



EINE BANANE MACHT NOCH KEINEN OBSTSALAT.

Bei uns bekommen Sie mehr von allem!

Beitragsvorteil jährlich bis zu

354 €

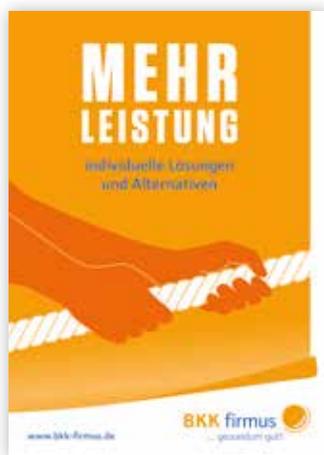
› Tipps und Tricks für unseren OnlineService, Seite 4

› Wir begrüßen den 100.000. Kunden, Seite 6

› Hausapotheke – das sollte drin sein, Seite 12

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. 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.

Die besten Tipps für den BKK firmus-OnlineService	4
Über 100.000 Versicherte vertrauen unserer BKK firmus	6
Die Zehnkämpferin unter den Krankenkassen	7
Rundum geschützt mit privaten Zusatzversicherungen der INTER Versicherungsgruppe	8
Ernährung umstellen – so funktioniert's	9
Der „typische“ BKK firmus Mitarbeiter	10
Hausapotheke – das sollte drin sein	12
Die besten Workouts für den Frühling	14
Gipfelgenüsse auf dem Dach des Sauerlandes	16
Stellenausschreibungen & Social Media	18
Rätsel	19
Rezepte	20



8

Rundum geschützt mit privaten Zusatzversicherungen der INTER Versicherungsgruppe



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich begrüße Sie zur ersten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins in diesem Jahr. Beim Durchblättern wird Ihnen sicherlich auffallen, dass unsere „Gesundheit“ in neuem Gewand erscheint. Wir haben den Start in das neue Jahrzehnt zum Anlass genommen, das Layout unseres beliebten Mitgliedermagazins zu erneuern. Ich hoffe, dass Ihnen die neue Aufmachung gefällt.

Auch sonst gestaltete sich der Jahresauftakt für unsere BKK firmus bislang sehr erfolgreich: So konnten wir unseren geringen Zusatzbeitrag von nur 0,44 % erfreulicherweise auch mit in das Jahr 2020 nehmen und zeitgleich unser vielfältiges Angebot an Extraleistungen einmal mehr ausbauen.

Da gleichzeitig andere Krankenkassen ihren Zusatzbeitrag auf bis zu 1,7 % anheben mussten, führte dies dazu, dass eine Vielzahl neuer Mitglieder die BKK firmus als ihren „gesundum guten“ Partner in Bezug auf ihre Krankenversicherung gewählt haben.

So kam es, dass wir zum 1. Februar dieses Jahres den 100.000. Kunden in unserer Versicherungsgemeinschaft begrüßen durften. Ein weiterer Meilenstein in der äußerst erfolgreichen und nunmehr nahezu 180-jährigen Geschichte unserer Krankenkasse (s. a. Seite 6).

Auch in dieser Ausgabe haben wir wieder spannende Artikel für Sie vorbereitet. Unseren inzwischen neunten Teil der Serie zu unserer Online-Geschäftsstelle lesen Sie auf den Seiten 4 und 5.

Mit dem nun anstehenden Frühling zieht es auch wieder immer mehr Menschen an die frische Luft, um Sport zu treiben. Allen Outdoor-Sportlern/-innen und denen, die es noch werden wollen, haben wir einen passenden Artikel vorbereitet (Seite 14).

Und falls Sie sich beim Blick auf unser Titelbild gefragt haben, was genau eine Banane mit unserer Krankenkasse zu tun hat, darf ich Sie auf den dazugehörigen Artikel auf Seite 7 hinweisen. Dort finden Sie die Hintergründe und Gedanken zu unserer neuen Werbekampagne.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit unserem neuen Mitgliedermagazin. Wenn Sie Anregungen zum Aussehen oder Inhalt des Magazins haben, freuen wir uns auf Ihre E-Mail an: Gesundheit@bkk-firmus.de.

Ende Juni erscheint die nächste Ausgabe unserer Mitgliederzeitschrift, zu der ich Sie dann gerne wieder an dieser Stelle begrüße.

