



Digitalisierung im Gesundheitswesen

Seite 10

...



➤ Zum vierten Mal nacheinander „Beste Finanzkraft“, Seite 5

➤ Organspendeausweise für Sie und Ihre Familie, Seite 7

➤ Außergewöhnliche Sportarten, Seite 13

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

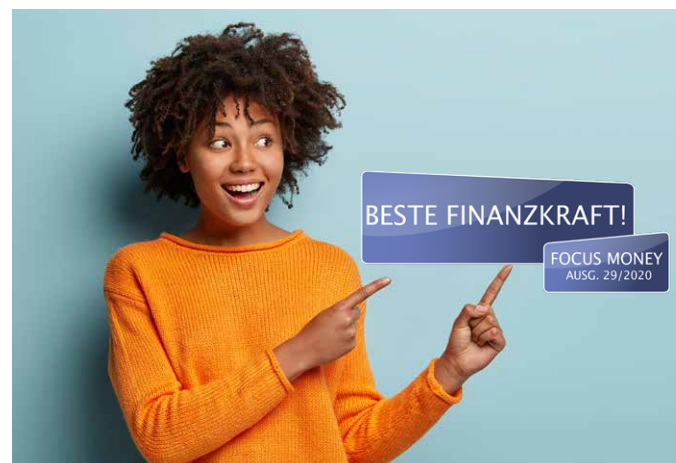
MEHR WERT durch einen günstigen Beitragssatz

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 häufigsten Allergien	4
Zum vierten Mal nacheinander Bestwert für die BKK firmus	5
Tipps für ein langes und gesundes Leben	6
Organ- und Gewebespende	7
Plötzlich ist nichts mehr wie es war – Die Pflegeversicherung hilft	9
Digitalisierung im Gesundheitswesen nimmt Fahrt auf	10
Impfungen schützen vor Infektionskrankheiten	12
Außergewöhnliche Sportarten	13
Betreuungsverfügung, Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht	14
Gewinnspiel: Sport & Wellness in der Lüneburger Heide	16
Kolumne	18
Rätsel	19
Rezepte	20



10

Digitalisierung im Gesundheitswesen nimmt Fahrt auf



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich Willkommen zur dritten Ausgabe unseres Mitglieder-magazins in diesem Jahr. Die Corona-Pandemie hat die Welt nach wie vor fest im Griff. Während wir in Deutschland gespannt auf das weitere Infektionsgeschehen blicken, läuft die internationale Forschung nach einem geeigneten Impfstoff auch weiterhin auf Hochtouren.

Bedingt durch die unzähligen Veränderungen und Einschränkungen ist die Digitalisierung in vielen Lebensbereichen in den letzten Monaten massiv vorangetrieben worden. Ganz gleich ob beim digitalen Lernen in den eigenen vier Wänden, virtuellen Meetings im Home Office oder der Nutzung von Videotelefonie anstelle physischer Besuche von Freunden und Verwandten: Vielerorts ist die Nutzung technischer Möglichkeiten mittlerweile zur Selbstverständlichkeit geworden, wo sie bis vor wenigen Monaten nur schwer vorstellbar war.



Auch im Gesundheitssystem werden in den nächsten Monaten mehrere digitale Neuerungen eingeführt. Die elektronischen Patientenakte (kurz: ePA) ist dabei nicht nur das größte Projekt, sondern auch jenes mit der längsten Vorlaufzeit. Seit mehr als einem Jahrzehnt geplant, wird sie mit Beginn des Jahres 2021 bundesweit eingeführt. Zwar wird sie in der ersten Phase krankenkassenübergreifend noch nicht über alle vorgesehenen Funktionen verfügen, aber sie soll langfristig zu einer besseren medizinischen Versorgung führen und unter anderem unnötige Mehrfach-Untersuchungen vermeiden. Die elektronische Patientenakte der BKK firmus wird pünktlich zum Beginn des neuen Jahres verfügbar sein. Informationen zur Nutzung und Registrierung werden wir Ihnen rechtzeitig zur Verfügung stellen. Mehr zur „ePA“ und weiteren digitalen Neuheiten im Krankenkassensystem lesen Sie in dieser Ausgabe auf den Seiten 10 und 11.

Auch abseits des technischen Wandels bleibt die BKK firmus weiter in der Erfolgsspur: Bereits zum vierten Mal in Folge wurde uns vom Finanzmagazin FOCUS Money für unsere wirtschaftliche Lage die Auszeichnung „Beste Finanzkraft“ verliehen. Ausschlaggebende Faktoren waren hierfür einmal mehr unser nach wie vor günstiger Zusatzbeitrag von nur 0,44 % (Zum Vergleich: der durchschnittliche Zusatzbeitrag liegt im Jahr 2020 bei 1,1 %), unsere niedrigen Verwaltungsausgaben von weniger als 100 Euro je Versichertem (im bundesweiten Durchschnitt über 150 Euro) sowie das nach wie vor ungebrochene Interesse von Neukunden an der BKK firmus. In diesem Zusammenhang freue ich mich, Ihnen mitteilen zu dürfen, dass wir mit mittlerweile über 120.000 Kunden an einem neuen historischen Bestwert angelangt sind, nachdem wir erst zu Beginn dieses Jahres die Marke von 100.000 Kunden erreicht haben. Prozentual sind wir damit aktuell die am stärksten expandierende Krankenkasse Deutschlands.

Damit einher geht auch eine immer größer werdende Verantwortung für unsere Versicherten, betreute Arbeitgeber und unsere eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dieser Verantwortung auch in Zukunft gerecht zu werden, ist auf dem sich immer schneller verändernden Gesundheitsmarkt eine besondere Herausforderung, von der wir überzeugt sind, sie auch weiterhin bestmöglich anzugehen.

Bis ich Sie in der nächsten Ausgabe an dieser Stelle mit einem Ausblick in das Jahr 2021 erneut begrüßen darf, wünsche ich Ihnen eine gute Zeit und mit dem aktuellen Magazin eine angenehme Lektüre.

Ihr

Gerhard Wargers

Zum vierten Mal
nacheinander
Bestwert

5





Die häufigsten Allergien

Ob Pollen, Hausstaub, Laktose oder Tierhaare – immer mehr Menschen haben mit einer Allergie zu kämpfen. Allein in Deutschland reagiert fast jeder Dritte auf irgendeine Substanz allergisch. Doch es gibt Mittel und Wege, um die allergischen Reaktionen zu lindern und im Alltag besser damit zurechtzukommen.

Bei einer Allergie reagiert der Körper überempfindlich auf äußere Substanzen, sogenannte Allergene. Dazu können beispielsweise Hausstaub, Getreide, Tierhaare oder Blütenpollen gehören. Kommt der Allergiker mit der jeweiligen Substanz in Kontakt, kommt es zu einer allergischen Reaktion, die sich in Form von Niesreiz, tränenden und juckenden Augen, Hautekzemen, Atemnot oder auch Magen-Darm-Problemen äußern kann. Im schlimmsten Fall droht sogar ein allergischer Schock – und dieser kann zum Atem- oder Herzstillstand führen. Deshalb sollten Allergiker immer ihren Arzt um Rat fragen und ihr verordnetes Notfall-Set mit entsprechenden Medikamenten bei sich haben. Am häufigsten reagieren Menschen auf die folgenden Allergene:

Pollen

Besonders verbreitet ist hierzulande die Pollenallergie, besser bekannt als „Heuschnupfen“. Dabei reagieren die Schleimhäute an Nase oder Augen von Allergikern auf Blütenstaub, der durch die Luft fliegt. Entsprechend tritt die Pollenallergie in unseren Breitengraden vorwiegend im Frühjahr auf. Heuschnupfen äußert sich meist durch Schnupfen und juckende Augen. Gegen diese Symptome gibt es spezielle Medikamente. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Arzt beraten. Außerdem können Sie selbst etwas dazu beitragen, um die allergischen Reaktionen zu lindern: Gehen Sie während der Pollenflugzeit, wenn möglich, nicht so oft nach draußen. Wenn Sie sich im Freien aufhalten, nutzen Sie besser den Vormittag oder Abend. Denn nachmittags ist der Pollenflug meist stärker. Wenn Sie von draußen kommen, gehen Sie unter die Dusche und wechseln Sie Ihre Kleidung, damit Sie die Pollen nicht überall in der Wohnung verteilen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, verreisen Sie während der schlimmsten Pollenflugzeit – am besten ist ein Aufenthalt am Meer. Denn in der Meeresluft ist der Pollenflug normalerweise wesentlich geringer.

