



GESUNDHEIT IST  
**ORANGE**

www.krankenkasseninfo.de

**BKK firmus**

Stand 02/2019 Testnote  
**1,0**  
Sehr Gut

Im Test: 81 gesetzliche Krankenkassen

Für Schwangere & junge Eltern



**TESTSIEGER!**

- › Dank OnlineServices Web und App mehr Zeit für die Urlaubsvorbereitungen, S. 4
- › Vorteile einer Auslandsreisekrankenversicherung, S. 12
- › BKK firmus zum Testsieger für Familien gekürt, S. 17

Unser Leitbild

# Gute Gründe für die BKK firmus

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



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

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

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

# Inhalt

■ <b>firmus service</b>	Unkomplizierte Erstattung von Impfkosten	4
■ <b>firmus service</b>	Servicestellen der BKK firmus im Überblick	6
■ <b>firmus service</b>	BKK firmus-Lexikon	7
■ <b>gesundheit</b>	Sonnenbaden, aber richtig!	8
■ <b>ernährung</b>	Du bist, was Du isst! Schlemmen als Jungbrunnen	9
■ <b>firmus kompakt</b>	Eine Unternehmenskultur zum Mitgestalten	10
■ <b>firmus kompakt</b>	Perspektivwechsel – Ausbildung bei der BKK firmus	11
■ <b>top thema</b>	Private Zusatzversicherungen: Attraktive Produkte für Sie	12
■ <b>firmus kompakt</b>	Kolumne	14
■ <b>sport</b>	Wassersport für Experimentierfreudige: Skimboarding, Subwing und Co.	15
■ <b>firmus kompakt</b>	BKK firmus auch weiterhin eine der besten Krankenkassen Deutschlands	16
■ <b>service</b>	Buchtipps	18
■ <b>service</b>	Frühlingsmenü	19
■ <b>reisen</b>	Das grüne Dach Europas – Urlaub im Bayerischen Wald	20
■ <b>firmus kompakt</b>	Vorstandsvergütung Impressum	22
■ <b>rätselspaß</b>		23



## Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zur Sommerausgabe unseres Mitgliedermagazins. Ich hoffe, dass Sie ein gesundes Frühjahr hinter sich haben und von der diesjährigen Grippewelle verschont geblieben sind.

Mit den bevorstehenden Sommerferien beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres: der Sommer und in vielen Fällen der damit verbundene und lang herbeigesehnte Urlaub. Als Mitglied der BKK firmus können Sie in diesem Zusammenhang von unseren Vorteilen profitieren. Mit der Übernahme aller ärztlich verordneten Schutzimpfungen gehören wir zu den Marktführern in diesem Bereich und entlasten damit Ihre Urlaubskasse erheblich.

Wenn Sie im Rahmen Ihrer Urlaubs-Vorbereitung Ihren Impfschutz aufgefrischt haben, benötigen wir von Ihnen die dazugehörigen Dokumente, um Ihnen die entstandenen und verauslagten Kosten zu erstatten. Wie einfach es ist, mit Hilfe unseres OnlineServices – Ihrer digitalen Servicestelle auf dem Smartphone und im Internet – alle notwendigen Unterlagen an uns zu übermitteln, zeigen wir Ihnen in dieser Ausgabe unserer beliebten Reihe „App geht's“. Auch eine kurze Anleitung, wie simpel Sie uns Ihre neue Bankverbindung mitteilen können, zeigen wir Ihnen auf den Seiten vier und fünf.

Wer auf dem Markt der Krankenkassen vor lauter Zusatzbeiträgen, Wahlтарifen und Extra-Leistungen den Durchblick behalten will, muss sich entweder viel Zeit nehmen und die Satzungen der einzelnen Kassen miteinander vergleichen, oder auf Test-Ergebnisse von Vergleichsportalen vertrauen. So nimmt auch die BKK firmus in regelmäßigen Abständen an unterschiedlichen Leistungsvergleichen teil, um ihre Vorzüge auch im Vergleich mit Mitbewerbern herauszustellen. So auch jüngst geschehen bei einer Abfrage des Internetportals „krankenkasseninfo.de“. Auf eines der Ergebnisse sind wir besonders stolz: Mit der Note 1,0 haben wir den Bestwert unter allen 81 teilnehmenden Krankenkassen für unsere umfangreichen Leistungen und Services für Schwangere und junge Eltern erhalten. Weitere Infos zu diesem und allen weiteren Test-Ergebnissen lesen Sie auf den Seiten 16 und 17.

Aber auch die anderen Artikel dieser Ausgabe sind lesenswert. Neben nützlichen Hinweisen zu gesunden Sonnenbädern (S. 8) haben wir auch Sport-Tipps für Experimentierfreudige für Sie vorbereitet (S. 15). Wer dagegen noch auf der Suche nach einem passenden Buch für warme Sommerabende ist, wird auf Seite 18 fündig.

Ich freue mich darauf, Sie Ende September zur nächsten Ausgabe begrüßen zu dürfen und wünsche Ihnen bis dahin alles Gute!

Ihr



Gerhard Wargers

[www.bkk-firmus.de](http://www.bkk-firmus.de)

## App geht's, Teil 6

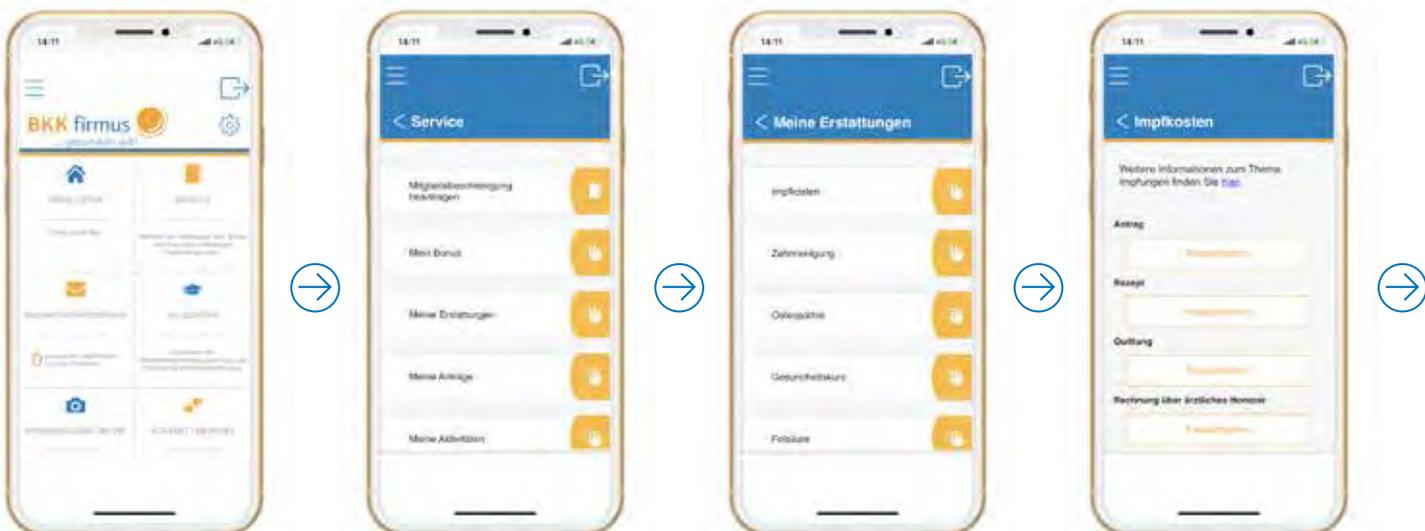
# Unkomplizierte Erstattung von Impfkosten

Die BKK firmus OnlineServices Web und App erfreuen sich immer steigender Beliebtheit. Um die vielfältigen Möglichkeiten der beiden smarten Helfer vorzustellen, haben wir eine Serie gestartet, in denen wir Ihnen ausgewählte Funktionen und Vorteile näherbringen. In diesem sechsten Teil der Serie zeigen wir Ihnen, wie einfach Sie beispielsweise vor Ihrem anstehenden Sommerurlaub Unterlagen von durchgeführten Schutzimpfungen zur Erstattung einreichen können.