Bis dahin wünsche ich Ihnen alles Gute – allen voran Gesundheit

Ihr



Gerhard Wargers

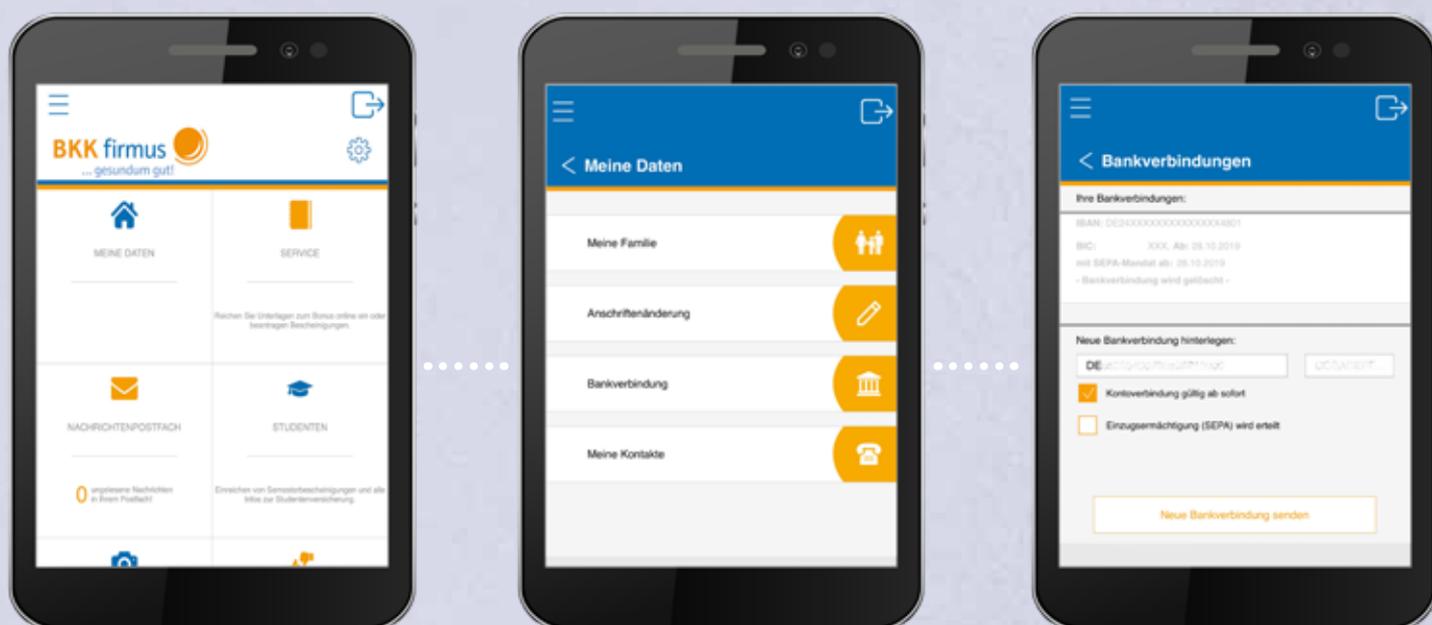


Die Versicherungsgemeinschaft wächst weiter: Über 100.000 Versicherte vertrauen unserer BKK firmus

6



Die besten Tipps für den BKK firmus-OnlineService



Die BKK firmus OnlineServices Web und App erfreuen sich immer steigender Beliebtheit. Um die vielfältigen Möglichkeiten der Online-Geschäftsstelle vorzustellen, haben wir eine Serie gestartet, in denen wir Ihnen ausgewählte Funktionen und Vorteile näherbringen. In diesem neunten Teil der Serie zeigen wir Ihnen, welche Tipps und Tricks Ihnen helfen, den Nutzen unseres digitalen Begleiters noch weiter zu optimieren.

Teilen Sie uns Ihre aktuelle Bankverbindung mit

Nie war es einfacher, uns Ihre Rechnungsbelege zur Erstattung einzureichen. Einfach mit dem Smartphone abfotografieren und mit einem Knopfdruck an uns übermitteln. Um Ihnen Ihr verauslagtes Geld zu erstatten, benötigen wir allerdings Ihre aktuelle Bankverbindung. Sollte uns diese noch nicht vorliegen oder verfügen wir noch über eine veraltete IBAN, dann kann das Geld nicht bei Ihnen eingehen. Bitte kontrollieren Sie daher im entsprechenden Menü die bei uns hinterlegte Kontoverbindung und teilen uns ggf. eine Änderung mit, bevor Sie uns Ihre Belege zur Erstattung einreichen (s. obenstehende Bilderstrecke).

Ändern Sie Ihr Passwort nach dem ersten Log-In

Nachdem Sie sich für den BKK firmus-OnlineService registriert haben, erhalten Sie auf dem Postweg Ihr Passwort für die

Erst-Registrierung. Um Ihren Zugang bestmöglich zu schützen, sollten Sie nach dem ersten Login Ihr Passwort ändern. Für den Fall, dass Sie das geänderte Passwort vergessen sollten, können wir dies ohne Probleme auf das ursprüngliche Passwort zurücksetzen.

Erteilen Sie Ihr Einverständnis zur Nutzung der personenbezogenen Daten

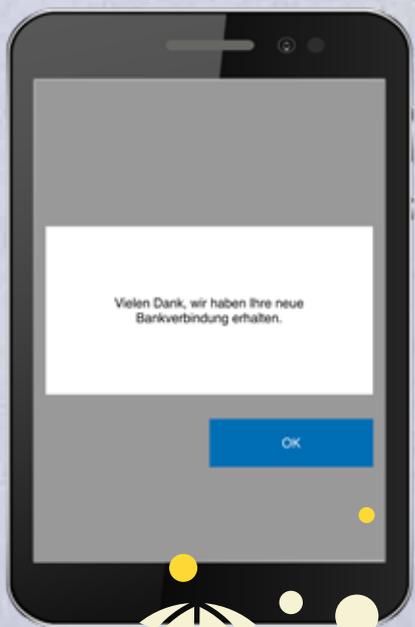
Um Ihre Daten wie Telefonnummer, E-Mail-Adresse etc. für den Fall speichern und nutzen zu können, um mit Ihnen in Kontakt zu treten, wenn wir beispielsweise Rückfragen zu einem laufenden Antrag von Ihnen haben, benötigen wir Ihr Einverständnis. Dies können Sie per Knopfdruck im OnlineService Web erledigen. So können Sie im Handumdrehen die Hürde „DSGVO“ überwinden und dafür sorgen, dass wir wie gewohnt und unkompliziert mit Ihnen in Kontakt treten können.

Ordnen Sie Ihre Nachricht einem Thema zu

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, wählen Sie das dazu passende Thema. Wollen Sie zum Beispiel am Gewinnspiel der Seiten 16 & 17 teilnehmen, wählen Sie „Gewinnspiel“ Stichwort. Bei Fragen zur professionellen Zahnreinigung entsprechend „Leistungen“. So können Ihre Anfragen schneller dem richtigen Fachbereich zugeordnet werden, was für Sie eine schnellere Antwort bedeutet.



*App geht's,
Teil 9*



*„Wir freuen uns auf
Ihre Anregungen“*

Steigender Beliebtheit erfreut sich auch der Kontaktbereich, in dem Sie unter anderem die Möglichkeit haben, uns Anregungen zu geben, welche Funktionen Ihrer Meinung nach noch fehlen oder aber verbessert werden können. So wurde zuletzt der Hinweis einer Kundin umgesetzt, auf den Mitteilungs-Schreiben mit dem Passwort zur Erst-Registrierung einen QR-Code zu hinterlegen, der direkt zum App-Store führt, um die BKK firmus-App herunterladen zu können. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank dafür!

