# Gesundheit



- > Start der Serie zum BKK firmus OnlineService, S. 4
- Alles bleibt besser die Mehrwerte der BKK firmus, S. 10
- Neue Präventionsprojekte 2018, S. 18





**Unser Leitbild** 

# Gute Gründe für die BKK firmus

Mit einem Beitragssatz von nur 15,2 Prozent (Zusatzbeitrag nur 0,6 %) liegt die BKK firmus auch weiterhin 0,4 Prozent unter dem durchschnittlichen Beitragssatz aller Krankenkassen. Damit bleibt die BKK firmus die günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse. Grund dafür sind u. a. entsprechende Rücklagen und vergleichsweise niedrige Verwaltungskosten.









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

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

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

# Inhalt

service	
App geht's, Teil 1 So funktioniert die neue Handy-Anwendung der BKK firmus	g 4
firmus kompakt	
<b>firmus kompakt</b> Fitness für Menschen mit wenig Zeit: Das 7-Minuten-Workout	6
service	
Lebenselixier aus der Natur:	
so entsteht Minderalwasser	8
service	
Lexikon – Buchstabe R	9
top thema	
Alles bleibt besser	
Neues Jahr – gewohnte Stärken und	
neue Highlights	10
gesundheit	
Das Klärwerk im Körper:	
Die Nieren	12
firmus kompakt	
Tipps gegen Grippe & Erkältung	14
gesundheit	
Stress und Verspannung?	
Nein danke. So geht progressive Muskelentspannung	15
■ firmus kompakt	-5
Wussten Sie schon, dass ?	16
service	
Frühlingsmenü	17
firmus kompakt	
Neues Präventionsgesetz	
Neue Präventionsprojekte der BKK firmus	18
reisen reisen	
Wohlfühlurlaub im Land der tausend Seen	20
gesundheit	
Fit in den Tag:	
Wie gesund ist Ihr Frühstück?	22
■ rätselspaß	
Die App-soluten must-haves für Ihr Smartphone	22
Smartphone	23

2 BKK firmus 1-2018 www.bkk-firmus.de





#### Liebe Leserin, lieber Leser,

ich begrüße Sie herzlich zur ersten Ausgabe unserer "Gesundheit" im Jahre 2018. Wir freuen uns, Sie mit unserem Mitgliedermagazin über Neuigkeiten rund um die gesetzliche Krankenversicherung und speziell der BKK firmus informieren zu können.

Die "GroKo" hat sich im Rahmen der Koalitionsverhandlungen darauf verständigt, ab 2019 die sog. "paritätische Beitragsfinanzierung" der gesetzlichen Krankenversicherung wieder einzuführen. Das bedeutet, dass in Zukunft der komplette Beitragssatz inkl. dem heutigen krankenkassenindividuellen Zusatzbeitrag - wieder je zur Hälfte von Arbeitgebern und Arbeitnehmern gezahlt wird.

Mit Ihrer Mitgliedschaft bei der BKK firmus werden Sie in jedem Fall finanziell entlastet. Mit unserem aktuellen Zusatzbeitrag von nur 0,6% bleibt die BKK firmus auch im vierten Jahr in Folge die günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse. Das bedeutet für Sie im Vergleich zu einer Krankenkasse mit einem Zusatzbeitrag von 1,7% eine jährliche Ersparnis von bis zu 600,- Euro und mehr. Aber auch neben dem finanziellen Aspekt sind Sie bei uns ... gesundum gut versorgt. In Anlehnung an unser Leitbild "Mehr Service. Mehr Nähe. Mehr Wert. Mehr Leistung." finden Sie auf den Seiten 10 und 11 dieser Ausgabe viele Vorteile, von denen Sie als Kunde der BKK firmus profitieren.

Darüber hinaus beginnen wir in der aktuellen Ausgabe mit einer Serie, die die vielfältigen Möglichkeiten unserer OnlineServices Web & App beschreibt. In den kommenden Magazinen erklären wir Ihnen die verschiedenen Optionen, die Ihnen diese neuen "smarten" Helfer bieten. Auf den Seiten 4 und 5 dieser Ausgabe finden Sie den ersten Teil dieser Reihe.

Freuen Sie sich neben vielen weiteren lesenswerten Artikeln außerdem ab Seite 18 über einen weiteren Einblick in neue Projekte, die wir im Rahmen des Präventionsgesetzes in diesem Jahr unterstützen. Erstmalig kooperieren wir dabei mit der Senatorin für Bildung in Bremen im Rahmen eines Projektes für Schulkinder mit erhöhtem Förderbedarf im Schwimmen.

Sie merken schon: Auch das neue Jahr bleibt spannend und hält interessante Entwicklungen bereit. Für den Augenblick wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe unserer "Gesundheit" und freue mich schon darauf, Sie Anfang Juni an dieser Stelle zur nächsten Ausgabe begrüßen zu dürfen.

lhi

Gerhard Wargers

www.bkk-firmus.de

## App geht's, Teil 1

# So funktioniert die neue App der BKK firmus

Mit dieser Ausgabe unseres Mitgliedermagazins starten wir eine Serie, in der wir Ihnen die Vorzüge und Möglichkeiten des neuen BKK firmus OnlineService näherbringen. Heute stellen wir Ihnen die Übermittlung von Arbeitsunfähigkeits-Meldungen im Krankheitsfall vor.

Bislang hatten Sie die Möglichkeit, uns die AU-Meldung in einer unserer 16 Servicestellen einzureichen, außerhalb der Öffnungszeiten in den jeweiligen Briefkasten zu werfen oder aber mit der Post an uns zu schicken. Alle drei genannten Varianten haben den Nachteil, dass sie mit einem gewissen Aufwand verbunden sind. Sei es nun der Weg in eine der Servicestellen oder das Verschicken eines Briefes inkl. des notwendigen Portos.

Der neue OnlineService App der BKK firmus löst dieses Problem. Innerhalb der App haben Sie die Möglichkeit, mit Hilfe der Kamera Ihres Smartphones ein Bild der AU-Meldung aufzunehmen und innerhalb eines eigens dafür vorgesehenen Bereichs an uns zu übermitteln. Der Clou: die Anwendung legt eine Schablone einer

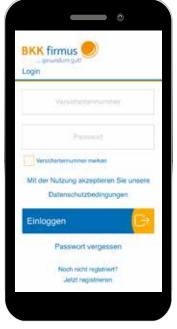
AU-Meldung über die Kamera-Funktion, sodass die Aufnahme immer einwandfrei gelingt und in der richtigen Größe an uns übermittelt wird.

## Hohe Datenschutzanforderungen werden eingehalten

Die Dateiübertragung läuft über streng geschützte Datenkanäle, um den hohen Anforderungen an den Datenschutz gerecht zu werden. Dadurch ist gewährleistet, dass, abgesehen von Ihnen und der BKK firmus, niemand Einsicht in Ihre Dokumente erhält. Die Sicherheit Ihrer Daten ist uns ein besonders wichtiges Anliegen.