Hausstaubmilben

Hausstaubmilben sind mikroskopisch klein und fühlen sich vor allem in Matratzen oder Polstern wohl. Sie leben in jedem Haushalt und sind kein Zeichen für mangelnde Hygiene. An sich sind die Tiere harmlos. Atmet ein Hausstauballergiker aber den Kot der Milben ein, können allergische Symptome auftreten. Dazu gehören gerötete, tränende Augen, Niesreiz, angeschwollene Nasenschleimhäute oder auch Asthma. Hier ein paar Tipps, was Sie im Falle einer Hausstauballergie selbst tun können: Für Hausstauballergiker sind waschbare Matratzenüberzüge sowie waschbare Bettdecken und Kopfkissen zu empfehlen. Waschen Sie Bettlaken sowie Kissen- und Bettbezüge jede Woche bei mindestens 60 Grad in der Waschmaschine. Wischen Sie Möbel und „Staubfänger“ in der Wohnung zweimal pro Woche mit einem feuchten Tuch ab. Lüften Sie Ihre Wohnung mehrmals am Tag. Saugen Sie Matratzen und Teppiche regelmäßig ab und lüften Sie sie aus.

Tierhaare

Besonders häufig reagieren Tierhaarallergiker auf Hunde- oder Katzenhaare, seltener sind Allergien gegen Kaninchen-, Pferde- oder Rinderhaare. Tatsächlich aber lösen nicht die Haare selbst eine allergische Reaktion aus, sondern bestimmte eiweißhaltige Substanzen, die sich etwa im Speichel oder im Urin des Tiers befinden und an seinem Fell haften bleiben. Werden diese Allergene eingeatmet, so kann es unter anderem zu Niesreiz, tränenden Augen und Atemwegsreizungen kommen. Tierhaarallergiker sollten im Alltag am besten Folgendes tun: Wenn möglich, vermeiden Sie jeden Kontakt mit dem Tier, das Ihre Allergie auslöst. Wenn Sie Menschen besuchen, die ein solches Tier halten, informieren Sie sie im Vorfeld über Ihre Allergie. Gründliches Staubsaugen und Putzen in der Wohnung kann den Besuch für Sie erträglicher machen. Zusätzlich kann es helfen, wenn Sie sich zum Essen oder zum Kaffee trinken mit Ihren Gastgebern auf deren Balkon oder in den Garten setzen und nicht allzu viel Zeit in der Wohnung verbringen.

Nahrungsmittel

Ob Milch, Eier, Obst, Nüsse oder Getreide – viele Menschen reagieren allergisch auf Lebensmittel. Meistens machen sich Nahrungsmittelallergien durch Magen-Darm-Beschwerden bemerkbar. Aber auch Husten, Niesreiz oder Atemnot können ein Hinweis auf eine Allergie gegen ein bestimmtes Nahrungsmittel sein. Um herauszufinden, um welches Lebensmittel es sich handelt, führen Sie am besten ein Ernährungstagebuch, in dem Sie notieren, was Sie wann gegessen haben. Lassen Sie außerdem beim Arzt einen Allergietest durchführen. Sobald Sie wissen, worauf Sie allergisch reagieren, verzichten Sie komplett auf das entsprechende Nahrungsmittel. Fragen Sie bei Restaurantbesuchen oder privaten Essenseinladungen im Zweifel nach, ob dieses Lebensmittel in Ihrem Gericht enthalten ist.



**BESTE FINANZKRAFT!****FOCUS MONEY**
AUSG. 29/2020

„FOCUS Money“ untersucht Finanzlage der Krankenkassen

Zum vierten Mal nacheinander Bestwert für die BKK firmus

Das Deutsche Finanzservice Institut (DFS) macht es sich einmal im Jahr zur Aufgabe, die Finanzlage der gesetzlichen Krankenkassen zu untersuchen und im Auftrag des gleichnamigen Magazins sprichwörtlich in den „FOCUS“ zu nehmen. Auch in diesem Jahr hat sich unsere BKK firmus mit Bravour diesem Test gestellt: Zum vierten Mal nacheinander erhielten wir das Siegel „Beste Finanzkraft“ und durften uns bei einem beachtlichen Gesamtwert von 95,3 Punkten wie im Vorjahr über eine Platzierung unter den drei besten aller 105 teilnehmenden Krankenkassen freuen.

Top-Werte in diversen Kategorien

In einem aufwändigen Testverfahren mit diversen Detailbetrachtungen untersucht das DFS die finanzielle Situation der gesetzlichen Krankenkassen in insgesamt sechs Kategorien, darunter Angaben zur Liquidität, der langfristigen Mitgliederentwicklung sowie den Verwaltungskosten. In jeder Kategorie können maximal 100 Punkte erreicht werden, die in jeweils unterschiedlicher Gewichtung in das Gesamtergebnis einfließen. Das Ergebnis ist auch in diesem Jahr äußerst er-

folgreich: Zum vierten Mal in Folge konnte die BKK firmus die Bewertung „Hervorragend“ erreichen.

Mit dem erfolgreichen Abschneiden wurde uns auch einmal mehr das Prädikat „Beste Finanzkraft“ verliehen, das den teilnehmenden Krankenkassen zugeschrieben wird, die insgesamt mindestens 90 Punkte erreichen. Das gelang in diesem Test weniger als 10 % aller betrachteten Teilnehmer. Das ausführliche Ergebnis dieses Tests lesen Sie auch in der Ausgabe 29/2020 des Magazins FOCUS Money.

Damit ist auch das Abschneiden in dieser Abfrage eine weitere Bestätigung für die erfolgreiche Entwicklung unserer BKK firmus: Wir durften in diesem Jahr nicht nur unseren 100.000sten Kunden begrüßen (wir berichteten), sondern darüber hinaus bereits mehr als 25.000 Neukunden aufnehmen – allein im Jahr 2020! Wir sind sehr glücklich, dass sich unsere Bemühungen um ein stimmiges Zusammenspiel von Service, Leistung und Beitrag auszahlen und von immer mehr Kunden in Form von ausgesprochenem Vertrauen honoriert werden.

Übersicht aller Auszeichnungen online

Wenn Sie sich ein Bild aller unserer aktuellen und zurückliegenden Auszeichnungen machen wollen, besuchen Sie unsere Internetseite. Unter www.bkk-firmus.de finden Sie eine Zusammenstellung aller Erfolge von – schauen Sie doch mal rein!



Möglichst lange fit und gesund bleiben – wer wünscht sich das nicht? Um dieses Ziel zu erreichen, sollten Sie gut auf sich achten. Die folgenden sechs Tipps unterstützen Sie dabei.

Tipps für ein langes und gesundes Leben

1. Ernähren Sie sich gesund

Essen Sie möglichst abwechslungsreich und greifen Sie mehrmals täglich zu Obst und Gemüse. Beides enthält viele Vitamine und Mineralstoffe bei wenigen Kalorien. Auch Milch- und Vollkornprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Auf Süßigkeiten, Fertiggerichte oder Fast Food sollten Sie weitestgehend verzichten. Sie enthalten kaum Nährstoffe, dafür aber reichlich Fett und Zucker.