Die Versicherungsgemeinschaft wächst weiter



Über 100.000 Versicherte vertrauen unserer BKK firmus

Wir blicken auf erfolgreiche Jahre zurück: Seit mehreren Jahren ist unsere BKK firmus die günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse. Auch in diesem Jahr gehören wir mit einem Zusatzbeitrag von nur 0,44 % zu den günstigsten Krankenkassen Deutschlands. In Kombination mit unseren attraktiven Zusatzleistungen sind wir damit auch für immer mehr Neukunden die richtige Wahl: So durften wir zum 01.02. dieses Jahres den 100.000. Kunden begrüßen.

Es ist ein Meilenstein in der nunmehr knapp 180-jährigen Geschichte der BKK firmus: Mit 100.000 versicherten Personen vertrauen uns so viele Menschen wie noch nie zuvor in Sachen Gesundheit. Aus diesem Anlass begrüßten unser Vorstand Gerhard Wargers und Geschäftsleiter Marc Pohlmann am 13.02.2020 André Eggert mit seiner Frau Juliane in unserem Servicezentrum Osnabrück und dankten ihm stellvertretend für unsere etwa 140 Mitarbeiter/-innen für das ausgesprochene Vertrauen (s. auch nebenstehendes Foto).



Ansporn und Verpflichtung zugleich

„Wir sind stolz und glücklich darüber, dass sich die vielen Gedanken, die wir uns tagtäglich zur Gestaltung eines attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnisses unter sich ständig verändernden Rahmenbedingungen machen, auszahlen und in Form von Vertrauen von immer mehr Versicherten honoriert werden.“, sagt Vorstand Gerhard Wargers. Dabei unterstreicht er, dass dies zwar eine schöne Momentaufnahme sei, sie aber zeitgleich auch eine noch größere Verpflichtung dazu sei, jeden Tag einen guten und verlässlichen Job für unsere Versicherten zu leisten. Wir sind davon überzeugt, auch in Zukunft als verlässlicher und gesund-um guter Partner an Ihrer Seite zu sein.



„Ich bin über den Wechsel echt froh“

In den vergangenen Wochen und Monaten konnten wir immer mehr Versicherte von unseren Leistungen überzeugen. So auch Nils Buck, der seinen Wechsel bis dato nicht bereut hat und unsere BKK firmus „heute auf jeden Fall weiterempfehlen würde“. Wenn Sie wissen wollen, welche Eindrücke er bisher noch sammeln konnte und was ihm besonders gut gefällt, lesen Sie auf bkk-firmus.de

Neue Außendarstellung der BKK firmus

Die Zehnkämpferin unter den Krankenkassen

Wenn man unsere neue Marketing-Kampagne mit einem Wort beschreiben möchte, dann am Besten mit dem Wort „Metaphern“. Mit solchen sprachlichen und bildlichen Verbindungen wollen wir unseren Versicherten und potentiellen Neukunden unsere Stärken aufzeigen und darin bestätigen, mit ihrer Mitgliedschaft eine gesundum gute Entscheidung getroffen zu haben. Was eine Banane damit zu tun hat, lesen Sie hier.

Auf den ersten Blick erschließt sich einem Betrachter noch nicht die Verbindung der Banane auf dem Titelbild mit unserer BKK firmus. Das soll sie auch nicht, denn wir stehen im übertragenen Sinn nicht für ein Stück Obst (also nur einen günstigen Beitrag oder einzelne ausgewählte Zusatzleistungen), sondern den ganzen Obstsalat, nämlich viele attraktive Leistungen bei zeitgleich einem der günstigsten Zusatzbeiträge in Deutschland.



Preis-Leistungs-Sieger im Krankenkassenvergleich

Wem das Bild mit dem Obstsalat nicht eingängig genug ist und sich eher im Sport zuhause fühlt, kann unsere BKK firmus im übertragenen Sinn auch als Zehnkämpferin betrachten. Wir sind nicht nur auf eine Disziplin spezialisiert, sondern beherrschen die Anforderungen vieler verschiedener Bereiche (Finanzstärke, Zusatzleistungen, Kundenservice, Servicestellen, Smartphone-App und Online-Geschäftsstelle etc.). Diese Erfahrung machen auch viele Neukunden, die in letzter Zeit zu uns gekommen sind. Wer sich vor seinem Wechsel in einem der verfügbaren Vergleichsportale informiert und seine Wunschleistungen per Filter definiert, bekommt im Ergebnis in den allermeisten Fällen unsere Krankenkasse als Preis-Leistungs-Empfehlung. Wir glauben, unser gesundum gutes Gesamtpaket mit unserer neuen Außendarstellung anschaulich zu transportieren. Der Slogan funktioniert übrigens nicht nur mit Bildmotiven. Vielleicht haben auch Sie schon unseren aktuellen Radiospot gehört: „Ein Ton macht noch keine Musik / Jetzt zur Big Band unter den Krankenkassen wechseln!“



EINE ERDBEERE MACHT NOCH KEINEN OBSTSATL.

Bei uns bekommen Sie mehr von allem!

Jetzt Krankenkasse wechseln!

Beitragsvorteil jährlich bis zu **354 €**

Rundum geschützt mit privaten Zusatzversicherungen der INTER Versicherungsgruppe

Wer sich über den gesetzlichen Versicherungsschutz hinaus versichern möchte, kann diesen nach individuellen Bedürfnissen durch leistungsstarke Zusatztarife der INTER ergänzen: online im Netz oder persönlich vor Ort.

Mit nur wenigen Klicks können Sie die Zahnzusatzversicherung INTER QualiMed Z[®] Zahn online auf der Website der INTER abschließen. Weil die gesetzlichen Krankenversicherungen für Zahnarztbesuche nur einen bestimmten Leistungsumfang erstatten dürfen, kann es vorkommen, dass Sie Leistungen selbst bezahlen müssen. Machen Sie Schluss mit hohen Zuzahlungen bei hochwertigem Zahnersatz.

Einfach, schnell, bequem online abschließen – das gilt auch für die Krankenhauszusatzversicherung. Wenn Sie im Krankenhaus behandelt werden müssen, sieht die Versorgung der gesetzlichen Krankenversicherung einen Aufenthalt im Mehrbettzimmer und die Behandlung durch den Stationsarzt vor. Mit der Krankenhauszusatzversicherung INTER QualiMed Z[®] Stationär genesen Sie im Einzelzimmer und mit Chefarztbehandlung.

