



GESUNDHEIT IST
ORANGE



RECHNUNGEN KINDERLEICHT
ONLINE EINREICHEN

- OnlineServices Web und App: Neue Funktionen, S. 4
- Kooperation für private Zusatzversicherungen, S. 12
- Ergebnisse der Kundenbefragung 2018, S. 16

Unser Leitbild

Gute Gründe für die BKK firmus

Mit einem Beitragssatz von nur 15,04 Prozent (Zusatzbeitrag 0,44 Prozent) liegt die BKK firmus 2019 sogar 0,46 Prozent unter dem durchschnittlichen Beitragssatz aller Krankenkassen. Damit bleibt die BKK firmus auch weiterhin die günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse. Grund dafür sind u. a. entsprechende Rücklagen und vergleichsweise niedrige Verwaltungskosten.



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

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

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

Inhalt

■ service	Kinderleichtes Einreichen von Rechnungen und Belegen	4
■ firmus kompakt	Aktuelles 2019	6
■ firmus service	BKK firmus-Lexikon	7
■ gesundheit	Fit werden im Job: Gymnastikübungen fürs Büro	8
■ gesundheit	Weg mit dem Winterspeck! Übungen für einen flachen Bauch	9
■ familie	Getrübte Vorfreude: Diagnose Schwangerschaftsdiabetes	10
■ top thema	Ab sofort Rundum-Schutz mit der INTER-Versicherungsgruppe: Starke Partner – gesundum gute Leistungen	12
■ firmus kompakt	Kolumne	14
■ ernährung	Milch: Wie gesund ist sie wirklich?	15
■ firmus kompakt	Ergebnisse der Kundenbefragung 2018	16
■ ernährung	Gesunde Kalorienbomben	18
■ service	Frühlingsmenü	19
■ reisen	Frühling an der Mosel	20
■ firmus kompakt	BKK firmus bei Facebook Impressum	22
■ rätselspaß		23



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr, Sie zur ersten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins in 2019 begrüßen zu dürfen. Ich hoffe, dass Sie einen guten Start in das neue Jahr hatten und wünsche Ihnen für den weiteren Verlauf alles Gute, allen voran aber natürlich Gesundheit.

Als Mitglied der BKK firmus hat das neue Jahr für Sie auf jeden Fall gut begonnen, denn bekanntlich haben wir unseren Zusatzbeitrag auf 0,44 % gesenkt. Die Anpassung für Rentner/-innen erfolgt seitens des Rentenversicherungsträgers zum 01.03.2019. Da die Krankenversicherungsbeiträge bei den meisten unserer Kunden wieder zur Hälfte vom Arbeitgeber oder vom Rentenversicherungsträger getragen werden, zahlen Sie nur noch 0,22 %.

Außerdem haben wir unsere Leistungen, z.B. für Osteopathie und Professionelle Zahnreinigung weiter ausgebaut.

Damit ist die BKK firmus weiterhin die günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse. Da andere Krankenkassen ihren Zusatzbeitrag z.T. erhöht bzw. ihre Leistungen reduziert haben, können Sie bei der BKK firmus mittlerweile mehrere hundert Euro pro Jahr sparen und das bei einem gleichbleibend hohen Service. Ob in einer unserer Servicestellen, am Telefon oder mit unseren OnlineServices, bei der BKK firmus werden Sie immer kompetent, schnell und freundlich beraten. Das haben Sie uns auch bei der letztjährigen Kundenbefragung einmal mehr bestätigt. Lesen Sie mehr zu den Ergebnissen auf den Seiten 17 & 18.

Immer wieder kam bei unseren Kunden die Frage auf, wie sie sich in den Bereichen absichern können, die von einer gesetzlichen Krankenkasse nicht abgedeckt werden können und dürfen. Auch dafür gibt es nun eine attraktive Ergänzung, denn seit Jahresbeginn kooperieren wir mit der INTER Versicherungsgruppe, die über interessante Angebote zur privaten Zusatzversicherung verfügt. Weitere Informationen zu dem Leistungsspektrum finden Sie in dieser Ausgabe auf den Seiten 12 & 13.

Mit unseren OnlineServices Web und App werden wir schon seit über einem Jahr dem Wunsch unserer Versicherten gerecht, jederzeit und auch von unterwegs mit uns in Kontakt treten zu können. Den hohen Anforderungen an den Datenschutz werden wir dabei gerecht. Mit einem umfangreichen Update zu Beginn des Jahres haben wir den Funktionsumfang nochmals deutlich erweitert, um Ihnen einen noch größeren Komfort und Nutzen bieten zu können. Mehr zu den neuen Funktionen und Möglichkeiten lesen Sie in unserer beliebten Serie zu den OnlineServices auf den Seiten 4 & 5.

Freuen Sie sich aber auch auf die vielen weiteren interessanten Artikel in dieser Ausgabe. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit unserem aktuellen Mitgliedermagazin und eine gute Zeit für den anstehenden Frühling. Bis zur nächsten Ausgabe Ende Juni wünsche ich Ihnen alles Gute!

Ihr


Gerhard Wargers

www.bkk-firmus.de

App geht's, Teil 5

Kinderleichtes Einreichen von Rechnungen und Belegen

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 fünften Teil der Serie zeigen wir Ihnen, wie schnell Sie Rechnungen und Belege zur Erstattung einreichen können – nie war es einfacher, Ihre Dokumente an uns zu übermitteln.

Regelmäßige Nutzer unserer OnlineServices Web und App werden zum Jahreswechsel spürbare Verbesserungen an unserer virtuellen Geschäftsstelle bemerkt haben: Das Update Ende des Jahres 2018 brachte deutlich mehr Funktionen mit sich, sodass seit Neuestem differenzierter und noch deutlicher dargestellt wird, zu welchen unserer Zusatzleistungen Sie Dokumente und Belege einreichen können. Nicht nur die Bedienung ist damit noch intuitiver geworden, sondern auch die Übersicht mit dem Stand der Bearbeitungen zu den unterschiedlichen Leistungen ist damit noch eingänglicher geworden.

Um Ihnen zu verdeutlichen, wie einfach das Einreichen von Rechnungen bzw. Erstattungsbelegen ist, zeigen wir es Ihnen am Beispiel einer Rechnung zur professionellen Zahnreinigung. An den unten stehenden Bildern können Sie nachvollziehen, an welchem Punkt unseres OnlineServices wir uns gerade befinden.

Für jede Leistung ein eigenes Menü

Nachdem Sie sich mit Ihren persönlichen Log-In-Daten im OnlineService angemeldet haben, befinden Sie sich im sogenannten „Dashboard“,



Übermitteln von Anträgen und Verordnungen

Sie können übrigens nicht nur erstattungsfähige Rechnungen einreichen. Im Menü „Service“ finden Sie den Reiter „Meine Anträge“, aus dem Sie aus einer Vielzahl von unterschiedlichen Möglichkeiten wählen können – je nachdem, mit welchem Anliegen Sie sich an uns wenden wollen. So können Sie z. B. Ihre Verordnung für Rehasport oder Physiotherapie ans uns übermitteln. Aber auch Anträge auf Kinderkrankengeld, Haushaltshilfe, Mutterschaftsgeld und vielem mehr können Sie uns auf diesem Weg schicken. Schauen Sie doch einfach mal rein!



dem Hauptmenü unserer virtuellen Geschäftsstelle (Bild 1). Mit einem Klick auf die Kachel (bzw. im OnlineService App den Menüpunkt) „Service“ landen Sie auf einer Folgeseite, auf der Sie wählen können, welche Art von Leistung Sie in Anspruch nehmen wollen (2). Für das Einreichen der Rechnung Ihrer durchgeführten Zahnreinigung klicken Sie auf „Meine Erstattungen“. Anschließend sehen Sie eine Übersicht von unterschiedlichen Bereichen, zu denen Sie Ihre Unterlagen hochladen können (3). Unter anderem finden Sie auch den Eintrag „Zahnreinigung“.