Sommerzeit ist Urlaubszeit: Bei wem die Wahl der diesjährigen Urlaubs-Destination bereits gefallen ist, beschäftigt sich nach und nach mit den Details der anstehenden Erholungszeit. Zu den Vorbereitungen gehört in aller Regel auch das Einholen der Informationen von empfohlenen Reiseschutz-Impfungen. Wer im Zuge dessen bei einem Blick in seinen Impfpass feststellt, dass beispielsweise seine Hepatitis- oder Diphtherie-Impfung abgelaufen ist, sollte diese schleunigst nachholen. Für viele Urlaubsgebiete werden diese und andere Impfungen empfohlen.\*

\* Eine Übersicht der jeweils aktuellen Impf-Empfehlungen finden Sie z. B. beim Centrum für Reisemedizin unter [www.crm.de](http://www.crm.de).

Als Kunde der BKK firmus können Sie sich in so einem Fall gleich doppelt freuen: Zum einen ist die BKK firmus in diesem Bereich Marktführer, da wir alle ärztlich verordneten Schutzimpfungen erstatten (abzgl. des gesetzlichen Eigenanteils). Da dabei ohne Probleme gleich mehrere hundert Euro zusammenkommen können, bedeutet das für Sie eine erhebliche finanzielle Entlastung. Und zum anderen können Sie sich als Nutzer/-in unserer OnlineServices Web und App auf die weiteren Vorbereitungen Ihrer Reise kümmern, da Sie mit Hilfe unserer digitalen Helfer mit nur wenigen Klicks alle zur Erstattung notwendigen Unterlagen an uns übermitteln können.



### Erstattungsunterlagen abfotografieren & abschicken

Nachdem Sie sich mit Ihren persönlichen Log-In-Daten im OnlineService angemeldet haben, befinden Sie sich im sogenannten „Dashboard“, dem Hauptmenü unserer virtuellen Geschäftsstelle (Bild 1). Mit einem Klick auf den Menüpunkt „Service“ (bzw. im OnlineService Web auf die entsprechende Kachel) landen Sie auf einer Folgeseite (2), von der aus Sie in den Bereich „Meine Erstattungen“ wechseln können. Hier angelangt, finden Sie auf der Übersicht aller möglichen Erstattungsleistungen als ersten Menüpunkt die Leistung „Impfkosten“ (3). Neben einem kurzen einleitenden Text finden Sie hier die Möglichkeit, den Antrag zur Erstattung der Impfkosten, Rechnungsbelege sowie die ärztlichen Verordnungen der Impfseren hochzuladen (4). Im OnlineService App auf Ihrem Smartphone können Sie die Dokumente abfotografieren und abschicken, im OnlineService Web, den Sie über Ihren Internet-Browser erreichen, können Sie bereits eingescannte Dokumente hochladen.



### Rechnungen abfotografieren und direkt hochladen

Die Übermittlung aller Unterlagen leiten Sie ein, indem Sie auf die Schaltfläche „Einreichen“ klicken. Im Anschluss daran erhalten Sie eine TAN-Nummer auf Ihr registriertes Smartphone. Nach deren Eingabe und Bestätigung landen die Dokumente postwendend bei unseren Sachbearbeitern, um Ihre Erstattung in die Wege zu leiten. Unter dem Menü-Punkt „Meine Aktivitäten“ können Sie anschließend einsehen, dass Sie Ihre Unterlagen an uns übermittelt haben (5). Sind diese vollständig, erhalten Sie nach wenigen Werktagen eine Rückmeldung, dass wir sie geprüft und Ihre verauslagten Kosten abzgl. des gesetzlichen Eigenanteils an den Impfseren (mindestens 5,- €/max. 10,- €) auf Ihr Konto überweisen. Sollten Sie kürzlich Ihre Bankverbindung gewechselt haben, können Sie diese übrigens auch kinderleicht in unserem OnlineService anpassen (s. Kasten unten). Das Einreichen der Unterlagen und die Erstattung Ihrer Impfkosten sind so einfach, dass Ihnen mehr Zeit für die Planung sowie Vorfreude auf die schönste Zeit des Jahres bleiben. Wir wünschen einen gesundum guten Urlaub!



### Aktualisierung der IBAN



Sollten Sie kürzlich Ihre Bank gewechselt oder uns bis dato keine Bankverbindung mitgeteilt haben, so können Sie Ihre aktuelle IBAN ganz einfach auch in unserem OnlineService aktualisieren. Nachdem Sie sich angemeldet haben, finden Sie im Menü den Punkt „Bankverbindung“. Hier können Sie ganz einfach Ihre aktuelle IBAN eintragen und an uns übermitteln. So können Sie Ihre Bankdaten bei uns immer auf dem Laufenden halten und verhindern, dass wir Ihre Erstattungen an eine veraltete Bankverbindung überweisen.

15 Mal in Ihrer Nähe

# Servicestellen der BKK firmus im Überblick

Die BKK firmus ist persönlich für Sie da. Besuchen Sie uns doch einmal in einer unserer Servicestellen oder in einem unserer zwei Servicezentren in Bremen und Osnabrück.

Die Wegbeschreibung finden Sie im Internet unter **www.bkk-firmus.de**. Klicken Sie einfach mit der Maus auf eines unserer beiden Servicezentren bzw. auf die jeweilige Servicestelle.

## Servicezentrum Bremen

Gottlieb-Daimler-Str. 11  
28237 Bremen

## Servicezentrum Osnabrück

Knollstraße 16  
49074 Osnabrück

## Servicestelle Bremen-Innenstadt (Baumwollbörse)

Wachtstraße 17-24  
28195 Bremen

## Servicestelle Bremen-Vegesack

Gerhard-Rohlf's-Straße 46  
28757 Bremen

## Servicestelle Bremerhaven

Friedrich-Ebert-Straße 80  
27570 Bremerhaven

## Servicestelle BSAG (Bremen-Flughafendamm)

Flughafendamm 1  
28199 Bremen

## Servicestelle Dissen

Große Straße 47  
49201 Dissen

## Servicestelle

### Ibbenbüren-Laggenbeck

Mettinger Straße 64  
49479 Ibbenbüren-Laggenbeck

## Servicestelle Lengerich

Münsterstraße 4  
49525 Lengerich

## Servicestelle Melle-Mitte

Mühlenstraße 18  
49324 Melle

## Servicestelle Melle-Westerhausen (Westland Gummiwerke)

Westlandstraße 6  
49324 Melle

## Servicestelle Menden

Neumarkt 1  
58706 Menden

## Servicestelle Osnabrück- Lüstringen (Felix Schoeller jr)

Burg Gretesch  
49086 Osnabrück

## Servicestelle Weißenborn (Felix Schoeller jr)

Fabrikstraße 1  
09600 Weißenborn

## Servicebüro im Hause der ArcelorMittal Bremen GmbH

Unsere Kundenberater/-innen erreichen Sie über die Servicenummern 0421 64343 oder 0541 331410.



Falls in Ihrer unmittelbaren Umgebung keine Servicestelle vor Ort sein sollte, so können Sie Dank unserer OnlineServices Web und App dennoch jederzeit mit uns in Kontakt treten und uns all Ihre Unterlagen zukommen lassen. Mehr zu unseren smarten Tools finden Sie in dieser Ausgabe auf den Seiten vier und fünf sowie unter [www.bkk-firmus.de](http://www.bkk-firmus.de).

Hätten Sie es gewusst?

# BKK firmus-Lexikon

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

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

## Verschreibungspflicht

Die Verschreibungspflicht beschreibt die gesetzliche Auflage, dass bestimmte Medikamente an den Patienten nur abgegeben werden dürfen, wenn ein Arzt oder Zahnarzt dies speziell angeordnet und auf einem Rezept dokumentiert hat. Die Verschreibungspflicht gilt grundsätzlich für alle Medikamente, die auch bei sachgemäßer Verwendung Schaden verursachen können. Bestimmte Arzneimittel – z. B. sogenannte Bagattellarzneimittel – sind dagegen nicht verschreibungspflichtig.

## Vorhofflimmern

Vorhofflimmern ist eine der häufigsten Herzrhythmusstörungen. Charakteristisch ist ein anhaltend unregelmäßiger Herzschlag mit zum Teil über 350 Schlägen pro Minute. Vorhofflimmern kann unterschiedliche Ursachen haben. Zu den häufigsten Auslösern zählen ein schon längere Zeit bestehender Bluthochdruck, gefolgt von hohem Alter, Herzmuskelschwäche, koronarer Herzkrankheit, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Herzklappenfehler oder Herzmuskelentzündung. Weitere

mögliche Ursachen sind unter anderem eine Schilddrüsenüberfunktion sowie übermäßiger Alkoholkonsum. Nicht immer lässt sich eine Grundkrankheit ausmachen. Vorhofflimmern kann in frühen Stadien durch Medikamente, elektrische Kardioversion („Elektroschock“) oder eine sogenannte Katheterablation erfolgreich behandelt werden.