Für diejenigen Versicherten, die kein Smartphone besitzen, haben wir auch eine gute Nachricht: die beschriebene Übermittlung der AU-Meldung







4 BKK firmus 1-2018 www.bkk-firmus.de



funktioniert direkt am PC mittels uneres neuen OnlineServices Web. Schauen Sie doch mal rein: Zutritt erhalten Sie unter **www.bkk-firmus.de/onlineservice**. Freuen Sie sich darauf, in den nächsten Ausgaben unseres Mitgliedermagazins weitere Funktionen unserer OnlineServices Web und App kennenzulernen.











info

Sind Sie noch kein Nutzer unserer neuen OnlineServices? Dann laden Sie sich die App entweder direkt aus dem Apple App Store oder Goople Play Store herunter oder informieren Sie sich auf unserer Homepage:

#### www.bkk-firmus.de

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

Alle Übungen zum Nachmachen werden in einem Video unter folgendem Link gezeigt: http://7-min.com



# Fitness für Menschen mit wenig Zeit: Das 7-Minuten-Workout

Wer wünscht sich das nicht: Fit, schlank, trainiert und gesund sein, ohne sich stundenlang im Sportstudio quälen zu müssen. Sie meinen, das geht nicht? Und ob das geht! Und zwar mit dem 7-Minuten-Workout.

Beim 7-Minuten-Workout ist zwar täglich Sport angesagt, aber die Anstrengung ist nach sieben Minuten schon wieder vorbei. Der Fitnesstrend wurde von den US-amerikanischen Sportwissenschaftlern Brett Klika und Chris Jordan entwickelt und kann für beeindruckende Effekte sorgen: Mit nur zwölf Übungen, die man täglich und innerhalb von sieben Minuten durchführen soll, wird der Körper rundherum trainiert und fit gemacht.

#### So geht das 7-Minuten-Workout

Dem 7-Minuten-Workout kann man sich problemlos in den eigenen vier Wänden widmen. Denn man benötigt dafür lediglich einen Stuhl, eine Wand und den eigenen Körper. Das Training beginnt mit einer Aufwärmphase, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Darauf folgt ein sieben Minuten langes intensives Intervalltraining – und zwar mit diesen zwölf Übungen, mit denen Kraft und Kondition gesteigert werden:

- 1. Hampelmann
- 2. Wandsitz
- 3. Liegestütze

- 4. Crunches, auch "Bauchpresse" genannt
- 5. Step-up, also "Treppensteigen" auf dem Stuhl
- 6. Kniebeugen
- 7. Trizeps-Kräftigung auf dem Stuhl
- 8. Unterarmstütz
- 9. Auf der Stelle laufen und Knie anziehen
- 10. Ausfallschritte
- 11. Liegestütze mit Rotation
- 12. Seitlicher Unterarmstütz

## So sollten die Übungen durchgeführt werden

Jede Übung dauert jeweils 30 Sekunden, dann folgt eine etwa zehn Sekunden lange Erholungspause. Der Übungsdurchlauf dauert also insgesamt circa sieben Minuten. Die Reihenfolge der Übungen sollte unbedingt eingehalten werden, damit sich die Muskeln nach der Belastung erholen können.

#### Was bringt das 7-Minuten-Workout?

Das 7-Minuten-Workout ist sehr effizient, aber auch sehr schweißtreibend. Die Muskeln fangen schon nach kurzer Zeit an zu brennen. Doch die Anstrengung wird belohnt. Denn mit diesem Training kann man phantastisch Fett verbrennen und abnehmen. Außerdem werden die Muskeln trainiert und aufgebaut.

## Für wen ist das 7-Minuten-Workout geeignet?

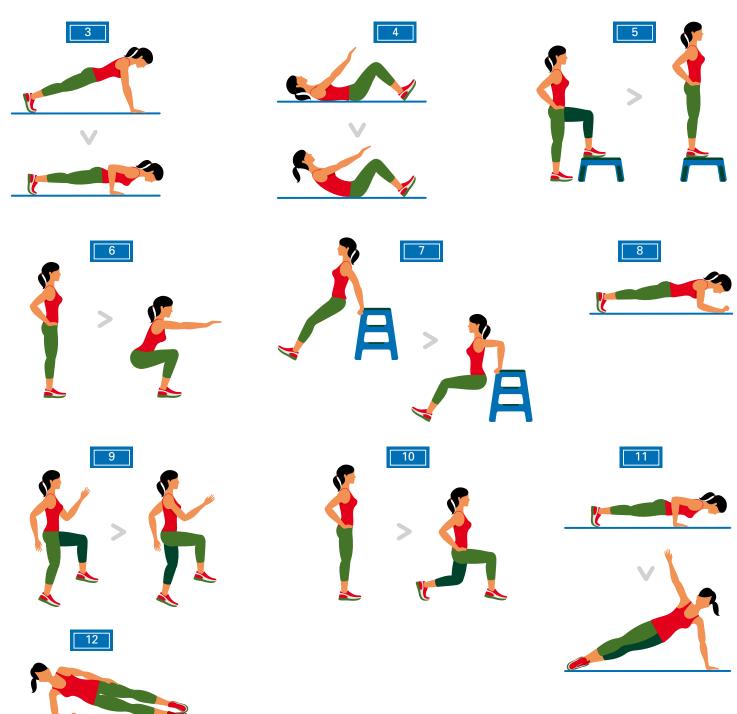
Wer das Sportprogramm testen möchte, sollte bereits gut trainiert sein und eine gewisse Erfahrung mit den auszuführenden Übungen haben. Ältere Menschen und alle, die gesundheitliche Probleme wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, sollten vor Trainingsbeginn unbedingt einen Arzt konsultieren und sich erkundigen, ob sie diesem Training gewachsen sind. Denn übernehmen sollte man sich keinesfalls!

## Wer sollte auf das Workout verzichten?

Das Workout ist sehr anstrengend und daher für Sportanfänger eher ungeeignet. Außerdem besteht für Ungeübte eine höhere Verletzungsgefahr. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie einige Zeit in Ausdauer- und Kraftsport investieren und lernen, wie Sie die geforderten Übungen sauber ausführen. Erst wenn Sie eine gute Kondition haben und Ihr Körper trainiert ist, sollten Sie sich an das Powerprogramm wagen. Wer Knie- oder Rückenprobleme hat oder sonst körperlich eingeschränkt ist, sollte lieber die Finger vom 7-Minuten-Workout lassen.

6 BKK firmus 1·2018 www.bkk-firmus.de





#### So halten Sie durch

Je nach Ihrer körperlichen Verfassung sollten Sie das Training langsam angehen. Wenn Sie noch nicht so fit sind, können Sie das 7-Minuten-Workout anfangs zum Beispiel nur jeden dritten Tag durchführen. Später können Sie die Frequenz steigern und jeden zweiten Tag trainieren. Erst, wenn Sie sich fit genug fühlen, gehen Sie zum täglichen Workout über. Steigern können Sie den

Trainingseffekt noch, wenn Sie an einem Tag zwei Durchläufe schaffen, die Anzahl der Wiederholungen erhöhen oder die Übungen um jeweils zehn Sekunden verlängern.

Um besser durchzuhalten, können Sie sich einen Trainingspartner suchen, der das Programm mit Ihnen gemeinsam durchzieht. Denn zusammen macht es einfach mehr Spaß und man motiviert sich gegenseitig. So lässt sich der innere Schweinehund besser überwinden. Auch die passende Musik erleichtert das Training. So wird das Workout für alle, die sich fit genug fühlen, zu einer effektiven Trainingsmethode, die schnell sicht- und spürbare Erfolge bringt.

#### Lebenselixier aus der Natur:

# So entsteht Mineralwasser

Mineralwasser ist eines der beliebtesten Erfrischungsgetränke. Allein in Deutschland konsumiert jeder Bürger im Schnitt 148 Liter pro Jahr. Aber woher genau kommt eigentlich Mineralwasser?