Rechnungen abfotografieren und direkt hochladen

Im folgenden Menü haben Sie die Möglichkeit, auszuwählen, für welches Jahr Sie Ihre Rechnung einreichen wollen. Denn auch, wenn Sie es bislang versäumt haben, Ihren Zuschuss für das Jahr 2018 zu beantragen, so können Sie uns noch bis zum 31.03.2019 Ihren Beleg aus dem letzten Jahr einreichen, um unsere Beteiligung an Ihrer professionellen Zahnreinigung zu erhalten. Möchten Sie hingegen Ihre aktuelle Rechnung aus diesem Jahr einreichen, wählen Sie einfach das Jahr 2019 aus. Clever: Sind Sie gerade unterwegs und wollen Ihre Rechnung einreichen, so haben Sie im OnlineService App für Android und iOS die

werden anschließend an die Übersichtsseite „Meine Aktivitäten“ weitergeleitet, wo Sie alle eingereichten Leistungsanträge überblicken und deren Status nachverfolgen können (6). Sobald wir Ihren Antrag bearbeitet und das Geld überwiesen haben, können Sie dies der Übersicht entnehmen. Mit einem Klick auf die jeweilige Leistung sehen Sie weitere Details.

Mit den vielfältigen Möglichkeiten unseres OnlineServices sparen Sie nicht nur Porto, sondern schonen durch den virtuellen Versand auch die Umwelt, da der Transport Ihrer Belege künftig hinfällig wird. Außerdem verkürzen Sie die Wartezeit zur Erledigung Ihrer Anliegen, sodass Sie Ihre Zuschüsse in Zukunft noch schneller erhalten. Wenn Sie noch kein Nutzer unserer OnlineServices sind, registrieren Sie sich am besten noch heute. Alle weiteren Informationen erhalten Sie unter www.bkk-firmus.de



Möglichkeit, Ihren Beleg aus der App heraus abzufotografieren und mit einem Knopfdruck an uns zu übermitteln. Im OnlineService Web wählen Sie einfach Ihre eingescannte Rechnung aus und drücken auf „Einreichen“ (4). Zur Bestätigung des Vorgangs erhalten Sie im nächsten Schritt eine TAN-Nummer an Ihre hinterlegte Handynummer geschickt. Geben Sie diese im dafür vorgesehenen Feld ein und schließen Sie den Vorgang ab (5). Sie





Mehr Geld für bessere Pflege – Beitragssätze: Wieviel sparen Versicherte? – Bemessungsgrenzen steigen

Aktuelles 2019

Mehr Geld für bessere Pflege

Bessere Personalausstattung und Arbeitsbedingungen sollen für optimale Betreuung und Pflege sowohl in Krankenhäusern als auch in Pflegeheimen sorgen. Das „Pflegepersonal-Stärkungsgesetz“ ermöglicht dieses Sofortprogramm mit Langzeitwirkung. Außerdem können jetzt pflegende Angehörige eine medizinische Rehabilitation leichter nutzen und Pflegebedürftige ambulante Fahrten ohne vorherige Genehmigung in Anspruch nehmen. Finanziert wird dies alles aus Beiträgen der Versicherten und Arbeitgeber.

Mehr Pflegekräfte in Krankenhäusern ...

Ein besonderes Pflegebudget berücksichtigt den krankenhausindividuellen Pflegebedarf für die unmittelbare Patientenversorgung. Finanziert werden auch pflegeentlastende Maßnahmen, wenn zum Beispiel Essensausgabe und Wäschedienst auf andere Personalgruppen übertragen werden. Außerdem sollen mehr Ausbildungsplätze geschaffen werden; für pflegebedürftige Patienten gibt es eine gesonderte Vergütung für den erhöhten Pflegeaufwand.

... und in Pflegeheimen

So erhalten zum Beispiel Einrichtungen mit über 80 Bewohnern anderthalb und ab 120 Bewohner zwei Stellen zusätzlich finanziert. Um die Pflegekräfte zu entlasten, wird die technische Ausrüstung – auch für ambulante Einrichtungen – mit 40 Prozent und bis zu 12.000 Euro gefördert. Beispiele sind die Pflegedokumentation, Abrechnung, Dienstplanung

und die Zusammenarbeit mit Ärzten. Der verstärkte Abschluss von Kooperationsverträgen mit den Ärzten soll sowohl den Bewohnern als auch den Pflegekräften zugute kommen.

Beruf und Familie?

Professionelle Pflege kennt sowohl in Krankenhäusern als auch in Pflegeheimen keine Pause: Rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche, sind Pflegekräfte tätig. Das stellt besonders hohe Anforderungen an die Vereinbarkeit von Familie und Beruf in einem Bereich, in dem überwiegend Frauen arbeiten. Um die Attraktivität des Pflegeberufs zu steigern, werden für sechs Jahre besondere Betreuungsangebote (etwa jenseits der Öffnungszeiten von Kitas oder andere familienfreundliche Maßnahmen) gefördert.

Gesundheitsförderung und Selbsthilfe

Im Bereich der Pflege ist die psychische und körperliche Belastung der Beschäftigten enorm. Deshalb stellen die Krankenkassen für die betriebliche Gesundheitsförderung zusätzlich jährlich über 70 Millionen Euro bereit. Gesunde und motivierte Beschäftigte kommen den Patienten und pflegebedürftigen Menschen zugute. Die Pflegeversicherung stellt künftig anstelle von bisher 8 Millionen Euro insgesamt 12 Millionen Euro für die Förderung der Selbsthilfe bereit.

Beitragssätze: Wie viel sparen Versicherte?

Neu: Neben dem allgemeinen Beitragssatz zur Krankenversicherung von 14,6 Prozent wird seit Jahres-

anfang 2019 auch der Zusatzbeitrag von Versicherten und Arbeitgebern (bei Rentnern vom Rentenversicherungsträger) je zur Hälfte bezahlt. Bei der BKK firmus bedeutet das bei einem monatlichen Gehalt von 3.000 Euro und dem auf 0,22 % reduzierten Zusatzbeitrag (bisher 0,6 %) für Arbeitnehmer/-innen eine Entlastung um 11,40 Euro monatlich/136,80 Euro jährlich.

Die Anpassung des neuen Zusatzbeitrages für Rentner/-innen auf nur noch 0,22 % (bisher 0,6 %) geschieht durch den Rentenversicherungsträger zum 01.03.2019. Bei einer monatlichen Rente von 1.200 Euro bedeutet das eine Ersparnis von 4,56 Euro monatlich/54,72 Euro jährlich.

Alle Jahre wieder: Bemessungsgrenzen steigen

Verschiedene Werte der Sozialversicherung werden jährlich der Lohn-/Gehaltsentwicklung angepasst: So steigt zum Beispiel die Beitragsbemessungsgrenze zur Kranken-/Pflegeversicherung auf 4.537,50 Euro (2018: 4.425 Euro) monatlich, in der Rentenversicherung beträgt sie 6.700 Euro (6.500 Euro) West bzw. 6.150 Euro (5.800 Euro) Ost. Dies gilt nicht nur für die Beiträge, sondern auch für die Leistungen. So beträgt zum Beispiel das Höchstkrankengeld kalendertäglich 105,88 Euro (2018: 103,25 Euro), die Einkommensgrenze für die beitragsfreie Familienversicherung monatlich 445 Euro (435 Euro). Auch die Freibeträge für Zuzahlungen (z. B. zu Arzneien) sind bei einer Familie mit zwei Kindern auf jährlich 20.847 Euro (2018: 20.337 Euro) angehoben worden.

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 U.

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.

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland hat den gesetzlichen Auftrag, zu gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen qualitätsgesichert und kostenfrei zu informieren. Hierzu zählen auch die Themen „Hospiz“ und „Patientenrechte“, einschließlich Fragen zum Selbstbestimmungsrecht am Ende des Lebens und zu den Unterschieden der Vorsorgedokumente. Die UPD ist montags bis freitags von 08:00 bis 22:00 Uhr und samstags von 08:00 bis 18:00 Uhr kostenlos aus allen deutschen Netzen unter der Rufnummer 0800 011 77 22 zu erreichen. In welchen weiteren Sprachen der Service verfügbar ist, haben wir für Sie auf unserer Internetseite www.bkk-firmus.de zusammengestellt.

Überbein

Der medizinische Ausdruck für ein Überbein lautet Ganglion. Dabei handelt es sich um eine Ausstülpung der weichen Gelenkhäute, die mit Flüssigkeit aus den Gelenken gefüllt sind. Sie sind mit dem Gelenk über einen Stiel verbunden, vorstellbar wie die Tülle und ihr Luftballon. Die Ausstülpung

füllt sich mit Gelenkflüssigkeit, welche nicht in das Gelenk zurückfließt und daher zu einer Ausstülpung führt. Diese ist als erhabener Knoten meist im Bereich des Handrückens sichtbar. Die Größe des Ganglions wird maßgeblich durch die Flüssigkeitsmenge bestimmt. Daher kann die Größe schnell zunehmen - aber auch wieder abnehmen, wenn die Flüssigkeit wieder in den Gelenkspalt abfließt. Der Begriff Überbein ist hierbei etwas irreführend, da es sich nicht um eine knöcherne Veränderung, sondern um eine flüssigkeitsgefüllte Geschwulst handelt. Ganglien machen 50 bis 70 Prozent der gutartigen Haut- und Weichteilveränderungen an der Hand aus.