## Vorsorge

Medizinische Vorsorgeleistungen dienen dem Zweck, Ihre Gesundheit zu bewahren. In regelmäßigen, wiederkehrenden Untersuchungen werden Sie ärztlich untersucht, um Ihren Gesundheitsstatus auf einem möglichst hohen Niveau zu halten.

Weil uns Ihre Gesundheit und die Ihrer Familien besonders am Herzen liegt, unterstützt Sie Ihre BKK firmus dabei auch über die gesetzlich vorgesehenen Maßnahmen hinaus und übernimmt sowohl die Kosten für den Gesundheits-Check-Up als auch diverse Krebs-Screenings (Brust-, Haut- und Darmkrebs) bereits vor der gesetzlich definierten Altersgrenze.

## Vorsorgevollmacht

Mit der Vorsorgevollmacht wird einer Person das Recht eingeräumt, für eine andere Person im eigenen Namen stellvertretend zu handeln. Die Vorsorgevollmacht kann sich auf die Wahrnehmung bestimmter einzelner Aufgabenbereiche (u. a. Gesundheitsvorsorge/Pflegebedürftigkeit, Aufenthalts- und Wohnungsangelegenheiten, Vermögenssorge, Post- und Fernmel-

deverkehr) oder aber auch aller Angelegenheiten beziehen.

In der Vorsorgevollmacht kann festgelegt werden, dass von ihr erst Gebrauch gemacht werden darf, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, über seine Angelegenheiten zu entscheiden. Die Vorsorgevollmacht gibt die Möglichkeit, die Bestellung eines Betreuers oder einer Betreuerin durch das Betreuungsgericht zu vermeiden. Aufgrund der weitreichenden Betreuung sollte nur eine Person bevollmächtigt werden, der man uneingeschränkt vertrauen kann und von der man überzeugt ist, dass sie in eigenem Sinne handeln wird.



### 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](http://www.bkk-firmus.de).

# Sonnenbaden, aber richtig!



Ein sonnengebräunter Teint gehört für viele einfach zum Sommer dazu. Damit die Bräune möglichst lange hält und der Haut Sonnenbrand und andere Schäden erspart bleiben, gibt es aber ein paar Dinge zu beachten.

## 1. Vorbräunen

Wer sich einen schönen gebräunten Teint wünscht, sollte seine Haut erst mal an die UV-Strahlen gewöhnen und seine Aufenthalte in der Sonne langsam steigern. So bekommt die Haut Zeit, um ausreichend Farbstoffe (Melanine) zu produzieren und ihren hauteigenen Sonnenschutz aufzubauen. Durch die UV-B-Strahlen der Sonne bildet die Haut nämlich mehr Zellen, die an die Hautoberfläche wandern und so für eine verdickte Hornhaut – die so genannte Lichtschwiele – sorgen. Dieser hauteigene Sonnenschutz entspricht etwa dem Lichtschutzfaktor 5, ist aber erst nach etwa drei Wochen Sonneneinstrahlung ausgereift.

## 2. Der richtige Lichtschutzfaktor

Egal, ob Sie sich im Schatten oder in der Sonne aufhalten – ein Sonnenschutz mit ausreichendem Lichtschutzfaktor ist Pflicht! Denn schon beim ersten ungeschützten Sonnenbad im Frühling droht Sonnenbrand, der die Haut nachhaltig schädigt. Im schlimmsten Fall kann sich dadurch ein Hautkrebs entwickeln. Außerdem beschleunigt zu langes und ausgiebiges Sonnenbaden ohne geeigneten Schutz die vorzeitige Hautalterung. Menschen mit sehr heller Haut, Sommersprossen und rötlichen oder rotblonden Haaren sollten sich im Sommer ohne Lichtschutzfaktor 50 oder mehr nicht in die Sonne trauen. Das gilt auch für Babys und Kleinkinder. Wer helle Haut und blonde bis hellbraune Haare hat, schützt sich am besten mit einem Lichtschutzfaktor von 30 bis 50. Sonnenanbeter mit hellbraunem Teint, dunkelblonden oder braunen Haaren und braunen Augen können einen Lichtschutzfaktor

von 15 bis 25 verwenden. Und wer einen olivfarbenen Teint, dunkelbraune Haare und braune Augen hat, dem reicht in der Regel ein Lichtschutzfaktor von 6 bis 10. Doch für alle Hauttypen gilt: Die Sonnencreme sollte mindestens 20 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen und regelmäßig erneuert werden. Und: Entgegen der Meinung vieler verhindert ein hoher Lichtschutzfaktor nicht das Braunwerden.

## 3. Die Haut von innen schützen

Auch Antioxidantien helfen, den natürlichen Schutzmantel der Haut zu stärken – und zwar von innen. Antioxidantien sind chemische Verbindungen, die im menschlichen Organismus gegen sogenannte freie Radikale wirken, die die Zellen schädigen können. Besonders viele Antioxidantien enthalten Obst und Gemüse wie Karotten, Tomaten, Paprika, Spinat, Melonen, Erdbeeren, Zitrusfrüchte oder Kiwis.

## 4. Hautpflege nach dem Sonnenbad

Nach einem ausgiebigen Sonnenbad braucht die Haut vor allem eins: Feuchtigkeit! Und die bekommt sie durch After-Sun-Produkte wie Cremes oder Lotionen. Allerdings sollte man nach dem Sonnenbaden nicht zu lang und nicht zu heiß duschen, denn sonst lässt die Bräune schnell wieder nach. Also besser nur kurz unter die Dusche springen und möglichst PH-neutrale und ölhaltige Produkte zur Hautpflege verwenden. Dann bleibt auch der Sommerteint lange erhalten.

# Du bist, was Du isst! Schlemmen als Jungbrunnen



Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Lebenserwartung und unser Wohlbefinden. Denn wer das Richtige isst und trinkt, kann seine biologische Uhr langsamer ticken lassen und sich länger fit und gesund halten.

Keine Nation hat derzeit eine höhere Lebenserwartung als die Japaner. Das zeigen aktuelle Statistiken. Ernährungsexperten glauben, dass dafür auch die Landesküche verantwortlich ist. Denn die Japaner ernähren sich relativ gesund: viel Reis, Gemüse, Kartoffeln und Brot, nicht zu viel Fleisch, reichlich Obst und Milchprodukte. Wer kein so großer Fan der japanischen Küche ist, kann aber auch beim Italiener oder Griechen etwas für seine Lebenserwartung tun. Denn auch die mediterranen Ernährungsgewohnheiten sollen wie eine Art Jungbrunnen wirken. Aber Achtung: Für ein langes, gesundes Leben sorgen keine üppigen Nudel- oder Fleischgerichte, literweise Wein und Desserts. Empfehlenswert sind vielmehr Fisch, hochwertiges Pflanzenöl, Obst, Käse, Getreide und Hülsenfrüchte.

## Anti-Aging mit Obst und Gemüse

In Kartoffeln und Getreideprodukten wie Nudeln, Reis oder Brot sind wichtige Kohlenhydrate enthalten, die den Körper mit der nötigen Energie versorgen. Kartoffeln und Vollkornprodukte liefern außerdem viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Auch Obst und Gemüse sind kalorienarme Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen und sogar Krebs vorbeugen können. Vitamin C, Vitamin E und Betacarotin, wie sie in Obst und Gemüse vorkommen, wirken gegen freie Radikale, die die Zellen schädigen und den Alterungsprozess vorantreiben. Ernährungsexperten empfehlen daher fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.

