



MEHRFACH
MIT „SEHR GUT“
BEWERTET

AUSGEZEICHNET!

- Fortsetzung der Serie zum OnlineService Web & App, S. 4
- BKK firmus mit Bestwerten in aktuellen Krankenkassentests, S. 10
- Die besten Schlankmacher für den Sommer, S. 16

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	So funktioniert die neue App der BKK firmus	4
■ firmus kompakt	Fitness mit Fun-Faktor: Von Hot Hula bis Aerial-Yoga	6
■ service	Lexikon – Buchstabe S	7
■ service	„Mehr Nähe“ – BKK firmus mit 16 Servicestellen vor Ort	8
■ top thema	BKK firmus unter den besten Krankenkassen Deutschlands	10
■ gesundheit	Die Leber – Entgiftungsstation des Körpers	12
■ firmus kompakt	Kolumne	14
■ firmus kompakt	Kostenloser Telemedizin-Service bei „Clever für Kids“	15
■ firmus kompakt	Die besten Schlankmacher für den Sommer	16
■ service	Sommermenü	17
■ service	Sicher ist sicher (Sozial-)Datenschutz europaweit optimiert	18
■ reisen	Entspannung pur in Bad Füssing	20
■ zum Schluss	Übersicht Vorstandsgehälter/ Impressum	22
■ rätselspaß		23



Liebe Leserin, lieber Leser,

als Kunde der BKK firmus profitieren Sie neben unserem breiten Leistungsspektrum unter anderem von unserer Finanzstärke. Die BKK firmus kann seit 2015 bereits im vierten Jahr in Folge ihren niedrigen Zusatzbeitragssatz von 0,6 % stabil halten.

Mit schlanken 0,6 % liegt bei der BKK firmus der allein vom Versicherten zu finanzierende Beitrag unterhalb des Durchschnitts aller Krankenkassen Deutschlands. Dadurch sparten Sie in der Vergangenheit und sparen Sie auch in Zukunft bei der BKK firmus deutlich Beiträge ein.

Auch die Bundesregierung plant, die Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen finanziell stärker zu entlasten. Werden die im Koalitionsvertrag beschlossenen gesundheitspolitischen Vereinbarungen umgesetzt, werden wir ab 2019 zur paritätischen Finanzierung der Krankenkassenbeiträge zurückkehren. Das bedeutet, dass die Beiträge wieder zu gleichen Teilen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern bezahlt werden.

Unsere Aufgabe, der wir uns seit vielen Jahren mit großem Erfolg stellen, wird es daher auch in Zukunft sein, die veränderten gesetzlich vorgegebenen Rahmenbedingungen zugunsten unserer Versicherten zu nutzen.

Aber auch abseits der finanziellen Entwicklung der Krankenkassenbeiträge gibt es erfreuliche Nachrichten: in gleich mehreren groß angelegten Tests wurden vor Kurzem die gesetzlichen Versicherer sprichwörtlich auf Herz und Nieren geprüft. Die Ergebnisse sprechen für sich: Die BKK firmus wurde in allen Tests als „Sehr gut“ bewertet und vom Finanzmagazin FOCUS MONEY als Krankenkasse mit den besten Zusatzleistungen für Studenten ausgezeichnet. Mehr zu den aktuellen Testergebnissen lesen Sie auf den Seiten 10 und 11.

Für Ihren Nachwuchs haben wir ebenfalls gute Neuigkeiten: mit dem neuen Service „PädExpert“ können wir unser Vorsorge-Programm „Clever für Kids“ um den Bereich Telemedizin erweitern. Dieser sorgt dafür, dass Sie durch die digitale Hilfe eines Netzwerkes aus Ärzten unterschiedlicher Fachrichtungen innerhalb kürzester Zeit eindeutige Diagnosen bei bestimmten Erkrankungen erhalten. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 15.

Freuen Sie sich aber auch auf alle weiteren Artikel. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres Magazins. Genießen Sie den Sommer und drücken Sie unserer Fußball-Nationalmannschaft die Daumen bei der Mission „Titelverteidigung“. WM-Planer gibt es übrigens kostenlos in allen Servicestellen der BKK firmus (Übersicht auf Seite 9).