Unterschenkel

Der Unterschenkel (lat.: „crus“) ist ein Teil des Beins und befindet sich zwischen Knie und Fuß. Er wird gebildet von zwei Knochen, dem Schien- und dem Wadenbein. Die zum Unterschenkel gehörende Muskulatur sind die Beuge-, Streck- und Wadenmuskulatur.

Ultraschall

Häufig wird der Begriff umgangssprachlich für die medizinische Untersuchungsmethode Sonografie verwendet, bei der mittels Ultraschallwellen organisches Webe in einem bildgebenden Verfahren dargestellt wird. Insbesondere wasser- und blut-haltige Organe wie Arterien, Venen, Herz, Milz, Niere etc. sind gut darstellbar. Gashaltige oder von Knochen bedeckte Organen wie z. B. der

Lunge oder dem Knochenmark sind weniger gut geeignet für eine Untersuchung mittels Sonografie. Großer Vorteil am Sonografie-Verfahren ist, dass die Ultraschallwellen keinerlei gesundheitliche Risiken mit sich bringen, wie es beispielsweise im bildgebenden Röntgenverfahren der Fall ist.

Unterhaut

Als Unterhaut (lat.: „Subcutis“) bezeichnet man die unterste der drei Hautschichten, welche vor allem aus Fettgewebe besteht. In ihr verlaufen die größeren Blutgefäße und dickeren Nervenfasern. Sie ist Sitz der Schweißdrüsen sowie der Haarwurzeln mit den anhängenden Talgdrüsen und kleinen Haarmuskeln. Darüber hinaus schützt sie vor Abkühlung und speichert Nährstoffe und Wasser.



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.

Fit werden im Job: Gymnastikübungen fürs Büro



Die Schultern sind verspannt, der Nacken und der Rücken schmerzen. Wer jeden Tag im Büro am Schreibtisch sitzt, hat häufig mit solchen und ähnlichen Beschwerden zu kämpfen. Aber schon mit ein paar Minuten Bürogymnastik am Tag kann man Verspannungen vorbeugen. Und ganz nebenbei fördern die folgenden Übungen auch noch die Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Für Hals und Nacken

Um Ihre Hals- und Nackenmuskulatur zu trainieren, setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie Ihre Hände entspannt auf die Oberschenkel. Dann atmen Sie ein, drehen den Kopf langsam nach rechts und heben das Kinn an. Beim Ausatmen beugen Sie den Kopf geradeaus nach vorn und bewegen das Kinn Richtung Brust. Anschließend atmen Sie wieder ein, drehen den Kopf nach links und heben das Kinn wieder an. Dann bewegen Sie beim Ausatmen das Kinn wieder Richtung Brust. Wiederholen Sie die Übung fünf bis zehn Mal.

Für die Schultern

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl, lassen Sie die Arme hängen und legen die Hände auf Ihre Ober-

schenkel. Dann nehmen Sie die Schultern nach vorn, heben sie an und bewegen Sie dann beim Einatmen nach hinten. Dann atmen Sie aus und lassen die Schultern wieder absinken. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal, das lockert den Schulterbereich.

Für den Rücken

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl und lehnen Sie sich an der Rückenlehne an. Legen Sie Ihre Hände ineinander, so als ob Sie sich selbst die Hand reichen würden und strecken Sie die Arme nach vorne aus. Dann atmen Sie tief ein und heben die Arme senkrecht nach oben. Strecken Sie sich weit nach hinten und halten diese Position ein paar Atemzüge lang. Anschließend lassen Sie die Arme beim Ausatmen langsam wieder nach unten sinken, machen einen Moment Pause und wiederholen die Übung zweimal. Das dehnt den Schulterbereich und streckt die Wirbelsäule.

Für die Lendenwirbel

Eine gute Büroübung für den Lendenwirbelbereich ist der sogenannte Muskeldrucker. Dabei setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl und le-

gen Ihre Hände hinter dem Rücken übereinander. Dann spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln an, so dass die Hände durch die Anspannung gegen die Stuhllehne gedrückt werden und atmen ein. Anschließend entspannen Sie die Muskeln, lösen den Druck und atmen aus. Schon nach etwa fünf Wiederholungen fällt das Sitzen wieder leichter.

Für den Oberkörper

Um die Oberkörpermuskulatur zu lockern, beugen Sie sich im Sitzen langsam nach vorne, am besten so weit, dass Ihr Oberkörper auf den Oberschenkeln liegt. Dabei formen Sie mit dem Rücken einen „Katzenbuckel“ und lassen den Kopf locker hängen. Umfassen Sie nun Ihre Fußknöchel und ziehen Sie sich leicht nach vorn, so dass die Dehnung des Oberkörpers verstärkt wird. Verharren Sie für etwa 20 Sekunden in dieser Position und atmen Sie gleichmäßig ein und aus. Dann lassen Sie Ihre Knöchel los und richten den Oberkörper ganz langsam, Wirbel für Wirbel, wieder auf. Dabei stützen Sie sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab.

Für den Po

Sogar wenn Sie in der Kantine in der Schlange stehen oder auf dem Korridor dem neuesten Flurfunk lauschen, können Sie etwas für Ihren Körper – genauer gesagt, für Ihren Hintern – tun. Stellen Sie sich einfach vor, Sie müssten mit beiden Gesäßhälften eine Münze festhalten und kneifen Sie die Pobacken 15 bis 20 Sekunden lang fest zusammen. Dann entspannen Sie kurz und wiederholen das Ganze zweimal. Das trainiert den Allerwertesten und sorgt für einen schönen Po.

Weg mit dem Winterspeck! Übungen für einen flachen Bauch



Über den Winter legen viele von uns das eine oder andere Kilo zu. Und gerade der Bauch ist häufig eine besonders hartnäckige Problemzone. Mit einer gesunden Ernährung und den folgenden regelmäßigen Übungen ist der Winterspeck aber bald passé.

1. Bauch einziehen

Klingt ganz einfach und ist es auch: Für diese Übung müssen Sie sich nur in den Vierfüßlerstand begeben, langsam durch die Nase einatmen und dabei den Bauch so weit wie möglich einziehen. Halten Sie den Bauch zunächst fünf Mal für jeweils fünf Sekunden eingezogen, dann gönnen Sie den Bauchmuskeln 90 Sekunden Ruhepause. Das Ganze wiederholen Sie dreimal. Mit der Zeit können Sie den Bauch länger eingezogen halten und die Zahl der Wiederholungen steigern.

2. Bauchpressen (Crunches)

Legen Sie sich auf einer Matte auf den Rücken, ziehen Sie die Beine an und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf den Boden. Legen Sie die Hände an den unteren Bereich des Hinterkopfes, die Ellenbogen zeigen nach außen. Dann spannen Sie den Bauch an und rollen langsam den Oberkörper nach oben, so dass die Schultern keinen Kontakt mehr zum Boden haben. Am höchsten Punkt

halten Sie die Position und heben beide Füße flach über dem Boden an. Ziehen Sie jetzt ein Bein mit angezogener Fußspitze Richtung Brust, bis Oberschenkel und Rumpf etwa einen rechten Winkel bilden. Dabei atmen Sie ein. Beim Ausatmen senken Sie das Bein langsam wieder ab, bis beide Füße wieder über dem Boden schweben. Wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein und wechseln anschließend wieder zur anderen Seite. Insgesamt sollte die Übung drei Sätze mit jeweils zehn bis 15 Wiederholungen pro Seite umfassen.

3. Seitliche Sit-ups

Legen Sie sich auf einer Matte auf den Rücken. Stellen Sie Ihr linkes Bein auf, das rechte Bein legen Sie mit dem Fußgelenk auf dem linken Knie ab. Die Hände positionieren Sie rechts und links an den Schläfen. Dann spannen Sie den Bauch fest an und atmen ein. Beim Ausatmen lösen Sie den Oberkörper vom Boden und führen den linken Ellenbogen zum rechten Knie. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Diese Sit-ups können Sie zunächst dreimal mit je zehn Wiederholungen links und rechts durchführen. Gönnen Sie Ihren Bauchmuskeln nach jedem Satz eine kurze Ruhepause. Mit der Zeit können Sie Ihr Trainingspensum auf vier oder fünf Sätze mit je 15 bis 20 Wiederholungen steigern. Diese Übung trainiert vor allem die seitlichen und quer verlaufenden Bauchmuskeln und formt die Taille. Außerdem werden Rücken-, Schulter und Beinmuskulatur gestärkt.