## Fett, Fisch und Fleisch

Auch Fett gehört zu einer gesunden Ernährung dazu, allerdings nur in Maßen. Und das richtige Fett sollte es sein. In den Mittelmeerländern ist Olivenöl sehr beliebt. Ebenso gut kann man aber auch andere hochwertige Öle verwenden, zum Beispiel Raps-, Distel- oder Sonnenblumenöl. Diese Pflanzenöle enthalten viele ungesättigte

Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel im Lot halten und Herz und Blutgefäße schützen. Weitgehend verzichten sollten Sie auf tierische Fette, wie sie in Butter oder fettigem Fleisch vorkommen. Außerdem empfiehlt es sich, weniger Fleisch und dafür mehr Seefisch zu essen. Denn Fisch versorgt den Körper mit Jod für die Schilddrüse und mit Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken.

## Milch und Rotwein

Milch und Milchprodukte enthalten viel Calcium und das sorgt für stabile Knochen und Zähne. Wer schon in jungen Jahren auf eine gute Calcium-Versorgung achtet, profitiert davon auch noch im Alter. Auch Rotwein wirkt sich bei gesunden Erwachsenen – in Maßen genossen – positiv auf den Organismus aus. Denn Rotwein enthält Phenolsäuren, die die Körperzellen vor freien Radikalen schützen. Phenolsäuren sind aber auch in Grünkohl, Radieschen, Vollkornprodukten oder Tee enthalten. Eine gesunde Ernährung kommt also auch ohne Alkohol aus. Wer's aber typisch mediterran mag, darf sich zum Abendessen ruhig auch mal ein Gläschen Rotwein gönnen.

BKK firmus – ein „gesundum guter Arbeitgeber“

# Eine Unternehmenskultur zum Mitgestalten

Wer auf der einen Seite gerne im wachsenden Markt der Gesundheitsbranche tätig sein möchte, auf der anderen Seite aber eher einen kaufmännischen Beruf bevorzugt, der ist bei einem Arbeitgeber wie der BKK firmus genau richtig. Die BKK firmus bietet seinen Mitarbeitern ein modernes Unternehmensklima, das den Kundenservice seiner Versicherten in den Mittelpunkt stellt. Unsere Angestellten genießen vielfältige Chancen zur eigenen Weiterbildung, profitieren von einer leistungsorientierten Vergütung und können aktiv an einer flexiblen Gestaltung der eigenen Arbeitsbedingungen mitwirken.

Die Herausforderung bei der Krankenkasse besteht darin, die Kunden zum einen bestmöglich zu versorgen, auf der anderen Seite aber die gesetzlichen und finanziellen Voraussetzungen für medizinische Maßnahmen zu beachten, denn der wirtschaftliche Umgang mit den Beiträgen der Versicherten ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der täglichen Arbeit.

## Eine Vielzahl an spannenden Tätigkeiten

Um diesen Herausforderungen gerecht zu werden, bietet die BKK firmus neben den klassischen „Sozialversicherungsfachangestellten“, kurz „Sofa“ genannt, vermehrt auch vielen „Quereinsteigern“ attraktive und spannende Tätigkeitsfelder an. So finden sich mittlerweile eine ganze Reihe verschiedener Berufsfelder bei der BKK firmus wieder:

Angefangen von zentralen Teams, die z.B. für die stetige Verbesserung von OnlineServices (den digitalen Servicestellen der BKK firmus) verantwortlich sind, über juristische Fachkräfte zur Beurteilung von Vertragsangelegenheiten, bis hin zu medizinischen Fachkräften gibt es im Hintergrund eine Vielzahl an unterschiedlichen Arbeitsbereichen, die man auf den ersten Blick wahrscheinlich eher nicht vermuten würde. Medizinische Fachkräfte werden beispielsweise im Bereich der Pflegeversicherung, Krankenhausabrechnung

oder täglichen Kundenberatung eingesetzt. Aber auch „klassische“ Bereiche wie Personal, Marketing, IT, Finanzbuchhaltung oder Controlling gehören zum Aufgabenspektrum der BKK firmus, die im Übrigen auch selber Jahr für Jahr Nachwuchskräfte zu „Sozialversicherungsfachangestellten“ und „Kaufleuten im Gesundheitswesen“ ausbildet (s. auch Infokasten unten auf dieser Seite).

## Werden Sie Teil des Teams

Als ausgezeichnetes Unternehmen (u. a. Bildungs- und Talentmanagement, Deutschlands kundenorientiertester Dienstleister, beste Finanzkraft lt. Focus Money.) bieten wir für so ziemlich jedes Profil die passende Stelle.



### Wir bilden aus:

- Sozialversicherungsfachangestellte/-r (m/w/d)
- Kaufmann / Kauffrau im Gesundheitswesen (m/w/d)

Weitere Infos unter [www.bkk-firmus.de/ausbildung](http://www.bkk-firmus.de/ausbildung)

### Kontakt

**BKK firmus**   
... gesundum gut!

Tel.: 0421 64343 und 0541 331410  
[www.bkk-firmus.de/karriere](http://www.bkk-firmus.de/karriere)  
[facebook.de/GesundheitIstOrange](https://facebook.de/GesundheitIstOrange)



## Perspektivwechsel: Ausbildung bei der BKK firmus

**Hallo,**

ich heiße Eunike Dziouba und ich absolviere momentan meine Ausbildung zur „Sozialversicherungsfachangestellten“ bei der BKK firmus und ich möchte erzählen, wie es dazu gekommen ist. Im Jahr 2016 habe ich mich für ein Jahrespraktikum im Rahmen der Fachhochschulreife bei der BKK firmus beworben. Für mich war schon lange klar, dass ich eines Tages, „wenn ich groß bin“, im Büro arbeiten möchte. Als es dann um die Entscheidung meines Werdegangs nach dem Realschulabschluss ging, habe ich festgestellt, dass es hunderte Bürojobs gibt und mir fehlte ein Stück weit die Orientierung.

Was genau mich bei einer Krankenkasse erwartet, wusste ich vorher nicht so genau, dafür nutzte ich das Praktikum. Ich wusste nur, dass es sich dabei um eine Versicherung handelt und ich dachte mir, dass man bestimmt viel mit Krankheiten zu tun hat. Während meines Praktikums konnte ich mich davon überzeugen, dass es weit mehr als nur Themen rund um Krankheiten gibt, die Arbeit sehr vielseitig ist und es Bezüge zu vielen verschiedenen Bereichen gibt. Zum Beispiel habe ich in meinem „Ausbildungsalltag“ viel mit Arbeitgebern, Arztpraxen und Krankenhäusern zu tun. Das gibt mir immer das Gefühl, ein kleiner Teil des großen Ganzen zu sein, um gemeinsam für das Wohl der



Versicherten zu sorgen. Mir gefällt es besonders, selbst entscheiden zu können, welche Aufgaben Priorität haben und dann auch die Verantwortung dafür zu tragen. Außerdem schätze ich den Transfer der Theorie von Berufsschule sowie der BKK Akademie in die Praxis.

**„Ich habe immer das Gefühl, ein kleiner Teil des großen Ganzen zu sein“**

Die Arbeit bei der BKK firmus ist für junge Leute deswegen interessant, da der Arbeitgeber ein mitarbeiterorientiertes Unternehmen ist und einem Azubi nach erfolgreicher Ausbildung viele Möglichkeiten und Wege offen stehen. Wenn man Spaß an der Arbeit haben will, muss man Lernbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein und auch Interesse an seinen Mitmenschen mitbringen.

Zum Abschluss noch ein persönlicher Tipp für Bewerber und unsere zukünftigen Praktikanten und/oder Auszubildenden: Informiert Euch vorher über das Unternehmen und den Beruf an sich. Seid bei Eurer Bewerbung und dem darauffolgenden Bewerbungsgespräch offen und ehrlich bei der Beantwortung der Fragen und tragt nicht zu dick auf!

Vielleicht bis bald,

Eunike Dziouba, Auszubildende der BKK firmus



Starke Partner – gesundum gute Leistungen

# Private Zusatzversicherungen: Attraktive Produkte für Sie



Die BKK firmus kooperiert seit Jahresbeginn mit der INTER Versicherungsgruppe. Die beiden Unternehmen verbinden viele Gemeinsamkeiten, darunter die serviceorientierte Kundenberatung und die attraktiven Beiträge. Mit der BKK firmus sind Sie bereits bestens abgesichert. Wie Sie jedoch wissen, ist der Versicherungsschutz der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) begrenzt. Wer sich über den gesetzlichen Versicherungsschutz hinaus versichern möchte, kann nach individuellen Bedürfnissen die gesetzlichen Leistungen durch leistungsstarke Zusatztarife der INTER sinnvoll und qualitätsgeprüft ergänzen. Die Angebote reichen vom Auslandsreisekrankenenschutz über Pfl egetagegeld bis hin zu vielfältigen Ergänzungstarifen, zum Beispiel einer Krankentagegeldversicherung. Auch ambulante, zahnärztliche oder stationäre Zusatzversicherungen sind möglich.