Ihr

Gerhard Wargers

www.bkk-firmus.de

App geht's, Teil 2

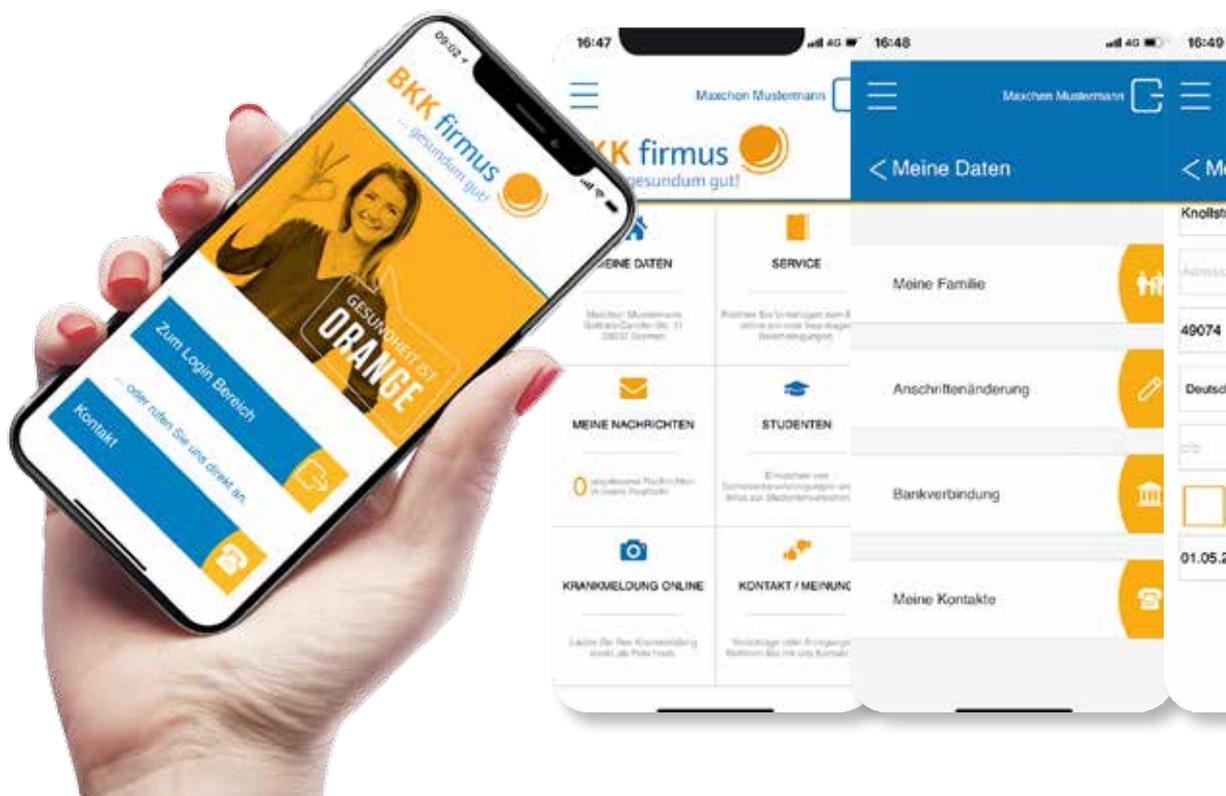
So funktioniert unser OnlineService Web und unser OnlineService App

Der BKK firmus OnlineService Web und der OnlineService 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 zweiten Teil der Serie geht es um die einfache Mitteilung einer neuen Adresse, z. B. nach erfolgtem Umzug.

Die Farbe an den Wänden ist noch nicht ganz trocken, die Umzugskartons noch nicht komplett aus- und die Schränke nicht gänzlich eingeräumt – aber die Freude ist dennoch riesig: Wer den Umzugsstress hinter sich gebracht hat und die Füße in den neuen eigenen vier Wänden hochlegen kann, kennt dieses glückselige Gefühl. Aber auch nach dem eigentlichen Umzug stehen noch einige organisatorische Dinge an, die erledigt werden müssen.