Getrübte Vorfreude: Diagnose Schwangerschaftsdiabetes

Immer mehr schwangere Frauen in Deutschland bekommen eine niederschmetternde Diagnose: Schwangerschaftsdiabetes. Aber warum ist das so? Und was sind die Folgen?

Kinderzimmer einrichten, Babykleider kaufen und den passenden Kinderwagen aussuchen. Für die meisten werdenden Mütter ist die Schwangerschaft eine Zeit der Vorfreude. Doch diese kann schnell getrübt werden. Denn immer öfter diagnostizieren Ärzte einen Schwangerschaftsdiabetes, im Fachjargon Gestationsdiabetes genannt. Mehr als fünf Prozent der Schwangeren sind davon betroffen. Von 20 werdenden Müttern hat statistisch gesehen also mehr als eine Schwangerschaftsdiabetes.

Was ist Schwangerschaftsdiabetes?

Dabei handelt es sich, wie beim „herkömmlichen“ Diabetes, um eine Störung des Zuckerstoffwechsels. „Ein Schwangerschaftsdiabetes tritt aber erstmalig in der Schwangerschaft auf, nicht schon vorher“, erklärt die Professorin Monika Kellerer, Ärztliche Direktorin der Klinik für Innere Medizin am Marienhospital Stuttgart und Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologie und Endokrinologie. Schwangerschaftsdiabetes tritt in der Regel zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche auf. Denn in der zweiten Schwangerschaftshälfte werden vermehrt Hormone ausgeschüttet, die die Wirkung von körpereigenem Insulin hemmen. Die Schwangere benötigt also mehr Insulin als sonst. Um diesen Bedarf zu decken, erhöht die Bauchspeicheldrüse in einer normal verlaufenden Schwangerschaft die Insulinproduktion um das Vierfache. Ist der Körper aber nicht in der Lage, ausreichend Insulin zu produzieren, steigt der Blutzuckerspiegel an und es entwickelt sich ein Schwangerschaftsdiabetes.

Gefahr für Mutter und Kind

Schwangerschaftsdiabetes kann gefährlich für Mutter und Kind werden. Mögliche Folgen sind zum Beispiel ein zu großes Baby. „Dann

wird die Geburt schwieriger, oft wird auch ein Kaiserschnitt gemacht“, erklärt Fachärztin Monika Kellerer. „Außerdem kommt es bei Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes häufiger zu Frühgeburten.“ Dies sei vor allem deshalb problematisch, weil die Lungen der Babys oft noch nicht ausgereift seien. Zudem könne Schwangerschaftsdiabetes zu Fehlbildungen beim Kind führen, beispielsweise am Herzen. „Und langfristig entwickeln 35 bis 60 Prozent der Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes in den folgenden zehn Jahren einen Diabetes Typ 2“, so Kellerer.

Ein Screening-Test gibt Aufschluss

Um die Risiken für Mutter und Kind so gering wie möglich zu halten, wird schwangeren Frauen seit 2012 ein Screening-Test empfohlen, der zeigen soll, ob ein Schwangerschaftsdiabetes vorliegt oder nicht. Meist wird zunächst ein Vortest durchgeführt. Ist dieser auffällig, folgt ein zweiter, intensiverer Test, der sogenannte orale Glukosetoleranztest (oGTT). Wird bei diesem Blutzuckertest auch nur einer von drei Grenzwerten überschritten, müssen betroffene Frauen für den Rest der Schwangerschaft einen strengen Ernährungsplan einhalten und mehrfach am Tag ihren Blutzucker messen. Reicht eine Ernährungsumstellung nicht aus, um den Blutzuckerspiegel ins Lot zu bringen, müssen die Frauen außerdem Insulin spritzen.

Insulin – ja oder nein?

Doch das Screening hat auch Kritiker. Denn immer wieder kommt es vor, dass Schwangere Insulin verschrieben bekommen, obwohl beim Test lediglich einer ihrer Blutzuckerwerte minimal erhöht war. Und zu viel Insulin kann dazu führen, dass der Glukosespiegel zu weit absinkt. Das wiederum kann das Wachstum des ungeborenen Kindes verzögern. Frauen,



die Zweifel an ihrem Blutzuckertestergebnis haben, können aber einen zweiten, zuverlässigeren Test nachschalten. Dabei werden der sogenannte „Langzeitzucker“ (HBA1c) und der Nüchtern-Glukosewert bestimmt. Auch dieser Test gibt Aufschluss darüber, ob ein Schwangerschaftsdiabetes vorliegt oder nicht.

Immer mehr Fälle von Schwangerschaftsdiabetes

In den letzten Jahren hat sich die Zahl der Schwangerschaftsdiabetikerinnen kontinuierlich erhöht. Das bestätigt auch Fachärztin Monika Kellerer. „Früher waren etwa vier Prozent der Schwangeren betroffen, heute sind es etwa 5,4 Prozent“, sagt sie. „Das ist schon ein deutlicher Anstieg.“ Die Hauptgründe dafür seien häufig Übergewicht und das immer höhere Alter der Mütter. Zwar normalisiere sich der Blutzuckerspiegel der meisten Frauen nach der Geburt des Kindes wieder. Trotzdem rät die Ärztin: „Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes sollten etwa drei Monate nach der Entbindung noch mal zur Kontrolle gehen.“

Schwangerschaftsdiabetes und Depression

Ebenso wie der Schwangerschaftsdiabetes zählen auch Depressionen zu den häufigen Beschwerden während einer Schwangerschaft. Und beide Erkrankungen scheinen sich gegenseitig zu beeinflussen. Wissenschaftler der National Institutes of Health (NIH) in den USA haben herausgefunden, dass Frauen in der Schwangerschaft oft besonders anfällig für ein gleichzeitiges beziehungsweise kurz aufeinanderfolgendes Auftreten von Diabetes und depressiven Symptomen sind. So hätten Frauen, die früh in ihrer Schwangerschaft depressive Verstimmungen zeigen, ein erhöhtes Risiko für einen Gestationsdiabetes. Und umgekehrt, so die Forscher, könne ein Schwangerschaftsdiabetes zu einer postnatalen Depression führen. Deshalb sollten sich Frauen, die ein Kind erwarten und Anzeichen einer Depression zeigen, mindestens einmal im Verlauf ihrer Schwangerschaft testen lassen. Am besten lassen sie diese Untersuchung schon im ersten Trimester durchführen, raten die US-Forscher.



Starke Partner – gesundum gute Leistungen

Rundum-Schutz mit der INTER-Versicherungsgruppe

Die BKK firmus ist seit Anfang des Jahres eine strategische Partnerschaft eingegangen und kooperiert ab sofort mit der INTER Versicherungsgruppe.

Die serviceorientierte Kundenberatung, die attraktiven Beiträge dank umsichtigem Umgang mit Versichertengeldern sowie die Finanzstärke des Unternehmens sind nur einige der Gemeinsamkeiten, in denen die INTER und die BKK firmus sich so sehr ähneln, dass die nun eingegangene gemeinsame Kooperation gewissermaßen die logische Konsequenz war. Ende des Jahres 2018 haben Gerhard Wargers, Vorstand der BKK firmus, sowie Michael Schillinger und Roberto Svenda, Vorstände der INTER, dazu einen entsprechenden Vertrag unterschrieben.

Die INTER Versicherungsgruppe sitzt in Mannheim. Dort sind derzeit rund 900 Mitarbeiter beschäftigt. Deutschlandweit ist die INTER mit zahlreichen Geschäftsstellen und Mitarbeitern im Innen- und Außendienst vertreten. Zahlreiche Auszeichnungen als privater Krankenversicherer in den vergangenen Jahren zeugen von der Qualität und Zuverlässigkeit der INTER.

Ganz unter dem Motto „Starke Partner – gesundum gute Leistungen“ können Sie jetzt von mehrfach ausgezeichneten Leistungen bei günstigen Beiträgen profitieren.

Mit der BKK firmus sind Sie bereits bestens abgesichert. Wie Sie jedoch wissen, ist der Versicherungsschutz der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) begrenzt. Wer sich über den gesetzlichen Versicherungsschutz hinaus versichern möchte, kann nach individuellen Bedürfnissen die gesetzlichen Leistungen durch leistungsstarke Zusatztarife der INTER sinnvoll und qualitätsgeprüft ergänzen.