## **Auslandsreisekrankenversicherung: Entspannt in den Urlaub**

Urlaubszeit ist die schönste Zeit im Jahr: Den Alltag hinter sich lassen, sich zurücklehnen, Zeit mit den Liebsten verbringen oder alleine durch die Fremde schlendern und an jeder Ecke etwas Neues entdecken. Die Vorfreude beginnt meistens bereits bei der Reiseplanung. Kaum einer denkt zu diesem Zeitpunkt an mögliche Erkrankungen oder gar Unfälle, die während der Reise passieren könnten. Mit der richtigen Absicherung ist das auch nicht notwendig: Die Auslandsreisekranken-

versicherung (ReiseAV) der INTER sichert Singles und Familien perfekt ab – und das ab neun Euro im Jahr.

Die INTER ReiseAV schützt Singles und Familien bis zu 56 Tage. Plagen Zahnschmerzen, bekommt der Kunde eine schmerzstillende Zahnbehandlung zur Wiederherstellung der Kaufähigkeit. Eine stationäre Behandlung samt Krankenpflege, Unterkunft und Verpflegung stehen den Versicherten ebenfalls zu. Im Ernstfall übernimmt die INTER ReiseAV außerdem die Kosten der Suche, Rettung oder Bergung bis zu einer Höhe von 10.000 Euro sowie die Überführung nach Deutschland bzw. in das Land des letzten ständigen Wohnsitzes.



## Krankentagegeld: Das eigene Einkommen individuell sichern

Ein Bandscheibenvorfall, ein komplizierter Beinbruch – schnell heißt es für mehrere Wochen oder sogar Monate auskurieren statt arbeiten. Doch wer bezahlt jetzt Ihr Gehalt? Als Arbeitnehmer haben Sie eine sechswöchige Lohnfortzahlung durch Ihren Arbeitgeber. Das im Anschluss daran gezahlte Krankengeld der BKK firmus liegt im Regelfall unterhalb Ihres Nettoeinkommens. So kann eine finanzielle Lücke entstehen. Um Ihren individuellen Lebensstandard zu halten, sorgt die Krankentagegeldversicherung der INTER für Ihre finanzielle Absicherung – auch im andauernden Krankheitsfall.

Des Weiteren bietet die INTER auch speziell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Krankentagegeldtarife für Selbstständige, Freiberufler sowie angestellte bzw. niedergelassene Mediziner.

Außerdem leistet die INTER auch bei längerer Krankheitsdauer: von der Anschlussrehabilitation bis zur Wiedereingliederung.

Die Leistungen aus dem Krankentagegeld gelten bei ambulanter Behandlung innerhalb von Deutschland, dem Europäischen Wirtschaftsraum und in der Schweiz. Bei stationären Aufenthalten genießen Kunden weltweiten Schutz – bei Angestellten sind es bis zu sechs Monate.



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

- Zahnzusatzversicherung (mehr dazu in Ausgabe 1/2019) 
- Krankenhauszusatzversicherung 
- Reisekrankenversicherung 
- Ambulante Zusatzversicherung
- Pfl egetagegeld
- Krankentagegeld
- Krankenhaustagegeldversicherung



= Online-Abschluss möglich

## Kontakt

Wenn Sie Fragen oder Interesse an einem Produkt der INTER haben, zögern Sie nicht, die Kundenberater/-innen der BKK firmus unter 0421 6434-443 bzw. die Kollegen/-innen der INTER unter 0621 427-3109 zu kontaktieren. Alle weiteren Informationen zu den Angeboten der neuen Kooperation mit der INTER gibt es unter [www.bkk-firmus.de/zusatzversicherungen](http://www.bkk-firmus.de/zusatzversicherungen) und [www.inter.de/bkk-firmus](http://www.inter.de/bkk-firmus).

# Kolumne

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



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

Freuen Sie sich auch schon? Mit der bevorstehenden Sommerzeit planen viele Versicherte auch ihren wohl verdienten Sommerurlaub. Damit Sie Ihre Ferien aber auch genießen können, empfiehlt die BKK firmus, sich frühzeitig auf einige Dinge vorzubereiten.

## Impfungen

Je nachdem in welche Region oder welches Land Sie reisen, ist eine Reiseimpfung dringend erforderlich. Zu den wichtigsten Impfungen für bevorstehende Urlaube gehören: Cholera, Gelbfieber, Hirnhautentzündung, Hepatitis A und B, Typhus und Kinderlähmung. Die BKK firmus übernimmt im Vergleich zu vielen anderen Kassen einen Großteil der Kosten sämtlicher Impfungen. Sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem Arzt. Er weiß am besten, ob eine Impfung notwendig ist.

## Reiseapotheke

Sollten Sie im Urlaub doch einmal erkranken, ist es ratsam, sich vorher eine kleine Reiseapotheke anzulegen. Nehmen Sie die Arzneimittel mit, die Sie bei sich zuhause bevorraten, denn das sind erfahrungsgemäß die Medikamente, die Sie am häufigsten verwenden. Sinnvoll sind auf jeden Fall Kopf- oder Halsschmerztabletten, Medikamente gegen Durchfall oder Mittel gegen Sonnenbrand. Ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Pflastern und Verbänden ist ebenfalls ein bewährter Begleiter.

## Zusatzversicherungen

Um bei größeren Notfällen abgesichert zu sein, empfiehlt sich außerdem der Abschluss einer privaten Auslandsreisekrankenversicherung. Sie kostet nicht viel und tritt z. B. auch bei Rücktransporten aus dem Ausland ein. Mehr dazu finden Sie auch bei unserem Kooperationspartner der INTER Versicherungsgruppe (s. a. Seiten 12 und 13).

## Fragen Sie unsere Experten

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

Herzliche Grüße

Reiner Ahlert



## 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](http://www.bkk-firmus.de)



# Wassersport für Experimentierfreudige: Skimboarding, Subwing und Co.

Wasserski, Surfen, Schnorcheln und Jet-Ski sind Ihnen zu langweilig? Dann sind diese Wassersportarten vielleicht genau das Richtige für Sie. Denn Skimboarding und Subwing versprechen jede Menge Spaß und Action. Und bei der Trendsportart Floatfit trainieren Sie Ihren Strand-Body besonders intensiv.

## Skimboarding

Surf-Begeisterte, die gerne mal was Neues ausprobieren möchten und keine Angst vor blauen Flecken haben, sollten das Skimboarding ausprobieren. Bei dieser Sportart gleitet man im flachen Wasser auf dünnen, ovalen Holzbrettern über die Wasseroberfläche und vollführt dabei Tricks und Sprünge. Beim Skimboarden unterscheidet man das „Waveskimboarding“, das ans Surfen erinnert, und das „Flatlandskimboarding“, das dem Skateboardfahren ähnelt. Die Sportart gibt es zwar schon länger, aber erst in den letzten Jahren hat sie sich zu einem echten Hype entwickelt. Inzwischen werden sogar Weltmeisterschaften im Skimboarding ausgetragen. In Deutschland kann man den Trendsport beispielsweise in Scharbeutz, Sankt Peter-Ording und Warnemünde ausprobieren.

## Floatfit

Floatfit ist ein vielseitiges Ganzkörper-Workout mit hohem Fun-Faktor. Dabei trainiert man im Pool auf einer Art harten Luftmatratze, der sogenannten Aquabase, die auf der Was-



seroberfläche schwimmt. Welche Fitnessrichtung man beim Floatfit einschlägt, ist jedem selbst überlassen. Besonders beliebt ist HIIT, ein Intervalltraining, bei dem zwischen intensiven Trainingsphasen und Ruhephasen abgewechselt wird. Durch die Gleichgewichtsarbeit, die man auf dem Brett leisten muss, wird wirklich jeder Teil des Körpers trainiert. So steigert Floatfit die Beweglichkeit, verbessert die Ausdauer und kräftigt die Tiefenmuskulatur. Und wenn man beim Training mal ins Wasser fällt, ist das auch kein Beinbruch. Zumindest bekommt der Körper so auch gleich eine kleine Erfrischung.