Umzugsdaten in die Zukunft terminieren

Dazu zählt auch die Mitteilung der neuen Meldeadresse an Behörden, Banken, Versicherungsunternehmen und unsere BKK firmus. Spätestens, wenn Sie bemerken, dass Sie seit geraumer Zeit nach Ihrem Umzug keine aktuelle Ausgabe unserer „Gesundheit“ in den Händen halten, wird schnell klar, dass wir noch Ihre neue Adresse benötigen.



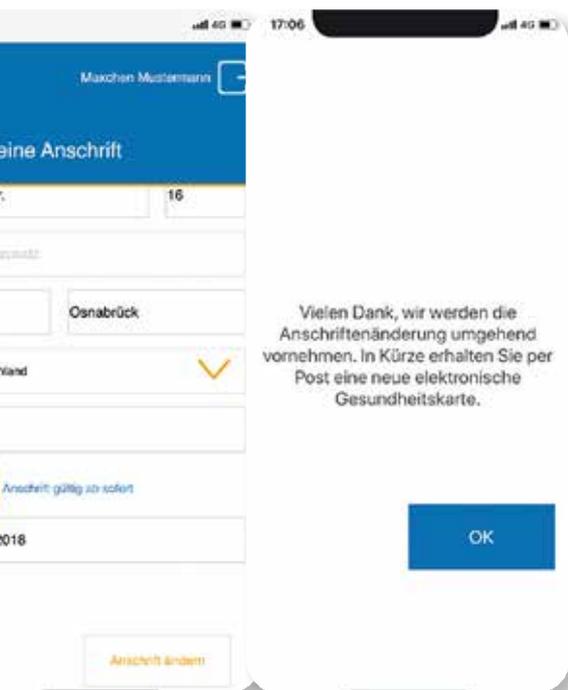
Um Ihnen wertvolle Zeit und Laufwege zu ersparen, können Sie Ihre neue Anschrift bequem mittels unseres OnlineService Web und OnlineService App mitteilen. Unter dem Punkt „Adressänderung“ im Reiter „Meine Daten“ können Sie Ihre neue Adresse eintragen und uns mittels Knopfdruck übermitteln. Wir übernehmen Ihre Daten in unser System und bestellen Ihnen automatisch eine neue Versichertenkarte (eGK).

Clever: Auch bei einem noch nicht erfolgten, in Kürze aber anstehenden Umzug können Sie uns mitteilen, zu wann sich ihre Postanschrift ändert. In einem entsprechenden Feld können Sie uns mitteilen, ab wann Sie Ihren Wohnsitz ändern, damit ausreichend Zeit bleibt, Sie mit einer neuen eGK auszustatten. Für diesen Vorgang sollten Sie zwei bis drei Wochen einkalkulieren.

Vielfältige Möglichkeiten am Smartphone und PC

Sie merken schon: die Handhabung und Nutzung unserer OnlineServices ist kinderleicht. Falls Sie kein Inhaber eines Smartphones sind, müssen Sie Dank unserem OnlineService Web nicht auf die Vorzüge verzichten: auf www.bkk-firmus.de/onlineservice erhalten Sie Zutritt zur Online-Geschäftsstelle. Schauen Sie doch mal rein und lassen sich von den selbsterklärenden Menüs und nützlichen Möglichkeiten überzeugen. Freuen Sie sich auch auf den dritten Teil unserer Serie, in denen wir Ihnen weitere Möglichkeiten und Vorzüge vorstellen.

All diejenigen, die auf den persönlichen Kontakt zu uns nicht verzichten wollen, haben nach wie vor die Möglichkeit, uns anzurufen oder in einer unserer 16 Servicestellen zu besuchen – alle Servicestellen und Öffnungszeiten finden Sie in dieser Ausgabe auf den Seiten acht und neun. Ganz gleich, auf welchem Weg Sie Kontakt zu uns aufnehmen: Wir freuen uns auf Sie!



OnlineService Web und OnlineService App

Sind Sie noch kein Nutzer unserer neuen OnlineServices? Dann laden Sie sich die App entweder direkt aus dem Apple App Store oder Google 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!

Fitness mit Fun-Faktor: Von Hot Hula bis Aerial-Yoga

Fitnessstraining bedeutet nicht zwangsläufig, dass man Gewichte stemmen oder sich am Crosstrainer verausgaben muss. Wer Sport treiben und dabei auch richtig Spaß haben möchte, für den ist bei diesen Fitnesstrends bestimmt etwas dabei.