Eine Vielzahl an attraktiven Produktbausteinen für BKK firmus-Versicherte

Folgende Produkte stehen den BKK firmus Versicherten zur Verfügung:

- Zahnzusatzversicherung
- Krankenhauszusatzversicherung
- Ambulante Zusatzversicherung
- Krankenhaustagegeldversicherung
- Reisekrankenversicherung
- Pfl egetagegeld

Vielseitige private Krankenzusatzversicherungen

Durch die vielseitige Produktpalette bietet die INTER Versicherungsgruppe an Ihre Wünsche angepasst für jeden Lebensabschnitt den richtigen Versicherungsschutz. Die Angebote reichen von Auslandsreisekrankenversicherungen für den Urlaub über Pfl egetagegeld für die Vorsorge im Alter bis hin zu vielfältigen Ergänzungstarifen, wie zum Beispiel einer Zahnzusatzversicherung. Auch ambulante Zusatzversicherungen oder stationäre Ergänzungsversicherungen wie Krankenhauszusatzversicherungen sind möglich.

Ein schönes Lächeln muss nicht teuer sein

Gesunde Zähne sind nicht nur ein Aushängeschild, sondern auch die Voraussetzung für ein strahlendes Lächeln. Der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt gehört deshalb zum Pflichtprogramm. Je nach Behandlung kann es für Patienten aber schnell teuer werden. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die sogenannte Regelversorgung. Diese deckt häufig nicht alle Kosten, sodass der Patient in der Regel einen Teil selbst tragen muss. Immer mehr Menschen entscheiden sich daher für eine private Zahnzusatzversicherung. Besonders beliebt: Der INTER QualiMed Z® Zahn.

Individueller Schutz für Ihre Zähne

Mit den Bausteinen des INTER QualiMed Z® Zahn kann jeder die Gesundheit seiner Zähne individuell absichern: in den Abstufungen Basis, Exklusiv und Premium Plus. Der Basis-Baustein verringert die Lücke zur gesetzlichen Regelversorgung und sichert Kunden solide ab – ganz ohne vorherige Gesundheitsprüfung. Der Exklusiv-Schutz stockt die Leistungen für Zahnersatz noch einmal auf und zahlt darüber hinaus auch für Implantate und Kieferorthopädie. Der Premium Plus-Baustein bietet in allen zahnmedizinischen Bereichen eine Absicherung auf Top-Niveau.

Wer neben hochwertigem Zahnersatz auch Wert auf Prophylaxe und Zahnbehandlung

legt, kann sich in diesen Bereichen flexibel zu den Tarifbausteinen Basis und Exklusiv mit dem Zusatzbaustein ZPro absichern. Für alle, die einen erstklassigen Rundum-Schutz komprimiert in einem Baustein wünschen, ist der Premium Plus genau der Richtige.

Zahnersatz ohne Kompromisse

Gerade bei Zahnersatz kommen häufig besondere Materialien wie Keramik oder Kunststoff zum Einsatz, die Patienten privat bezahlen müssen. Auch die Behandlung selbst müssen sie je nach Methode aus eigener Tasche berappen. So kostet eine Keramikkrone im Schnitt fast 650 Euro. Um den Eigenanteil des Patienten an der Behandlung zu minimieren, empfiehlt sich die Zahnzusatzversicherung der INTER. Damit werden Ihnen z.B. im Premium-Schutz bis zu 90 Prozent der Kosten erstattet.

Ausgezeichnet abgesichert

Von den Leistungen des INTER QualiMed Z® Zahn sind auch Fachmedien und unabhängige Dritte überzeugt. So nahm im April 2018 das Magazin „FOCUS-MONEY“ 38 Zahnzusatzversicherer unter die Lupe. Das Ergebnis für die INTER: Sehr gut! Auch Stiftung Warentest kommt zum selben Urteil und empfiehlt den Schutz der INTER als günstigsten Tarif mit sehr guten Leistungen. Die Experten von KVpro zeichnen den INTER QualiMed Z® Zahn ebenfalls aus – mit der Höchstnote A++. Übrigens: Für alle Fragen rund um den Zahnzusatztarif der INTER gibt es auf der Homepage EVA, den digitalen Chatbot zum Thema Zahnersatz.



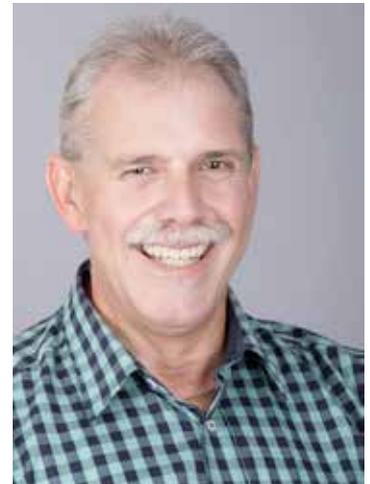
Kontakt

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/zusatzversicherung und www.inter.de/bkk-firmus.

Kolumne

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.



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

Fit in den Frühling

Die Winterzeit neigt sich dem Ende zu, die Tage werden wieder „länger“, die Sonne zeigt sich wieder häufiger und die ersten Frühlingsboten zeigen sich im Garten. Doch trotz dieser positiven Eindrücke neigen wir zur sogenannten Frühjahrsmüdigkeit - woran liegt das und was können wir dagegen tun?

Die Umstellung von der kalten Jahreszeit hin zu längeren und wärmeren Tagen, so Experten, macht unserem Körper schnell zu schaffen. Der Blutdruck kann sinken und aufgrund der hormonellen Umstellung können wir uns müde und kraftlos fühlen.

Grundsätzlich gilt: Geben Sie Ihrem Körper das zurück, was ihm in den Wintermonaten gefehlt hat:

- **Bewegung:** Gehen Sie wieder häufiger nach draußen und bewegen sich so viel wie möglich im Freien – ob mit dem Rad oder zu Fuß.
- **Ernährung:** Nach dem Winter benötigt unser Körper Vitamine, Magnesium und Zink. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- **Trinken:** Viel Trinken ist ein wichtiger Bestandteil. Experten empfehlen 1,5 bis 2 Liter Wasser oder andere Erfrischungsgetränke.
- **Aktivität:** Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, helfen kleine Gymnastikübungen am Morgen.

Sind die Beschwerden einer vermeintlichen Frühjahrsmüdigkeit auch nach einem Monat noch andauernd, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt besprechen.

Tipp: Viele Kursangebote zu Ernährung, Entspannung und Bewegung finden Sie auch bei den Kooperationspartnern der BKK firmus. Fragen Sie einfach Ihre Kundenberater in den Servicestellen oder schauen Sie mal online unter: www.bkk-firmus.de => GesundheitOnline.

Aber: Wenn eventuelle Beschwerden über die allgemeine „Frühjahrsmüdigkeit“ hinausgehen, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt darüber sprechen.

Herzliche Grüße

Reiner Ahlert

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 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

Milch: Wie gesund ist sie wirklich?



Ob im Müsli oder im Kaffee – Milch gehört für viele schon beim Frühstück dazu. Doch Kuhmilch hat in den vergangenen Jahren immer wieder Schlagzeilen gemacht. Mal gute, mal schlechte. Wie gesund oder ungesund ist das Lebensmittel wirklich?



Milch galt lange als Inbegriff eines gesunden Lebensmittels. Schließlich liefert sie viel Calcium für starke Knochen, Eiweiß und Vitamine. Trotzdem diskutieren Ärzte und Ernährungswissenschaftler seit Jahren darüber, ob Milch wirklich so gesund ist. Kritiker meinen, Milch führe zu Übergewicht und erhöhe das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar

Krebs. Als Argument wird häufig der relativ hohe Fettanteil der Milch angeführt: In 100 Milliliter Vollmilch sind etwa 3,5 Gramm Fett enthalten, etwa zwei Gramm davon sind gesättigte Fettsäuren.

Studien offenbaren positive Effekte

Mediziner gehen davon aus, dass durch den Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren der LDL-Cholesterinspiegel steigt. LDL-Cholesterin wird auch als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet, da es das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht. Doch laut aktuellen Forschungen deutet nichts darauf hin, dass Kuhmilch solche negativen Effekte hat – im Gegenteil. Langzeitstudien zeigen vielmehr, dass durch den Verzehr von Milch, Joghurt oder Käse nicht nur der Blutdruck, sondern auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle sowie für Diabetes und Darmkrebs sinkt. Lediglich Männer, die täglich mehr als 1,25 Liter Milch trinken, scheinen eher anfällig für Prostatakrebs zu sein.