## Subwing

Mit dem Subwing lässt sich das Tauchen noch mal völlig neu entdecken: Ähnlich wie beim Wasserskifahren, wird man auch beim Subwing an ei-

ner Schleppleine hinter einem Boot hergezogen. Das neue Unterwasser-Sportgerät besteht aus zwei „Flügeln“, an denen man sich festhalten und mit denen man lenken kann. Mit den Händen kann man den Winkel der Flügel zum Wasser verändern und so knapp unter der Wasseroberfläche tauchen oder auch tief an Riffen entlang schwimmen. Kunststücke sind ebenfalls möglich. Denn die Flügel wirken wie die Seitenflossen eines Delfins und ermöglichen ähnliche Manöver, wie man sie sonst von den Tümlern kennt. Und: Beim Subwing kann man enorme Geschwindigkeiten erreichen, die das Gefühl vermitteln, unter Wasser zu fliegen. Erfunden wurde das Subwing Board von Simon Sivertsen aus Norwegen, der für sein simples und innovatives Sportgerät bereits mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet wurde.

## Großer Krankenkassentest 2019

# BKK firmus auch weiterhin eine der besten Krankenkassen Deutschlands

Wir informieren Sie an dieser Stelle regelmäßig über aktuelle Testergebnisse und Auszeichnungen, die die BKK firmus von unterschiedlichen Medien und Magazinen erhält. Im ersten Quartal eines jeden Jahres steht der große Test vom Fachpor-

unterschiedlichen Beiträgen der Krankenkassen den Durchblick zu behalten. Das Online-Portal [krankenkasseninfo.de](http://krankenkasseninfo.de) erleichtert die Suche nach der richtigen Krankenkasse insofern, als dass es das Preis-Leistungsverhältnis der Krankenkassen für unterschiedli-



tal „[krankenkasseninfo.de](http://krankenkasseninfo.de)“ an, das alle teilnehmenden Krankenkassen auf Herz und Nieren prüft und ihre Leistungen und Services für unterschiedliche Zielgruppen miteinander vergleicht. In diesem Jahr wurde die BKK firmus mit 80 weiteren gesetzlichen Krankenkassen verglichen und durfte sich einmal mehr über TOP-Platzierungen für alle Zielgruppen freuen. Darüber hinaus wurden wir als beste Krankenkasse für Schwangere und junge Eltern ausgezeichnet.

Wer auf der Suche nach einer geeigneten Krankenkasse ist, dem fällt es nicht immer leicht, bei den vielen Zusatzleistungen und

che Zielgruppen analysiert: So gab es in der aktuellen Untersuchung neben einer groß angelegten Abfrage weitere Tests für Auszubildende, Schwangere bzw. junge Eltern, Selbstständige sowie für Studenten. Neben den Zusatzleistungen wurde auch der Zusatzbeitrag der jeweiligen Krankenkasse im Gesamtergebnis berücksichtigt, welcher in allen Testergebnissen einer der Gründe für das erfolgreiche Abschneiden der BKK firmus war. Denn mit einem Zusatzbeitrag von nur 0,44 % bleiben wir auch im fünften Jahr in Folge weiterhin die günstigste bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse.

### Bestwerte in vielen Kategorien

Neben dem günstigen Zusatzbeitrag waren es vor allem unsere Serviceangebote sowie Zusatzleistungen, die den Ausschlag für die hervorragenden Ergebnisse geliefert haben. Finanzielle Beteiligungen an diversen Leistungen (professionelle Zahnreinigung, Osteopathie, sportmedizinische Untersuchung etc.), 90 %-ige Übernahme von zertifizierten Präventionskursen, Übernahme aller ärztlich verordneter Schutzimpfungen oder unsere OnlineServices Web und App als Rund-um-die-Uhr-Service-Stelle sind nur einige ausgewählte Leistungen, die dafür sorgten, dass wir im Gesamt-Ergebnis sowohl bei den Berufstätigen (Note: 1,2), Studenten (1,3), Selbstständigen (1,2) und in der globalen Abfrage über alle Bereiche (1,3) jeweils das Prädikat „Sehr gut“ erhielten und zu den jeweils besten Krankenkassen gehören.

### Testsieger für Schwangere und frisch gebackene Eltern

Besonders stolz sind wir auf das Ergebnis im Test für werdende Mütter und kürzlich gewordene Eltern: Im Test unter allen 81 teilnehmenden Krankenkassen konnten wir mit der Note 1,0 den Bestwert erzielen und uns an die Spitze des Rankings setzen. Unsere umfangreichen und erweiterten Vorsorge-Untersuchungen für Schwangere, die Hebammen-Rufbereitschaft und die Erstattung der Gebühren für den Geburtsvorbereitungskurs des werdenden Vaters waren hier u. a. mitverantwortlich für dieses hervorragende Ergebnis. Unter [bkk-firmus.de](http://bkk-firmus.de) können Sie sich selbst ein Bild vom großartigen Ergebnis machen und werden feststellen, dass Sie mit Ihrer Krankenversicherung bei unserer BKK firmus in jeder Lebenslage „gesundum gut“ versorgt sind.



### Übersicht aller Auszeichnungen online

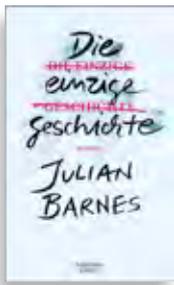
Den Artikel zum Test sowie Testergebnisse zu allen weiteren Abfragen und Untersuchungen der letzten Jahre finden Sie auf unserer Homepage [www.bkk-firmus.de](http://www.bkk-firmus.de).

# Buchtipps für (ent)spannende Stunden

*Julian Barnes*

## Die einzige Geschichte

**Roman, Kiepenheuer & Witsch**



Die erste Liebe kann zur lebenslangen Herausforderung werden. Doch darüber macht sich der 19-jährige Paul noch keine Gedanken. Er ist stolz auf seine unkonventionelle Liebe zu einer verheirateten, fast 30 Jahre älteren Frau. Und er ist sich sicher, in Susan die Frau fürs Leben gefunden zu haben. Erst mit zunehmendem Alter wird ihm klar, dass die Anforderungen, die diese Partnerschaft an ihn stellt, größer sind, als er es jemals für möglich gehalten hätte. „Die einzige Geschichte“ ist ein tief bewegender Roman über die Liebe, erzählt von Bestseller-Autor Julian Barnes, der seine Leser bereits mit Büchern wie „Der Lärm der Zeit“ und „Vom Ende einer Geschichte“ zu fesseln wusste.

*Ferdinand von Schirach*

## Kaffee und Zigaretten

**Roman, Luchterhand**

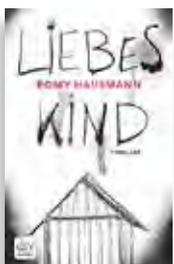


In seinem neuen Buch „Kaffee und Zigaretten“ verwebt Ferdinand von Schirach autobiographische Erzählungen, Gedanken, Notizen und Beobachtungen zu einem erzählerischen Ganzen. Es geht um prägende Erlebnisse und Begegnungen des Autors, um flüchtige Momente des Glücks, um Einsamkeit und Melancholie, um Entwurzelung und die Sehnsucht nach Heimat. Gleichzeitig greift von Schirach seine großen Lebensthemen auf und berichtet über merkwürdige Rechtsfälle und Begebenheiten, über die Idee des Rechts und die Würde des Menschen. „Kaffee und Zigaretten“ ist das bisher persönlichste Buch Ferdinand von Schirachs.

*Romy Hausmann*

## Liebes Kind

**Thriller, dtv**



Lena und ihre zwei Kinder leben in einer fensterlosen Hütte im Wald. Mahlzeiten, Toilettengänge und Lernzeiten folgen den strengen Regeln des Vaters. Sauerstoff bekommen die drei nur über einen „Zirkulationsapparat“. Der Vater versorgt die Familie mit Lebensmitteln und „beschützt“ sie vor den Gefahren der Welt da draußen. Doch eines Tages gelingt Lena und den Kindern die Flucht – und nun geht der Altraum erst richtig los. Denn vieles deutet darauf hin, dass der Entführer sich zurückholen will, was vermeintlich ihm gehört.