Hot Hula

Die Hüfte schwingen und den Körper in Form bringen – darum geht es bei Hot Hula. Ähnlich wie bei Zumba kombiniert man verschiedene tänzerische Elemente und bewegt sich zu schnellen Rhythmen. Doch während bei Zumba vor allem zu heißer lateinamerikanischer Musik geschwitzt wird, steht bei Hot Hula in erster Linie Trommelmusik von polynesischen Urvölkern, Reggae oder Hip-Hop auf dem Programm. Das Gute daran: Beim Tanzen werden alle großen Muskelgruppen beansprucht, vor allem Beine, Po und Rumpf werden trainiert. Und je schneller die Musik ist, desto mehr kommt auch das Herz-Kreislauf-System auf Touren. Der Spaß kommt beim Hot Hula ebenfalls nicht zu kurz.

Aqua-Bouncing

Kann man Aqua-Jogging und Trampolinspringen kombinieren? Ja, man kann. Und zwar ziemlich gut, wie der Fitnesstrend Aqua-Bouncing beweist. Dabei wird ein Trampolin im Schwimmbecken versenkt; darauf führt man verschiedenste Übungen aus. Das Springen im Wasser verbessert nicht nur die Ausdauer und stärkt die Muskulatur. Durch das Wasser ist das Workout auch sehr gelenkschonend, schließlich ist der Körper im Wasser nahezu schwerelos. Daher ist Aqua-Bouncing auch gut für Menschen mit Übergewicht geeignet.



Aerial Yoga

Ein Mix aus Yoga, Pilates, Akrobatik und Krafttraining – das nennt sich Aerial Yoga. Die Übungen macht man dabei aber nicht auf dem Boden wie beim traditionellen Yoga, sondern in der Luft. Denn trainiert wird in einem Tuch, das an der Decke befestigt wird und so ähnlich aussieht wie eine Hängematte. So schweben Sie bei den Übungen ein paar Zentimeter über dem Boden und trainieren verschiedene Körperpartien. Dabei kommt auch die Entspannung nicht zu kurz.

Poledance

Poledance gilt schon lange nicht mehr als so anrühlich wie es früher einmal war. Und weil das Tanzen an der Stange sehr schweißtreibend ist, den Körper stärkt und eine tolle Figur macht, ist der Sport mittlerweile als anspruchsvolles Fitnessstraining akzeptiert – auch unter Männern. Zwar ist die Kombination aus Kraftsport, Akrobatik, Kunstturnen und Tanz gar nicht so einfach zu erlernen. Der Spaß ist aber schon von der ersten Übungsstunde an garantiert.





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 S.

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.

Sportmedizinische Untersuchung

Wer untrainiert mit dem Sport beginnt, könnte sich gesundheitlichen Risiken aussetzen. Das gilt vor allem dann, wenn es sich dabei um eine komplett neue Sportart handelt, zu der noch keine Erfahrungswerte vorliegen. Aber auch für trainierte Sportler ist eine sportmedizinische Untersuchung ratsam, um sich keinen dauerhaften Überlastungen auszusetzen. Die sportmedizinische Untersuchung soll vor allem eventuelle Schäden des Herz-Kreislauf-Systems aufdecken, aber auch eine Grundlage für die Empfehlung individuell geeigneter Sportarten sowie sinnvoller Trainingsintensitäten und Belastungsgrenzen bieten. Die wichtigsten Elemente einer sportmedizinischen Untersuchung sind u.a. eine Anamnese (sportliche und gesundheitliche Vorgeschichte), körperliche und orthopädische Untersuchung sowie Belastungs-Tests (z.B. Belastungs-EKG).

Skelett

Das Skelett eines neugeborenen Kindes besteht zunächst noch aus mehr als 300 Knochen beziehungsweise Knorpeln, die im Verlauf der körperlichen Entwicklung teilweise zusammenwachsen und dabei immer fester und belastbarer werden.

Ein ausgewachsener Mensch verfügt über 206 Knochen, von denen sich die Hälfte in den Händen und Füßen befindet. Sie sind durch Gelenke oder Fugen miteinander verbunden, verleihen dem Körper seine Stabilität und bilden gleichzeitig Schutz und Gerüst für alle unsere Organe.