Mineralwasser ist ein wahres Lebenselixier aus der Natur: Es löscht den Durst und liefert unserem Körper einen Teil wichtiger Mineralstoffe. Die Entstehung von Mineralwasser erfolgt in einem langen, natürlichen Prozess. Wenn es schneit oder regnet, versickert ein Teil des Niederschlags im Erdreich. Über viele Jahre oder Jahrzehnte hinweg wandert das Wasser durch unterschiedliche Erd-, Sand- und Gesteinsschichten, die das Wasser auf natürliche Weise filtern und reinigen. Dabei löst das Wasser auch wertvolle Mineralstoffe, Spurenelemente und Kohlensäure aus dem Boden - je nach Beschaffenheit der Gesteinsschichten in unterschiedlichen Mengen und Zusammensetzungen. So ist das Wasser von Region zu Region und von Quelle zu Quelle ganz individuell mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Kohlensäure angereichert.

#### Aufwändige Erschließung

Mineralwasserverkommen liegen meist tief unter der Erde verborgen und müssen aufwändig erschlossen werden. Dann leitet ein Rohrsystem das Mineralwasser an die Erdoberfläche. Manchmal sorgt der Überdruck des Tiefenwassers dafür, dass das Mineralwasser von ganz alleine nach oben an die Erdoberfläche steigt. In diesem Fall spricht man von einer artesischen Quelle. In der Regel wird es aber mit leistungsstarken Pumpen nach oben gepumpt.

#### Abfüllung an der Quelle

Mineralwasser muss direkt am Quellort in die Flaschen abgefüllt werden, in denen es zum Verbraucher gelangt. So ist es in der Mineral- und Tafelwasserverordnung (MTV) festgelegt. Das Etikett auf der Mineralwasserflasche muss alle gesetzlich vorgeschriebenen Angaben enthalten, dazu zählen etwa die charakteristischen Inhaltsstoffe, der Analysenauszug oder Angaben zur Herkunft des Wassers. So genanntes Tafelwasser wird jedoch, anders als unterirdisch gereiftes natürliches Mineralwasser, künstlich hergestellt. Es ist aus Trinkwasser zu-

sammengesetzt und kann Zusätze wie Mineralstoffe und Kohlensäure enthalten. Daher kann es überall produziert und abgefüllt werden.

#### Qualität amtlich besiegelt

Mineralwasser wird in Deutschland ständig kontrolliert und muss amtlich anerkannt werden. So ist es in der Mineral- und Tafelwasserverordnung vorgeschrieben. Um dieses amtliche Siegel zu bekommen, muss das Wasser mehr als 200 Einzeluntersuchungen durchlaufen. Und es muss bestimmte Kriterien erfüllen. So muss es etwa einem unterirdischen Wasservorkommen entspringen, das vor Verunreinigungen geschützt ist. Einem Mineralwasser darf nichts hinzugefügt werden, außer Kohlensäure. Es ist lediglich erlaubt, ihm Eisen und Schwefelverbindungen zu entziehen. So kann der Verbraucher sicher sein, dass in seinem Glas nichts ist als ein reines Naturprodukt. Weitere Informationen: www.mineralwasser.com

3 BKK firmus 1·2018 www.bkk-firmus.de





# **BKK** firmus-Lexikon



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

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 an gesundheit@bkk-firmus. de oder besuchen Sie uns in einer unserer Servicestellen. Wir freuen uns auf Sie.

#### Rehabilitation

Die Rehabilitation umfasst alle Maßnahmen, mit denen die Folgen einer Krankheit, eines Unfalls oder einer angeborenen Behinderung möglichst beseitigt oder zumindest ausgeglichen werden.

Das Wort Rehabilitation stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Wiederherstellung. Träger der medizinischen Rehabilitation sind unter anderem die Krankenkassen. Die Leistungen sind darauf ausgerichtet, den Versicherten trotz Behinderung oder drohender Behinderung in die Lage zu versetzen, möglichst vollwertig und selbstständig einen Beruf oder Erwerb auszuüben, am Gemeinschaftsleben teilnehmen und privaten Neigungen nachgehen zu können.

Rehabilitation heißt u. a.:

- Nach einer schweren Akuterkrankung oder bei einer chronischen Erkrankung wird die Leistungsfähigkeit in Alltag und Beruf wiederhergestellt oder wesentlich verbessert.
- Verlorene Fähigkeiten im Hinblick auf die Teilnahme in Beruf und Gesellschaft werden wieder erlernt.

 Verlorene Fähigkeiten werden durch Verstärkung bestehender oder Erlernen neuer Fähigkeiten ersetzt.

#### Reflex

Ein Reflex ist eine unbewusst ablaufende, wiederholbare Reaktion des Körpers auf einen Reiz. Ein Reiz (z. B. Schlag mit dem Reflexhammer auf eine Sehne) wird über Nervenfasern an ein Zielorgan (z. B. Muskel) weitergeleitet. Man unterscheidet:

- 1. Muskeleigenreflexe, bei denen Reizort und Erfolgsorgan identisch sind (z. B. Patellasehnenreflex, Bizepssehnenreflex),
- 2. Fremdreflexe, bei denen die Reizstelle und das Erfolgsorgan nicht identisch sind (z. B. Haut- und Schleimhautreflexe das Berühren des Gaumens löst den Würgreflex aus),
- 3. koordinierte Reflexe, bei denen Muskelgruppen auf äußere Reize reagieren (z. B. der Saugreflex des Neugeborenen). Es gibt jedoch auch Reflexe, die nur bei Erkrankungen des Zentralnervensystems auftreten. Sie werden als pathologische, also krankhafte Reflexe bezeichnet.

Die Abschwächung oder der Ausfall eines Reflexes bzw. das Auftreten eines pathologischen Reflexes zeigen eine Schädigung des Nervensystems an.

#### Reisekrankheit

Unter der sog. "Kinetose" versteht man einen Sammelbegriff für Symptome, die durch rasche oder ungleichmäßige Beschleunigung des Körpers, z. B. im Flugzeug, auf einem Schiff, im Auto oder auf einem Karussell, durch Reizung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr auftreten. Dazu gehören vor allem Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Schweißausbrüche. Mit entsprechenden Medikamenten zur Herabsetzung der Empfindlichkeit für Bewegungsreize kann einer Reisekrankheit (Kinetose) vorgebeugt werden.

#### **REM-Schlaf**

REM steht als Abkürzung für "Rapid eye movement" und bezeichnet das Schlafstadium mit schnellen Augenbewegungen und hoher Traumaktivität. Dem REM-Schlaf geht immer eine Tiefschlafphase ohne Traumaktivität voraus. Die verschiedenen Schlafphasen wechseln sich immer nacheinander ab. Im Laufe der Nacht nimmt die Dauer der Tiefschlafphasen ab und die Dauer der REM-Schlafphasen zu.



#### 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/leistungen/lexikon/a-z.

#### Alles bleibt besser

# Neues Jahr – gewohnte Stärken und neue Highlights

Die BKK firmus hält auch im Jahr 2018 ihren günstigen Zusatzbeitrag von nur 0,6 %. Damit bleibt sie nach 2015, 2016 und 2017 im vierten Jahr in Folge die günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse. Aber auch abseits des Zusatzbeitragssatzes bieten wir unseren Versicherten viele attraktive Leistungen und Serviceangebote. Stellvertretend dafür stehen unsere "Mehr-Werte" aus unserem Leitbild, die wir Ihnen in dieser und den kommenden Ausgaben unseres Mitgliedermagazins näherbringen wollen.



Mit einem geringen Zusatzbeitrag von nur o,6 % gehören wir zu den günstigsten bundesweit geöffneten Krankenkassen. Damit lassen sich zusätzlich bis zu 600,00 € jährlich sparen. Mit der BKK firmus sind Sie also gesundum gut versorgt.