*Kati Naumann*

## Was uns erinnern lässt

**Roman, HarperCollins**



Im Jahr 1977 lebt die 14-jährige Christine im ehemals mondänen Hotel Waldeshöh am Rennsteig im Thüringer Wald. Doch seit der Teilung Deutschlands liegt es hinter Stacheldraht in der Sperrzone direkt an der Grenze. 40 Jahre später, im Jahr 2017, findet die junge Milla abseits der Wanderwege im Thüringer Wald einen überwucherten Keller und stößt auf die Geschichte des Hotels Waldeshöh. Dieser besondere Ort lässt sie nicht mehr los, sie spürt Christine auf, um mehr zu erfahren. Die Begegnung verändert beide Frauen: Die eine lernt, Erinnerungen anzunehmen, die andere findet Trost im Loslassen.

## Frühlingsmenü



### Kalte Avocado-Gurken-Suppe

- 2 Avocado
- 1 kleine Salatgurke
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Limette
- 300 g Joghurt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Avocado, entkernte Gurke und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Limette auspressen, den Joghurt, Gemüsebrühe und 2 EL des Limettensaftes ebenfalls in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gesamte Masse pürieren, anschließend für mindestens 1 Stunde kalt stellen. Gewaschenen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und vor dem Servieren in die Teller streuen.



### Spaghetti mit Mangold

- 300 g Spaghetti
- 250 g Shiitakepilze
- 500 g Mangold
- 1 Schalotte
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL mildes Currypulver
- 50 ml Gemüsebrühe
- 150 g Crème fraîche
- Pfeffer
- Salz

#### Zubereitung:

Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Schalotte in feine Würfel schneiden, den Mangold waschen, die Strünke entfernen und anschließend die Blätter klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel andünsten, die Pilze zugeben, anbraten und mit Curry würzen. Mangoldblätter unterrühren, Brühe und Crème fraîche dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schmoren. Nudeln in Salzwasser kochen, anschließend unter die Mangold-Pilz-Sauce rühren.



### Erdbeer-Espresso-mit Orangenquark

- 250 g Erdbeeren
- 2 EL Apfeldicksaft
- 1 kleine Bio-Orange
- 1 kleine Zitrone
- 300 g Magerquark
- 200 g Cantuccini
- 6 EL Espresso (kalt)
- 1 Päck. Vanillezucker

#### Zubereitung:

Gewaschene Erdbeeren vierteln. Zitrone halbieren und auspressen. Beeren in eine Schüssel geben, den Apfeldicksaft und 1 TL Zitronensaft untermischen, anschließend 20 Minuten ziehen lassen. Gewaschene Orange trockenreiben und die Schale fein abreiben, danach die Orange halbieren und den Saft auspressen. Quark in eine zweite Schüssel geben. Geriebene Orangenschale, Vanillezucker und 1 EL Zitronensaft zufügen. Mit einem Schneebesen so viel Orangensaft unterrühren, dass der Quark cremig wird. Cantuccini in Stücke brechen, auf 4 Gläser verteilen und gleichmäßig mit dem Espresso beträufeln. Abwechselnd Orangenquark und Erdbeeren einschichten und servieren.



### Info & Buchung

Hotel Sonnenhof  
Himmelreich 13  
D-93462  
Lam/Bayerischer Wald  
Tel. 09943 370  
info@sonnenhof-lam.de  
www.hotel-sonnenhof-lam.de

Hotel  
Sonnenhof GmbH & Co KG  
Ludwigstraße 2  
93444 Bad Kötzing

Wellness, Urlaub und Natur – drei Dinge, die im Lamer Winkel einfach zusammengehören. Umgeben von tiefgrünen Wäldern, stillen Seen, klaren Bächen und rauschenden Wasserfällen, eröffnet sich Ihnen ein Urlaubsparadies, wie man es nur noch selten findet. Die Straße heißt „Himmelreich“, das Hotel selbst „Sonnenhof“ – und wer auf der Terrasse des 4-Sterne-Superior-Hauses steht und den Blick über die einzigartige Landschaft des Bayerwaldes schweifen lässt, versteht schnell warum. In idyllischer Südhanglege über dem Luftkurort Lam, direkt am Hausberg „Osser“, ist das Hotel der perfekte Ausgangspunkt, um die Region mit dem E-Bike, Mountainbike oder ganz gemütlich zu Fuß auf 300 markierten Wanderwegen zu erkunden. Sie haben die Wahl aus leichten Spaziergän-

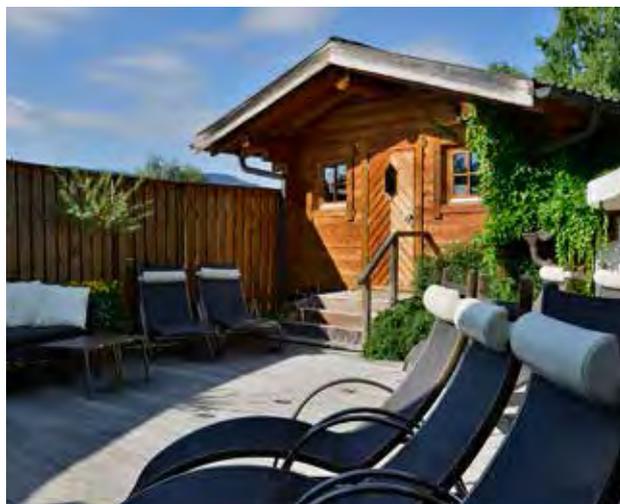
gen, herrlichen Wander- und Radwegen, anspruchsvollen Bergtouren und grenzenlosem Mountainbikespaß. Dazu erwartet Sie ein riesiges Sport- und Freizeitangebot direkt im Hotel, unter anderem mit Tennis, Squash, Badminton, Fußball oder Golf auf dem gepflegten 9-Loch-Platz hinter dem Hotelgelände.

Wer es lieber ruhiger angeht, freut sich auf herzlichen Service, echte bayerische Gemütlichkeit, beste Kulinarik und ein außergewöhnliches Spa-Angebot. „Das Motto unseres Teams? Immer das Beste geben! Und das mit Begeisterung, Leidenschaft und Professionalität.“, erklärt Gastgeber Norbert Oblak. Und das sieht und spürt man im ganzen Haus. Bei der bodenständigen und kreativen Küche in den Restaurants des Sonnenhofs wird größ-



## Anzeige

ter Wert auf ausgesuchte, regionale Zutaten gelegt. Wellnessräume garantiert die 1.600 m<sup>2</sup> große AquaWelt mit drei Pools, großem Sportschwimmbaden, Massage- und Luftsprudelbecken sowie einem ganzjährig auf 31 Grad beheizten Panorama-Außenbecken. Im fernöstlichen Asia SPA lässt es sich darüber hinaus in insgesamt sechs Saunaattraktionen bestens entspannen. Das Hotel arbeitet übrigens mit der Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Bad Kötzting zusammen. Es ist damit das erste Hotel in Deutschland, in dem sich Hotelgäste dieser Behandlungsweise ambulant unterziehen können, etwa bei einer Meridianmassage zur Reduktion von Stress und Blockaden. TCM-Therapeutin Inken Steger verstärkt das Team der Sonnenhof-Außenstelle zudem mit Qi Gong und wertvollen Impulsen für ein gesundes Leben.



### „Aus-Zeit“

Nutzen Sie ein verlängertes Wochenende für den kleinen Urlaub zwischendurch

- 3 Übernachtungen im Zimmer Ihrer Wahl
- Verwöhn-Halbpension
- Nutzung der AquaWelt mit 3 Pools und 6 Saunen

ab **270 Euro** pro Person

### „Urlaubs-Zeit“

- 5 x Übernachtung im Zimmer Ihrer Wahl
- Verwöhn-Halbpension
- Kostenloser Verleih von Rucksäcken, Nordic Walking-Stöcken und Mountainbikes
- Ferienprogramm Mo. bis Fr.
- Nutzung der AquaWelt mit 3 Pools und 6 Saunen

ab **400 Euro** pro Person

Die Sonnenhof-Vorteilstage – wir honorieren Ihre Flexibilität. An folgenden Terminen erhalten Sie ab drei Nächten einen 30-Euro-Wellness-Gutschein zu Ihrer Buchung:

15.9. bis 22.9. & 17.11. bis 15.12.2019

Info & Buchung direkt im Hotel Sonnenhof

[www.sonnenhof-lam.de](http://www.sonnenhof-lam.de) | Tel. 09943 370

## GEWINNSPIEL

Das Hotel Sonnenhof verlost unter allen Einsendungen einen Gutschein über 5 Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Halbpension für 2 Personen. Der Gutschein ist einlösbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

### Gewinnfrage:

Wie heißt das 1.600 m<sup>2</sup> große Wellness-Areal des Hotels?

