



**MEHR
LEISTUNG
WENIGER BEITRAG**

**NEUE LEISTUNGEN UND
BEITRAGSSTABILITÄT IN 2020**

- Superfood: Wie gesund sind Chia-Samen und Co. wirklich?, S. 6
- Entwicklungen und Neues bei der BKK firmus in 2020, S. 11
- Rauchstopp: Aufhören lohnt sich immer!, S. 14

Unser Leitbild

Gute Gründe für die BKK firmus

Mit einem Beitragssatz von nur 15,04 Prozent (Zusatzbeitrag 0,44 Prozent) liegt die BKK firmus 2020 sogar 0,66 Prozent unter dem durchschnittlichen Beitragssatz aller Krankenkassen. 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	
App geht's, Teil 8	4
■ ernährung	
Superfood: Wie gesund sind Weizengras, Chia-Samen und Co. wirklich?	6
■ service	
Lexikon: Buschstabe W	8
■ firmus kompakt	
BKK firmus unterstützt Präventionsprojekt in Bremen	9
■ firmus kompakt	
Ausblick BKK firmus 2020	11
■ top thema	
Pflegeitagegeld: Familie und Kinder für den Pflegefall absichern	12
■ gesundheit	
Rauchstopp: Aufhören lohnt sich immer!	14
■ firmus kompakt	
Kolumne	15
■ service	
Wichtige Entscheidungen für die letzte Lebensphase	16
■ service	
Joggen im Winter – darauf sollten Sie achten!	18
■ ernährung	
Wintermenü	19
■ reisen	
Stilvoll erholen – Urlaub im Osnabrücker Land	20
■ service	
Buchtipps/Impressum	22
■ rätselspaß	23



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich Willkommen zur letzten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins in diesem Jahr. Ich freue mich, mit Ihnen gemeinsam einen Rückblick auf eine erfolgreiche Zeit 2019 und einen Ausblick auf das Jahr 2020 werfen zu können.

Vor einem Jahr, ebenfalls in der letzten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins, konnte ich Ihnen an dieser Stelle die positive Nachricht überbringen, dass unsere BKK firmus ihren Zusatzbeitrag von damals 0,6 % auf noch niedrigere 0,44 % reduzieren wird. Durch die Rückkehr zur sogenannten paritätischen Finanzierung des Zusatzbeitrags, bei der dieser wieder jeweils zur Hälfte vom Arbeitgeber und Arbeitnehmer gezahlt wird, braucht ein Großteil unserer Kunden seitdem nur noch einen Zusatzbeitrag von 0,22 % ihres Bruttolohns bzw. ihrer Rente zahlen.

Das nun ablaufende Jahr 2019 war bei allen gesetzlichen Krankenkassen von stark ansteigenden Leistungsausgaben gekennzeichnet. Für das kommende Jahr wird daher nach Angabe des Bundesgesundheitsministeriums der durchschnittliche Zusatzbeitrag aller Krankenkassen von derzeit 0,9 % auf 1,1 % ansteigen.

Umso mehr freue ich mich, dass unsere BKK firmus ihren Zusatzbeitrag im Jahr 2020 entgegen der Marktentwicklung auch weiterhin bei 0,44 % halten wird. Damit bleibt die BKK firmus auch im neuen Jahr eine der günstigsten Krankenkassen Deutschlands und entlastet ihre Kunden finanziell erheblich.

Neben der weiterhin positiven Entwicklung unseres Zusatzbeitrags können Sie sich darüber hinaus über unser breites Portfolio an Zusatzleistungen freuen, für das wir auch in diesem Jahr wieder mehrfach ausgezeichnet wurden. Diese Zusatzleistungen werden wir auch 2020 weiter ausbauen. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 11.

Die positive Entwicklung unserer BKK firmus wird nicht nur von unseren langjährigen Kunden honoriert, die uns in unzähligen Fällen schon über Generationen hinweg die Treue halten, sondern auch von immer mehr Neukunden, die die BKK firmus als „gesundum gute“ Krankenkasse für sich und ihre Familien entdecken. So dürfen wir dank eines Wachstums von fast 10 % voraussichtlich bald den 100.000-sten Kunden in unserer Versichertengemeinschaft begrüßen. Ein weiterer Meilenstein in der fast 180-jährigen Geschichte, über den wir Sie gern zu gegebener Zeit an dieser Stelle informieren werden.

Für den Augenblick aber wünsche ich Ihnen und Ihren Familien im Namen aller Mitarbeiter/-innen unserer BKK firmus ein tolles Weihnachtsfest und einen gelungenen Übergang in das neue Jahr. Genießen Sie die ruhige Zeit über die Feiertage und stärken Sie sich für anstehende Herausforderungen.

Ich freue mich, Sie auch im neuen Jahr an dieser Stelle wie gewohnt begrüßen zu dürfen.

Ihr

Gerhard Wargers

www.bkk-firmus.de

App geht's, Teil 8

Einverständnis zur Kontaktaufnahme im OnlineService hinterlegen

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 achten Teil der Serie zeigen wir Ihnen, warum unsere OnlineServices auch vor dem Hintergrund der omnipräsenten europäischen Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) mehr als praktisch sind. Zeit für das Studium bleibt.

Wenngleich die europäischen Vorschriften zum Umgang und zur Verarbeitung personenbezogener Daten seit mehr als einem Jahr (25. Mai 2018) in Kraft sind, begegnet Ihnen im Alltag sicher noch an vielen Stellen diese „neue“ Verordnung. Ihr Frisör bittet um das Einverständnis, Ihre Telefonnummer speichern zu dürfen, E-Mail-Dienste fragen nach Erlaubnis zur Speicherung Ihrer Daten und Ihre Bank bittet Sie darum, Ihre personenbezogenen Daten speichern zu dürfen. Und auch Ihre BKK firmus benötigt Ihr Einverständnis, um fortan wie gewohnt mit Ihnen kommunizieren zu können.

Erledigung auf Knopfdruck möglich

Denn mit Inkrafttreten der Datenschutz-Grundverordnung verlangte der Gesetzgeber

auch von uns, unseren Bestand an Telefonnummern, E-Mail-Adressen etc. zu löschen und erst mit schriftlichem Einverständnis wieder abzuspeichern. Liegt uns diese Einwilligung nicht vor, dürfen wir Sie beispielsweise nicht anrufen, wenn wir noch Fragen zu Ihrem eingereichten Bonusheft haben und sich dadurch Ihre Bonuszahlung verzögert. Ihr Einverständnis haben Sie ggf. bereits hinterlegt, indem Sie uns die entsprechende Einwilligung mit Ihren persönlichen Daten ausgefüllt und unterschrieben haben zukommen lassen. Falls dem so ist, sagen wir an dieser Stelle nochmals „Danke“.

Für den Fall aber, dass Sie uns bis dato noch kein ‚grünes Licht‘ zur Speicherung Ihrer Kontaktdaten signalisiert haben, können Sie dies auch ganz bequem per Knopfdruck im





BKK firmus-OnlineService erledigen. Befolgen Sie einfach die Schritte der nebenstehenden Abbildungen und schon liegt uns Ihr Einverständnis vor, Sie in Zukunft bezüglich Ihrer Anliegen rund um die Kranken- und Pflegeversicherung kontaktieren zu dürfen. Ganz so, wie es auch vor Inkrafttreten der DSGVO war.