Auch für die Auslandsreisekrankenversicherung ist ein Onlineabschluss möglich. Bei plötzlicher Erkrankung oder einem Unfall im Ausland ist oft nicht nur der Urlaub ruiniert, sondern auch die Urlaubskasse. Mit der Auslandsreisekrankenversicherung (ReiseAV) der INTER sind Singles und Familien perfekt abgesichert.

Diese und weitere Möglichkeiten zur Absicherung gibt es selbstverständlich auch bei den INTER-Vermittlern vor Ort. Sie beantworten unter anderem die Fragen, wie Sie Ihre BKK firmus-Leistungen sinnvoll ergänzen oder wie Sie Ihre Arbeitskraft absichern können – natürlich auch für Familienangehörige. Auf Wunsch analysieren sie auch Ihren Versicherungsschutz und eventuelle Lücken.

Ihren Tarif einfach und bequem online abschließen:
www.inter.de/bkk-firmus

Fragen zu Ihrem individuellen Versicherungsschutz? Fordern Sie per Telefon 0621 427-3109 oder über das Kontaktformular auf der Seite inter.de/bkk-firmus Ihren persönlichen Vermittler an.



Ernährung umstellen - so funktioniert's

Ungesunde Essgewohnheiten führen nicht nur häufig zu Übergewicht, sie machen uns auch träge und auf Dauer krank. Wenn Sie sich gesünder ernähren und fitter fühlen möchten, sollten Sie sich über eine Ernährungsumstellung Gedanken machen. Denn das ist gar nicht so schwer, wie Sie vielleicht denken.

Unter Ernährungsumstellung versteht man eine aktive Veränderung der Essgewohnheiten. Anders als eine kurzfristige Diät ist eine Ernährungsumstellung langfristig ausgelegt. Um sich ausgewogen zu ernähren, müssen Sie nicht einer bestimmten Ernährungsform wie Low-Carb oder Low-Fat folgen. Aber Sie sollten ein paar Dinge beachten: Die Nahrung, die wir aufnehmen, sollte dem Körper ausreichend, aber nicht zu viel Energie – also Kalorien – liefern. Außerdem braucht der Organismus lebensnotwendige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Auf einem gesunden Speiseplan sollten deshalb vor allem Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Fisch, mageres Fleisch und Hülsenfrüchte stehen.

Ernährung umstellen: Wie fange ich an?

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen möchten, müssen Sie nicht von einem Tag auf den anderen auf alle nicht so gesunden Dinge verzichten. Ersetzen Sie lieber jede Woche eine oder zwei „schlechte“ Ernährungsgewohnheiten mit einer „guten“. Greifen Sie zum Beispiel in der ersten Woche beim abendlichen Fernsehen statt zu Chips oder Schokolade zu Gemüsesticks oder Nüssen. In der zweiten Woche trinken Sie leicht gesüßten Tee oder Saftschorle statt zuckerhaltiger Limonade. In der dritten Woche tauschen Sie Weißbrot gegen Vollkornbrot und machen in den Folgewochen so weiter, bis Sie Ihre Ernährung auf „gesund“ umgestellt haben. Das heißt übrigens nicht, dass Sie nie wieder Süßes oder Fettiges essen dürfen. Nur sollten Sie es in Maßen tun und auf Ausgewogenheit achten.



Tipps für die Ernährungsumstellung

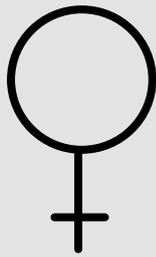
Diese Tipps helfen Ihnen, damit es mit der Ernährungsumstellung auch langfristig klappt:

- Notieren Sie alles, was Sie am Tag zu sich nehmen. Das schafft ein besseres Bewusstsein für die eigenen Ernährungsgewohnheiten.
- Kochen Sie frisch! Denn in Fertigprodukten stecken oft Geschmacksverstärker, viel Zucker und Fette. Deshalb kochen Sie am besten selbst mit frischen Zutaten
- Überlegen Sie immer ein paar Tage im Voraus, was Sie zum Frühstück, Mittag- und Abendessen zu sich nehmen wollen und kaufen Sie entsprechend ein. Aber Vorsicht: Gehen Sie nie hungrig einkaufen! Sonst wirken Schokolade, Chips und Cola noch verführerischer als sonst
- Erzählen Sie Freunden oder Familie von Ihrer Ernährungsumstellung und bitten Sie um moralische Unterstützung. Vielleicht macht ja sogar jemand Ihrer Bekannten oder der Partner selbst mit.

Weitere Informationen zu einer gesunden Ernährung finden Sie auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) unter www.dge.de/10regeln.

Der „typische“ BKK firmus

... gesundum gut!



Frühaufsteher



Hund als Haustier



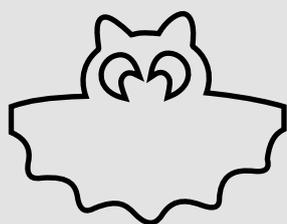
20 bis 40 Minuten
ins Büro



Lieblingsgetränk:
Saftschorle

Mitarbeiter

Sollten Sie sich schon einmal gefragt haben, wer wir, also die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK firmus sind und was wir in unserer Freizeit machen, haben wir an dieser Stelle einen kleinen Ausschnitt unserer Vorlieben und Aktivitäten für Sie zusammengestellt.