2. Bewegen Sie sich regelmäßig

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene ein Bewegungspensum von mindestens 150 Minuten pro Woche. Alternativ genügen auch 75 Minuten, aber nur, wenn man in dieser Zeit intensiv Sport treibt. Besonders gesund ist Bewegung an der frischen Luft und in der Natur. Forscher der US-amerikanischen Universität Cambridge fanden heraus, dass Menschen, die 20 Minuten täglich spazieren gehen, länger leben als Personen, die viel sitzen und sich kaum bewegen.

3. Reduzieren Sie Stress

Stress und psychische Belastungen können auf Dauer krank machen und das Immunsystem schwächen. Streichen Sie weniger wichtige Aufgaben von Ihrer täglichen To-do-Liste und gönnen Sie sich bewusst Momente der Ruhe – mit einem Schaumbad, Entspannungsübungen oder beim Yoga.

4. Schlafen Sie ausreichend

Unser Körper braucht ausreichend Schlaf, um sich zu regenerieren und gesund zu bleiben. Als besonders gesundheitsfördernd gelten 7,5 Stunden Schlaf pro Nacht. Ausschlaggebend ist aber, dass Sie sich am Morgen frisch und ausgeruht fühlen – ob Sie nun mehr oder weniger als 7,5 Stunden geschlafen haben.

5. Verzichten Sie auf Nikotin und Alkohol

Laut der WHO sterben jedes Jahr weltweit acht Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens. Wenn Sie lange leben wollen, verzichten Sie also besser darauf. Auch, wenn Sie jahrzehntelang geraucht haben, kann sich der Organismus nach einem Rauchstopp wieder erholen. Ein zu hoher Alkoholkonsum kann ebenfalls gesundheitsschädlich sein. Trinken Sie Alkohol daher nur in Maßen und nicht jeden Tag.

6. Trainieren Sie Ihr Gehirn

So wie der Körper Bewegung braucht, will auch unser Gehirn trainiert werden, und zwar ein ganzes Leben lang. Denn ohne Beschäftigung bauen die grauen Zellen immer mehr ab. Deshalb machen Sie regelmäßig Gehirnjogging, Kreuzworträtsel, lernen eine Fremdsprache oder lesen Sie ein spannendes Buch. Und nicht zuletzt: Denken Sie positiv! Denn auch das wirkt sich auf Ihre Gesundheit aus.

Organ- und Gewebespende

Spendebereitschaft soll häufiger abgefragt werden

Die große Mehrheit der Bundesbürger steht einer Bereitschaft zur Organ- und Gewebespende grundsätzlich positiv gegenüber. Das ergeben Befragungen der zurückliegenden Jahre. Auch der Anteil derjenigen, die zu einer Organ- und Gewebespende bereit sind, steigt weiter an. Allerdings hat nur ein kleiner Anteil seine Entscheidung schriftlich festgehalten (z. B. in einem Organspendeausweis oder einer Patientenverfügung). Eine Reform zur Organspende aus diesem Jahr soll dazu führen, dass die Bürger künftig häufiger mit dem Thema konfrontiert werden.

Bislang ist es so, dass man sich selbst mit dem Thema Organ- und Gewebespende beschäftigen und seine Entscheidung für oder gegen eine Organspende dokumentieren muss. Die individuelle Pflicht zur Dokumentation bleibt auch künftig bestehen, d. h., niemand wird „automatisch“ zum Organspender. Allerdings hat der Gesetzgeber in der ersten Jahreshälfte 2020 beschlossen, dass alle Bürgerinnen und Bürger künftig häufiger auf das Thema angesprochen werden. So sollen beispielsweise Hausärzte ihre Patienten künftig alle zwei Jahre dazu ergebnisoffen beraten und alle Fahrschüler/-innen werden im Rahmen des für die Fahrerlaubnis notwendigen Erste Hilfe Kurses ermutigt, eine Entscheidung zu treffen und diese schriftlich festzuhalten.

Nur jeder Dritte hat seine Entscheidung dokumentiert

Darüber hinaus wird es künftig ein Online-Register geben, in dem die Nutzer ihre Entscheidung für oder gegen eine Organspende dokumentieren können. Durch diese Maßnahmen erhofft sich der Gesetzgeber, die Anzahl der dokumentierten Entscheidungen deutlich zu erhöhen. Das ist auch insofern wichtig, als dass ein Großteil derjenigen, die einer möglichen Organ- und Gewebespende grundsätzlich positiv gegenüberstehen, ihre Entscheidung noch nicht getroffen hat. Eine 2018 durchgeführte repräsentative Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) verdeutlicht dies: 84 % der Befragten gaben an, einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber zu stehen. Lediglich acht Prozent bewerteten ihre Bereitschaft zu einer Spende als „eher negativ“.



Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname
Geburtsdatum

Straße
PLZ, Wohnort





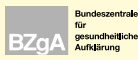
Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname
Geburtsdatum

Straße
PLZ, Wohnort





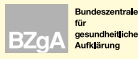
Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname
Geburtsdatum

Straße
PLZ, Wohnort





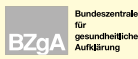
Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname
Geburtsdatum

Straße
PLZ, Wohnort





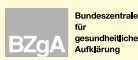
Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname
Geburtsdatum

Straße
PLZ, Wohnort





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



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

- ☐ JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
- oder ☐ JA, ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:
- oder ☐ JA, ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:
- oder ☐ NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
- oder ☐ Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

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

- ☐ JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
- oder ☐ JA, ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:
- oder ☐ JA, ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:
- oder ☐ NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
- oder ☐ Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

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

- ☐ JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
- oder ☐ JA, ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:
- oder ☐ JA, ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:
- oder ☐ NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
- oder ☐ Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

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

- ☐ JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
- oder ☐ JA, ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:
- oder ☐ JA, ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:
- oder ☐ NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
- oder ☐ Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

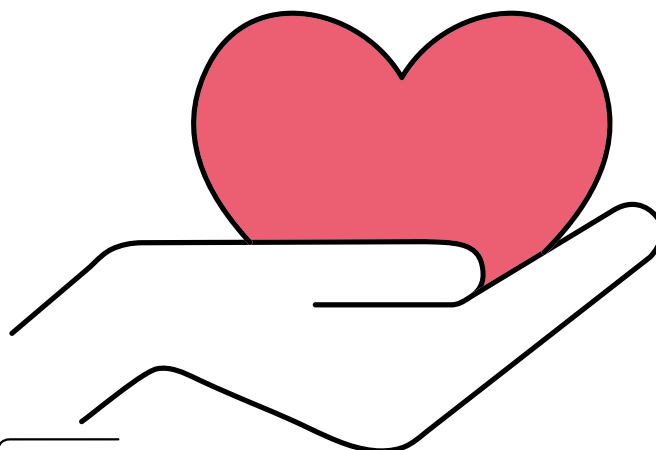
UNTERSCHRIFT

Die übrigen Befragten wollten sich keinem Lager zuordnen und bewerteten ihre Haltung mit „neutral“.

Während der Großteil der Befragten einer Organspende damit positiv gegenübersteht, gab nur etwas mehr als jeder zweite Befragte (56 %) an, eine Entscheidung für oder gegen eine Organspende getroffen zu haben. Wiederum nur jeder Dritte (36 %) hat seine Entscheidung in einem Organspendeausweis und/oder einer Patientenverfügung festgehalten. Die Zahl der Personen mit einem ausgefüllten Organspendeausweis befindet sich damit zwar auf einem Höchstwert, bedeutet aber zeitgleich, dass zwei von drei Personen keine Entscheidung schriftlich fixiert haben, ob ihre Organe im Fall der Fälle gespendet werden können oder nicht.

Treffen Sie Ihre Entscheidung am besten noch heute

Ganz gleich, wie Sie einer Organ- und Gewebespende gegenüberstehen: Wichtig ist, dass Sie Ihre Entscheidung dokumentieren. Falls Sie das noch nicht getan haben, machen Sie es am besten noch heute. Schneiden Sie die beigefügten Organspendeausweise für sich und Ihre Familienmitglieder aus und halten Sie – falls noch nicht geschehen – Ihre Entscheidung fest und führen Sie Ihren Organspendeausweis fortan immer bei sich (z. B. im Portemonnaie).