Einverständnis kann jederzeit widerrufen werden

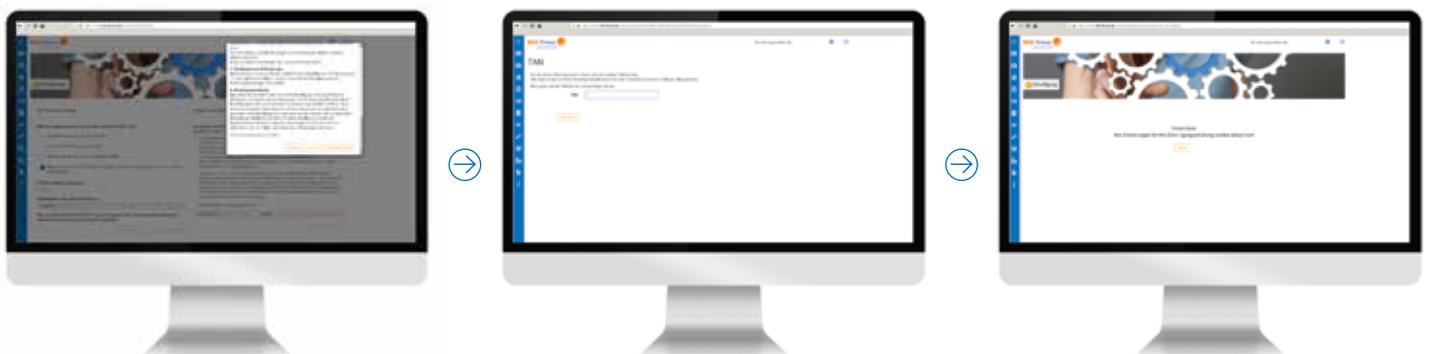
Nachdem Sie sich im OnlineService Web angemeldet haben (Bild 1) befinden Sie sich im Hauptmenü, aus dem Sie sämtliche Tätigkeiten in unserer virtuellen Geschäftsstelle erledigen können (2). Mit einem Klick auf das Zahnrad rechts oben gelangen Sie in die Einstellungen (3), wo Sie neben unterschiedlichen Kontaktarten bezüglich eingegangener Nachrichten im OnlineService auch Ihre Einwilligung zur Nutzung personenbezogener Daten erteilen können (4). Nach Eingabe der benötigten TAN-Nummer (5) landen Sie auf einer Bestätigungsseite, die Ihnen signalisiert, dass der Prozess erfolgreich abgeschlossen wurde (6).

Wie Sie sehen, ist es kinderleicht und innerhalb weniger Sekunden möglich, diesen formalen Vorgang zu erledigen. Sie schonen auf diesem Weg aber nicht nur die Umwelt, da kein Papier bedruckt und zwischen Ihnen und der BKK firmus hin- und hergeschickt wird, sondern sparen auch noch wertvolle Zeit, da die Transportzeit der Post von A nach B entfällt. Übrigens: Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt einmal nicht mehr mit der Nutzung Ihrer persönlichen Daten einverstanden sein, können Sie Ihr Einverständnis jederzeit ohne Angabe von Gründen auf dem gleichen Weg widerrufen.



Das steckt hinter der EU-DSGVO

Die europäische Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) ist eine Verordnung der Europäischen Union, mit der die Regeln zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten durch private und öffentliche Stellen EU-weit vereinheitlicht werden. Die Ziele der EU-DSGVO sind der Schutz der Grundrechte und Grundfreiheiten natürlicher Personen und insbesondere deren Recht auf Schutz personenbezogener Daten (Art. 1 Abs. 2 DSGVO) und der freie Verkehr personenbezogener Daten (Art. 1 Abs. 3 DSGVO). Weitere Informationen zum Datenschutz und Angaben darüber, welche Daten wir von unseren Versicherten erheben und verarbeiten, erhalten Sie unter www.bkk-firmus.de/datenschutz.



Superfood: Wie gesund sind Weizen gras, Chia-Samen und Co. wirklich?

Lebensmittel wie Goji-Beeren, Chia-Samen oder Weizen gras sind aufgrund ihrer gesunden Inhaltsstoffe mittlerweile als Superfood bekannt. Ob ihre Wirkung tatsächlich so außergewöhnlich ist, ist wissenschaftlich aber nicht bewiesen.

Rechtlich geschützt ist der Begriff Superfood nicht. Jedoch werden darunter im Allgemeinen besonders nährstoffreiche Lebensmittel zusammengefasst, vor allem Obst- und Gemüsesorten. Angeblich soll Superfood fitter, gesünder und schlanker machen, Krankheiten vorbeugen und unser Wohlbefinden steigern. Aber stimmt das überhaupt?

Chia-Samen

Tatsächlich enthalten Chia-Samen einige wertvolle Inhaltsstoffe. Sie sind reich an Ballaststoffen, Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren. Sie sollen die Verdauung ankurbeln, den Blutzucker regulieren und Gelenkschmerzen sowie Sodbrennen lindern. Außerdem sind in Chia-Samen viele Antioxidantien enthalten, beispielsweise Phenolsäuren. Diesen Wirkstoffen wird nachgesagt, dass sie die Zellen im Körper vor schädlichen äußeren Einflüssen, so-

genannten „freien Radikalen“, schützen können.

Allerdings können die Samen auch Nebenwirkungen verursachen und blutverdünnend wirken. Wer blutverdünnende Medikamente einnimmt oder unter einer Blutgerinnungsstörung leidet, sollte deshalb vor dem Verzehr mit seinem Arzt sprechen. Möglicherweise senken Chia-Samen auch den Blutdruck. Deshalb sollten Menschen mit zu niedrigem Blutdruck ebenfalls vorsichtig sein. Außerdem gibt es erste Hinweise, dass manche Menschen allergisch auf Chia-Samen reagieren. Chia zählt wie Rosmarin, Minze, Salbei oder Thymian zu den Lippenblütler-Pflanzen. Wenn Sie allergisch auf eine dieser Pflanzen oder auch auf Senf reagieren, sollten Sie bei Chia-Samen vorsichtig sein. In letzter Zeit gab es laut dem Europäischem Schnellwarnsystem für Lebens- und Futtermittel RASFF außerdem meh-

rere Fälle, in denen Chia-Samen mit dem krebserregenden Schimmelpilzgift Aflatoxin belastet waren. Nicht zuletzt sind die Samen auch ziemlich kalorienreich, teuer und müssen erst aus dem Ausland importiert werden. Da sich ähnliche Inhaltsstoffe auch in heimischen Lebensmitteln finden, empfiehlt die Verbraucherzentrale, für einen ausgeglichenen Omega-3-Haushalt lieber ein- bis zweimal pro Woche fettreicheren Seefisch zu essen und entweder Raps-, Lein-, Walnuss- oder Sojaöl zu verwenden. Auch Walnüsse oder Mandeln sind eine gute Alternative.

Goji-Beeren

Die Goji-Beere stammt aus China und wird schon seit Jahrtausenden in der chinesischen Medizin verwendet. Sie gilt als Anti-Aging-Wunder, auch viele Prominente schwören auf ihre antioxidative Wirkung. Sie soll das Immunsystem stärken, gut für die Au-





gen sein und gegen Bluthochdruck und Schlafprobleme helfen. Sogar Krebs soll die Goji-Beere angeblich vorbeugen können.

Aber auch wenn Händler auf ihren Webseiten auf vermeintlich wissenschaftliche Studien verweisen, sollte man keine Wunder von der Goji-Beere erwarten. Denn erforscht wurde die Wirkung der Beere bisher fast ausschließlich im Reagenzglas und an Tieren. Nur wenige Studien fanden mit Menschen statt. Die Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA hat die entsprechenden Studien überprüft und konnte keinen ursächlichen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Goji-Beeren und den beschriebenen gesundheitsfördernden Wirkungen feststellen. Bei verschiedenen Untersuchungen der Früchte ergab sich außerdem eine erhöhte Pestizidbelastung – so wie bei vielen aus fernen Ländern importierten Lebensmitteln.