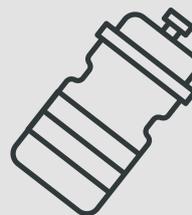


Lieblingsfilm:
Batman

29%

58%

Joggen und/oder
Fitnessstudio in der
Freizeit



bevorzugen Urlaub
am Strand

72%

57%

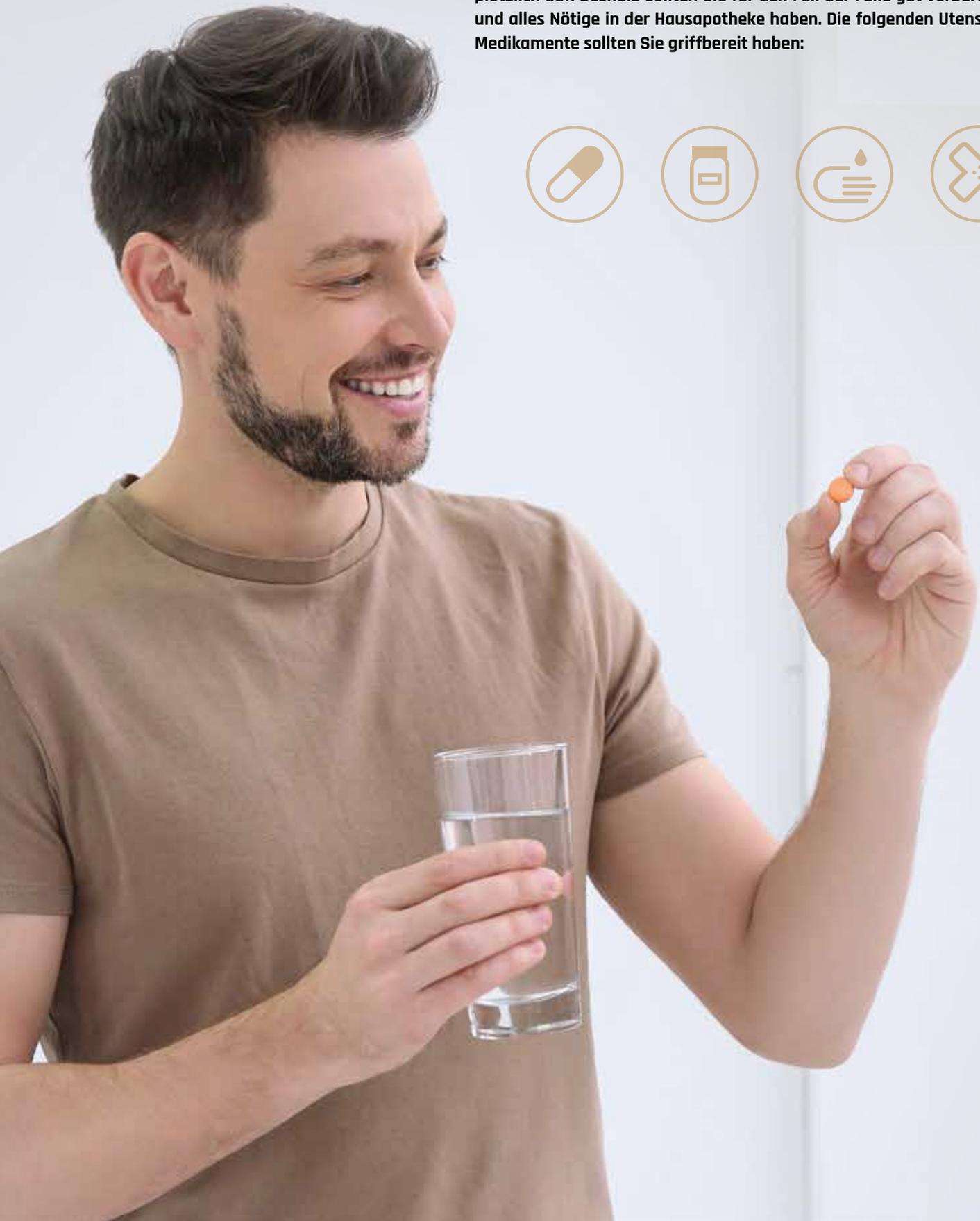


Trinken lieber Kaffee
als Tee

Befragt wurden 98 Mitarbeiter/
-innen der BKK firmus

Hausapotheke - das sollte drin sein

Ob Kopfschmerzen, Übelkeit oder Durchfall - viele Beschwerden treten plötzlich auf. Deshalb sollten Sie für den Fall der Fälle gut vorbereitet sein und alles Nötige in der Hausapotheke haben. Die folgenden Utensilien und Medikamente sollten Sie griffbereit haben:



Arzneimittel



- Wunddesinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Schmerz- und Fiebermittel
- Gel zur Behandlung von Insektenstichen oder Sonnenbrand
- Salbe für Brandverletzungen
- Mittel gegen Husten, Schnupfen und Halsschmerzen
- Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, Durchfall und Verstopfung
- Gel oder Salbe für Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen
- Ggf. Medikamente gegen Allergien
- Individuelle Medikamente, die Sie oder Ihre Familienmitglieder häufiger oder regelmäßig benötigen



Hinweis: Achten Sie darauf, Medikamente richtig zu lagern. Viele Arzneimittel dürfen nicht zu warm werden, daher empfiehlt sich bei höheren Temperaturen die Aufbewahrung im Kühlschrank.

Hausapotheke für Kinder und Babys

Leben Babys oder jüngere Kinder im Haushalt, sollten Sie noch ein paar Dinge mehr in der Hausapotheke haben:

- Fieberzäpfchen oder Fiebersaft
- Mittel gegen Zahnungsbeschwerden
- Creme oder Salbe gegen Rötungen im Windelbereich
- Kochsalz-Nasenspray oder abschwellendes Nasenspray für Kleinkinder bzw. Kinder
- Elektrolyt-Lösung bei Durchfall
- Mittel gegen Blähungen
- Notfallmedikamente bei Vergiftungen: Aktivkohle oder Entschäumer
Achtung: Beides sollte im Falle einer Vergiftung nur nach telefonischer Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden!
- Individuelle Medikamente, die Ihr Kind regelmäßig benötigt



Hilfsmittel



- Desinfektionsmittel
- Verbandsschere
- Wärmflasche
- Sicherheitsnadeln
- Pinzette
- Fieberthermometer
- Zeckenzange
- Einmalhandschuhe
- Liste mit Notfall-Rufnummern

Verbandsmaterial

- Sterile Kompressen
- Mullbinden
- Elastische Binden
- Verband und Druckverband
- Verbandklammern
- Verbandtuch für Wunden und Brandverletzungen
- Dreieckstuch
- Pflasterstrips
- Heftpflaster
- Blasenpflaster
- Kühlkompressen



Hinweis: Bitte achten Sie darauf, Medikamente stets außer Reichweite von Kindern aufzubewahren.