10 BKK firmus 1-2018 www.bkk-firmus.de





# Ausgezeichnete Finanzen als Ausgangsbasis

Der niedrige Zusatzbeitrag wird ermöglicht durch eine hervorragende Finanzlage der BKK firmus. Seit dem Jahr 2015 überlässt es der Gesetzgeber den Krankenkassen, über die Höhe des Zusatzbeitrages zu entscheiden, um seinen Finanzbedarf zu decken. Seitdem liegt der Zusatzbeitrag der BKK firmus bei niedrigen 0,6 %. Möglich ist dies durch eine seriöse und nachhaltige Finanzplanung mit niedrigen Verwaltungskosten. Die hervorragende Finanzplanung wurde der BKK firmus auch vom Finanzmagazin "Focus Money" attestiert. Das Magazin hat im Jahr 2017 bei über 100 teilnehmenden Krankenkassen Daten zur Finanzlage abgefragt und bewertet. Das Ergebnis ist eindeutig und spricht für sich: Die BKK firmus bekam in mehreren Kategorien mit je 100 Punkten den Bestwert und wurde in folgenden Kategorien mit Einzelsiegeln ausgezeichnet:

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

Insgesamt belegte die BKK firmus in diesem Ranking einen ausgezeichneten 4. Platz mit einem Gesamtergebnis von 94,6 von 100 möglichen Punkten, gleichbedeutend mit dem Gesamturteil "Hervorragend" und dem Siegel "Beste Finanzkraft".

Weitere Informationen zu all unseren Auszeichnungen sowie unseren Services und Leistungen finden Sie auf unserer Internetseite:

www.bkk-firmus.de.

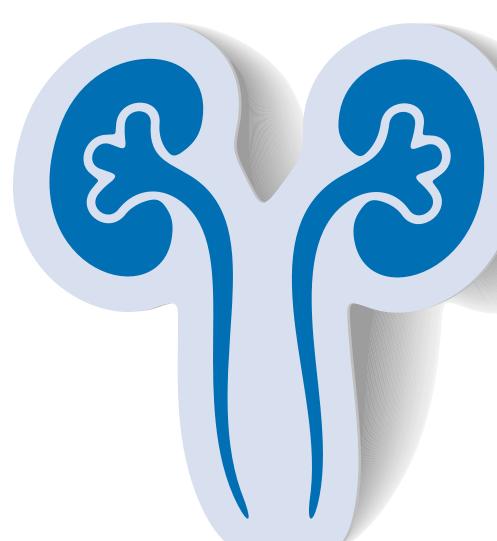




Die wichtigsten inneren Organe des Menschen, Teil 4:

# Das Klärwerk des menschlichen Körpers: Die Nieren

Die Niere (lat. Ren) ist ein inneres Organ, das im menschlichen Körper als Paar angelegt ist. Die Nieren haben die Form einer Bohne und befinden sich rechts und links der Wirbelsäule etwa auf der Höhe der unteren Rippen. Sie erfüllen lebenswichtige Funktionen. Denn sie filtern das Blut und reinigen den Körper von schädlichen Substanzen, indem sie Giftstoffe mit dem Urin aus dem Körper transportieren. Außerdem sind die Nieren für die Regulierung des Blutdrucks, des Flüssigkeits- und Salzhaushaltes und des Säure-Basen-Haushaltes zuständig. Sie sind für die Bildung der roten Blutkörperchen und für die Produktion von Hormonen und Enzymen mitverantwortlich.



#### Wie ist die Niere beschaffen?

Je nach Körpergröße des Menschen ist eine gesunde Niere ungefähr neun bis zwölf Zentimeter lang, etwa vier bis sechs Zentimeter breit und drei bis knapp fünf Zentimeter dick. Ihre Oberfläche ist meist glatt. Die Nieren sind verhältnismäßig leicht, zusammen wiegen sie gerade einmal etwa 300 Gramm. Da sie im menschlichen Körper einige Aufgaben übernehmen, sind sie sehr gut durchblutet. Täglich fließen etwa 1.800 Liter Blut durch sie hindurch.

Jede Niere ist von einer transparenten Hülle aus Bindegewebe umschlossen. Um diese Hülle herum befindet sich eine dicke Schicht Fettgewebe, die wiederum von einer weiteren, dünnen Bindegewebshülle umgeben ist. Diese Fett- und Bindegewebskapsel dient als Schutz für die Niere vor Stößen und sorgt für eine stabile Lage des Organs an der hinteren Bauchwand.

#### **Drei Zonen der Niere**

Stellt man sich einen vertikalen Schnitt durch die Niere vor, so zeigt sich eine klare Aufteilung in drei verschiedene

12 BKK firmus 1-2018 www.bkk-firmus.d



Zonen: Das Organ besteht aus der Nierenrinde, dem Nierenmark und dem Nierenbecken. Die Nierenrinde (Cortex renalis) bildet den äußeren Teil der Niere, das Nierenmark (Medulla renalis) befindet sich im inneren Bereich. Das Nierenbecken (Pelvis renalis) sieht aus wie eine flache, trichterförmige Röhre im Inneren des Organs. Der Urin fließt aus dem Nierenmark ins Nierenbecken und wird von dort über den Harnleiter und die Blase aus dem Körper geleitet.

Nephrone – Hauptbausteine der Niere

Zwischen der Nierenrinde und dem Nierenmark befinden sich etwa 1,2 Millionen winzige, röhrenförmige Strukturen, die Nephrone, die eigentlichen "Filter" der Niere. Jedes einzelne Nephron besteht aus einem Nierenkörperchen (Corpusculum renale) und einem Nierenkanälchen (Tubulus renalis). Jedes Nierenkörperchen setzt sich aus einem Knäuel von Blutgefäßen (Glomerulus) mit sehr feinen Poren zusammen. Somit sind die Wände dieser Gefäßknäuel - ähnlich wie ein Sieb - nur für einige kleine Blutbestandteile wie Harnstoff, Zuckermoleküle, Wasser und Salze durchlässig. Größere Stoffe wie etwa weiße oder rote Blutkörperchen kommen hier nicht durch.

Fließt nun Blut durch die Nierenkörperchen, werden die kleineren Substanzen zusammen mit etwas Wasser aus dem Blutgefäß herausgepresst und gelangen in die angeschlossenen Nierenkanälchen. So fließt die gereinigte Flüssigkeit, der so genannte Primärharn, über das Nierenkanälchen aus dem Nierenkörperchen ab. Auf diese Weise werden aus 1,2 bis 1,3 Litern Blut etwa 125 Milliliter Primärharn herausgefiltert

 und zwar jede Minute. Das entspricht einer Menge von fast 180 Litern pro Tag.

Der Primärharn beinhaltet aber nicht nur unerwünschte Stoffe, sondern auch viele Bestandteile, die für den Körper wertvoll sind. Daher werden in einem zweiten Filtrationsprozess, der in den Nierenkanälchen abläuft, wertvolle Stoffe wie Zucker, Aminosäuren, Elektrolyte und Wasser wieder kontrolliert in den Blutkreislauf zurückgeholt. Auf diese Weise wird der Primärharn in den Nierenkanälchen zum Endharn umgewandelt. Und dieser sammelt sich im Nierenbecken, dem Beginn der Harnwege. Von dort aus wird der Urin schließlich kontinuierlich über den Harnleiter zur Blase geleitet und ausgeschieden.