Auch im Falle der Goji-Beere gibt es laut Ernährungsexperten gute heimische Alternativen: Gekochter Grünkohl enthält fast ebenso viel Kalzium wie die Beere. Und in einer roten Paprika steckt etwa dreimal so viel Vitamin C wie in der Superfrucht. Dafür hat Paprika deutlich weniger Kalorien. Denn Goji-Beeren sind sehr zuckerhaltig. Hochwertiges pflanzliches Eiweiß bekommt der Körper auch durch Hülsenfrüchte oder Brennnesseln. Heimische Früchte wie Heidelbeeren und Äpfel liefern ebenfalls viele gesunde Inhaltsstoffe. Und sie

haben den Vorteil, dass sie nicht erst um die halbe Welt transportiert werden müssen.

Weizengras

Auch Weizengras liegt schwer im Trend. Die grünen Halme sollen unter anderem das Immunsystem und die Sehkraft stärken. Denn der Pflanzenstoff Lutein, der eng mit dem Karotenfarbstoff Beta-Carotin verwandt ist, soll vor freien Radikalen schützen und ist möglicherweise gut für Augen und Sehkraft. Auch den Cholesterinspiegel soll Weizengras regulieren können. Dem enthaltenen Chlorophyll wird nachgesagt, es könne den Sauerstofftransport im Blut verbessern und so zur Bildung neuer Blutzellen beitragen. Ernährungsexperten meinen aber, dass der menschliche Körper den Großteil des Chlorophylls überhaupt nicht aufnehmen kann und ungenutzt wieder ausscheidet.

Ob die Halme tatsächlich das Immunsystem stärken oder den Cholesterinspiegel regulieren können, lässt sich derzeit nicht sagen. Dennoch kann Weizengras eine gute Ergänzung zum Speiseplan sein. Im Handel sind die Gräser vor allem in Form von Saft oder Pulver erhältlich. Da Weizengrasprodukte relativ teuer sind, empfehlen Experten, das Gras am besten selbst in einer speziellen Keimbox zu züchten. Dann kann man die Halme entweder zu Saft pressen oder sie zerkleinern und wie andere Kräuter über den Salat oder aufs Brot streuen. Einheimische Gemüsesorten tun

es aber auch: Frische Möhren, Broccoli und grünes Blattgemüse sind nämlich genauso gesund wie ein Drink aus Weizengras-Pulver.

Mikroalge Spirulina

Die Mikroalge Spirulina gilt aufgrund ihres hohen Vitamin- und Chlorophyllgehalts sowie ihrer guten Eiweißqualität als Superfood. Angeblich soll sie den Alterungsprozess verlangsamen, beim Abnehmen helfen, den Blutdruck senken und Krebserkrankungen vorbeugen. Außerdem ist sie für viele Veganer eine wichtige B12-Quelle. Allerdings kann der Körper das enthaltene Vitamin B12 aus Expertensicht kaum verwerten. Und für eine ausreichende Eiweißversorgung müssten enorme Mengen der Mikroalge verzehrt werden. Auch gibt es bisher kaum wissenschaftliche Studien, die gesundheitsfördernde Effekte beim Menschen belegen würden. Ebenso wenig ist bewiesen, dass der Verzehr von Spirulina zu einer Gewichtsreduktion führt. Außerdem werden auch in Spirulina immer wieder krebserregende Schadstoffe gefunden.

In Deutschland wird die Mikroalge vor allem in Form von Pulver oder Tabletten verkauft. Experten empfehlen aber auch hier heimische Alternativen: Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind ebenfalls sehr eiweißreich. Und als Eisenquelle dienen auch Fleisch, Leinsamen, Kürbiskerne oder Spinat. Wer gerne reichlich Chlorophyll essen möchte, kann sich an grünes Blattgemüse halten.

Hätten Sie es gewusst?

BKK firmus-Lexikon

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

Sie haben Fragen zu verschiedenen Gesundheitsthemen oder möchten gerne etwas genauer wissen, was sich hinter einem bestimmten medizinischen Begriff verbirgt? Dann schicken Sie uns Ihre Fragen via OnlineServices Web und App oder besuchen Sie uns in einer unserer 15 Servicestellen. Wir freuen uns auf Sie.

Wasser

Bei Wasser handelt es sich um eine chemische Verbindung aus den Elementen Sauerstoff (O) und Wasserstoff (H). Es ist die einzige bisher bekannte Verbindung, die auf der Erde in festem (Eis), flüssigem (Wasser) und gasförmigem (Wasserdampf) Aggregatzustand vorkommt. Wasser ist für den menschlichen Körper von entscheidender Bedeutung. Er besteht zu über 70 % aus Wasser. Eine Unterversorgung mit Wasser führt nicht nur zu einschneidenden gesundheitlichen Problemen, sondern kann auch lebensgefährlich werden. Die gängigsten Trinkempfehlungen für erwachsene und gesunde Menschen belaufen sich auf 1,5-2 Liter/Tag. Bei einem durchschnittlichen Konsum von zwei Litern pro Tag trinkt man in 80 Jahren über 55.000 Liter Wasser. Übrigens kann auch exzessiver Wasserkonsum gesundheitsgefährdend sein: Bei einem Verzehr von mehr als 20 Litern pro Tag kann es zu einer sogenannten „Wasservergiftung“ bzw. zu einem erheblichen Mangel an Salzen kommen, der dem Körper Schaden zufügen kann.

Weisheitszahn

Als Weisheitszahn bezeichnet man im menschlichen Gebiss den jeweils von der Mitte aus gezählten achten Zahn. Im Normalfall hat jeder Mensch vier Weisheitszähne, im Ober- und Unterkiefer auf der linken und rechten Seite jeweils einen. Nicht bei jedem Menschen brechen die Weisheitszähne durch das Zahnfleisch durch, bei einigen sind sie auch gar nicht vorhanden. Die erheblichen Unterschiede im Zeitpunkt des Durchbruchs bzw. deren Fehlen im Kiefer sind mutmaßlich Folgen einer evolutionären Entwicklung, die die Reduzierung der Anzahl der Zähne im menschlichen Gebiss mit sich bringt.

Weltgesundheitsorganisation

Die Weltgesundheitsorganisation (englisch: World Health Organization, kurz „WHO“) ist die Koordinationsbehörde der Vereinten Nationen. Die Sonderorganisation mit Sitz in Genf verantwortet das internationale öffentliche Gesundheitswesen. Sie verfolgt das Ziel, das bestmögliche Gesundheitsniveau für alle Menschen zu erreichen und den Status quo stetig zu verbessern. Dabei besteht ihre Hauptaufgabe darin, insbesondere Infektionskrankheiten weltweit zu bekämpfen. Die WHO zählt mittlerweile 194 Mitgliedsstaaten und wurde am 7. April 1948 gegründet. An diesem Tag findet der jährliche Weltgesundheitstag statt, um auf ein jeweiliges Gesundheitsthema mit globaler Relevanz hinzuweisen. In diesem Jahr wurde die Notwendigkeit einer flä-

chendeckenden Gesundheitsversorgung thematisiert.

Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist bei allen Wirbeltieren das zentrale tragende Konstruktionselement des Körpers. Sie umhüllt und schützt das in ihr liegende Rückenmark und besteht beim Menschen aus 24 beweglichen Wirbelkörpern, die über Bandscheiben miteinander verbunden sind sowie acht bis zehn Wirbeln, die zum Kreuz- und Steißbein fest miteinander verwachsen und unbeweglich sind. Die beweglichen Elemente teilen sich in die Hals-, Brust und Lendenwirbelsäule auf. Die häufigste Erkrankung der Wirbelsäule ist der Bandscheibenvorfall.



tipp

Leistungen A-Z

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

BKK firmus unterstützt Präventionsprojekt in Bremen

Komm´ aus den Puschen hieß es im Herbst 2019 in Bremen-Walle



Die BKK firmus förderte im Rahmen des Präventionsgesetzes das Präventions-Projekt „Platzwechsel – Bewege dein Leben“ im Bremer Ortsteil Walle, welches von der Team Gesundheit GmbH in Partnerschaft mit dem Deutschen Olympischen Sportbund initiiert und geleitet, vom Landessportbund Bremen sowie dem Ortsbeirat Walle unterstützt und hoch motiviert und engagiert vom TV Bremen-Walle 1875 e.V. durchgeführt

wurde. Ziel des Projektes war es, die Waller Bürger/-innen runter vom Sofa und nachhaltig sowie dauerhaft in Bewegung zu bringen.