Die einzelnen Teile des Skeletts sind: Schädel, Wirbelsäule, Armskelett mit den Knochen der Arme und der Hände, Brustkorb und Beinskelett mit den Knochen der Beine und der Füße. Während der Schädel und der Brustkorb empfindliche Organe – Gehirn und Herz – umhüllen, stützen die Wirbelsäule und die Röhrenknochen der Arme und Beine den Körper.

Sinnesorgane

Über die fünf Sinnesorgane unseres Körpers nehmen wir die Zustände und Vorgänge in der Außenwelt wahr. Mit Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut empfangen wir Reize, übersetzen sie in elektrische Nervenimpulse und geben diese ans Gehirn weiter. Dort werden sie in bestimmten Regionen verarbeitet und von uns als Bilder und Bewegungen, Geräusche, Gerüche, Geschmack, Temperatur und Berührung erfahren. Die gesammelten Eindrücke werden in ein komplexes Wahrnehmungsschema eingeordnet und entsprechend diesem Schema interpretiert.

Sonnenbrand

Wenn Sie sich eine „gesunde“ Bräune zulegen möchten, sollten Sie Ihre Haut langsam an die Sonne gewöhnen, damit sie nicht rot statt braun wird. Sonst

steigt bekanntlich die Hautkrebs-Gefahr, aber auch die Anzahl der Falten. Was viele nicht wissen: Die Haut altert durch die UV-Strahlen auch dann schon schneller, wenn noch lange kein Sonnenbrand entsteht.

Dabei ist es egal, ob die Bestrahlung „natürlich“ ist oder aus der Steckdose kommt. Wenn die Haut durch zu viel Sonne heiß geworden ist und anfängt, weh zu tun, hilft Kühlung am besten. Gut geeignet ist dazu kaltes Wasser mit ein wenig Essig. Essig wirkt zusammenziehend auf die Gefäße und lindert dadurch die Entzündung. Möglich sind auch kalte Umschläge mit Kamillen- oder Grüntee, Joghurt oder Quark: Ein Küchentuch damit tränken beziehungsweise fingerdick bestreichen. Wenn der kühlende Effekt nachlässt, erneuern.

Auch After-Sun-Produkte wirken durch ihren Alkoholgehalt kühlend, außerdem geben sie der Haut Feuchtigkeit, wirken aber nicht heilend. Ideal: Aloe-vera-Gel wirkt kühlend und zusätzlich entzündungshemmend und wundheilungsfördernd.



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

„Mehr Nähe“ – BKK firmus mit 16 Servicestellen vor Ort

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 den diesjährigen Ausgaben unseres Mitgliedermagazins näherbringen wollen.

Auch als bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse haben wir unsere Ursprünge zu unseren historischen Trägerunternehmen nicht verloren und verfügen nach wie vor über insgesamt 16 Servicestellen und -zentren in unseren Kernregionen Bremen, Osnabrück und dem nördlichen Münsterland häufig in der Nähe dieser historischen Trägerunternehmen. Es kann aber jeder bei uns Mitglied werden, nicht nur aus Trägerunternehmen. Der nebenstehenden Übersicht können Sie entnehmen, wo wir mit persönlichen Ansprechpartnern gerne für Sie und Ihre Anliegen vor Ort sind.

Auskunft statt Warteschleife

Aber auch für die Versicherten, in deren Wohnort wir keine Servicestelle vorhalten, müssen auf persönliche Ansprechpartner nicht verzichten. Unser Anspruch ist ein gesundum guter Service für unsere Versicherten. Dazu zählt auch, dass Sie sofort einen fachkundigen Kundenberater am anderen Ende der Telefonleitung antreffen, wenn Sie eine unsere Servicenummern anwählen – und das ohne Warteschleife oder ein umständliches Telefonmenü durch das Sie sich wählen müssen, bis Sie einen Ansprechpartner in der Leitung haben.