## Welche Probleme kann die Niere verursachen?

Erkrankungen der Niere sind sehr vielseitig. Am häufigsten kommen Nierensteine (Nephrolithiasis), Nierenbeckenentzündungen (Glomerulonephritis, Pyelonephritis), Nierenarterienverkalkung, Organschäden durch Medikamente oder Organfehlbildungen, akutes oder chronisches Nierenversagen (renale Insuffizienz) sowie gut- und bösartige Tumoren vor.

Erkrankungen der Nieren äußern sich mit ganz unterschiedlichen Symptomen. Mögliche Beschwerden sind etwa dumpfe Rückenschmerzen oder kolikartige Kreuzschmerzen, die in Richtung Blase ausstrahlen. Indizien für Nierenerkrankungen sind auch eine rote Verfärbung oder Trübung des Urins. Der Harn kann unangenehm riechen oder es kann sich Schaum darin bilden. In einigen Fällen können die

Patienten nur noch sehr wenig oder gar keinen Urin mehr ausscheiden. Auch Schwellungen der Augenlider oder der Knöchel (Ödeme) können auf eine Nierenerkrankung hindeuten. Im weiteren Verlauf der Krankheit können sich bei den Betroffenen zusätzliche Symptome bemerkbar machen. Dazu zählen unter anderem Übelkeit, Erbrechen, allgemeines Schwächegefühl, Atemnot, Wasseransammlungen, Juckreiz oder Mundgeruch.

Wenn beide Nieren aufgrund einer Erkrankung ihre Funktion nicht mehr erfüllen können, spricht man von einer Niereninsuffizienz. In diesem Fall können Giftstoffe nicht mehr oder nicht mehr ausreichend aus dem Körper herausgefiltert werden und sammeln sich im Organismus an. Dadurch droht eine lebensgefährliche Vergiftung. In solchen Fällen muss das Blut auf andere Art und Weise gereinigt werden, beispielsweise durch eine Blutwäsche oder durch die Transplantation einer gesunden Niere von einem Organspender. Doch häufig müssen Patienten lange auf eine geeignete Spenderniere warten. Die kann aber lebensnotwendig sein. Denn nur eine gesunde Niere, die all ihre wichtigen Funktionen im Körper erfüllen kann, kann den Menschen ein Leben lang begleiten und ihn vor gefährlichen Giftstoffen schützen.





# 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

# 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.

#### Tipps gegen Grippe & Erkältung

Auch in diesem Jahr hat Deutschland die Grippewelle erreicht. Insbesondere in den Wintermonaten hat die sogenannte "Influenza" Hochkonjunktur. Sie kann für bestimmte Personengruppen (z. B. ältere Menschen) zu einer ernsthaften Erkrankung werden und unter Umständen durch frühzeitige Impfungen vermieden werden.

Anders verhält es sich bei einer Erkältung, gegen die man



Reiner Ahlert, alternierender Verwaltungsratsvorsitzender der BKK firmus

sich grds. nicht impfen lassen kann, da laut Experten über 200 unterschiedliche Virustypen dafür verantwortlich sein können. Daher raten wir als Krankenkasse – insbesondere auch in der Zeit, in der sich der Winter vielleicht schon langsam verabschiedet – grundsätzlich auf die Stärkung des eigenen Immunsystems zu achten, um auch in den folgenden Wochen und Monaten Krankheiten zu minimieren.

- Bewegen Sie sich regelmäßig, denn körperliche Aktivität stärkt die Abwehrkräfte. Auch Spazierengehen an der frischen Luft ist hilfreich.
- Ernähren Sie sich gesund und essen z. B. viel Obst und Gemüse.
- Entspannen Sie sich, sorgen Sie für ausreichenden Schlaf und regelmäßige Ruhepausen.
- Legen Sie Wert auf Hygiene und waschen Sie z. B. Ihre Hände regelmäßig mit Seife.

Gerne beraten Sie unsere Kundenberater der BKK firmus in den 16 Servicestellen zu weiteren Vorsorgemaßnahmen, Impfungen und Gesundheitsangeboten auch zu anderen Erkrankungen.

Kommen Sie einfach vorbei, denn wir möchten, dass Sie "gesundum gut" ins Frühjahr starten.

14 BKK firmus 1-2018 www.bkk-firmus.d



## Stress und Verspannung?

# Nein danke. So geht progressive Muskelentspannung

Entspannen will gelernt sein. Und das ist gar nicht so schwer. Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung (PME) bringen Ruhe und Gelassenheit und helfen gegen Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Denn wenn der Körper lockerlässt, tut das auch der Psyche gut.

Vor mehr als 80 Jahren entdeckte der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson (1885 – 1976), dass viele Krankheiten stressbedingt sind und dass sich die Muskeln bei Gefühlen der Unruhe oder Erregung deutlich anspannen. Umgekehrt, so fand er heraus, werden Ängste reduziert, wenn die Muskelspannung nachlässt. Also entwickelte er eine Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau: die Progressive Muskelentspannung (PME) oder Progressive Muskelrelaxation (PMR).

#### **Bewusste An- und Entspannung**

Bei dieser Technik werden nacheinander alle Muskelgruppen des Körpers bewusst angespannt und anschließend wieder entspannt. Man beginnt mit der rechten Hand, arbeitet sich über die Arme bis zu Gesicht und Nacken, den Rücken und den Bauch vor und endet schließlich bei Beinen und Füßen. Durch die Übungen sollen Körper und Geist gleichermaßen zur Ruhe kommen. Progressive Muskelentspan-



nung kann im Liegen oder in einem bequemen Sessel durchgeführt werden. Ein Durchlauf dauert etwa 15 bis 20 Minuten.

## Hilfe bei Kopfschmerzen und Schlafstörungen

Progressive Muskelentspannung hilft bei einer Vielzahl von psychischen und körperlichen Beschwerden und wird häufig als unterstützende Behandlungsmethode eingesetzt. Sie führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, kann Schlafstörungen entgegenwirken und sie verbessert die Stressverträglichkeit. Daher ist die Entspannungstechnik für nervöse und innerlich unruhige Menschen besonders gut geeignet. Außerdem hilft Progressive Muskelentspannung bei Bluthochdruck und Kopfschmerzen. Denn die tiefe Entspannung der gesamten Muskulatur wirkt sich beruhigend auf das vegetative Nervensystem aus. Und dieses kontrolliert unter anderem die Atmung, den Herzschlag, den Blutdruck und den

Stoffwechsel. Studien haben gezeigt, dass die Methode die Gesundheit insgesamt stärken kann – sofern sie regelmäßig praktiziert wird.

## Progressives Muskeltraining hilft auch Kindern

Progressive Muskelentspannung ist aber nicht nur etwas für Erwachsene. Speziell für Kinder gibt es sogenannte Entspannungsgeschichten, bei denen die Muskelübungen in eine kindgerechte Rahmenhandlung eingebettet werden. So kann die Technik schon den Kleinsten helfen – beispielsweise, wenn Kinder motorisch unruhig oder überaktiv sind. Oder, wenn sie unter Angststörungen, Kreislaufbeschwerden oder Schulstress leiden. Videos mit Anleitungen zur Progressiven Muskelentspannung für Kinder und Erwachsene sind im Internet zu finden.

Für Android-Geräte und iOS-Nutzer stehen auch Apps zum Download zur Verfügung.