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

www.bkk-firmus.de.

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

- ☐ JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
- oder ☐ JA, ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:
- oder ☐ JA, ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:
- oder ☐ NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
- oder ☐ Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

Plötzlich ist nichts mehr wie es war – Die Pflegeversicherung hilft

Bis ins hohe Alter aktiv und selbstständig bleiben und dabei finanziell unabhängig sein – diese Wünsche hat wohl jeder. An später zu denken, heißt sich rechtzeitig mit dem Thema Pflege zu befassen.

Tina S. (62) war immer sehr aktiv. Sie konnte sich nicht vorstellen, irgendwann auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Doch plötzlich passiert es: Ein Schlaganfall verändert ihr Leben innerhalb weniger Minuten. Sie kann alltägliche Dinge wie Ankleiden oder Waschen kaum oder gar nicht mehr ohne Hilfe verrichten. Ihr Mann (70) ist mit der Situation überfordert. Tina S. nimmt einen ambulanten Pflegedienst in Anspruch. Die Kosten dafür betragen jeden Monat 980 Euro mit Pflegegrad 2. Die gesetzliche Pflegepflichtversicherung übernimmt 689 Euro. Zusätzlich benötigt ihr Mann Unterstützung durch eine Haushaltshilfe für rund 1.000 Euro im Monat.

Dies ist nur eins von vielen Beispielen, das zeigt, wie schnell einen das Thema „Pflege“ treffen kann. Neben der mentalen Belastung spielt der finanzielle Aspekt eine bedeutende Rolle. Denn: Pflege ist teuer!



Pflegekosten werden unterschätzt

Die gesetzliche Pflegepflichtversicherung kommt zwar für einen Teil der Pflegekosten auf, jedoch ist dies nur eine Grundabsicherung. Die tatsächlichen Pflegekosten sind deutlich höher. Die Differenz müssen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen aus eigener Tasche zahlen. Beispiel: Der durchschnittliche monatliche Eigenanteil im Pflegeheim beträgt aktuell rund 1.900 Euro. Bei dieser Summe reicht die Rente oft nicht aus.

Keiner denkt gern daran, dass er zum Pflegefall werden könnte. Wichtig ist es dennoch. Denn: Um im Pflegefall angemessen betreut zu werden, muss jeder selbst seine passende Pflegevorsorge organisieren. Dazu zählen unter anderem eine Vorsorgevollmacht, eine Patientenverfügung und auch eine Pflegezusatzversicherung.

Lohnt sich eine Pflegezusatzversicherung für mich?

Sagen wir so: Ihre Familie wird Ihnen in jedem Fall dankbar sein – sei es für das zusätzliche Erbe oder für die finanzielle Vorsorge. Der Schutz nimmt Ihren Liebsten das Risiko, später für Ihre Pflegekosten aufkommen zu müssen. Denn die Pflegetagegeldversicherung INTER QualiCare® ist die ideale Ergänzung zur gesetzlichen Pflegepflichtversicherung und sichert die finanzielle Unabhängigkeit des Betroffenen im Pflegefall. Mit INTER QualiCare® erhalten Sie eine monatliche Leistung, deren Höhe Sie individuell bestimmen können. Die vereinbarte Versicherungsleistung gilt für ambulante, teilstationäre und vollstationäre Pflege gleichermaßen.

Die INTER bietet mit INTER QualiCare® unter anderem Flexibilität, weltweiten Versicherungsschutz ohne Wartezeit und Leistung bei vorübergehender Pflegebedürftigkeit. Beispiel: Sie haben einen Unfall und kommen ins Krankenhaus. Beide Arme liegen in Gips und Sie brauchen tägliche Hilfe. Die INTER leistet dann aus Ihrem Pflegetagegeldtarif bis zu 90 Tage monatlich bis zu 2.250 Euro.

Und: Mit der optionalen Einmalleistung von bis zu 25.000 Euro hilft die INTER ihren Kunden schnell und direkt – zum Beispiel, wenn Haus oder Wohnung behindertengerecht umgebaut werden müssen. Zudem entfällt die Beitragszahlung ab Pflegegrad 5. Nicht zu vergessen sind die kostenfreien Assistance-Leistungen: Bei einer unfallbedingten Pflegebedürftigkeit vermittelt die INTER unter anderem einen Dienstleister für die pflegerische Versorgung von Angehörigen und unterstützt durch Beratungsleistungen in medizinischen Fragen. Unsere Experten beraten Sie auch kostenlos zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Mehr Informationen zum INTER QualiCare®?

Fordern Sie per Telefon 0621 427-3109 oder über das Kontaktformular auf der Seite [inter.de/bkk-firmus](https://www.inter.de/bkk-firmus) Ihren persönlichen Ansprechpartner an.

eAU, ePA und Co. Digitalisierung im Gesundheits- wesen nimmt Fahrt auf

Technischer Fortschritt begegnet uns in vielen Lebenssituationen. Der digitale Wandel macht auch vor dem Gesundheitswesen keinen Halt. In diesem Zuge gibt es in diesem und im kommenden Jahr einige Neuerungen, über die wir Sie an dieser Stelle informieren möchten. Ein Überblick:

eAU: elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Auf der gemeinhin als „gelber Schein“ bezeichneten Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vermerkt der Arzt die Art und Dauer der Erkrankung seines Patienten und gibt diesem neben seiner Ausfertigung ebenfalls einen Durchschlag für den Arbeitgeber sowie für die Krankenkasse. Letztere entfällt ab dem kommenden Jahr, da die Meldung an die zuständige Krankenkasse künftig, nach Ablauf einer Übergangsfrist, in der auch die bisherigen papiergebundene Bescheinigung noch gültig ist, elektronisch von der Arztpraxis durchgeführt werden soll. Eine parallel laufende Meldung an den Arbeitgeber soll zu einem späteren Zeitpunkt ebenfalls eingeführt werden.

ePA: elektronische Patientenakte

Mit Beginn des kommenden Jahres haben gesetzlich Krankenversicherte die Möglichkeit, eine digitale Gesundheitsakte zu führen. Zentrale Ziele sind eine bessere Vernetzung der an der Behandlung des Versicherten beteiligten Akteure (Ärzte, Physiotherapeuten, Apotheken und Krankenhäuser) sowie eine Vermeidung von Doppelbehandlungen. In der Praxis bedeutet das, dass ein Arzt seinen Befund in die ePA hochladen kann und seine Informationen von anderen behandelnden Ärzten eingesehen werden können – sofern der Versicherte seine Einwilligung dazu gibt. Bekommt ein Arzt hingegen einen neuen Patienten, hat er Dank der elektronischen Patientenakte Zugriff auf die Befunde der zuvor oder parallel behandelnden Kollegen/-innen. Im Laufe der Zeit werden weitere Funktionen möglich sein: So werden zum Beispiel Impfausweis, Mutterpass und das Zahnarzt-Bonusheft ebenfalls in die ePA integriert werden.

Schon gewusst?