Rund-um-die-Uhr-Betreuung Uhr Dank OnlineService Web & App

Und wenn Sie ein Anliegen außerhalb unserer Geschäftszeiten erledigen wollen, können Sie das dank unseres neuen OnlineService App und OnlineService Web vom Smartphone und PC jederzeit tun. Weitere Details und Möglichkeiten zu diesen digitalen Services lesen in dieser Ausgabe auch auf den Seiten vier und fünf.

Weitere Informationen zu unseren Servicestellen inklusive Anfahrtsbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage www.bkk-firmus.de.



16 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

Servicestelle Dissen

Große Straße 47
49201 Dissen

Servicestelle Menden

Neumarkt 1
58706 Menden

Servicezentrum Osnabrück

Knollstraße 16
49074 Osnabrück

Servicestelle Ibbenbüren-Laggenbeck

Mettinger Straße 64
49479 Ibbenbüren-Laggenbeck

Servicestelle Osnabrück- Lüstringen (Felix Schoeller jr)

Burg Gretesch
49086 Osnabrück

Servicestelle Bremen-Innenstadt (Baumwollbörse)

Wachtstraße 17-24
28195 Bremen

Servicestelle Lengerich

Münsterstraße 4
49525 Lengerich

Servicestelle Weißenborn (Felix Schoeller jr)

Fabrikstraße 1
09600 Weißenborn

Servicestelle Bremen-Vegesack

Gerhard-Rohlf's-Straße 46
28757 Bremen

Servicestelle Lotte (Elster GmbH)

Strothweg 1
49504 Lotte

Servicebüro im Hause der ArcelorMittal Bremen GmbH

Servicestelle Bremerhaven

Friedrich-Ebert-Straße 80
27570 Bremerhaven:

Servicestelle Melle-Mitte

Mühlenstraße 18
49324 Melle

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

Servicestelle BSAG (Bremen-Flughafendamm)

Flughafendamm 1
28199 Bremen

Servicestelle Melle-Westerhausen (Westland Gummiwerke)

Westlandstraße 6
49324 Melle

Großer Krankenkassentest 2018

BKK firmus unter den besten Krankenkassen Deutschlands

In regelmäßigen Abständen berichten wir an dieser Stelle über Auszeichnungen, die die BKK firmus in unterschiedlichen Tests und Umfragen erhält. Kürzlich hat das Internetportal krankenkasseninfo.de einen großen Test mit 82 teilnehmenden gesetzlichen Krankenkassen durchgeführt. Ne-

reichsten und stärksten Krankenkassen für unterschiedliche Zielgruppen herauszufinden. Denn einem Studenten sind bei der Wahl seiner Krankenkasse sicherlich andere Leistungen wichtiger als einer Schwangeren oder einer jungen Familie.



ben einem allgemeinen Test ging es speziell um Services und Leistungen für Azubis, Schwangere und junge Familien sowie Studenten. Bei allen Tests erhielt die BKK firmus das Prädikat „Sehr gut“ und zählt damit erneut zu den besten Krankenkassen Deutschlands. Das Ergebnis im Studenten-Test wurde zudem gestützt vom Magazin FOCUS Money, das die BKK firmus ebenfalls zu den besten Krankenversicherungen für Studierende zählt.

Es ist nicht immer leicht, bei der Suche nach der geeigneten Krankenkasse den Durchblick zu behalten. Aus diesem Grund bewähren sich seit mehreren Jahren Tests von unabhängigen Institutionen, um die erfolg-

Bestwerte in vielen Kategorien

Bei einer kürzlich durchgeführten Abfrage zu Leistungen und Services des Portals krankenkasseninfo.de hat die BKK firmus als eine von 82 gesetzlichen Krankenkassen teilgenommen. Das Ergebnis spricht für sich: In allen Tests erhielt unsere BKK firmus das Testurteil „Sehr gut“. Unser attraktiver Zusatzbeitrag von nur 0,6% war dabei ein Detail, das in allen Einzel-Tests ein gewichtiges Argument war. Denn dieser macht die BKK firmus bereits im vierten Jahr in Folge zur günstigsten bundesweit geöffneten Betriebskrankenkasse.