#### Zahlen und Fakten

# Wussten Sie schon, dass ...?

## ... es ein neues, strukturiertes Behandlungsprogramm zur Herzinsuffizienz gibt?

In Deutschland leiden etwa zwei bis drei Millionen Menschen an einer Herzinsuffizienz. Es ist erwiesen, dass eine gezielte und qualitativ hochwertige ambulante Behandlung die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern und Krisensituationen sowie Krankenhausaufenthalte verhindern kann. Dies wird zentraler Bestandteil eines neuen eigenständigen Disease-Management-Programm (DMP) Herzinsuffizienz sein. Aufgrund eines Beschlusses des Gemeinsamen Bundesausschusses wird das jetzige Modul Herzinsuffizienz im Programm Koronare Herzkrankheit (KHK) aufgehoben und ein DMP Herzinsuffizienz entwickelt. Die Änderung tritt zum 01.04.2018 in Kraft.

Die sonstigen Empfehlungen für das Programm ändern sich nicht. Sie bleiben weiterhin unabhängig von der Ablösung des Moduls Herzinsuffizienz bestehen.

Zudem sollen alle Patienten mit einer Herzinsuffizienz erreicht werden. Bisher können an dem Modul Herzinsuffizienz nur die Patienten teilnehmen, die auch im DMP-Programm der Koronaren Herzkrankheit eingeschrieben sind und deren Herzschwäche ursächlich auf einer Erkrankung der Herzkranzgefäße beruht. Mit der Umsetzung eines neuen DMP zur Herzinsuffizienz können dann auch Patienten mit anderen Ursachen für eine Herzschwäche erreicht werden. Hierzu erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt weitere Informationen.

Die BKK firmus unterstützt ihre chronisch erkrankten Versicherten mit dem Gesundheitsprogramm "BKK MedPlus", um ihre Lebensqualität nachweislich zu steigern. Durch BKK MedPlus soll die medizinische Behandlung und Versorgung nachhaltig verbessert werden. Mit diesem zusätzlichen Angebot wollen wir Sie und Ihren Arzt umfassend unterstützen. Das Gesundheitsprogramm sorgt dafür, dass alle für Ihre Behandlung wichtigen Fachleute optimal zusammenarbeiten und Sie nach dem neuesten Stand der Wissenschaft behandeln. Und BKK MedPlus will Sie stärken, aktiv an Ihrer Behandlung mitzuwirken.

Die BKK firmus hält darüber hinaus eine Reihe von unterstützenden Angeboten wie z. B. umfassende Informationsmaterialien zum Behandlungsprogramm für Sie (und Ihren Arzt) bereit. Im Mittelpunkt stehen Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse. Das gemeinsame Ziel: das Beste für Ihre Gesundheit.

BKK MedPlus – ein Angebot der BKK firmus für Erwachsene und Kinder, die

- nachweislich an Typ-1-Diabetes, Typ-2-Diabetes, Brustkrebs, koronarer Herzerkrankung, Herzinsuffizienz, Asthma oder COPD,
- aktiv zum Erfolg ihrer Behandlung beitragen wollen,
- sicher sein wollen, nach dem aktuellen Stand des medizinischen Wissens behandelt zu werden,
- sich auf eine optimale Zusammenarbeit aller für Ihre Behandlung wichtigen Fachleute verlassen wollen und
- entsprechend ihrem Vorwissen angebotene Programmangebote nutzen möchten.

Wenn Sie Interesse oder Fragen zu BKK MedPlus haben, sprechen Sie uns an. Unsere Kundenberater/-innen stehen Ihnen gern zur Verfügung!



16 BKK firmus 1-2018 www.bkk-firmus.d



# Frühlingsmenü

für 4 Personen



#### Salat mit Frischkäsebällchen und Erdbeeren

#### **Zutaten:**

250 g Frischkäse

2 Tl Honig, (flüssig)

150 g Vollkornbrot

400 g Blattsalat gemischt

200 g Erdbeeren

1 Tl Senf, (scharf)

5 El Himbeeressig

3 El Holunderblütensirup

Salz, Pfeffer

6 El Olivenöl

#### **Zubereitung:**

Frischkäse und Honig miteinander verrühren und kalt stellen. Vollkornbrot im Mixer grob zerkrümeln und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten knusprig rösten. Brösel auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Salat waschen und trocken schleudern. Salatblätter zerzupfen. Erdbeeren in Scheiben schneiden. Senf, Essig und Holunderblütensirup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl dazugeben.

Frischkäse mit den Händen zu Kugeln formen und in den Brotbröseln wenden. Salat mit der Holunderblüten-Vinaigrette mischen. Mit Erdbeeren und Frischkäsebällchen anrichten



#### Spargel mit Lachs und Koriander-Curry-Mangosoße

#### Zutaten:

- 1 kg weißer Spargel
- 1 Prise Zucker
- 125 g Butter
- 4 Stück Lachsfilet
- ohne Haut
- 1 EL Zitrone
- 1 Bund Koriander
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Currypulver
- 200 g Vollmilch-Joghurt
- 200 g Schmand
- 5 EL Milch
- 2 EL Mango-Chutney

Salz, Pfeffer

Zucker

#### **Zubereitung:**

Spargel waschen und schälen, Enden abschneiden. Die Stangen in gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker und 1 TL Butter ca. 8 Minuten kochen.

Gewaschenen Koriander pürieren, Joghurt, Schmand, Milch, Mango-Chutney, Salz, Pfeffer, Currypulver und Zucker dazugeben und gut umrühren.

Lachsfilets mit Zitrone betreufeln, Öl in einem kleinen Topf schmelzen und die Lachsfilets bei mittlerer Hitze ca. 3-5 Minuten auf beiden Seiten braten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln.



#### **Scharfer Ingwer Smoothie**

#### Zutaten:

- 1 Liter Maracujasaft
- 2 Zitronen
- 2 TL Honig
- 2 EL frischer Ingwer,
- gerieben
- 1 Apfel
- 2 Bananen

#### **Zubereitung:**

Die Zitronen auspressen.

Den Apfel und die Bananen klein schneiden, anschließend mit Maracujasaft, Zitronensaft, Honig und Ingwer vermischen und mit dem Mixstab pürieren.

### Neues Präventionsgesetz

# Neue Präventionsprojekte der BKK firmus

Seit dem Jahr 2016 ist das neue Präventionsgesetz in Kraft. Damit berechtigt der Gesetzgeber die Krankenkassen unter anderem dazu, Präventionsprojekte in den sog. Lebenswelten (Schulen, Kitas, Kommunen, Vereine etc.) zu unterstützen. In regelmäßigen Abständen berichten wir an dieser Stelle von unseren erfolgreichen Maßnahmen. Heute stellen wir Ihnen neue Projekte vor, die wir in diesem Jahr umsetzen.



## Zusätzliche Schwimmkurse für Grundschulkinder

In Kooperation mit der Senatorin für Kinder und Bildung Bremen und der Bremer Bäder GmbH finanziert die BKK firmus Schwimmkurse für Grundschulkinder, die den regulären Schwimmunterricht in der dritten Klasse als Nichtschwimmer bzw. unsichere Schwimmer beenden. Da ein Großteil der schwimmschwachen Kinder auch

im Anschluss an die Schwimmkurse des Regellehrplans aus den verschiedensten Gründen keinen weiteren Schwimmunterricht genießt, blieben sie in der Vergangenheit in den meisten Fällen Nichtschwimmer. Das bedeutet nicht nur immense Einbußen in der Lebensqualität, sondern kann schlimmstenfalls lebensgefährlich sein.