Wenn Sie unser beliebtes Mitglieder magazin künftig ausschließlich digital lesen wollen, können Sie den Bezug der papiergebundenen Version beenden. Alle Nutzer unseres OnlineServices werden künftig benachrichtigt, sobald das aktuelle Magazin verfügbar ist. Jetzt schnell und einfach auf Digital-Magazin umstellen:

bkk-firmus.de/beratung-und-service/magazin-gesundheit/online-lesen.html



Erklärvideo zur ePA



SCAN ME

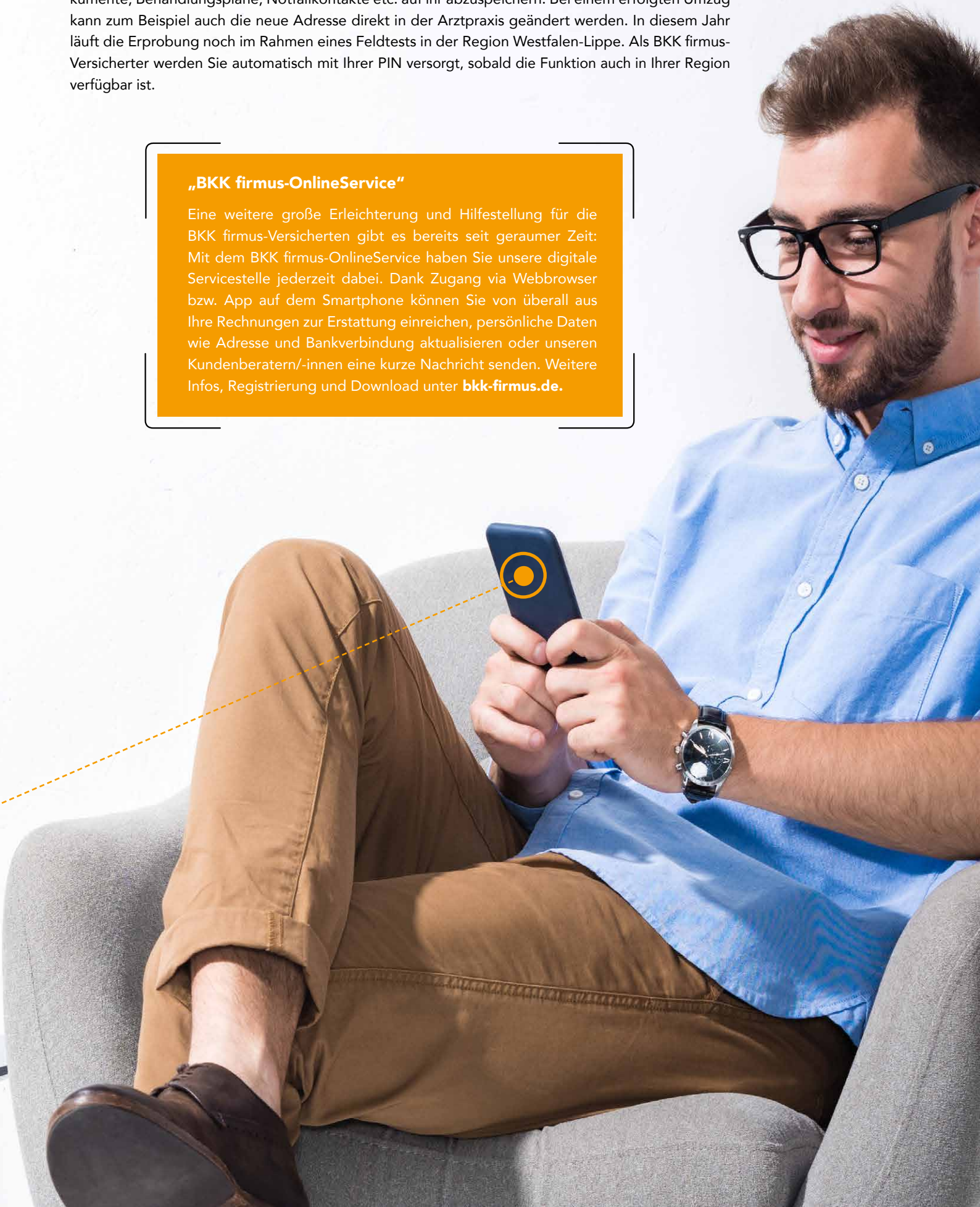


eGK mit PIN

Die neueste Generation der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) bietet unter anderem die Möglichkeit, mit Hilfe einer persönlichen Identifikationsnummer (PIN) durch den behandelnden Arzt Dokumente, Behandlungspläne, Notfallkontakte etc. auf ihr abzuspeichern. Bei einem erfolgten Umzug kann zum Beispiel auch die neue Adresse direkt in der Arztpraxis geändert werden. In diesem Jahr läuft die Erprobung noch im Rahmen eines Feldtests in der Region Westfalen-Lippe. Als BKK firmus-Versicherter werden Sie automatisch mit Ihrer PIN versorgt, sobald die Funktion auch in Ihrer Region verfügbar ist.

„BKK firmus-OnlineService“

Eine weitere große Erleichterung und Hilfestellung für die BKK firmus-Versicherten gibt es bereits seit geraumer Zeit: Mit dem BKK firmus-OnlineService haben Sie unsere digitale Servicestelle jederzeit dabei. Dank Zugang via Webbrowser bzw. App auf dem Smartphone können Sie von überall aus Ihre Rechnungen zur Erstattung einreichen, persönliche Daten wie Adresse und Bankverbindung aktualisieren oder unseren Kundenberatern/-innen eine kurze Nachricht senden. Weitere Infos, Registrierung und Download unter **bkk-firmus.de**.



Immer (wieder) aktuell:



Impfungen schützen vor Infektions- krankheiten

Zugegeben, gegen das Coronavirus (Sars-CoV-2) bzw. gegen die als Folge auftretende Lungenkrankheit (Covid-19) gibt es – noch – keinen Impfstoff. Diese Epidemie veranlasst aber viele Versicherte, ihren Impfschutz zu überprüfen. Impfpass /-ausweis und ggf. eine Nachfrage in der Arztpraxis geben Gewissheit: Alles im grünen Bereich – oder gibt es Lücken?

Eltern mit Kindern sind vorbildlich

Gemessen an den Schuleingangsuntersuchungen sind über 90 Prozent der Kinder gegen rund ein Dutzend gefährliche Infektionskrankheiten geimpft. Davon profitieren auch sogenannte Impfgegner, weil die Ansteckungsgefahr mit steigenden Impfraten abnimmt. Nur so konnte zum Beispiel in Europa die Kinderlähmung ausgerottet werden. Wichtig sind auch die Auffrischimpfungen gegen Diphtherie, Wundstarrkrampf, Keuchhusten und Kinderlähmung sowie im Alter von 9 bis 14 Jahren die Impfung gegen sogenannte Humane Papillomviren.

Alle zehn Jahre ein absolutes Muss: „Td“

„T“ steht für Tetanus (Wundstarrkrampf) und „d“ für Diphtherie. Die nächste fällige Impfung umfasst sogar „Tdap“, also (einmalig) auch die Impfung gegen Keuchhusten (p = Pertussis). Tetanuserreger kommen überall vor, besonders im Straßenstaub und in der Gartenerde. Bei Hautverletzungen können sie in die Wunde eindringen und zu schweren Krankheiten führen. Die Diphtherie wird durch Tröpfcheninfektion übertragen, ebenso Keuchhusten – fälschlicherweise werden beide als banale Kinderkrankheiten abgetan.

Gegen Masern impfen

Masern gehören zu den ansteckendsten Infektionskrankheiten! Seit März 2020 müssen grundsätzlich alle Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr beim Eintritt in die Schule oder in eine Kindertageseinrichtung einen Impfschutz nachweisen. Außerdem sollten sich alle nach 1970 geborenen Personen mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit impfen lassen und zwar mit dem Kombinationsimpfstoff „MMR“ (= Masern, Mumps, Röteln). Nähere Informationen unter www.masernschutz.de.

Spätestens ab 60 Jahren ...

... schützen Impfungen vor Pneumokokken (Lungenentzündung) und Herpes zoster (Gürtelrose – bei erhöhter Gesundheitsgefährdung bereits ab 50 Jahren). Außerdem sollten alle Personen ab 60 jährlich im Herbst die Impfung gegen Influenza (Virusgrippe) nutzen.

Vorsicht: Zecken

Vor den möglichen Folgen eines Zeckenbisses schützt zuverlässig die FSME-Impfung (Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis). Wer sich in Risikogebieten aufhält (vor allem Baden-Württemberg und Bayern sowie Teile von Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen und Thüringen), könnte gefährdet sein. Die Impfung schützt allerdings nicht vor der sogenannten Lyme-Borreliose (auffallendes Zeichen: oftmals eine ringförmige Rötung um die Bissstelle).