Top Services und Leistungen für Vorsorge

Weitere Honorierungen gab es unter anderem für die vielfältigen Leistungen rund um Schwangerschaft und Geburt, die innovativen digitalen OnlineServices Web und App oder auch die großzügigen Vorsorgeleistungen. Dazu zählen beispielsweise neben der Erstattung sämtlicher Impfkosten auch die 90%-ige Kostenübernahme für Präventionskurse sowie der Zuschuss zur BKK Aktivwoche, dem 7-tägigen Gesundheitsangebot an über 60 Orten – von der Küste bis in die Berge.



Bestwerte des Magazins Focus Money

Mit der hervorragenden Note 1,2 im Krankenkassentest für Studenten bewegt sich die BKK firmus auch in dieser Kategorie unter den erfolgreichsten Krankenversicherungen Deutschlands. Untermuert wird das Resultat vom Urteil des Finanzmagazins FOCUS MONEY, welches sich ebenfalls ein Bild von den Angeboten und Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen für werdende Akademiker gemacht hat. Auch hier wusste unsere BKK firmus zu überzeugen: mit 77 von 100 möglichen Punkten wurden wir Testsieger in der Kategorie „Zusatzleistungen“ und dürfen uns so auch im Gesamtergebnis über eine Top-Platzierung unter den besten Krankenkassen Deutschlands freuen.



Übersicht aller Auszeichnungen online

Den Artikel zum Test sowie die ausführlichen Testergebnisse des Magazins FOCUS MONEY lesen Sie in der Ausgabe 16/2018. Nähere Informationen zu den angeführten Abfragen vom Portal krankenkasseninfo.de finden Sie auch auf unserer Homepage www.bkk-firmus.de

„Die wichtigsten inneren Organe des Menschen“, Teil 5:

Die Leber – Entgiftungsstation des Körpers

Ihre vielfältigen Aufgaben machen die Leber (altgriechisch Hepar) lebenswichtig. Sie ist das zentrale Stoffwechselorgan und die größte Verdauungsdrüse im menschlichen Körper. Als „Entgiftungsstation“ ist die Leber für den Abbau und die Ausscheidung von Medikamenten und Giftstoffen zuständig. Zu ihren Aufgaben zählt aber auch die Produktion von lebenswichtigen Proteinen, beispielsweise von Gerinnungsfaktoren, die dafür sorgen, dass eine Wunde aufhört zu bluten. Auch Gallensäuren zum Fettabbau werden in der Leber produziert. Doch das Organ kann noch mehr: Nährstoffe, die aus dem Darm ins Blut gelangen, passieren zunächst die Leber, die die Stoffe anschließend je nach Bedarf ans Blut abgibt oder aus dem Blut entfernt. Überschüssige Glukose wird in der Leber gespeichert und später wieder bereitgestellt. Auch Vitamine und Spurenelemente wie Zink, Kupfer oder Eisen speichert der Körper in diesem inneren Organ.

Wie ist die Leber beschaffen?

Die Leber ist das schwerste innere Organ im menschlichen Körper. Bei einem Erwachsenen wiegt sie zwischen 1.500 und 2.000 Gramm. Die Leber liegt direkt unter dem Zwerchfell im rechten Oberbauch und ist mit der Gallenblase und dem Zwölffingerdarm verbunden. Das Organ besteht aus zwei großen Leberlappen. Der rechte Leberlappen (Lobus dexter) befindet sich unterhalb des Zwerchfells. Der linke Leberlappen (Lobus si-

nister), der kleiner ist als der rechte, reicht bis in den linken Oberbauch. Darüber hinaus gibt es noch zwei weitere, kleinere Leberlappen: den quadratischen Leberlappen (Lobus quadratus) und den „geschwänzten“ Lappen (Lobus caudatus).

Versorgung der Leber

An der Unterseite der Leber liegt die Leberpforte. Hier treten Leberarterien und die sogenannte Pfortader (Vena portae) ein. Durch die Leberarterien wird das Organ mit sauerstoffreichem Blut aus dem Herzen versorgt. Die Pfortader ist für den Transport von sauerstoffarmem Blut aus den Bauchorganen zur Leber zuständig. Dieses Blut ist reich an Nährstoffen aus Magen und Darm, Abbauprodukten der Milz und beinhaltet Hormone aus der Bauchspeicheldrüse. Auch Arzneimittel, die oral eingenommen werden, gelangen auf diese Weise vom Magen oder Darm in die Leber.