Die besten Workouts für den Frühling

Ob Joggen, Pilates oder Fußballspielen – es gibt viele Möglichkeiten, um sich fit zu halten. Wer sich einen rundum gesunden und kräftigen Körper wünscht, sollte sich einer Professorin der renommierten Harvard Universität in den USA zufolge aber vor allem auf fünf Workouts konzentrieren.

Sie wollen gesund, fit und durchtrainiert in den Frühling starten? Dann versuchen Sie's doch mal mit den Tipps von Dr. I-Min Lee von der Harvard Medical School im US-amerikanischen Cambridge. In ihrem Gesundheitsbericht „Starting to Exercise“ empfiehlt die Professorin die folgenden fünf Workouts, die nicht nur für einen kräftigen und durchtrainierten Körper, sondern auch für eine gesunde Psyche sorgen sollen.



Schwimmen

Für die Harvard-Wissenschaftlerin ist Schwimmen das perfekte Training. Die Bewegung im Wasser beansprucht fast alle Muskeln und schont dabei die Gelenke. Schwimmen bringt den Kreislauf in Schwung, hilft beim Abnehmen oder dabei, das Körpergewicht zu halten. Wer regelmäßig 30 bis 45 Minuten schwimmen geht, reduziert außerdem nachweislich sein Stresslevel und hat ein geringeres Risiko, an einer Depression zu erkranken.



Beckenbodentraining

Beckenbodentraining ist nicht nur ein Thema für Frauen! Professorin Lee empfiehlt allen Menschen, die älter als 35 sind, ein tägliches Beckenbodentraining, um im höheren Alter die Kontrolle über Blase und Enddarm zu behalten. Dazu wird die Beckenbodenmuskulatur für zehn Sekunden angespannt und wieder entspannt, und zwar insgesamt fünfmal. Das Ganze wird vier- bis fünfmal am Tag wiederholt.



Krafttraining

Regelmäßiges Krafttraining ist laut Dr. I-Min Lee ebenfalls ein gutes Workout – egal ob im Fitnessstudio oder zu Hause mit Hanteln oder Gewichten. Denn Krafttraining ist gut fürs Herzkreislaufsystem. Außerdem steigt durch die zunehmende Muskelmasse der Grundumsatz an Kalorien, sodass auch im körperlichen Ruhezustand mehr Kalorien verbrannt werden.



Tai-Chi

Beim Tai-Chi oder Schattenboxen, wie die alte chinesische Kampfkunst hierzulande auch genannt wird, wechseln sich fließende Bewegungen mit Atemübungen und Entspannungsphasen ab. Das kräftigt den Körper und reduziert den Stress. Außerdem wird die Balance geschult. Dies, meint Harvard-Professorin I-Min Lee, sei besonders für die ältere Generation wichtig.



Spazieren gehen

Auch ausgiebige Spaziergänge oder Wandertouren sind ein effektives Workout – wenn sie regelmäßig stattfinden. Laut dem Gesundheitsbericht der Professorin haben mehrere Studien gezeigt, dass sich schon 30-minütige regelmäßige Spaziergänge positiv auf das Gehirn und das Gedächtnis auswirken und Depressionen vorbeugen können.



Kolumne



Reiner Ahlert,
alternierender Verwaltungsratsvorsitzender
der BKK firmus

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.

„Gesunde“ Vorsätze für's neue Jahr

Alle Jahre wieder nehmen wir uns für das neue Jahr gute Vorsätze vor, häufig haben sie etwas mit der eigenen Gesundheit zu tun: Weniger Rauchen, mehr Sport, gesünder Essen usw.

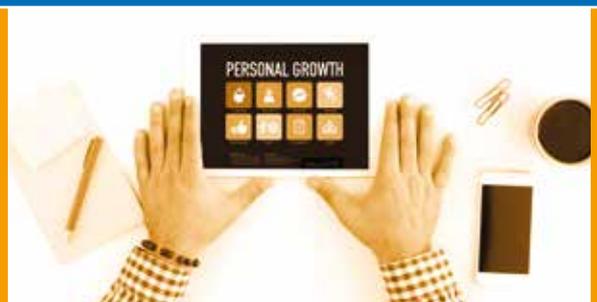
Nach den ersten Wochen im neuen Jahr 2020 stellen wir uns häufig die Frage: Was ist daraus geworden? Sind wir noch auf dem richtigen Weg oder verschieben wir die Vorsätze lieber auf 2021?

Gute Vorsätze, ob zur Gesundheit oder sonstigen Lebensplanung, müssen nicht an den Jahreswechsel gekoppelt sein. Das eigene Verhalten zu verändern bzw. zu verbessern, ist doch jederzeit möglich. Ihre Krankenkasse, die BKK firmus, unterstützt Sie gerne dabei.

Konkrete Tipps

Entscheidend bei allen guten Vorsätzen ist:

1. Ziele so konkret wie möglich formulieren, vielleicht sogar aufschreiben.
2. Kleine Schritte vereinbaren statt sich selbst zu überfordern.
3. Zwischenschritte regelmäßig überprüfen und Erfolgserlebnisse „feiern“.
4. Ziele langsam zur Gewohnheit werden lassen



Ich hoffe, damit klappt es mit Ihren Vorsätzen für 2020.

Ich persönlich übrigens habe mir vorgenommen, mich mehr zu bewegen und mehr auf meine Ernährung zu achten.

Fragen Sie unsere Experten

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

Herzliche Grüße

Reiner Ahlert



Ganz gleich, ob Sie im Sommer bei einem Spaziergang über den Kahlen Asten frische Blaubeeren in der Hochheide naschen oder im Winter einen guten Wein am knisternden Kaminfeuer genießen - wer im Romantik Berghotel Astenkrone urlaubt, entdeckt ein ganz besonderes Fleckchen Sauerland.