Die BKK firmus ist Marktführer in der Kostenübernahme und Erstattung von Schutzimpfungen. Wir übernehmen zusätzlich zu den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) alle ärztlich verordneten Schutzimpfungen gegen übertragbare Krankheiten, wenn der Impfstoff nach arzneimittelrechtlichen Vorschriften zugelassen ist. Haben Sie Fragen zur Erstattung der Impfkosten? Wir beraten Sie gern.

Cross-Golf, Slamball und Co.: Außergewöhnliche Sportarten

Sie wollen mal was anderes ausprobieren als Joggen, Tennis und Fußball? Dann versuchen Sie's doch mal mit Blackminton, Slamball oder einer anderen dieser Sportarten:



Schachboxen

Gegensätzlicher geht es wohl kaum: Beim Schachboxen treten zwei Sportler jeweils abwechselnd im Schach und im Boxen gegeneinander an. In der Regel gibt es elf Runden, in sechs davon wird Schach gespielt, fünf sind Boxrunden. Wer seinen Gegner entweder zuerst Schachmatt setzt, beim Boxen auf die Bretter schickt oder nach Punkten vorne liegt, hat gewonnen. Das Schachboxen war zunächst als Kunstperformance gedacht: Der niederländische Aktionskünstler Iepe Rubingh erfand es im Jahr 2003. Inzwischen hat sich Schachboxen zum Wettkampfsport entwickelt.



Blackminton

Wem klassisches Badminton oder Squash nicht ausgefallen genug sind, sollte es vielleicht mal mit Blackminton versuchen. Dabei liefern sich die Spieler schweißtreibende Wettkämpfe mit Schläger und Ball – und zwar im Dunkeln. Dank Schwarzlicht und fluoreszierenden Bällen sieht man beim Blackminton trotzdem etwas. Und mit der passenden Musik kommt bei dieser Sportart garantiert Partystimmung auf.



Cross-Golf

Wie beim klassischen Golf braucht man auch zum Cross-Golf oder Urban-Golf Bälle und einen Schläger, auf den Rasen wird bei dieser Sportart aber verzichtet. Stattdessen wird bei der urbanen Variante des Golfens einfach überall gespielt, wo es möglich ist: auf Parkplätzen, in Hinterhöfen, auf Industrieflächen oder Grünstreifen. Hauptsache, man hat ausreichend Platz zum Spielen und gefährdet niemanden. Denn ein Golfball kann schnell zu einem lebensgefährlichen Geschoss werden. Da es in der Stadt in der Regel keine Löcher wie auf dem Golfplatz gibt, suchen sich Cross-Golfer ihr Ziel selbst aus. Das kann ein Baum sein, eine Mülltonne oder ein Pfosten.



Slamball

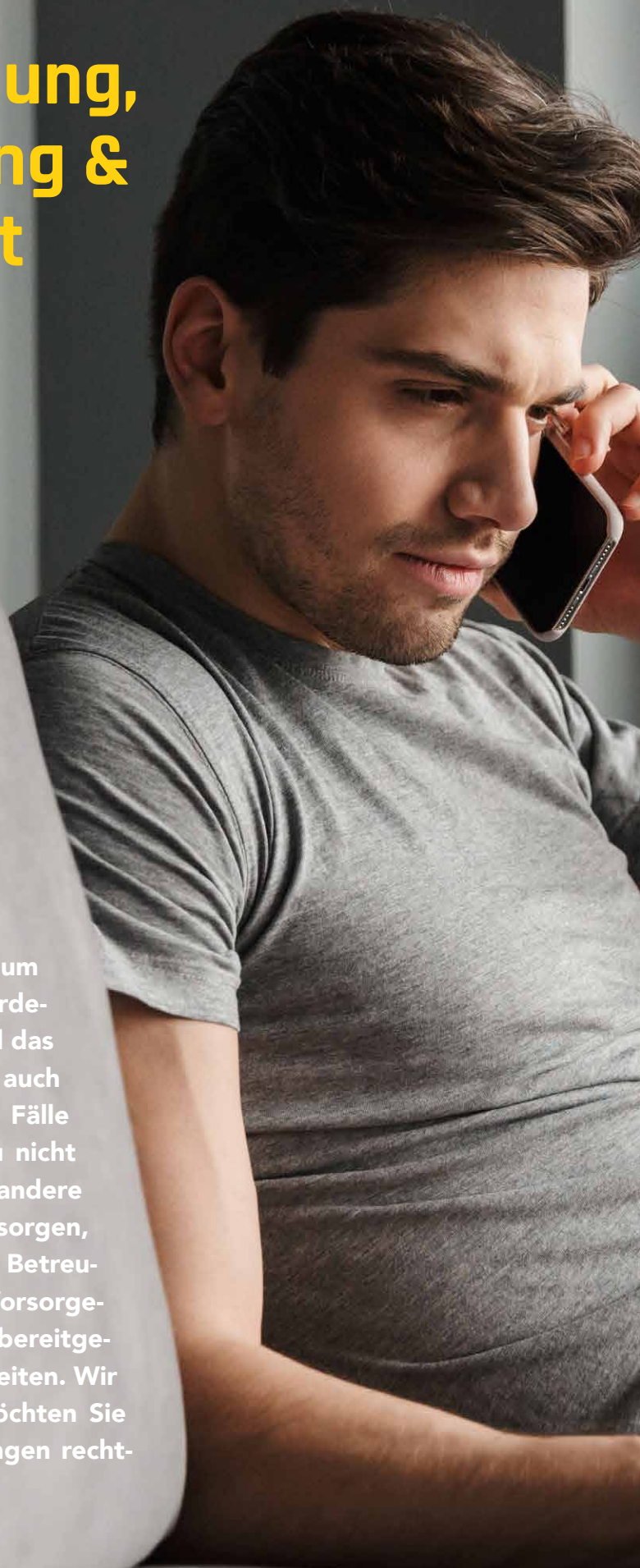
Slamball ist eine Mischung aus Basketball und Trampolinspringen, erinnert aber auch ein wenig an American Football. Pro Mannschaft treten je vier Spieler gegeneinander an. Ziel ist – wie beim Basketball – während des Spiels möglichst viele Bälle im gegnerischen Korb zu versenken. Durch die Trampoline sind besonders hohe und spektakuläre Sprünge möglich. Das macht den Sport auch für den Zuschauer zu einem Erlebnis.

Betreuungsverfügung, Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht



Für alle Fälle: Heute schon an Morgen denken

Niemand von uns kann in die Zukunft sehen, um zu schauen, welche Ereignisse und Herausforderungen das Leben für uns noch bereithält. Und das ist auch gut so. Daher sollte man sich aber auch Gedanken darüber machen, wer im Fall der Fälle Entscheidungen trifft, wenn man selbst dazu nicht mehr in der Lage ist. Krankheit, Unfall oder andere Umstände können von jetzt auf gleich dafür sorgen, dass nichts mehr so ist wie bisher. Mit der **Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** hat der Gesetzgeber Instrumente bereitgestellt, um sich auf solche Situationen vorzubereiten. Wir beantworten häufig gestellte Fragen und möchten Sie dazu ermutigen, diese wichtigen Entscheidungen rechtzeitig zu treffen.



Was ist der Unterschied zwischen Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht?

Sollte ein Volljähriger nicht mehr selbst in der Lage sein, wichtige Entscheidungen für sich selbst zu treffen, kann das Betreuungsgericht Personen bestellen, diese Aufgabe als Betreuer zu übernehmen. Mit einer Betreuungsverfügung können dem Gericht Personen vorgeschlagen werden, die man sich für diese verantwortungsvolle Aufgabe wünscht. Bei einem gerichtlich gestellten Betreuer muss aber bedacht werden, dass seine Handlungsmöglichkeiten beschränkt sind und er für jede Entscheidung eine gerichtliche Genehmigung benötigt. Das gilt auch, wenn Betreuer und Betreuter miteinander verwandt sind.

