Weichkäse			8	Spaltwerkzeug für Holz
		Gewürz-, Heilpflanze		3		unbestimmter Artikel	ital. Barockmaler (Guido)				tschechische Hauptstadt		15
Meeressäugetier	britischer Sagenkönig	Mönchsgewand		Weltreligion	poetisch: aus Erz bestehend			6	lat.: innen, inwendig		Sportpaddelboot	Schreibflüssigkeit	Lobrede
	11					Name mehrerer engl. Flüsse	magnet. Datenträger (EDV)					5	
ugs. für Elektrotechnik	Rennschlitten	griechischer Buchstabe	Marktbude					9	Vergeltung für eine Wohltat		arabischer Männername		Schwur
Raum im Eisenbahnwagen					Kfz-Zeichen Helmstedt	Teil des Bühnenstücks					chem. Zeichen für Natrium	Fremdwortteil: neu (griech.)	
	10			Laubbaum					nicht folgsam				13
langsame Gangart	Luft in die Lungen blasen							14	leichter russischer Reiter			1	Stadt in den Niederlanden
													4



Lösung: Kinderbetreuung

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!

Per E-Mail: gesundheit@bkk-firmus.de

Per Post: BKK firmus
Redaktion „Gesundheit“
28192 Bremen

Wir freuen uns auf Ihre Briefe und E-Mails!

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
Hotel Staudacherhof, 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.



Die gesundum gute
Krankenkasse



MEHR SERVICE

zuverlässige und
schnelle Beratung



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

BKK firmus 
... gesundum gut!