Zwischen sanften Hügeln und weitläufigen Wäldern, nur wenige Meter vom Rothaarsteig entfernt, liegt Altastenberg, das höchstgelegene Bergdorf des Sauerlandes. Hier bietet das 4-Sterne-Superior Hotel seinen Besuchern neben grandiosen Aussichten vor allem eins: Erholung pur. 40 Zimmer, Suiten und Ferienwohnungen, edle Hölzer, feine Stoffe, eine geschmackvolle Liebe zum Detail und ein Team aus ebenso aufmerksamen wie herzlichen Gastgebern, machen die Astenkrone zu einem wunderbaren Rückzugsort. Noch mehr Entspannung finden Sie im Wellnessbereich des Hotels. Wenn Sie in aller Ruhe Ihre Bahnen im Schwimmbad ziehen, in der Sauna schwitzen oder ein Lavendelbad bei Kerzenschein nehmen.

Um Ihr leibliches Wohl kümmert sich Küchenchef Burkhard Kaspari. „Ideenreich, ehrlich und bodenständig“ lautet sein Erfolgsrezept – und dafür wurde die Küche des Hotels bereits dreimal mit dem Westfälischen Gastronomiepreis ausgezeichnet. Sehr zu empfehlen ist sein in Haselnussbrand marinierter Rehrücken in der Schwarzbrotkruste. Perfekt begleitet von einem guten Tropfen aus dem bestens sortierten Weinkeller, der nicht nur mit großen Namen, sondern auch mit interessanten Geheimtipps aus ganz Europa und Übersee aufwartet. Nach dem Essen empfiehlt sich ein Besuch der Wein- & Genießbar des Hauses. Modern und stimmungsvoll illuminiert ist sie der

FRÜHLINGSGEFÜHLE

buchbar vom 15.03. bis 27.09.2020

- 2 Übernachtungen inklusive Frühstücksbuffet
- 4-Gänge-Menü am Abend des Anreisetages
- Wellnessgutschein in Höhe von € 20,00
- Willkommensgetränk bei Anreise
- Begrüßungsbar auf dem Zimmer
- Täglich Kaffee und Kuchen
- Kuscheleger Leihbademantel auf Ihrem Zimmer
- Nutzung des Schwimmbad- und Saunabereichs
- Nutzung der hauseigenen Fitnessgeräte
- Sauerland-Card zur Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel

ab 169 Euro pro Person

zzgl. Tourismusabgaben

Dieses Angebot ist buchbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit mit Ausnahme von Feiertagen.

ideale Ort, den Tag allein, zu zweit oder in geselliger Runde ausklingen zu lassen.

Direkt vor der Tür der Astenkrone liegen zahlreiche Wanderwege und der bekannteste Berg des Rothaargebirges, der Kahle Asten. Schlendern Sie einmal bewusst langsam durch seine Heidelandschaft, die Ihnen zu jeder Jahreszeit natürliche Stille

und beeindruckende Aussichten bietet. Vielleicht möchten Sie sich aber auch einer Wanderung mit Jörg Templin anschließen? Denn wer weiß schon besser, was den Gästen gefällt, als der Chef persönlich.

Lernen Sie mit der Astenkrone einen der führenden Qualitäts-gastgeber Rothaarsteig kennen. Gastlichkeit voller Gipfelgenüsse ist Ihnen gewiss.

www.astenkronede.de



GEWINNSPIEL

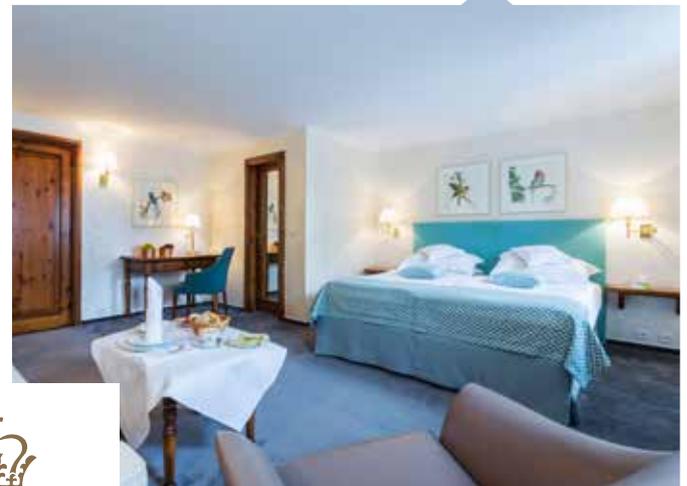
Das Berghotel Astenkrone verlost unter allen Einsendungen einen Gutschein über **fünf Übernachtungen** im Doppelzimmer inklusive Halbpension für 2 Personen. Der Gutschein ist einlösbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

Die Frage: An welchem bekannten Berg liegt das Romantik Berghotel Astenkrone?

Antwort _____

Bitte teilen Sie uns Ihre Antwort zur Teilnahme am Gewinnspiel bis zum 30.04.2020 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.



ROMANTIK BERGHOTEL
ASTENKRONE
★★★★S
Wohnen · Wohlfühlen · Genießen



Info & Buchung: Berghotel Astenkrone GmbH & Co. KG, Astenstraße 24, D-59955 Winterberg-Altastenberg
Tel. 02981 8090, berghotel@astenkronede.de, www.astenkronede.de

Um unsere immer weiter wachsende Versichertengemeinschaft auch zukünftig wie gewohnt betreuen zu können, suchen wir für verschiedene Bereiche neue Kollegen/-innen. Wer sich vorstellen kann, Teil unseres Teams zu werden, findet alle Stellenausschreibungen auf

bkk-firmus.de/karriere

Unsere Scouts freuen sich schon auf neue Talente ;-)



Jetzt bewerben:
bkk-firmus.de/karriere

EIN SPIELER MACHT NOCH KEINE MANNSCHAFT

Wir suchen Verstärkung für unsere Teams:

- Beiträge
- Versicherung
- Kundenservice

(m/w/d)

1. Umfassende Weiterbildungsmöglichkeiten
2. Leistungsorientierte Bezahlung und viele Extraleistungen
3. Ausgezeichnete Unternehmenskultur

BKK firmus
...gesundum gut!