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

Mit einer Patientenverfügung kann man selbst bestimmen, welche medizinischen Maßnahmen in kritischen gesundheitlichen Situationen vorgenommen werden sollen – und welche nicht. Üblich sind z. B. Vorgehensweisen in Bezug auf künstliche Ernährung.

Warum sollte eine Patientenverfügung durch eine Vorsorgevollmacht ergänzt werden?

Die Patientenverfügung enthält lediglich Anweisungen, welche Entscheidungen zu treffen sind. Diese Anweisungen sind von einem Vertreter um- und durchzusetzen. Ist kein Bevollmächtigter vorhanden, muss hierfür ein Betreuer bestellt werden.

Wie kann ich mich gegen Missbrauch der Vollmacht schützen?

Am wichtigsten ist die Auswahl des Bevollmächtigten. Es muss ein uneingeschränktes Vertrauensverhältnis bestehen. Der Bevollmächtigte muss die Vollmacht nachweisen, indem er das Original oder eine auf seinen Namen ausgestellte Kopie der Vollmachtsurkunde (eine sogenannte „Ausfertigung“) vorlegt.

Warum sollte eine Vorsorgevollmacht notariell beurkundet werden?

Ein Notar kann rechtssichere und zweifelsfreie Formulierungen wählen, die nicht anfechtbar sind. Darüber hinaus ist eine notarielle Beurkundung in manchen Bereichen zwingend notwendig (z. B. Grundbesitz-Angelegenheiten).

Können die getroffenen Entscheidungen widerrufen werden?

Ja, das ist jederzeit möglich. In jedem Fall muss dafür gesorgt werden, dass den einst Bevollmächtigten die Originalunterlagen entzogen und diese vernichtet werden, da diese ansonsten auch weiterhin gültig sind.

Wo erhalte ich weitere Informationen?

Das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) hält eine Reihe von Broschüren, Musterformularen und Formulierungshilfen vor, die den Einstieg in dieses komplexe Thema erleichtern. Diese und alle weiteren Informationen erhalten Sie auf der Homepage www.bmjbv.de. Persönliche Beratungsgespräche werden auch von der unabhängigen Patientenberatung angeboten (siehe Info-Kasten).

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

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

Kostenlose Hotline

Beratung Deutsch: 0800 011 77 22

Montag bis Freitag von 08:00 bis 20:00 Uhr
und Samstag von 08:00 bis 16:00 Uhr

Beratung Türkisch: 0800 011 77 23

Montag bis Freitag von 08:00 bis 20:00 Uhr
und Samstag von 08:00 bis 16:00 Uhr

Beratung Russisch: 0800 011 77 24

Montag bis Freitag von 08:00 bis 20:00 Uhr
und Samstag von 08:00 bis 16:00 Uhr

Beratung Arabisch: 0800 33 22 12 25

Dienstag von 11:00 bis 13:00 Uhr
und Donnerstag von 17:00 bis 18:00 Uhr

Alle Telefonate sind gebührenfrei aus allen Netzen.



Wenn in der Lüneburger Heide der farbenfrohe Herbst Einzug hält, dann ist der Moment ideal, um mit einer aktiven Auszeit vom Alltagsstress wieder inneren Ausgleich zu finden und zum Start in die kalte Jahreszeit schonend die Gesundheit zu fördern.

Den perfekten Rahmen dafür bietet eine Aktivwoche im 4 Sterne laVital Sport- & Wellness-Hotel in Wesendorf. Nahe Braunschweig, Wolfsburg und Gifhorn, eingebettet in die malerische Südheide, finden Sie unter dem Namen laVital alles vereint, was das Leben schöner macht.

Das Hotel empfängt Sie in mediterranem Ambiente mit 30 komfortablen, geschmackvoll gestalteten Zimmern. Für pure Erholung stehen im Wellnessbereich eine finnische Sauna sowie ein Wintergarten mit Ruhezone und angrenzendem Badeteich zur Verfügung. Das hauseigene Kosmetikinstitut „schön & gepflegt“ bietet dazu eine Auswahl an wohltuenden Massagen, Verwöhnbädern und sanften Behandlungen mit hochwertigen Produkten. Sportlich wird es im laVital-Gesundheitszentrum. Hier finden Gäste die besten Voraussetzungen für ein gesundheitsorientiertes, betreutes Fitnesstraining. Verschiedene Kurse, von Aerobic und Spinning bis Zumba, verbinden Erfolg und Spaß und für noch mehr Abwechslung toben sich Gäste zusätzlich auf Hallen- und Außensportplätzen aus, zum Beispiel beim Tennis, Fußball oder Badminton.

Auch die herrliche Landschaft der Südheide hat für Aktivurlauber viel zu bieten, egal, ob Sie sich bei ausgiebigen Spaziergängen, Wanderungen oder Radtouren von der Ruhe der Natur bezaubern lassen möchten, oder lieber eine gepflegte Runde Golf spielen. Die Golfplätze in Gifhorn, Celle und Bokensdorf erreicht man alle in 15 bis 25 Minuten. Überall in der Region locken dazu interessante Sehenswürdigkeiten und

AKTIVWOCHE

Ganzheitliche Prävention – geprüft & zertifiziert

- ✓ 6 Übernachtungen
- ✓ Reichhaltiges Frühstück
- ✓ Betreutes Gesundheitsprogramm inklusive:
 - Begrüßungsrunde & Programmbesprechung
 - Gesundheitscheck mit dem Bodyanalyzer
 - Wirbelsäulengymnastik
 - Rückentraining
 - Ernährungsworkshop
 - Seminar „Gesunder Rücken“
 - Herz-Kreislauf-Training
 - Progressive Muskelentspannung
- ✓ Nutzung Sauna, Bioschwimmteich & Fitnesszentrum
- ✓ 2 x 20 Min. Massagesessel mit Brainlight
- ✓ Bademantel & Saunatuch
- ✓ Badminton inkl. Leihausrüstung
- ✓ Parkplatz am Hotel & WLAN

Geben Sie bei der Buchung den Hinweis „BKK firmus“ und Sie erhalten folgende Leistungen extra:

- ✓ Kostenloser Fahrradverleih
- ✓ 1 x Cardio Scan (Stressmessung)
 - oder 1 Gutschein über 15,00 € einzulösen in der Wellnessabteilung/im Restaurant
 - oder 1 x Eintritt in die Autostadt in Wolfsburg

im Gästehaus ab 499 Euro* pro Person
im Haupthaus ab 598 Euro* pro Person

*Bei vorheriger Beantragung der Aktivwoche bei dem Gesundheitsservice Management und erfolgter Genehmigung übernimmt die BKK firmus Kosten in Höhe von **bis zu 160 Euro** für die Teilnahme am Präventionsprogramm vor Ort. Der Gast zahlt den Aufenthalt + Verpflegung, ab 339 € im Gästehaus/ab 438 € im Haupthaus. Für einen Kostenzuschuss seitens der Krankenkasse muss eine mind. 80%ige Kursteilnahme belegt werden. (Zuschuss gilt nur für eine Aktivwoche pro Person/Jahr).

Info und Anmeldung unter:

Gesundheitsservice Management GSM GmbH
 Dönhoffstr. 27, 51373 Leverkusen
 Telefon 0214-35769-0, info@gsm-gesund.de

Hotelform unter:

laVital Sport- & Wellness Hotel
 Alte Heerstraße 45
 29392 Wesendorf
 Tel. 05376-97960 / info@lavital.de

Ausflugsziele. Besuchen Sie zum Beispiel das Welfenschloss in Gifhorn, das Otter-Zentrum in Hankensbüttel, die VW-Autostadt und das Science Center „Phaeno“ in Wolfsburg oder den Offroadpark direkt in Wesendorf.