Einzigartige chemische Zusammensetzung

Weshalb Milch trotz ihrer vielen gesättigten Fettsäuren offenbar so gesund ist, gibt den Wissenschaftlern noch Rätsel auf. Bekannt ist bisher nur, dass Kuhmilch von ihrer chemischen Zusammensetzung her ziemlich einzigartig ist. Sie enthält rund 400 unterschiedliche Fettsäuren mit besonderen und teils seltenen chemischen Strukturen. Dadurch ist Kuhmilch kaum vergleichbar mit irgendeinem anderen Lebensmittel. Möglicherweise verbirgt sich hier also das Geheimnis ihrer gesundheitsfördernden Wirkung.

H-Milch, Frischmilch und Bio-Milch

In H-Milch stecken etwas weniger Vitamine als in Frischmilch, allerdings beträgt der Unterschied nur ein paar Prozent. Denn wie H-Milch wird auch Frischmilch nach dem Melken pasteurisiert, also wärmebehandelt. In beiden Fällen bleiben die Vitamine fast vollständig erhalten. Nur der Vitamin C-Gehalt ist bei Frischmilch um bis zu 20 Prozent höher als bei H-Milch. Das führen Forscher auf die lange Lagerzeit von H-Milch zurück. Biomilch ist durch ihren höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren noch gesünder als herkömmliche Milch. Beispielsweise ist der Anteil an Omega-3-Fettsäuren in der Biomilch fast doppelt so hoch! Diese Fettsäuren sind für den menschlichen Organismus besonders wichtig, weil er sie nicht selbst produzieren kann. Wer Milch also mag und gut verträgt, der braucht nicht auf sie verzichten. Wer sich aber lieber vegan ernährt, kann die in der Milch enthaltenen Nährstoffe auch über andere Lebensmittel zu sich nehmen.

Ihre Meinung ist uns wichtig

Ergebnisse der Kundenbefragung 2018

Als kundenorientiertes Unternehmen ist Ihre Zufriedenheit mit uns und unseren Leistungen ein besonders hohes Gut. Um reflektieren zu können, ob wir unseren hohen Ansprüchen und Erwartungen an unseren Kundenservice gerecht werden, haben wir im letzten Jahr eine Kundenbefragung durchgeführt, über deren Ergebnisse wir Sie an dieser Stelle gern informieren möchten.



„Sind unsere Kunden mit unseren Kundenberatern/-innen, unserer telefonischen Erreichbarkeit, der Bearbeitungsdauer von Leistungsanträgen und vielen anderen Facetten in unserem Kundenservice zufrieden mit uns? Oder gibt es Dinge, die wir künftig anpassen und ändern müssen?“ Diese und weitere Fragen haben Sie, unsere Kunden, im letzten Jahr beantwortet und uns die mit Spannung erwarteten Antworten darauf gegeben. Hierfür haben wir 3.000 Versicherte zufällig herausgewählt und angeschrieben. Neben der Zufriedenheit mit unserem Kundenservice haben wir uns auch dafür interessiert, was Sie besonders attraktiv an der BKK firmus finden und in welchen Bereichen wir uns noch weiter verbessern können. Allen Teilnehmern möchten wir an dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön aussprechen.

Besonders gefreut haben wir uns über Ihr Feedback zur Freundlichkeit unserer Mitarbeiter/-innen: So haben uns 9 von 10 Teilnehmern der Kundenbefragung auf die Frage „Wie zufrieden sind Sie mit der Freundlichkeit der Mitarbeiter/-innen?“ die Bestnoten „sehr gut“ und „gut“ gegeben. Auch für die Fragen nach der Zufriedenheit mit der telefonischen und räumlichen Erreichbarkeit haben wir fast durchweg Bestnoten erhalten. Ähnlich zufrieden sind sie mit der Bearbeitungsdauer von Leistungsanträgen (Durchschnittsnote 1,91) sowie der allgemeinen Zufriedenheit (1,98).

Bestnoten für Kompetenz und fachliche Beratung

Sehr zufrieden sind wir mit Ihren Angaben zur Zufriedenheit mit der fachlichen Beratung sowie der Kompetenz unserer Kollegen/-innen. Hier haben Sie uns mit den Durchschnittsnoten 1,97 und 1,98 überdurchschnittlich gut bewertet, was uns zeigt, dass Sie die gute Ausbildung und das fachliche Know-how unserer Kundenberater/-innen wertschätzen. Für unsere Personalentwicklung wurden wir übrigens vom TÜV Süd mit dem Deutschen Bildungspreis für unser Bildungs- und Talentmanagement ausgezeichnet. Es freut uns, dass sich der Mehrheit der befragten Teilnehmer dieser Einschätzung anschließt.

Neben der fachlichen Kompetenz ist unseren Versicherten aber auch der persönliche Kontakt zu uns besonders wichtig. Gefragt nach den Hauptmotiven für eine Mitgliedschaft bei der BKK firmus gab die Mehrheit der Befrag-

ten an, dass eine Servicestelle vor Ort besonders wichtig ist. Daneben ist es aber insbesondere der niedrige Zusatzbeitrag von nur 0,44 %, der die BKK firmus für eine Vielzahl der Versicherten attraktiv macht.

Wer einmal bei uns ist, bleibt uns treu!

Aber auch die Vorzüge der Digitalisierung, die wir für den Kontakt zu unseren Versicherten nutzen, werden positiv wahrgenommen: So schätzen beispielsweise zwei Drittel der befragten Neukunden die Kommunikation mit uns über unsere OnlineServices Web und App, die digitale Servicestelle am PC und

auf dem Smartphone, als wertvoll und gewinnbringend ein. Falls Sie noch kein Nutzer der smarten Helfer sind, finden Sie in diesem Magazin auf den Seiten 4 und 5 einen interessanten Artikel dazu. Alle weiteren Informationen finden Sie unter www.bkk-firmus.de

Über 90 % der befragten Versicherten gaben an, dass sie bereits seit mindestens fünf Jahren bei der BKK firmus versichert sind. Uns zeigt diese Treue vor allem, dass sich unsere Versicherten bei uns „gesundum gut“ aufgehoben fühlen. Für das entgegengebrachte Vertrauen möchten wir uns ausdrücklich bedanken!



KundenBAROmeter – Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel!

Die BKK firmus ist ein „...gesundum“ gutes Dienstleistungsunternehmen und stellt mit einer konsequenten Kunden- und Mitarbeiterorientierung den Menschen mit seinen Wünschen und Bedürfnissen in den Mittelpunkt des täglichen Handelns. Wir passen unseren Service Ihren Wünschen und Erwartungen an. Deshalb ist es für uns wichtig, dass Sie uns sagen, was Sie denken. Dafür steht der Name „KundenBAROmeter“. Sie haben etwas auf dem Herzen, was Ihre BKK firmus betrifft? Dann schreiben Sie uns!

- Möchten Sie uns ein Lob aussprechen?
- Sind Sie verärgert?
- Wünschen Sie, dass wir uns mit Ihnen in Verbindung setzen?

Dann schicken Sie uns Ihr Anliegen über die OnlineServices Web und App. Weitere Infos zu den OnlineServices unter www.bkk-firmus.de/onlineservice



Kunden
Beschwerde
Anerkennung
Reaktion
Orientierung
Meter

Die gesundum gute Krankenkasse

Karriere bei der BKK firmus!
Wir suchen Fachkräfte für unsere unterschiedlichen Teams.

**Kundenberater
Sozialversicherung (m/w/d)**

JETZT BEWERBEN UNTER:
BKK-firmus.de/karriere

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

BKK firmus
... gesundum gut!

Gesunde Kalorienbomben

Obst und Gemüse sind als Schlankmacher bekannt. Doch auch unter den vielen Obst- und Gemüsesorten verstecken sich einige Kalorienbomben. Ungesund sind sie deshalb aber noch lange nicht.



Bananen

Dass Bananen nicht gerade sehr kalorienarm sind, dürfte kaum verwundern. Schließlich sind sie reich an Kohlenhydraten und je länger eine Banane reift, desto mehr Zucker – und somit Kalorien – enthält sie. So entsprechen 100 Gramm Bananen durchschnittlich 95 Kalorien. Gesund ist die Frucht trotzdem. Denn sie enthält viel Kalium und Magnesium. Kalium regelt unter anderem den Flüssigkeitshaushalt im Körper, Magnesium sorgt für eine normale Funktion unseres Nerven- und Muskelsystems.