BKK firmus auf Facebook und Instagram



Ihre gesundum gute Krankenkasse ist auch in den sozialen Netzwerken vertreten. Dort berichten wir regelmäßig über Neuigkeiten, geben nützliche Gesundheitstipps und vermitteln Ihnen Eindrücke von Veranstaltungen, auf denen wir vertreten sind.

Sind Sie neugierig geworden? Dann verlieren Sie keine Zeit und folgen noch heute unserer BKK firmus auf Facebook und Instagram!

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), shutterstock.com

Bildrechte Seite 16/17, Rothaarsteigverein e.V. / Klaus-Peter Kappest, Berghotel Astenkron

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

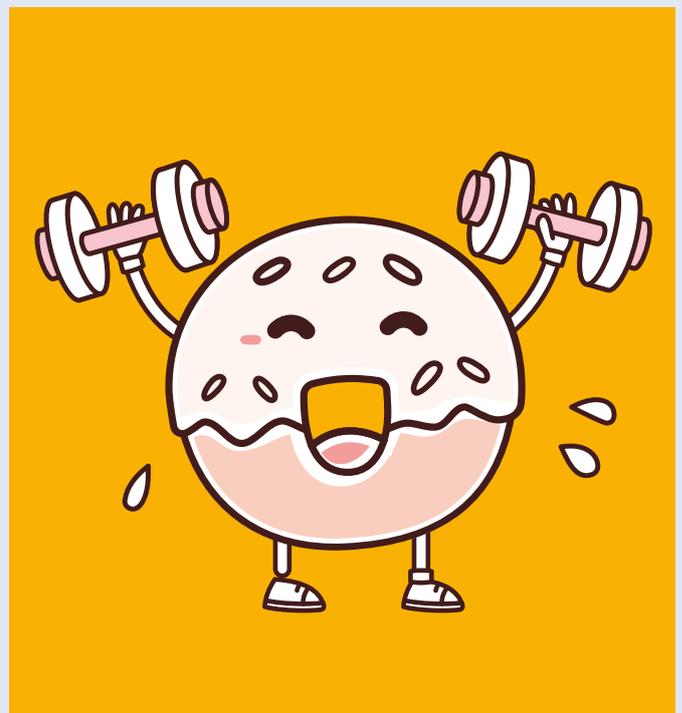
Hafen des antiken Rom		österreichischer Alpenpass	langer, dünner Speisefisch		erzieherische Härte	Witz, Scherz (engl.)	Amts-tracht	Senke im Gelände		Eigentum, Habe	Honigwein	Bergkiefer, Legföhre	Schmutz	jetzt		griechische Siegesgöttin		dt. Komponist (Werner)
Pflanzensamen								Austritt aus einem Verein										Meeresvogel
Lärm, großes Aufsehen (ugs.)							von Bäumen gesäumte Straße					Heilpflanze, Wohlverleih						6
ungesetzlich				5				Bundesstaat der USA	weibliches Pferd	3				getrocknetes Gras			US-Nachrichtensender (Abk.)	
			Art, Gattung (Kunst, Medien)		Muse der Liebesdichtung	Vorsilbe: gegen (griech.)					oberhalb von etwas	Zahlungsanweisung						
Kartekartenkennzeichen	Nadelloch		organischer Moorboden						1	Hinterhältigkeit, Boshaftigkeit						ölhaltige Nutzpflanze		gälischer Name Irlands
Standortbestimmer (Schiff)						Segelbefehl	Stellvertreter (Kzw.)					2	Kfz-Z. Landkreis Rostock		Stimmzettelbehälter			
das Ich (lateinisch)				Zeitalter				eingeschaltet, nicht aus	Schwermetall						Bestand, tatsächlicher Vorrat		Abk. für Euer Ehren	
Adelstitel		Empfehlung			7	holländischer Käse							großartig, hervorragend				4	
				Weltmeer						Grill; Kamin-gitter					stehendes Binnengewässer			

Lösung: Respekt



Suchbild

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



Frühlingsmenü ★★★★★

Bärlauch-Spinat-Suppe



Zutaten: 150 g frischer Bärlauch, 450 g Rahmspinat, 750 ml Milch, 2 große Zwiebeln, 200 ml Wasser, Salz und Pfeffer, 1 Prise Kurkuma, etwas Sojasauce, 1 TL Butter

Zubereitung: Die Zwiebeln klein schneiden und in Butter andünsten. Spinat hinzufügen, mit Milch und Wasser ablöschen und köcheln lassen. Bärlauch in Streifen schneiden und dazugeben, anschließend mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Kurkuma würzen.

Spargel-Schinken-Lasagne



Zutaten: 3 EL Margarine, 500 g grüner Spargel, 1 Zwiebel, 100 ml Wasser, 200 ml Sahne, 200 ml Brühe, Pfeffer, 200 g gekochter Schinken, 6 Lasagneplatten, 100 g geriebenen Käse

Zubereitung: Spargel waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in 1 EL Margarine andünsten. Zwiebel und Schinken in Würfel schneiden, zu dem andünsteten Spargel hinzufügen, mit Wasser und Sahne aufgießen und kurz aufkochen lassen. Zum Schluss mit Brühe und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, eine feuerfeste Auflaufform mit der Margarine ausfetten und als erste Lage mit den Lasagneplatten beginnen, anschließend abwechselnd Schinken-Sahne-Soße und Lasagneplatten. Als letzte Lage streut man den geriebenen Käse. Bei 170 °C die Lasagne 30 Minuten backen.

Erdbeer-Joghurt-Quark



Zutaten: 400 g frische Erdbeeren, 200 g Vanillejoghurt, 240 g Quark, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Puderzucker

Zubereitung: Die Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln und mit 1 TL Puderzucker bestäuben. Alles vermischen und 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Joghurt, Quark, 1 TL Zitronensaft und 1 gestr. TL Puderzucker in eine Schüssel geben und zu einer glatten Creme verrühren. Die Erdbeeren mit dem entstandenen Erdbeersaft und der Creme in Dessertgläser schichtweise füllen.