Zur Stärkung am Abend haben Sie im Restaurant „Viva la Vita“ die Wahl aus verschiedensten regionalen Köstlichkeiten. Die

leichte Verwöhnküche steht für gesunde, kreative und leckere Gerichte, auf Wunsch gerne auch fleisch-, gluten- oder laktosefrei. Zum Tagesausklang genießen Sie noch ein erfrischendes Bier, köstliche Cocktails oder ein gutes Glas Wein in der geselligen Atmosphäre der Sportsbar – der perfekte Abschluss für einen gelungenen Urlaubstag.



✿ GEWINNSPIEL

Das laVital Sport & Wellness Hotel verlost unter allen Einsendungen einen Gutschein über drei Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Halbpension und 1 x Eintritt in die Autostadt in Wolfsburg für 2 Personen. Der Gutschein ist einlösbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

Die Frage: Wie heißt das Restaurant des Hotels?

Antwort _____

Bitte teilen Sie uns Ihre Antwort zur Teilnahme am Gewinnspiel bis zum 15.11.2020 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.



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

Tipps zum hygienisch richtigen Umgang mit dem Mund-Nasenschutz

Seit einiger Zeit ist der Mund-Nasenschutz fester Bestandteil unseres Alltags. Egal ob beim Einkaufen, im öffentlichen Nahverkehr oder in einigen Bundesländern im Schulunterricht: An vielen Stellen ist sie inzwischen ein ständiger Begleiter. Und wird es mutmaßlich noch auf unbestimmte Zeit bleiben. Ein paar Tipps können Ihnen dabei helfen, die Alltagsmaske zu Ihrem bestmöglichen Schutz einzusetzen.



Reiner Ahlert,
alternierender Verwaltungsratsvorsitzender
der BKK firmus

Hygiene beginnt schon vor dem Aufsetzen

Vor dem Aufsetzen des Mund-Nasenschutzes sollten Sie gründlich Ihre Hände waschen. Achten Sie anschließend darauf, dass Nase und Mund bis zum Kinn abgedeckt sind. Liegt die Maske eng an und verrutscht auch beim Drehen des Kopfes nicht, ist gewährleistet, dass keine Bakterien an den Seiten ein- oder austreten können.

Bei warmen Temperaturen kann die Atmung durch die Alltagsmaske erschwert werden, da der erhöhte Widerstand zu einer höheren Belastung der Atemmuskulatur führt, die den Organismus zusätzlich zu den hohen Temperaturen belasten kann. Daher empfiehlt sich das Tragen eines Mund-Nasenschutzes, der zum Beispiel aus 100 % Baumwolle besteht, da sich durch Baumwolle einerseits leichter atmen lässt und sie andererseits eine ausreichend hohe Dichte aufweist, um einen wirksamen Schutz vor den Corona-Viren zu bieten.

Regelmäßiges Waschen sorgt für sicheren Schutz

Sollte Ihre Maske einmal durchfeuchtet sein (z. B. durch Regen oder Schweiß bei hohen Temperaturen), sollten Sie diese Maske schnellstmöglich gegen ein trockenes Exemplar tauschen, da die Viren auf angefeuchteten Stoffen eine deutlich höhere Überlebenschance haben.

Denken Sie daran, Ihre wiederverwendbare Alltagsmaske regelmäßig zu waschen (bei 60-95 Grad) bzw. nach einmaligem Gebrauch zu entsorgen (Einweg-Maske).

Weitere Hinweise zum richtigen Umgang mit dem Mund-Nasenschutz finden Sie auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.infektionsschutz.de

Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund!

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: Lüneburger Heide GmbH, Seite 17 Hotel Lavital

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

Fakultätsvorsteher	↓	Kaiser der Franzosen	Soße zum Eintunken	↓	süd-amerik. Raubfisch	früher als	eine Baltin	frühere franz. Silbermünze	↓	ägyptischer Königsname	↓	Fluss in den Finn. Meer-busen	↓	Eigenart, Charakter	Ausstattung; Kleidung (engl.)	↓	Laubbaum	Währungseinheit
Salatpflanze	→			11	↓		↓	gefüllter Kuchen, Fein-gebäck	→		8							
ägyptische Hauptstadt	→					nord-amerik. Indianerfrau	→		16			Papstname	→			3	Widerhall	
technisches Gerät	→	1						Fernsehkana, Radio-station	→	Alb, quälendes Nachtgespenst			15	zähflüssiges Kohleprodukt	→			
→			deutscher Dichter (Heinrich)		Himmelswesen	ägyptische Göttin	→			Absage, Ablehnung	nach oben; oberhalb von				Glaubensbekenntnis	12		
Weltorganisation (Abk.)	Babyspeise		Pfeifen-tabak	→			17	Erpel	→									Stadt u. Kanton in der Schweiz
Segel am hintersten Mast	→					latei-nisch: sei ge-grüßt!	Sinnesorgan	→		10		luftförmiger Stoff	Futterbehälter		9			
ungekocht	→		13	Maßeinheit der Temperatur	18			Ansage auf Kontra (Skat)	Stachel-tier		5			Wind-schat-tenseite (Schiff)			spanischer Artikel	
→	4					Stadt in Nord-italien	7						aufhören	6				
Gewürz-ständer		zu einer halb-festen Masse werden						14		Knochen-, Speise-fisch								2

Lösung: Pflegeversicherung

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Suchbild

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



Rezepte für 4 Personen

Herbstmenü



Gurken-Schinkenröllchen mit Frischkäse



Zutaten: 1 Bund Dill, 200 g Frischkäse, 4 kleine Salatgurken, 16 Scheiben Schinken, Salz, Pfeffer, 200 g Salat, 4 TL Weinessig, 2 TL Öl

Zubereitung: Dill waschen und klein schneiden. Salat waschen und abtropfen lassen. Gurke waschen, trocken und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend den Dill unterrühren. Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Schalotte verrühren. Gurkenscheiben mit je 1 Scheibe Schinken belegen, mit Frischkäse bestreichen und aufrollen. Salat mit der Vinaigrette marinieren und auf Tellern mit den Gurkenröllchen anrichten.

Pilzsauce mit Semmelknödeln



Zutaten: 1 kg Pilze, 60 g Butter, 80 g Mehl, 2 kleine Zwiebeln, Salz, Flüssigkeit, Petersilie, 2 EL Sahne. Zutaten Semmelknödel: 8 geschnittene Semmeln, 1 Ei, warme Milch, Petersilie, Salz, Majoran, 2 kleine Zwiebeln

Zubereitung: Pilze putzen und klein schneiden. Zwiebel klein schneiden und in Butter andünsten, die Pilze dazugeben und anbraten. Dann mit Mehl bestäuben und mit Flüssigkeit auffüllen. Das Ganze etwa 30 Minuten weich kochen, anschließend abschmecken. Zum Schluss Petersilie und Sahne zufügen. Semmelknödel: Semmeln fein schneiden, salzen, mit lauwarmen Milch übergießen und ziehen lassen. Die klein geschnittenen Zwiebeln in Fett andünsten, mit Petersilie, etwas Majoran und dem Ei zum Semmelteig geben und gut vermischen. Aus dem Teig Knödel formen, in kochendes Salzwasser einlegen und 20 Minuten köcheln lassen.

Alkoholfreier Johannisbeer-Cocktail



Zutaten: 16 cl Johannisbeersaft, 4 cl Grenadine, 2 cl Zitronensaft, 16 cl Ananassaft, Gingerale, Zitronenscheiben und Johannisbeeren für die Garnitur

Zubereitung: Den Shaker und das Glas halb mit Eiswürfeln füllen. Dann die Garnitur vorbereiten und alle Getränke bereitstellen. Nun die Säfte und den Sirup abmessen und in den Shaker füllen. Alles circa zehn bis fünfzehn Sekunden kräftig schütteln und anschließend in die Gläser abseihen und mit Ginger Ale auffüllen.