Der Startschuss des Präventionsprojektes zur Bewegungsförderung fiel am 07.09.2019 auf der Quartiersplatz-Party in Bremen-Walle. Die Projektpartner präsentierten sich mit einem Aktionsstand. Hier konnten sich alle Interessierten bei besten Be-

dingungen über das Projekt und die Angebote informieren. Und auch der Projekt-Schirmherr Andreas Vroom, Präsident des Landessportbundes Bremen, war mit von der Partie, um den Bekanntheitsgrad des Projektes zu erhöhen.

Sportangebote für Jedermann

Vom 02.09. – 17.10.2019 konnten beim TV Bremen-Walle 1875 e.V. insgesamt 13 verschiedene Bewegungsangebote ausprobiert werden. Ob Ausdauertraining mit Nordic-Walking oder Selbstverteidigung beim Krav Maga, Women- oder Men-Power, ruhiges Ganzkörpertraining beim Sensitive Fitness oder Auspowern und Trommeln beim Drums Alive, Leistungsmessung beim Sportabzeichen oder mit Faszientraining den Muskeln gezielt etwas Gutes tun – hier war für Jede/-n etwas dabei. Nach vorheriger Anmeldung über die Projektwebsite konnte jede/-r Interessierte nach Lust und Laune an den Angeboten teilnehmen und so die unterschiedlichsten Bewegungsformen ausprobieren. Zahlreiche Waller Bürgerinnen und Bürger haben sprichwörtlich ‚den Platz gewechselt‘ und hatten viel Spaß beim Training mit Gleichgesinnten. Aufgrund des Engagements der BKK firmus war die Teilnahme an den Angeboten kostenfrei.

Bewegungsparcours im Waller Grün für Nachhaltigkeit

Um den Platzwechsel auch außerhalb fester Trainingszeiten zu ermöglichen und die Nachhaltigkeit des Projekts zu fördern, wird zusätzlich im Waller Grün ein Bewegungsparcours geplant. Hier können auf einer Strecke von ca. 1,5 km, an insgesamt acht verschiedenen Stationen unterschiedliche Übungen ausgeführt werden, sodass sich jede/r ihr/sein individuelles Work-Out selbst zusammenstellen kann – ob Anfänger/-in, Wiedereinsteiger/-in oder Profi – hier ist künftig für jede/-n was dabei! Trainiert wird allerdings nicht an aufwendig installierten Geräten, sondern an den Gegebenheiten, die bereits vorhanden sind, z. B. Mauern, vorhandenen Geräten, Bänken und Ähnlichem. Die Eröffnung des Platzwechsel-Parcours ist für Anfang 2020 geplant. Weitere Infos und die kon-



kreten Übungsbeschreibungen sind auf der Projektwebsite www.platzwechsel.jetzt/bremenwalle zu finden. Zur Orientierung werden außerdem Streckenübersichtsschilder vor Ort geplant, auf denen der Streckenverlauf beschrieben und die Übungsstationen gekennzeichnet sind.

Wenn Sie nun auch Lust bekommen haben, sich mehr zu bewegen, schauen Sie beim TV Bremen-Walle 1875 e.V. vorbei, lassen Sie sich von dem vielfältigen Angebot inspirieren und probieren einfach mal was aus.

Die Trainer/-innen freuen sich auf Sie und in der Gemeinschaft macht Bewegung gleich doppelt Spaß!

Neuigkeiten über das Projekt erhalten alle Interessierten auch regelmäßig auf den Facebook- & Instagram-Kanälen der BKK firmus. Schauen Sie doch mal rein, wir freuen uns auf Sie!

Ausblick 2020

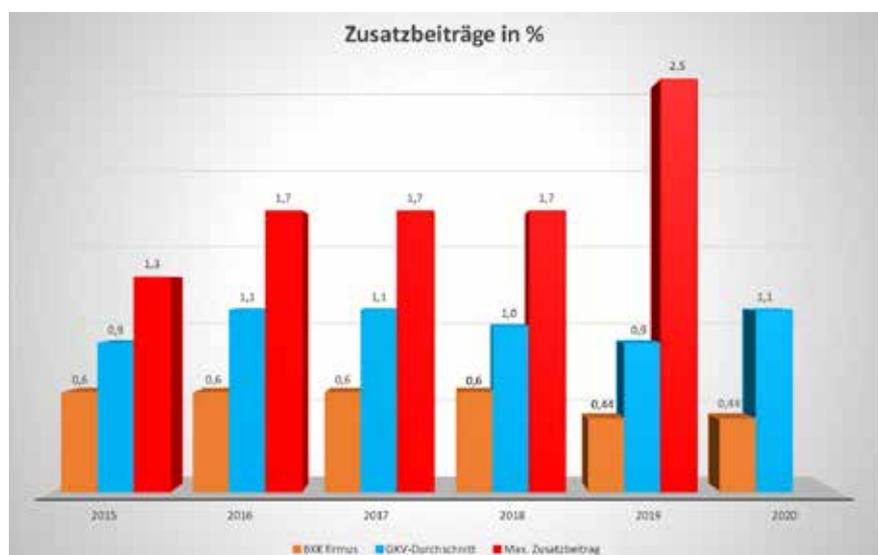
Weiterhin erhebliche finanzielle Entlastung für BKK firmus-Kunden

Die Weichen für das neue Jahr sind gestellt: Bei gleich geringem Zusatzbeitrag von nur 0,44 % bleibt die BKK firmus nicht nur deutlich unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag aller gesetzlichen Krankenkassen von 1,1 %, sondern verbessert zeitgleich ihr bereits umfangreiches Leistungsportfolio. Wir geben Ihnen einen Ausblick auf anstehende Entwicklungen im neuen Jahr.

Mehrere hundert Euro Beitrags-Ersparnis jährlich

Während andere Krankenkassen in 2019 einen Zusatzbeitrag von bis zu 2,5 % erhoben haben, können die Kunden der BKK firmus auch im neuen Jahr vom günstigen Beitragssatz profitieren. So sind jährliche Ersparnisse von mehreren Hundert Euro pro Person möglich. Und dieser Vorteil bezieht sich lediglich auf die Ersparnis durch den Beitrag – die umfangreichen Erstattungen und Zuschüsse, mit denen sich die BKK firmus von vielen Mitbewerbern abhebt, sind dabei noch nicht berücksichtigt.

Möglich wird dies durch den umsichtigen Umgang mit Ihren Beitragsgeldern und schlanken Verwaltungsabläufen, die es uns ermöglichen, eingesparte Finanzen in Form von niedrigen Beiträgen und umfangreichen Leistungen an unsere Versicherten weiterzugeben. Unsere Grafik verdeutlicht, wie sich der durchschnittliche Beitragssatz aller Krankenkassen sowie der jeweils



Vergleich des Zusatzbeitrages der BKK firmus mit den jeweiligen Durchschnitts- und Höchstwerten aller Krankenkassen bundesweit. Da bei Redaktionsschluss noch nicht alle Zusatzbeiträge für 2020 vorliegen, können für den maximalen Zusatzbeitrag noch keine abschließenden Angaben gemacht werden.

maximale Zusatzbeitrag seit seiner Einführung im Jahr 2015 im Vergleich zum Zusatzbeitrag der BKK firmus entwickelt hat. Auch zukünftig können sich unsere Kunden freuen, bei einer der günstigsten Krankenkassen Deutschlands versichert zu sein.