Um Kindern mehr Bewegung im Wasser zu ermöglichen und in Zukunft die Zahl der Nichtschwimmer deutlich zu senken, setzt die BKK firmus ab diesem Jahr erstmalig Intensivkurse für die schwimmschwachen Kinder in den Schulferien um. Die Kinder mit erhöhtem Förderbedarf werden gezielt angesprochen. Um eine möglichst hohe

18 BKK firmus 1·2018 www.bkk-firmus.de





Teilnehmerquote zu erzielen, ist das gesamte Angebot kostenlos. Von einem zentralen Treffpunkt werden die Kinder an bis zu 8 Kurs-Tagen in den Schulferien mit einem Bus abgeholt, zum Schwimmbad gefahren, wo die Kurse von Schwimmlehrern der Bremer Bäder GmbH durchgeführt werden und anschließend wieder heimgefahren. Durch das finanzielle Engagement der BKK firmus kann das Angebot komplett kostenlos realisiert werden.

Die Schwimmkurse werden zunächst gebündelt in Stadtteilen angeboten, in denen auffallend viele Schulkinder den regulären Schwimmunterricht als Nichtschwimmer beenden. Im Rahmen von Evaluationen wird dann erhoben, um wie viel Prozent der Anteil der Nichtschwimmer reduziert werden konnte, um sich im folgenden Jahr einem anderen Stadtteil zu widmen.

## Ernährungsführerschein an Osnabrücker Grundschulen

Darüber hinaus freuen wir uns, ab diesem Jahr den Ernährungsführerschein auch im Raum Osnabrück anzubieten. Nachdem wir dieses Präventionsprojekt zum Thema gesunder Ernährung im (Schul-)Alltag bereits seit mehreren Jahren im Bremer Raum erfolgreich umsetzen, ist uns nun auch der Transfer nach Osnabrück gelungen. In Zusammenarbeit mit den LandFrauen im Alt-

kreis Osnabrück kommen künftig auch Grundschüler im Osnabrücker Raum in den Genuss, den Ernährungsführerschein zu absolvieren.

Bei diesem Projekt kommt die Küche ins Klassenzimmer und stellt den praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten in den Mittelpunkt. In bis zu sieben Doppelstunden bereiten die Schülerinnen und Schüler leckere Gerichte zu und lernen neben der Ernährungspyramide auch wichtige Ernährungsbegriffe sowie das richtige Decken des Tisches kennen. Als besonderes Highlight steht in der letzten Stunde das Bewirten der eigenen Gäste, in Form der Eltern oder anderen Familienangehörigen, im Mittelpunkt. Auf diese Weise lernt auch die Familie die nun erworbenen Fähigkeiten der Kleinen kennen, womit einer Übertragung der Inhalte des Ernährungsführerscheins in die eigenen vier Wände nichts im Weg steht.

Mit der Etablierung der neuen Präventionsprojekte als Ergänzung zu den bereits bewährten Maßnahmen freuen wir uns, dass in Zukunft noch mehr Menschen in unseren Kernregionen von unseren Maßnahmen profitieren und damit sich und ihrer Gesundheit etwas ...gesundum Gutes tun können.





#### Anzeige





#### Info & Buchung

Müritzpalais GmbH Kietzstraße 1 17192 Waren (Müritz) Tel. 03991 7489111 reservierung@mueritzpalais.de www.mueritzpalais.de

Müritz, das kleine Meer, das ist unberührte Schönheit inmitten der Mecklenburgischen Seenplatte. Das "Land der tausend Seen" hat seinen Spitznamen nicht ohne Grund, 1.117 natürliche Seen bilden das größte, vernetzte Wassersportrevier Europas. Hier erwarten Sie nicht nur traumhafte, unberührte Natur im Müritz-Nationalpark, sondern auch eine schier endlose Auswahl an Freizeitaktivitäten. Machen Sie einen Sightseeing Ausflug zu den Guts- und Herrenhäusern, die die historische Kulturlandschaft prägen, unternehmen Sie eine Schifffahrt oder eine Radtour auf einer der vielen schönen und abwechslungsreichen Strecken entlang des Wassers, erkunden sie die atemberaubende Landschaft bei einer Wanderung durch den Nationalpark oder erfreuen Sie sich einfach am Anblick des leuchtenden Sternenmeeres am Nachthimmel, den Sie hier

ohne Lichtverschmutzung völlig ungetrübt genießen. Auch Gesundheit und Wellness kommen in der Müritzregion nicht zu kurz: Mildes Klima, die sauerstoffreiche Luft der Wälder und das klare Wasser der Mecklenburgischen Seen bieten ideale Voraussetzungen für einen Aktivurlaub und viele Orte der Region tragen Prädikate wie "Luftkurort" oder "staatlich anerkannter Erholungsort"

#### **Entspannung mit Seeblick**

Die charmante Stadt Waren, ebenfalls offiziell als "Luftkurort" ausgezeichnet und direkt an der Müritz gelegen, bietet maritimen Flair wohin das Auge reicht. Bei frischem Fisch aus der Müritz und typischer mecklenburgischer Hausmannskost in den unzähligen Restaurants kommen Genießer voll auf ihre kulinarischen Kosten.





20 BKK firmus 1·2018 www.bkk-firmus.de



#### Anzeige

Direkt am Seeufer wartet hier Ihr Zuhause auf Zeit. Das Müritzpalais bewohnen Sie in 85 gemütlich modernen Apartments mit einer Größe von 45m² bis 100m². Vom eigenen Balkon oder der Terrasse genießen Sie einen einzigartigen Panoramablick über das glitzernde Wasser. Das neue Aparthotel eröffnet im Frühjahr 2018 und verbindet den Komfort erstklassig ausgestatteter Ferienwohnungen mit den Annehmlichkeiten eines Hotels. So garantieren Ihnen die großzügigen Apartments mit Wohn- und Essbereich und der herzliche Service des Hotelteams einen wunschlos glücklichen Wohlfühlaufenthalt.

Mit einem reichhaltigen Buffet im Frühstücksrestaurant mit Außenterrasse starten Sie gesund in den Tag und nutzen die aufgenommene Energie für einen Spaziergang entlang der Müritz, der Sie in nur wenigen Gehminuten zur historischen Altstadt von Waren mit ihren liebevoll sanierten

"Eröffnungsangebot"

Überzeugen Sie sich im Frühjahr 2018 als einer der ersten von den Qualitäten des Müritzpalais.

- 2 Übernachtungen im Apartment "Waren"
- 2x Genießerfrühstück vom Buffet
- 1x Entdeckungsschifffahrt über 3 Seen
- •1x Tageskarte für den Wellnessbereich mit Schwimmbad & Saunen
- •1x PKW-Stellplatz (pro Apartment)
- Kostenfreies WLAN

**ab 99 Euro** pro Person im Apartment

Dieses Angebot ist auf Anfrage und nach Verfügbarkeit ganzjährig, jedoch außerhalb von Weihnachten und Silvester, buchbar.



Fachwerkhäusern oder zum pulsierenden Hafen führt. Urige Restaurants, Bars und Kneipen rings um die alten Speicheranlagen verzaubern ebenso wie das bunte Treiben der Skipper auf den Yachten und Hausbooten. Vom Hafen aus erreichen Sie auch den Müritz-Nationalpark in wenigen Minuten zu Fuß.

Der 300m² große Wellnessbereich mit Schwimmbad (ca. 50m²), Biosauna, Finnischer Sauna, vitalisierenden Erlebnisduschen sowie einem Ruhebereich verspricht nach einem aktiven Tag nachhaltige Entspannungsmomente. Damit Sie ganz und gar den Kopf frei bekommen, nutzen Sie auch den exklusiven Zugang zum See mit eigenem Badesteg – Erholung pur.



## **GEWINNSPIEL**

Das Müritzpalais verlost unter allen Einsendungen einen Gutschein über 4 Übernachtungen im 2-Raum Apartment "Müritz" für 2 Personen inklusive Frühstück, täglicher Nutzung des Wellnessbereiches mit Pool & Sauna und Parkplatz mit einem Wert von 850,- €. Der Gutschein ist einlösbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit vom 13.04.2018 bis zum 13.04.2019 außerhalb der Hauptsaison sowie der Feiertage.