**Die Antwort:** \_\_\_\_\_

Bitte teilen Sie uns Ihre Antwort zur Teilnahme am Gewinnspiel bis zum 18.08.2019 über unsere OnlineServices Web und App als Nachricht unter dem Stichwort „Gewinnspiel“ mit. Infos, Registrierung und Download auf **[www.bkk-firmus.de](http://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.

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV										
Bezeichnung der BKK/ des Verbands	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtaufwand
		Grundvergütung	variable Bestandteile							
				Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährliche Leasingkosten	Jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/	
GKV-Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzende	258.000 €	-	49.515 €	-	-	-	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	307.515 €
GKV-Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	253.000 €	-	40.287 €	-	-	-	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	293.287 €
GKV-Spitzenverband	Vorstandsmitglied	250.000 €	-	72.685 €	-	-	-	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	322.685 €
BKK Landesverband Mitte	Vorstand	147.907,50 €	-	Tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK zzgl. 6.000,- €	-	Nein	-	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtsenthebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	147.907,50 €
BKK firmus	Vorstand	174.850 €	-	20.275,59 €	-	3.396,36 €	-	6 Monate Einkommen	Angemessene Vereinbarung bei Entbindung, keine Abfindung bei Enthebung	198.521,95 €

### Ihre Meinung ist gefragt!

Berichten Sie uns über Ihre Erfahrungen mit Leistungserbringern, Gesundheitsanbietern, Ärzten, Therapeuten, Krankenhäusern oder anderen Kooperationspartnern im Gesundheitswesen. Denn: ob positive oder negative Erfahrungen, wir möchten Ihr erster Ansprechpartner sein, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Und deshalb interessieren wir uns auch für Ihre Erfahrungen, wenn wir als Kasse nicht direkt beteiligt sind.

### Schreiben Sie uns!

Digital: als Nachricht via OnlineService Web oder App

Per Post: BKK firmus  
Redaktion „Gesundheit“  
28192 Bremen

Wir freuen uns auf Ihre Nachrichten!

### Impressum

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

Herausgeber: BKK firmus  
Redaktion und Lektorat: KKF-Verlag  
Layout: Geiselberger  
Mediengesellschaft mbH,  
84503 Altötting ·  
www.gmg.de

Bildnachweis: BKK firmus (eigene), Fotolia.com, shutterstock.com  
BayerischerWald, Wandern, BAYERN-TOURISMUSMarketingGmbH-  
klein: Jan Greune / BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH  
Ilz Strahlen. Foto Landkreis Freyung-Grafenau: Landkreis Freyung-  
Grafenau. Bildrechte Seite 20, 21

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

Geschäftsleitung: Matthias Manghofer  
Druck: Druckerei Gebr. Geiselberger GmbH,  
Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

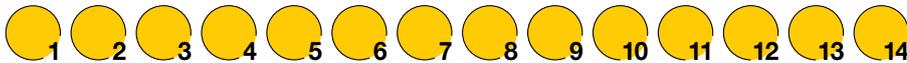
BKK firmus-Mitglieder erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge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



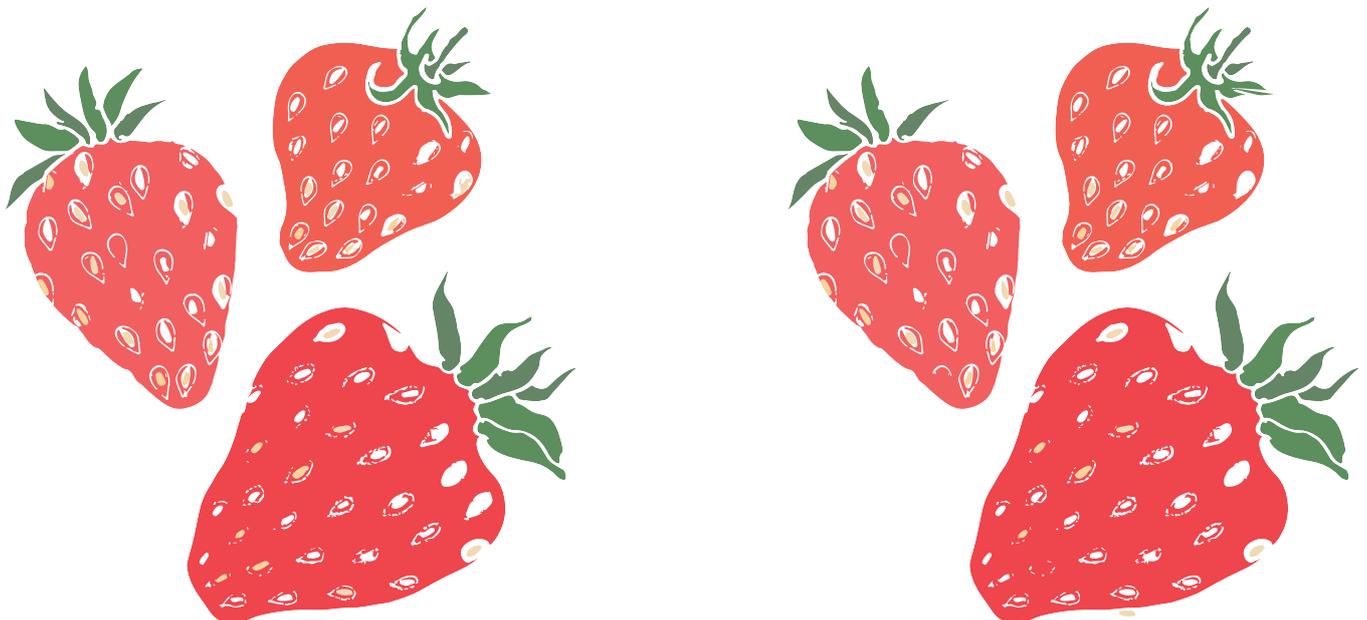
# Kreuzworträtsel

ugs.: in Ordnung (amerikanisch)	Abwendung, Los-sagung	angenehm sein	14	Abk. für et cetera	verheiratetes Paar	unterstützende Expertenrunde	Schauspiel-, Ballettschüler	ein-farbig (franzö-sisch)	Kombina-tion aus Pullover u. Jacke	respek-tieren	Heide-kraut; Frauen-name	TV-, Radio-sender (Abk.)
mit Paddeln gefahrenes Sportboot				prüfen, erproben				Uhr mit Alarm-funktion		5		
Trennung des Fassweins vom Bodensatz						Abwesenheits-nachweis			Kinder-tages-stätte			
		Gebirge zwischen Europa u. Asien		roh, rück-sichts-los	eine der Gezeiten		3	männ-licher Nach-komme	Fuge, längli-che Ver-tiefung		griechi-sche Sänge-rin (Maria)	10
Ort auf Föhr	Violine	Grazie			11	Tier-unter-kunft	Schlupf-winkel			8		geäu-berter Wunsch
Staat in West-afrika		6			Stadt im Ruhr-gebiet			Gewürz-, Heil-pflanze	linker Neben-fluss der Donau			
			Nach-kommen-schaft aus Eiern				orienta-lische Kopf-be-deckung	kleines, ärm-liches Haus		ein Balte		eng-lisches Bier
Haupt-sache; Mittel-punkt	Monats-name			4	einen Namen geben			9	Blatt-gemüse		2	
	1		Roll- und Eiskunst-lauffigur				amerik.-engl. Dichter (T. S.)			betagt, nicht jung		
runde Schneehütte	kurzes Ballett-röckchen			12	Schnell!; Ab!			7	Teil des Pazifiks			

Lösung: Gleichstellung



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





Die gesundum gute  
Krankenkasse

# MEHR NÄHE

persönliche Beratung  
vor Ort, telefonisch  
und online



MEHR SERVICE. MEHR NÄHE. MEHR WERT.  
MEHR LEISTUNG. [BKK-firmus.de](http://BKK-firmus.de)

**BKK firmus**   
... gesundum gut!