Weiterer Ausbau der Zusatzleistungen

Da aber der Preis allein nicht ausschlaggebend für die Qualität einer Krankenkasse ist, legen wir zeitgleich Wert auf unser Leistungsportfolio. Nachdem wir bereits zum 01.07. dieses Jahres u. a. unsere Zuschüsse zur professionellen Zahnreinigung (PZR) und Osteopathie ausgeweitet haben, werden wir zum 01.01.2020

den Zuschuss zur PZR noch einmal anpassen. Zukünftig können Sie bis zu 80 Euro erstattet bekommen, auch wenn Sie nur einmal pro Jahr die professionelle Zahnreinigung in Anspruch nehmen.

Damit werden wir den Wünschen einer Großzahl unserer Versicherten gerecht, die diese Leistungen häufig nachfragen und damit ihr Interesse daran zum Ausdruck bringen. Wir sind davon überzeugt, mit unseren Leistungen und unserem guten und schnellen Service den immer weiter wachsenden Anforderungen an eine Krankenkasse gerecht zu werden und freuen uns, mit Ihnen gemeinsam ein spannendes und herausforderndes Jahr 2020 zu erleben.

Starke Partner – gesundum gute Leistungen

Pflegezeitgeld: Familie und Kinder für den Pflegefall absichern

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. 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.

Bis ins hohe Alter aktiv und selbstständig bleiben und dabei finanziell unabhängig sein – diese Wünsche hat wohl jeder. An später zu denken, heißt aber auch, sich rechtzeitig mit dem Thema Pflege zu befassen. Die Lebenserwartung der Menschen steigt. Das bedeutet auch, dass die

Wahrscheinlichkeit zunimmt, später einmal auf Pflegeleistungen angewiesen zu sein. Statistisch gesehen betrifft es zukünftig jede zweite Frau und jeden dritten Mann. Pflege wird also in jeder Familie ein Thema werden.

Die gesetzliche Pflegepflichtversicherung ist nur eine Grundabsicherung. Die tatsächlichen Pflegekosten sind deutlich höher. Für diese müssen Sie selbst oder Ihre Angehörigen auf-

INTER QualiCare® – Leistungen im Überblick



kommen. Mit dem INTER QualiCare[®] können Sie schon heute für morgen vorsorgen und sich vor finanziellen Engpässen schützen.

Sicherheit auch beim vorübergehenden Hilfebedarf

Es gibt immer wieder Fälle, in denen Menschen vorübergehend Pflege benötigen, ohne dass eine Pflegebedürftigkeit im Sinne der Pflegepflichtversicherung vorliegt. Eine Person, die sich beispielsweise bei einem Skiunfall beide Arme gebrochen hat, ist nicht in der Lage, sich selbst anzuziehen, zu waschen, zu essen oder gar die Wohnung zu putzen oder einkaufen zu gehen. Diese Person hat einen vorübergehenden Hilfebedarf, ist aber kein „echter“ Pflegefall. Kann jemand im privaten Umfeld aushelfen, zum Beispiel der Lebenspartner oder Freunde, ist das eine Erleichterung. Doch was, wenn niemand helfen kann oder wenn die helfende Person eigene Verpflichtungen vernachlässigen muss oder sogar finanzielle Nachteile wie Gehaltseinbußen in Kauf nehmen müsste?

Eine ähnliche Herausforderung haben Familien, wenn ein Kind aufgrund eines vorübergehenden Hilfebedarfs zu Hause betreut werden muss, zum Beispiel aufgrund eines schwereren Krankheitsverlaufs oder in Folge eines Unfalls. Oft leben die Großeltern nicht mehr in unmittelbarer Nähe, um einspringen zu können. In der Regel muss ein Elternteil zu Hause bleiben und auf einen kulantem Arbeitgeber hoffen.

Schutz vor finanziellen Engpässen mit dem INTER QualiCare[®]

Mit dem INTER QualiCare[®] können bis zu 2.250 Euro pro Monat für bis zu 90 Tage im Jahr abgesichert werden und zwar völlig unabhängig vom Alter der versicherten Person. Im Leistungsfall prüft die INTER nicht, ob oder von wem die Betreu-

ung übernommen werden kann. Das Pflegegeld kann völlig frei verwendet werden.

Zwei Voraussetzungen sind dafür notwendig: Zum einen muss die Person oder das Kind aufgrund der Schwere der Erkrankung mindestens eine Nacht im Krankenhaus gewesen sein. Zum anderen muss eine geringe gesundheitlich bedingte Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder Fähigkeiten vorliegen, zum

Beispiel im Bereich der Mobilität, des Alltagslebens, der Selbstversorgung. Dies geht in der Regel aus dem Krankenhausentlassungsbericht hervor. Die Entscheidung über den Eintritt des Leistungsfalles wird nach individueller Prüfung getroffen.

Insbesondere für Kinder ist der INTER QualiCare[®] besonders günstig.



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

- Zahnzusatzversicherung (mehr dazu in Ausgabe 1/2019) 
- Krankenzusatzversicherung (mehr dazu in Ausgabe 3/2019) 
- Reisekrankenversicherung (mehr dazu in Ausgabe 2/2019) 
- Ambulante Zusatzversicherung
- Pflegegeld
- Krankentagegeld (mehr dazu in Ausgabe 2/2019)
- Krankentagegeldversicherung

 = 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.

Rauchstopp: Aufhören lohnt sich immer!

Egal, ob Sie schon seit zehn, 20 oder 40 Jahren rauchen – ein Rauchstopp lohnt sich immer. Denn schon wenige Minuten nach der letzten Zigarette sind die positiven Effekte des Nichtrauchens auf den Körper messbar.



Viele Raucher würden ihr Laster gerne an den Nagel hängen. Zwei von drei Rauchern haben schon mindestens einmal im Leben versucht aufzuhören. Aber der Ausstieg fällt vielen schwer und gelingt oft erst nach mehreren Versuchen – wenn überhaupt. Dabei lohnt es sich immer, auf Tabak und Nikotin zu verzichten, sogar dann, wenn man schon seit Jahrzehnten raucht. Denn der Körper kann sich mit der Zeit ziemlich gut vom Rauchen erholen:

- **Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette** sinken Puls und Blutdruck auf normale Werte.

- **Nach zwölf Stunden** reguliert sich der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut.
- **Nach 24 Stunden** sinkt das Herzinfarkttrisiko.
- **Nach wenigen Tagen** sind Geschmack- und Geruchssinn wieder auf Normalniveau.
- **Einige Wochen nach der letzten Zigarette** stabilisiert sich der Kreislauf, die Lungenfunktion wird besser.
- **Nach einem bis neun Monaten** lassen Kurzatmigkeit, Hustenanfälle und Verstopfungen der Nasennebenhöhlen nach. Die Lunge

erholt sich allmählich und das Immunsystem wird stärker.

- **Ein Jahr nach dem Rauchstopp** sinkt das Risiko für koronare Herzkrankungen wie Herzinfarkte um die Hälfte.
- **Nach fünf Jahren** ist auch das Risiko für Mundhöhlenkrebs, Rachen- oder Speiseröhrenkrebs nur noch halb so hoch wie vorher. Dasselbe gilt für die Gefahr, einen Schlaganfall zu erleiden.
- **Nach zehn Jahren** verringert sich das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, etwa um die Hälfte. Auch die Risiken für Kehlkopf- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs gehen zurück.
- **Nach 15 Jahren** ist die Gefahr für koronare Herzkrankungen nicht mehr höher als bei einem Nichtraucher.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt über das Vorhaben und informieren Sie sich über Unterstützungsmöglichkeiten. Lassen Sie sich von Ex-Rauchern erzählen, wie diese den Ausstieg geschafft haben und suchen Sie nach Möglichkeit Kontakt zu anderen Aufhörwilligen. Gruppentherapien oder Selbsthilfegruppen können ebenfalls eine große Hilfe beim Aufhören sein. Weitere Informationen zum Thema Rauchstopp bekommen Sie beispielsweise bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.rauch-frei.info.