Die Frage: Wie viele natürliche Seen hat Europas größtes, vernetztes Wassersportrevier?

Senden Sie die richtige Antwort bis zum 01.05.2018 per E-Mail an **gesundheit@bkk-firmus.de**. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Mitarbeiter der BKK firmus und deren Angehörige sind von der Gewinnspielteilnahme ausgeschlossen. Der Gewinn wurde zur Verfügung gestellt und nicht aus Beitragsgeldern finanziert.

## Fit in den Tag: Wie gesund ist Ihr

# Frühstück?

Bei den einen kommt morgens eine Butterbrezel auf den Tisch, bei anderen ein Müsli. Und wieder andere wollen am Morgen nichts außer Kaffee. Aber welches Frühstück ist eigentlich wirklich gesund?

Ein gesundes Frühstück hilft nicht nur gegen den Hunger am Morgen, es gibt auch Energie für den Tag. Doch die Vorlieben in Sachen Frühstück gehen weit auseinander. Während sich manch einer morgens am meisten über ein Wurstbrötchen mit Spiegelei freut, ist dem anderen eher nach einem süßen Marmeladenbrot. Wer aber wirklich gesund in den Tag starten will, sollte ein paar Dinge beachten: Am besten kombiniert man eiweißreiche Lebensmittel wie Eier oder Käse mit gesunden, langkettigen Kohlenhydraten, also etwa mit Haferflocken oder Vollkornprodukten. Auch Fett darf auf den Frühstückstisch, aber statt der fettigen Wurst sollten es lieber Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren sein. Dazu zählen beispielsweise Fisch, Avocado oder Nüsse. Gute Protein-Quellen sind Hüttenkäse, Magerquark und Joghurt.

#### Müsli und Vollkornprodukte geben **Schwung**

Müsli wirkt wie eine morgendliche Energiespritze. Allerdings sollte man auf zuckerhaltige Produkte wie Cornflakes verzichten und lieber zuckerarmes Müsli aus Getreide mit Saaten wie Sonnenblumenkernen oder Leinsamen zu sich nehmen. Dazu isst man am besten Naturjoghurt oder Milch und frisches Obst. Haferflocken und andere Getreidesorten, die im Müsli vorkommen, liefern nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe.

Wer nicht so sehr auf Müsli steht, kann sich aber auch ein le-

ckeres Vollkornbrötchen oder Vollkornbrot gönnen: Das Brot einfach dünn mit Butter oder Margarine bestreichen, einen mageren Käse oder eine magere Wurst obendrauf - fertig. Und wer es lieber süß mag, kann sein Brot natürlich auch mit Marmelade, Honig oder Obstscheiben genießen. Gesunde Durstlöscher sind Wasser sowie ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Auch ein bis zwei Tassen Kaffee sind als Wachmacher erlaubt. Ein Glas Orangensaft oder Buttermilch bringen den Körper zusätzlich in Schwung.

#### Wichtig sind Kohlenhydrate - und genügend Zeit

Ganz wichtig, sagen Ernährungsexperten, sei, sich fürs Frühstück genügend Zeit zu nehmen. Dann sollten vor allem gesunde Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte auf den Tisch, denn die darin enthaltene Glukose versorgt die Gehirnzellen mit der nötigen Energie. Die morgendlichen Kohlenhydrate sind insbesondere für Kinder wichtig. Denn bei ihnen kann ein fehlendes Frühstück schnell zu Konzentrationsstörungen führen. Und wer morgens einfach keinen Hunger hat oder nichts herunterbekommt, kann sich zum Beispiel ein gesundes Vesper zubereiten, dass er dann zwei Stunden später zu sich nimmt. Und vielleicht sind ja - trotz



fehlendem Appetit - am Morgen zumindest ein paar frische Früchte drin. Die schmecken pur oder mit Joghurt. Und das ist schon mal der erste Schritt zu einem gesunden, ausgewogenen Frühstück.

#### Impressum

Gesundheit – Das Magazin der BKK firmus erscheint vierteljährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und aus der Sozialversicherung. Rechtsver bindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Herausgeber: BKK firmus

Redaktion und Lektorat: KKF-Verlag

Layout: Geiselberge Mediengesellschaft mbH. 84503 Altötting www.gmg.de

Bildnachweis: Fotolia.com shutterstock.com Klaus Steindorf-Sabath (Fotograf): Waren (Müritz) Bildrechte Seite 15

FSC® C105048

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

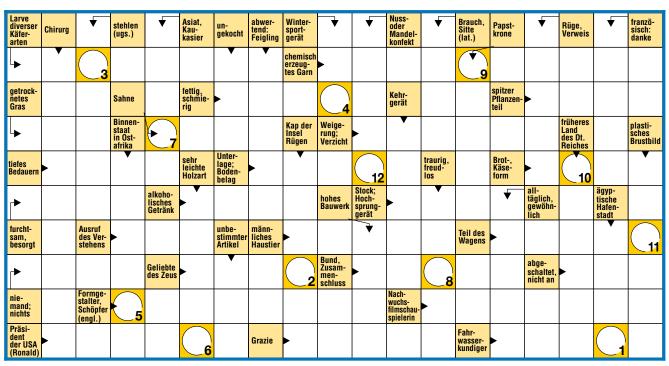
Alle Rechte vorbehalten.

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 Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

22 BKK firmus 1.2018 vww.bkk-firmus.de



# Kreuzworträtsel



Lösung: Solidarität

## Kleine Helfer – App-solut smart

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

# Supiki: Konversation auf Englisch



Wer seine Englisch-Grundkenntnisse verbessern und Gespräche auf Englisch führen will, kann das jetzt mit einer App üben: Die Sprach-App "Supiki – English Conversation Speaking Practice" startet einen Gesprächsver-

lauf, der sich bei bestimmten Codewörtern verändert. Zum Beispiel schaut sich der Nutzer einen Cartoon an, in dem ein Mann mit einer Serviererin im Café spricht. Der Herr fragt, ob noch ein Platz am Tisch frei ist. Daraufhin gibt der Nutzer seine Antwort ein und die App bewertet diese Aussage nach Aussprache und Richtigkeit. Dafür vergibt die App Punkte. Bei 1.000 erreichten Punkten wird die nächste Lektion freigeschaltet. Außerdem wird in der App ein Vokabeltrainer angeboten. Supiki gibt es gratis für iOS-Nutzer.

#### Kaia: Training gegen Rückenschmerzen



Die App "Kaia" versteht sich als ein ganzheitliches, individuelles Trainingsprogramm bei Rückenschmerzen. Mit mehr als 150 Übungen, die gemeinsam mit Experten entwickelt wurden, soll bei regel-

mäßigem Training die Rückenmuskulatur gestärkt werden. Dabei passt sich die App an die individuellen körperlichen Fähigkeiten und den Alltag des Nutzers an. Das Programm führt jeden Tag eine Rückenschmerzanalyse durch und erstellt anhand dieser Anamnese einen individuellen Übungsplan. Kurze Videos helfen dem Nutzer dabei, die Übungen korrekt auszuführen. In den ersten sieben Tagen kann das Programm kostenlos ausprobiert werden. Danach kann man für rund 13 Euro pro Monat ein Probe-Abo abschließen. Die App ist für iOS- und Android-Geräte erhältlich.

Die gesundum gute Krankenkasse

# 

attraktiver Beitragssatz