Knoblauch

Hätten Sie das gewusst? Mit 142 Kalorien pro 100 Gramm zählt Knoblauch zu den kalorienreichsten Gemüsesorten. Da Knoblauch aber normalerweise nur in sehr geringen Mengen verzehrt wird, dürfen Sie trotzdem ohne schlechtes Gewissen zugreifen. Zumal Knoblauch sehr gesund ist. Denn seine wertvollen Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf Blut, Herz und Gefäße aus. Den etwas unangenehmen Geruch einer Knoblauchfahne müssen Sie dafür allerdings in Kauf nehmen.



Avocados

Eine weitere kleine Kalorienbombe unter den Obst- und Gemüsesorten ist die Avocado. 100 Gramm der Frucht enthalten nämlich etwa 160 Kalorien. Eine halbe Avocado schlägt also mit 200 bis 250 Kalorien zu Buche, das entspricht ungefähr einer halben Tafel Schokolade. Was die Avocado so kalorienreich macht, ist ihr hoher Fettgehalt. In 100 Gramm sind etwa 15 Gramm Fett enthalten. Dabei handelt es sich aber fast ausschließlich um ungesättigte und damit gesunde Fettsäuren. Außerdem liefern Avocados dem Körper viele wichtige Nährstoffe wie Vitamin C, Calcium oder Eisen.



Oliven

Auch Oliven sind ziemlich kalorienreich. 100 Gramm grüne Oliven enthalten rund 145 Kalorien, schwarze sogar 350! Das erklärt sich dadurch, dass Oliven in Öl eingelegt werden, um die Bitterstoffe zu neutralisieren. Sonst wären die Steinfrüchte kaum genießbar. Trotz des recht hohen Kaloriengehalts sind Oliven sehr gesund. Denn sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, senken den Blutdruck und den Cholesterinspiegel, schützen das Herz und beugen Arterienverkalkungen vor. Und wer sich lieber ein paar Kalorien spart, kann auch auf die kalorienärmere Variante zurückgreifen und Oliven kaufen, die in Salzlake eingelegt sind.



Datteln

Datteln stammen aus dem arabischen Raum und werden auch als „Brot der Wüste“ bezeichnet. Dieser Beiname kommt nicht von ungefähr, denn die süßen Früchte sind dank vieler Vitamine und Nährstoffe tolle Energiespender. Außerdem stabilisieren sie den Blutzuckerspiegel und kurbeln die Verdauung an. Allerdings bringen es 100 Gramm Datteln auch auf etwa 285 Kalorien.

Frühlingsmenü



Erdbeer-Carpaccio

- 500 g Erdbeeren
- 1 Bund Rucola
- 4 EL Balsamico
- 2 EL Johannisbeersirup
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Parmesan,
gehobelter

Zubereitung:

Erdbeeren in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Anschließend den Rucola auf den Erdbeeren verteilen. Balsamico und Johannisbeersirup mit Olivenöl verrühren, darüber träufeln und pfeffern.

Frisch gehobelte Parmesanspäne unmittelbar vor dem Servieren über die Erdbeeren streuen.



Kohlrabischnitzel mit Bärlauchpüree

- 2 Kohlrabi
- 4 Eier
- Salz
- 150 g italienischer
Hartkäse, (Padano)
- 4 Ei Mehl
- 4 Ei Olivenöl
- 1 kg Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 100 ml Milch
- 5 Stiele Bärlauch
- Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, anschließend in kochendem Salzwasser in 8-10 Minuten bissfest garen, abschrecken und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Geriebenen Käse und Eier verrühren, Kohlrabischeiben im Mehl wenden, dann durch die Eimischung ziehen und im heißen Öl an beiden Seiten anbraten.

Zubereitung Bärlauchpüree:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Zwiebeln klein schneiden und in der Pfanne mit etwas Butter schmoren bis sie die gewünschte Bräune haben, dann den klein geschnittenen Bärlauch zu den Zwiebeln mischen.

Die fertig gekochten Kartoffeln mit der warmen Milch zu Püree stampfen, dann die Zwiebel-Bärlauch-Mischung unter das Püree mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



Limetten-Ingwer-Cocktail

- 1 Stück Ingwer
- 2 kleine Bio-Limetten
- 4 Stiele Minze
- 60 ml Ginger Ale
- 150 ml Mineralwasser
- Eiswürfel

Zubereitung:

Ingwer schälen, in Stücke schneiden und pressen. Limetten waschen, 1 Limette pressen und 1 in Scheiben schneiden. Ingwer und Zitronensaft mit Eiswürfeln in den Shaker geben und alles kräftig schütteln, anschließend in ein Glas geben, Minze und Zitronenscheiben zufügen, mit Ginger Ale und Mineralwasser auffüllen.



Frühling an der Mosel

MOSEL★★★★STERN
**PARKHOTEL
KRÄHENNEST**
Spa & Wellness

Info & Buchung

Moselstern Parkhotel
Krähennest
Auf der Kräh 2, 56332 Löff
Buchungszentrale
Tel. 02673 9310
info@moselstern.de
www.parkhotel-mosel.de

Das Parkhotel Krähennest gehört zur
Moselstern Hotels GmbH & Co. KG

An der Mosel hält der Frühling schon etwas eher Einzug, als in den meisten Teilen Deutschlands. Das besonders milde Klima sorgt dafür, dass sich in der einzigartigen Landschaft links und rechts des Flusses nicht nur Weinreben wohlfühlen, sondern auch Besucher aus dem ganzen Land. Schon ab März verwandelt sich die malerische Region mit ihren steilen Weinbergterrassen, historischen Burgen und den verwinkelten Gassen der Moselstädtchen in ein bezauberndes rosa Blütenmeer. Verantwortlich ist der Mosel-Weinbergpfirsich. Das traumhafte Naturschauspiel lässt sich am besten an der unteren Mosel beobachten, wo gerade der Ferienort Cochem als Metropole des Roten Mosel-Weinbergpfirsichs gilt. Hier wird die leckere Frucht, die ebenso untrennbar zur Kulturland-

schaft gehört, wie die Weinreben, mit denen sie wächst, unter anderem beim Blütenfest am 13. und 14. April gefeiert. Später, im Juni, bildet die Cochemer Mosel-Wein-Woche auch den Auftakt für die vielen Weinfeste der Region. Süßer Moselwein und bunte Feierlichkeiten sind aus dem Moselland ebenso wenig wegzudenken, wie die Herzlichkeit der Menschen – hier wird Lebensfreude groß geschrieben.

Nur eine halbe Stunde von Cochem entfernt steht im charmanten Weinort Löff mit dem 4-Sterne Moselstern Parkhotel Krähennest ein echter Wellness-Gigant und das ideale Refugium für Genießer. Das MOSEL-SPA bietet Wellnessattraktionen auf 4.500 m². Eine traumhafte Pool-Landschaft mit Was-



Anzeige

serfall, Ausblick in die Natur und ganzjährig beheiztem Außenbecken, eine Saunawelt mit Felsensauna, eine Beautyfarm, Massagen, Ayurveda-Behandlungen sowie „Anti-Stress“-Programme sorgen für pure Entspannung.

Schöne Momente, die Sie den Alltag vergessen lassen und anschließend im Gedächtnis bleiben, erlebt man im Vital- & Wellnesshotel Krähenneest aber nicht nur in der riesigen Wellnessoase, sondern auch an der geselligen Hotelbar, im Wintergarten oder auf der großen Sonnenterrasse mit Blick auf das Moseltal und die Burg Thurand. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen und genießen Sie eine Auswahl erstklassiger Weine oder köstliche, regionale Gourmet-Kreationen nach traditionellem Rezept.

Durch die zentrale Lage ist es vom Flaggschiff der Moselstern Hotels nur ein Katzensprung bis zu den schönsten Ausflugszielen und Attraktionen der Umgebung, wie der imposanten Reichsburg in Cochem, der Burgruine Metternich oder der Burg Eltz. An sonnigen Tagen bietet sich auch stets ein Ausflug in die Natur an. Zwischen Trier und Koblenz schlängelt sich die Mosel durch die herrliche Kulisse der beiden Mittelgebirge Eifel und Hunsrück. Etliche fantastische Wanderwege und Radtouren führen am Wasser entlang durch eine von Vulkanen geprägte Schieferlandschaft, tiefe Talmäander und grüne Weinberge. Erleben Sie die Mosel jetzt im Frühjahr von Ihrer schönsten Seite und sichern Sie sich bei Buchung direkt im Hotel garantiert den besten Preis und das passende Angebot.