Frohe Festtage!

Liebe Versicherte der BKK firmus,

im Namen des gesamten Verwaltungsrates der BKK firmus wünsche ich Ihnen und Ihren Familien frohe Weihnachten sowie einen guten Rutsch in ein erfolgreiches und vor allem gesundes Jahr 2020.

Genießen Sie die Zeit im Kreis Ihrer Familie und nutzen Sie diese ruhige Zeit des Jahres, um Kraft für anstehende Aufgaben zu tanken.

Auch im neuen Jahr berichten wir an dieser Stelle wieder regelmäßig über Themen rund um die Sozialversicherung und geben Ihnen Tipps für Ihre Gesundheit.

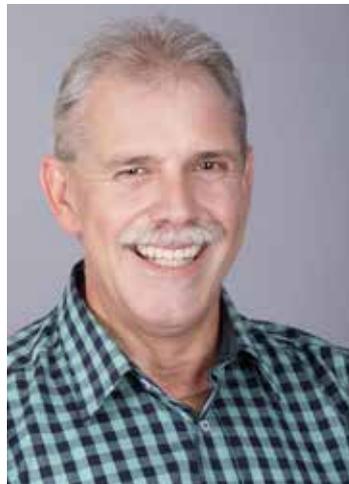
Ich möchte Ihnen in diesem Zusammenhang auch das Online-Gesundheitsportal der BKK firmus empfehlen, auf dem Sie regelmäßig interessante Artikel zu den Themen Ernährung, Entspannung, Bewegung und Familie finden. Schauen sie mal unter:

www.gesundheitonline-bkk-firmus.de.

Wenden Sie sich bei jeglichen Fragen auch jederzeit gern an die Kundenberater/-innen der BKK firmus.

Herzliche Grüße

Reiner Ahlert



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

BKK firmus 
... gesundum gut!

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 OnlineService 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

Servicezentrum Osnabrück

Knollstraße 16
49074 Osnabrück
Tel. 0541 331410
Fax: 0541 33141-250

Zentraler Posteingang

Für alle Servicestellen gilt bundesweit die einheitliche Anschrift:

BKK firmus
28192 Bremen

OnlineService

Informationen und Anmeldung zum OnlineService unter www.bkk-firmus.de. Die App für alle gängigen Smartphones gibt es zum kostenlosen Download.

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

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Wichtige Entscheidungen für die letzte Lebensphase

Ein Unfall, eine Krankheit oder andere Umstände können sprichwörtlich von einer Sekunde auf die Andere dafür sorgen, dass das eigene Leben nicht mehr so läuft wie bisher. War man bis dato noch in der Lage, selbst über sein Schicksal und die eigene Gesundheit zu entscheiden, kann ein kritischer Gesundheitszustand dafür sorgen, dass diese Entscheidungen fortan von Anderen getroffen werden müssen. Für diese Situationen hat der Gesetzgeber mit der Vorsorgevollmacht, der Betreuungs- und der Patientenverfügung unterschiedliche Instrumente bereitgestellt. Wir möchten Sie an dieser Stelle darüber aufklären und dazu ermutigen, Ihre wichtigen Entscheidungen rechtzeitig zu treffen.

Die Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht kann die Verantwortung für ausgewählte Lebensbereiche auf andere Personen übertragen werden. Dabei kann es sich um Tätigkeiten wie Bank- und/oder Postgeschäfte, Gesundheits- und Pflegeversorgung, Wohnungsangelegenheit etc. handeln. Alternativ kann auch eine Generalvollmacht für sämtliche Lebensbereiche übertragen werden. In den meisten Fällen greift eine Vorsorgevollmacht dann, wenn der eigene Gesundheitszustand die Ausübung der übertragenen Tätigkeiten nicht mehr zulässt.

Liegt zu diesem Zeitpunkt keine Vorsorgevollmacht vor, kann es zur Bestellung eines Betreuers oder einer Betreuerin durch ein Betreuungsgericht kommen. Dabei besteht unter Umständen das Risiko, dass eine Person ernannt wird, der man selber nicht uneingeschränkt die Erledigung der persönlichen Anliegen anvertraut. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, sich selber rechtzeitig Gedanken über eine Vertrauensperson zu machen.

Die Betreuungsverfügung

Sobald man selber nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen zur Bewältigung des Alltags zu treffen, muss diese Aufgabe von einem

rechtlichen Betreuer übernommen werden. Mit einer Betreuungsverfügung schlägt man dem Betreuungsgericht einen Betreuer vor, allerdings muss das Betreuungsgericht diesem Wunsch nicht zwangsläufig folgen, z. B. wenn es der Meinung ist oder feststellt, dass der Betreuer nicht zum Wohle des Betreuten handelt. In diesem Fall muss das Gericht einen anderen Betreuer benennen und diesen überwachen. Im Gegensatz zur Vorsorgevollmacht ist die Betreuungsverfügung also nicht zwingend rechtlich bindend, da das Betreuungsgericht die übergeordnete Stelle des Betreuers ist. Liegt eine Vorsorgevollmacht vor, kann ein bereits eingesetzter Betreuer unter Umständen wieder abgesetzt werden.

Die Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung kann festgehalten werden, welche medizinischen Maßnahmen in einer kritischen Gesundheitssituation eingeleitet werden sollen – und welche nicht. Tritt dann eine solche Situation ein und liegt eine Patientenverfügung vor, dann müssen sich die behandelnde Ärzte an diesen Wunsch halten. Liegt keine Patientenverfügung vor, müssen diese oft weitreichenden Entscheidungen von Anderen getroffen werden – z. B. von einem rechtlichen Betreuer. Ein denkbarer Fall für den Einsatz einer Patientenverfügung ist



beispielsweise das Unterlassen von lebenserhaltenden Maßnahmen bei todbringenden und nichtheilbaren Erkrankungen. Die Patientenverfügung ist geregelt im § 1901 a des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB).

Qualifizierte Beratung empfehlenswert

Bevor eine Vorsorgevollmacht, Patienten- und/oder Betreuungsverfügung ausgestellt wird, sollte ärztlich attestiert werden, dass zu diesem Zeitpunkt keine gesundheitliche Einschränkung vorliegt, die eine spätere juristische Anfechtbarkeit der Vollmachten bzw. Verfügungen ermöglichen würde. Darüber hinaus handelt es sich beim Arzt für viele Menschen um eine unabhängige Vertrauensperson, die mit ihrer Expertise und Erfahrung wichtige Hinweise zu diesen sensiblen Themen beisteuern kann.

Um ihren Dokumenten rechtliche Wirksamkeit und die damit verbundene Echtheit zu verleihen, sollten Sie jede Vollmacht und Patientenverfügungen notariell beurkunden lassen. Die Tragweite ihrer Inhalte sollte Ihnen das Geld wert sein.



Das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) hält eine Reihe von Broschüren, Musterformularen und Formulierungshilfen vor, die den Einstieg in dieses komplexe Thema erleichtern. Diese und alle weiteren Informationen erhalten Sie auf der Homepage www.bmjv.de. Aufgrund der Komplexität ist aber eine qualifizierte, individuelle Beratung unerlässlich.



Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Die UPD hat den gesetzlichen Auftrag, zu gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen qualitätsgesichert und kostenfrei zu informieren. Hierzu zählt auch das Thema „Patientenrechte“, einschließlich Fragen zum Selbstbestimmungsrecht am Ende des Lebens und zu den Unterschieden der Vorsorgedokumente. Neben einer Online-Beratung gibt es bundesweit 30 Vor-Ort-Beratungsstellen sowie telefonische Unterstützung in verschiedenen Sprachen:

Kostenlose Hotline

Beratung Deutsch: 0800 011 77 22

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

Beratung Türkisch: 0800 011 77 23

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

Beratung Russisch: 0800 011 77 24

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

Beratung Arabisch: 0800 33 22 12 25

Dienstags von 11:00 bis 13:00 Uhr und donnerstags von 17:00 bis 19:00 Uhr

Alle Telefonate sind gebührenfrei aus allen Netzen.

Joggen im Winter – darauf sollten Sie achten!

Auch wenn es im Winter drinnen viel gemütlicher ist – Bewegung an der frischen Luft tut gut und stärkt die Abwehrkräfte. Deshalb gehen Sie ruhig auch im Winter joggen. Ein paar Dinge sollten Sie dabei aber beachten.



1. Die richtige Kleidung

Im Winter kann man sich leicht erkälten. Deshalb sollten Sie unbedingt auf die richtige Sportkleidung achten. Am besten trägt man zum winterlichen Joggen ein Funktionsunterhemd unter einem langärmeligen Shirt und eine lange, enganliegende Laufhose. Damit wird der Schweiß nach außen transportiert und die Haut bleibt trocken. Da der Mensch den Großteil der Körperwärme über Kopf und Hände verliert, sollten auch eine atmungsaktive Mütze und Handschuhe nicht fehlen. Bei den Laufschuhen sollten Sie auf ein gutes Profil achten, damit Sie auf Matsch oder Schnee nicht ausrutschen. Stirnlampen und Reflektoren an Kleidung oder Schuhen sorgen außerdem dafür, dass Sie beim Laufen im Dunkeln besser gesehen werden.

2. Aufwärmen nicht vergessen

Gerade bei Kälte gilt: Machen Sie sich ausgiebig warm! Denn die Muskeln brauchen in

der kalten Jahreszeit länger, bis sie auf Lauftemperatur kommen. Deshalb sollte man am besten erst mal zehn Minuten zügig gehen und sein Tempo erst dann langsam steigern. Auch auf ein Stretching vor dem Sport sollte man im Winter verzichten und sich lieber erst nach dem Joggen im Warmen dehnen.

3. Die richtige Atmung

Im Winter ist auch die richtige Atmung besonders wichtig. Experten empfehlen, beim Joggen in der Kälte immer durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen. So wird die Luft zunächst angewärmt, bevor sie in die Atemwege gelangt. Wenn es sehr kalt ist, hilft auch ein Multifunktionsstuch, das man als Schal, aber auch als Schutz für Mund und Nase nutzen kann.

4. Training anpassen

Wenn die Wege spiegelglatt sind, sollten Sie aufs Joggen verzichten. Ansonsten genügt es in der Regel, die Schritttechnik an die Witterungsbedingungen anzupassen. Meist hat man im frischen Schnee mehr Grip als auf Wegen, auf denen der Schnee schon vereist ist. Wenn es rutschig ist, machen Sie am besten kürzere und flachere Schritte und achten Sie auf die Lautstärke beim Aufsetzen der Füße. Denn je leiser Ihre Schritte sind, desto geschmeidiger und auch sicherer ist Ihr Lauf.

5. Ausreichend trinken

Wenn es kalt ist, haben wir zwar meist weniger Durst als im Sommer. Trotzdem verliert der Körper Flüssigkeit – nicht zuletzt aufgrund der trockenen Luft im Winter. Deshalb: Vergessen Sie das Trinken nicht, sowohl vor als auch nach dem Sport.

Wintermenü



Möhren-Ingwer-Suppe

- 500 g Möhren
- 30 g Ingwer
- 60 g Butter
- 1 EL Zucker
- 700 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden, die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer und Möhren in Butter anschwitzen, anschließend Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben und aufkochen lassen. Die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Lachs mit Orangensoße

- 4 Lachsfilets
- 3 Orangen
- 1 EL Butterschmalz
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 g Schmand
- 1/2 TL Senf
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Lachsfilets abwaschen, trockentupfen und mit dem Saft einer Orange 1 Stunde marinieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, etwas Zucker darin karamellisieren lassen, anschließend die Lachsfilets von beiden Seiten darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe über die Lachsfilets geben und alles im vorgeheizten Backofen bei 100 °C ca. 15 Minuten ziehen lassen. Lachs aus dem Fischfond nehmen und im Ofen zugedeckt warm halten. Den restlichen Saft der Orangen mit dem Fischfond einkochen lassen, den Schmand unterrühren, sodass eine cremige Soße entsteht. Als Beilage empfehlen sich Reis oder Kartoffeln.



Mandarinenquarkkuchen

- Für den Teig:
- 180 g Mehl
 - 1 Ei
 - 50 g Butter
 - 2 TL Backpulver
 - 80 g Zucker
- Für den Belag:
- 500 g Quark
 - 1 Dose Mandarinen
 - 1/2 Tasse Öl
 - 1/2 Tasse Milch
 - 1 Pkg. Vanillezucker
 - 100 g Zucker
 - 2 Eier
- Für die Glasur:
- 2 Pkg. Tortenguss rot
 - Saft der Mandarinen

Zubereitung:

Teig: Aus allen Zutaten für den Teig einen Knetteig zubereiten und diesen in eine gut gefettete Springform geben.
Belag: Die Eier trennen. Eigelb, Quark, Öl, Milch, Vanillezucker und Zucker gut verrühren, anschließend das Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkcreme heben. Die Belagmasse auf dem Teig geben und die Mandarinen darauf verteilen.
Den Kuchen bei 175 °C Umluft ca. 50 min backen.
Den Tortenguss nach Packungsangabe mit 1/2 l des Mandarinen-saftes zubereiten.



Ganz nach dem Motto „Jemand zu Gast zu haben, heißt für sein Glück zu sorgen, solange er unter deinem Dache weilt“, heißt Sie das Hotel IDINGSHOF am Ortsrand von Bramsche willkommen. Nicht weit von der Innenstadt entfernt, direkt am HaseSee, überzeugt der IDINGSHOF, der durch die Lage in einer gepflegten Parkanlage mit altem Baumbestand wie eine „Insel der Ruhe“ wirkt, mit einer riesigen Auswahl an Möglichkeiten. Ob in der Gruppe oder zu zweit – hier hat der anspruchsvolle Gast in einem wunderschönen Ambiente alles unter einem Dach: u. a. Tennis auf drei Hallenplätzen, zwei Squashplätze, 12 Golfplätze in der Umgebung – 6 davon weniger als 30 Minuten entfernt – Fitness, Massagen, Kosmetik-Anwendungen sowie ein gemütliches Restaurant und eine elegante Bar für den gewissen Wohlfühlfaktor. Sie schlafen stilvoll in den neuen Komfort-Zimmern und -Suiten im historischen Gutshaus, das erstmals 1449 urkundlich erwähnt wurde und sich heute räumlich erweitert und geschmackvoll renoviert präsentiert. Gleich nebenan locken die attraktive Varus-Therme und das Hase-Bad, das Gäste im IDINGSHOF kostenlos nutzen. Tauchen Sie ein ins 600 m² große Schwimmbecken oder erle-

ben Sie die heilsame Wirkung der ionisierten Luft in der Salzgrotte. Auch bei einer Runde um den See kann man wunderbar die Seele baumeln lassen und die Ruhe am Wasser genießen. Der gut 2 km lange Rundweg ist nicht nur eine perfekte Jogging-Strecke, sondern auch eine traumhafte Kulisse für entspannte Spaziergänge an der frischen Luft. Das Osnabrücker Land und der nördliche Teutoburger Wald eignen sich dazu hervorragend für Ausflüge zu den vielen historischen Sehenswürdigkeiten der Region oder in die malerische Natur. Faszinierende Ausblicke erwarten Sie zum Beispiel bei fantastischen Wanderungen durch die Moor- und Heidegebiete, Flusslandschaften und Geotope im UNESCO Global GeoparkTERRA.vita. Wer es lieber kulturell mag und sich für Geschichte interessiert, sollte auf jeden Fall das Museum und den Park-Kalkriese in Bramsche besuchen. Sie erinnern an die berühmte Varusschlacht, die auch unter dem Namen Schlacht im Teutoburger Wald oder Hermannsschlacht bekannt ist. Diese fand im Jahre 9 n. Chr. nämlich hier in der Region statt.



Info & Buchung



IDINGSHOF Hotel & Restaurant
Bührener Esch 1
49565 Bramsche
Tel. 05461-8890
info@idingshof.de
www.idingshof.de

HOFFMANN HOTEL CONSULT &
BETRIEBS GMBH
Kurze Straße 2 a
01705 Freital

Anzeige



Schnuppertage

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- + 2 x Schlemmer-Frühstücksbüfett
- + 1 x Begrüßungsgetränk am Anreisetag
- + 1 x Halbpension Plus als 2-Gang-Menü
- + 1 x Eintritt in das Hase Bad
- + 1 x mehrWERT Bramsche
- + Gratis: Nutzung der hoteleigenen Sauna
- + Gratis: Nutzung der Fitnessgeräte
- + Gratis: Nutzung der Tennis- und Squashplätze.

ab **99 Euro** pro Person



GEWINNSPIEL

Der IDINGSHOF verlost unter allen Einsendungen zwei Gutscheine über drei Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Halbpension für 2 Personen. Der Gutschein ist einlösbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

Gewinnfrage:

Wann wurde das Gutshaus des IDINGSHOF erstmals urkundlich erwähnt?

Die Antwort: _____

Bitte teilen Sie uns Ihre Antwort zur Teilnahme am Gewinnspiel bis zum 31.01.2019 über unsere OnlineServices Web und App als Nachricht unter dem Stichwort „Gewinnspiel“ mit (alternativ per Post oder Fax). 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.



Claire Lombardo
Der größte Spaß, den wir je hatten
 Roman, dtv

Das Ehepaar Sorenson kann auf 40 glückliche Ehejahre zurückblicken. Das macht die beiden für ihre vier erwachsenen Töchter zu einem nahezu unerreichbaren Vorbild – und zu einer ständigen Provokation. Wendy ist früh Witwe geworden, tröstet sich mit Alkohol und jungen Männern. Violet mutiert von der Prozessanwältin zur Vollzeitmutter. Die junge Professorin Liza erwartet ein Kind, von dem sie nicht weiß, ob sie es will. Und Grace, das Nesthäkchen, bei dem alle Rat suchen, lebt eine Lüge, von der niemand etwas ahnt. Dann taucht Jonah auf, der vor 15 Jahren von Violet zur Adoption freigegeben wurde. Und das Leben der Sorensens wird gehörig auf den Kopf gestellt.



Andreas Gruber
Todesmal
 Thriller, Goldmann

Eine geheimnisvolle Nonne betritt das BKA-Gebäude in Wiesbaden und kündigt an, in den nächsten sieben Tagen sieben Morde zu begehen. Genauer will sie nur mit dem Profiler Maarten S. Sneijder besprechen. Doch der hat gerade gekündigt, und so befragt Sneijders Kollegin Sabine Nemez die Nonne. Aber die schweigt beharrlich – und der erste Mord passiert. Nun ist auch Sneijders Aufmerksamkeit geweckt. Und während die Nonne in U-Haft sitzt, werden Sneijder und Nemez Opfer eines raffinierten Plans, der ein Menschleben nach dem anderen fordert und dessen Ursprung in einer dunklen Vergangenheit liegt.



Margaret Atwood
Die Zeuginnen
 Roman, Berlin Verlag

Als am Ende des Romans „Report der Magd“ die Tür des Lieferwagens zuschlägt, bleibt Desfreds Schicksal für die Leser ungewiss. Jetzt hat das Warten ein Ende. Mit „Die Zeuginnen“ nimmt Margaret Atwood den Faden der Erzählung fünfzehn Jahre später wieder auf, in Form dreier explosiver Zeugenaussagen von drei Erzählerinnen aus dem totalitären Schreckensstaat Gilead. Über ihr neues Buch sagt die Autorin selbst: „Liebe Leserinnen und Leser, die Inspiration zu diesem Buch war all das, was Sie mich zum Staat Gilead und seine Beschaffenheit gefragt haben. Naja, fast jedenfalls. Die andere Inspirationsquelle ist die Welt, in der wir leben.“



Charlotte Guillain und Yuval Zommer
Unter meinen Füßen: Die Reise zum Mittelpunkt der Erde
 Kinderbuch, Prestel

Dieses fast endlose Leporello-Bilderbuch lenkt den Blick auf das, worüber wir meist achtlos laufen: den Boden unter unseren Füßen. Was ist eigentlich unter der Oberfläche unserer Straßen, Wiesen und Felder verborgen? Vorbei an Wasserrohren, Kabelschächten, Flussläufen und Humusschichten mit vielen Insekten geht es für die jungen Leser immer tiefer in die Unterwelt hinein. Durch Gesteine, Mineralien und Magma bis zum glutheißen Erdkern – und wieder zurück. Das Buch wird vom Leipziger Lesekompass 2019 für sechs- bis zehnjährige Kinder empfohlen.

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;
 TV Bremen-Walle 1875 e.V., Bildrechte Seite 9, 10;
 TourismusMarketing Niedersachsen GmbH – Kai Reinbothe, HOFFMANN
 HOTEL CONSULT & BETRIEBS 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

anheben (süddt.)	großer Nachtvogel	Rednerpult, erhöhter Tritt	↙	menschensähnliches Säugetier	↘	Südfrucht	↙	spitzer Dorn an Laufschuhen	↘	Frisiergerät	↙	gesellschaftlicher Verkehr	antikes arab. Königreich	↙	wüst, leer	Fremdwortteil: neu (griech.)	↘	kleine Metallschlinge
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
					8	geistliches Lied					1	Schuhband					10	
landwirtschaftlicher Betrieb				Schulabschlussprüfung (Kzw.)				franz. Stadt an der Loire		Güte, Nachsicht			7			längere Erörterung		ital. Barockmaler (Guido)
↘		9				Satzzeichen						mehrmals, wiederholt		Bindewort				
eintönige Musik spielen (ugs.)	Unterkunft, Wohnung		Teil der mechanischen Uhr	Blutgefäß			4	die Ackerkrume lockern	bibl. Stammvater (Arche)						Hindernis		Opfertisch	
kostspielige Lebensführung						Porzellanstadt in Oberfranken		Ruhemöbelstück					städtisch					
↘			Riesenschlange	Roman von Stephen King				zu keiner Zeit	weibliches Märchenwesen					US-Boxlegende (Muhammad)			5	
italienische Hauptstadt	französischer Weichkäse							Furchtgefühl					Ausflug zu Pferde		3		Abk. für United Nations	
↘						Strich			2	Schwur					dickes Seil			
scherzhaft für Spitzbube	Gestalt aus „Moby-Dick“ (Kapitän ...)							spanische Anrede: Herr				11	poetisch: aus Erz bestehend					6

Lösung: Miteinander



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





FROHE WEIHNACHTEN

und ein glückliches neues Jahr!

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

BKK firmus 
... gesundum gut!