Mosel-Relaxtage

- 2 Übernachtungen
- 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 1 x Begrüßungsgetränk an der Hotelbar
- Obstteller bei der Anreise im Zimmer
- 1 Teilmassage (ca. 20 Minuten)
- Kostenfreie Nutzung des „MOSEL-SPA“
- Flauschiger Leihbademantel im Zimmer

ab **198 Euro** pro Person

Bestpreisgarantie bei Buchung auf
www.parkhotel-mosel.de



GEWINNSPIEL

Das Moselstern Parkhotel Krähenneest verlost unter allen Einsendungen einen Gutschein über 5 Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Frühstück für 2 Personen. Der Gutschein ist einlösbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

Gewinnfrage:

Welcher Obstbaum lässt die Moselstadt Cochem im März rosa strahlen?

Die Antwort: _____

Bitte teilen Sie uns Ihre Antwort zur Teilnahme am Gewinnspiel bis zum 05.05.2019 über unsere OnlineServices Web und App als Nachricht unter dem Stichwort „Gewinnspiel“ 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.

Zahlen und Fakten

Wussten Sie schon, dass die BKK firmus auch bei Facebook ist?



Sollten Sie ebenfalls Nutzer des weltweit größten sozialen Netzwerkes sein, befinden Sie sich in guter Gesellschaft, denn mittlerweile verzeichnet das Unternehmen mit Sitz in Kalifornien über 30 Millionen Nutzer aus Deutschland und über 2,27 Milliarden regelmäßige Nutzer weltweit.

Vielleicht haben Sie uns in den vergangenen Wochen schon entdeckt: Seit einiger Zeit ist die BKK firmus ebenfalls auf Facebook vertreten. Wir wollen diese Plattform nutzen, um in Zukunft noch schneller über Neuigkeiten von uns und der gesetzlichen Krankenversicherung im Allgemeinen zu berichten. Auch aktuelle Stellenanzeigen veröffentlichen wir parallel zu den klassischen Kommu-

nikationswegen über unseren Social-Media-Account mit dem berühmten weißen „f“ auf blauem Untergrund.



Damit Sie immer mit unter den Ersten sind, die von den aktuellen Entwicklungen erfahren, geben Sie unserer Seite doch einfach ein „Gefällt mir“. Auf Ihre Nachrichten über Facebook reagieren wir innerhalb unserer Öffnungszeiten so schnell es geht. Ansonsten empfehlen wir Ihnen die Kontaktaufnahme über unsere Internetseite, die OnlineServices Web und App oder ganz ‚Oldschool‘ per Telefon bzw. in einer unserer Servicestellen vor Ort. Ganz gleich aber wie Sie mit uns in Kontakt treten – unsere Kundenberater freuen sich auf Sie!

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: Fotolia.com, shutterstock.com
Dominik Ketz / Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH,
Bildrechte Seite 20, 21

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

Geschäftsleitung: Matthias Manghofer

Druck: Druckerei Gebr. Geiselberger GmbH,
Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

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



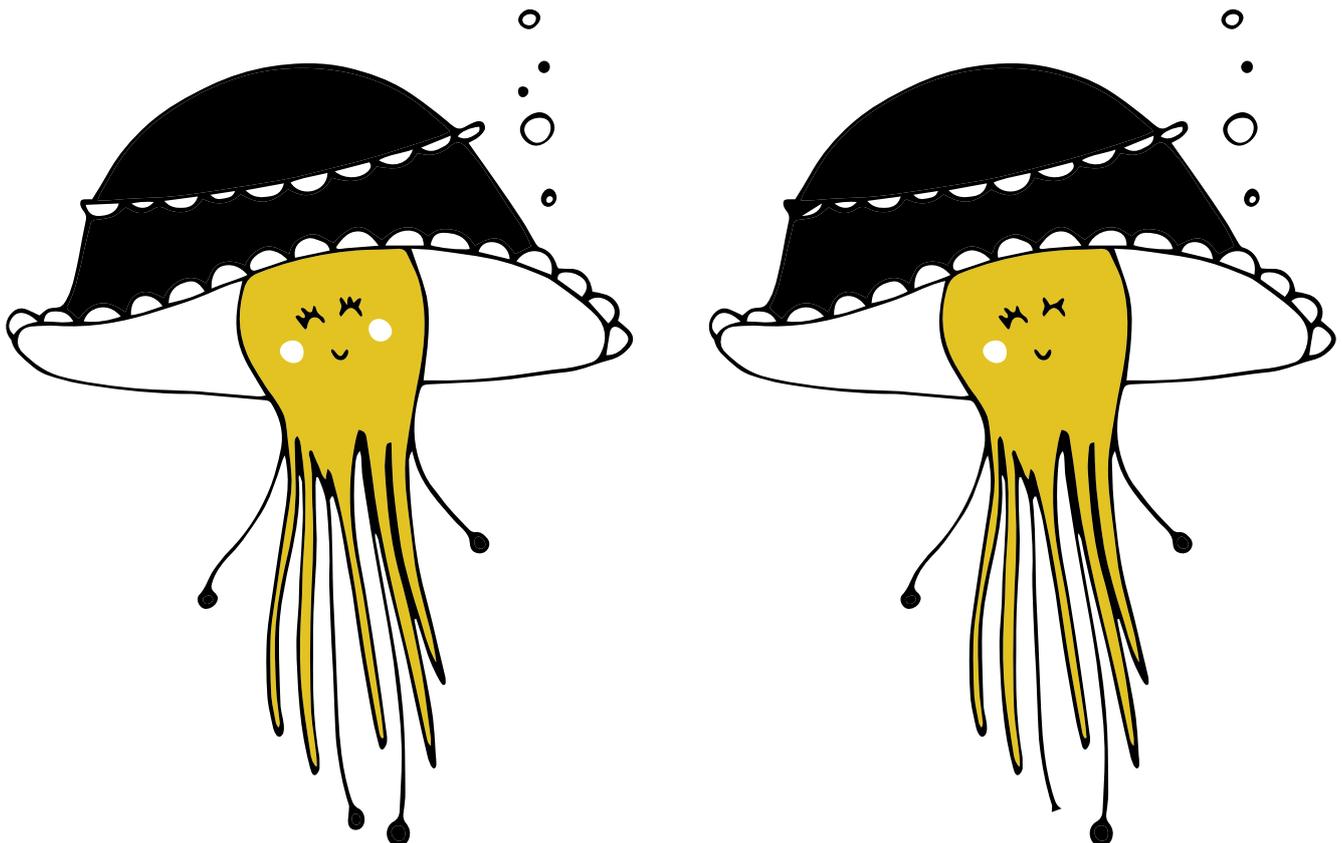
Kreuzworträtsel

Sammlung von Schriftstücken	kleiner Wasserlauf	Zitterpappel	zweite Frau des letzten Schahs	windig	Seemannsruf	Heimat des Odysseus	glätten, planieren	Rauchfang, Schornstein	Bergwerk	Lehrling (Kurzwort)		
besonders extrem	17			Schutz, fürsorgliche Aufsicht		2	Hafenstadt auf Korsika					
Hauptstadt von Colorado (USA)		ein Europäer			16	gemeinsam besprechen	amerik. Schauspieler (Tom)		14	verhängnisvoll; peinlich	12	
				8	spanische Baleareninsel		Roman von Anet		Kletterpflanze			
kleine Abhandlung	Veranstaltung, Ereignis (engl.)	ein Indogermene	blütenlose Wasserpflanze			4	festliches Essen (franz.)	dt. Philosoph (Immanuel)		11	Turkvolk angehöriger	Spion, Spitzel
eiförmig		9		Zaubergewalt über Personen	Funkortung			15	innerasiatisches Gebirge			
	6		frühere schwed. Popgruppe				germanische Gottheit	Bestand, tatsächlicher Vorrat	10		Signalfarbe	weibliches Haustier
Begeisterung, Schwung			ungebraucht		Minibikini; Minislip					franz. Stadt an der Rhone		13
Salz oder Sand locker verteilen	Traubenerte	1					römischer Kaiser				7	chem. Zeichen für Natrium
				5	stören, belästigen (ugs.)						3	kurzes Ballettröckchen

Lösung: Ehrenvorsitzender



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



Die gesundum gute
Krankenkasse



MEHR WERT

attraktiver Beitragssatz



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

BKK firmus 
... gesundum gut!