Die Leber als Hauptentgiftungsorgan

Schädliche oder unerwünschte Stoffe gelangen durch die Blutgefäße ebenfalls in die Leber. Dazu zählen etwa Alkohol, giftige Abbauprodukte oder Schadstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden. Diese Stoffe wandelt die Leber entweder um oder sie scheidet sie aus. Auch rote Blutkörperchen, die vom Körper nicht mehr benötigt werden, gelangen in die Leber. Hier wird der rote

Blutfarbstoff in gelbes Bilirubin umgewandelt und später über das Gallensystem und den Darm ausgeschieden. Ist mit der Leber etwas nicht in Ordnung, kann sich Bilirubin im Körper stauen. Und das führt zur so genannten Gelbsucht, bei der sich Haut und Augen der Patienten gelb färben.

Die Leber regeneriert sich selbst

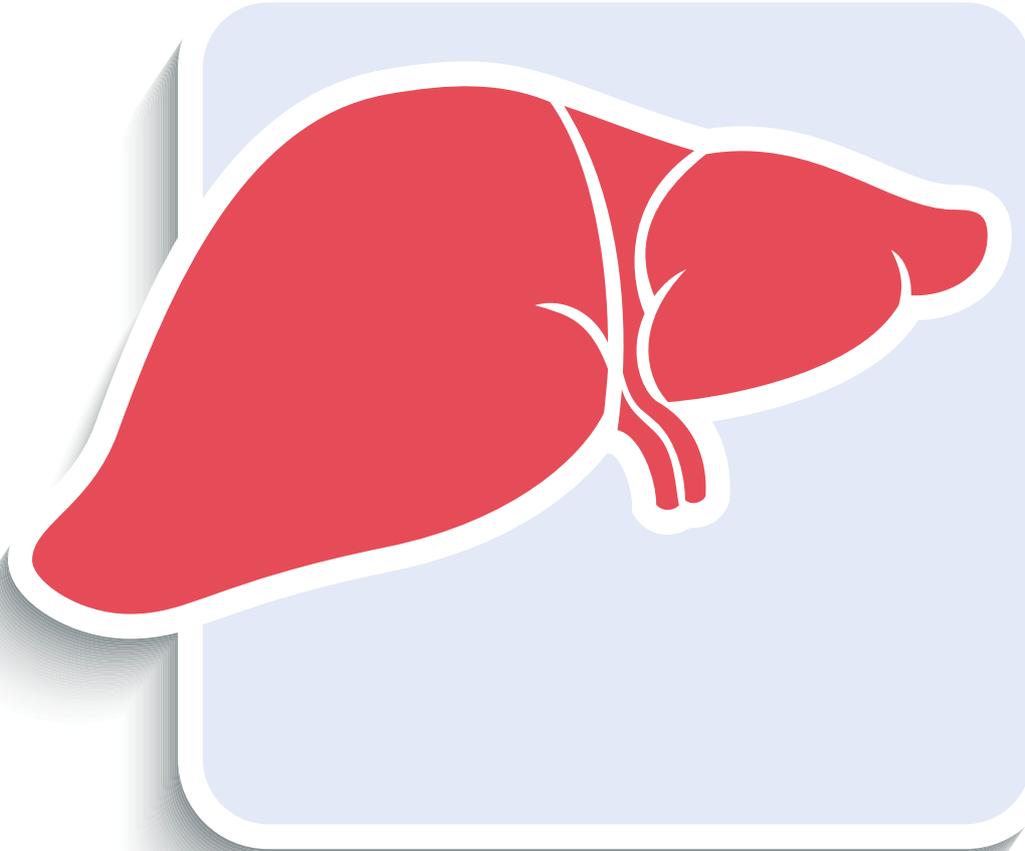
Die Leber hat eine ganz besondere Fähigkeit: Sie kann sich teilweise selbst erneuern, indem sie geschädigtes oder bei einer Operation entnommenes Gewebe einfach ersetzt. Und: Ein Drittel der Lebermasse genügt schon, damit ein gesunder Mensch damit leben kann. Doch es gibt auch Krankheiten, die die Leber nachhaltig schädigen können.

Erkrankungen der Leber

Erkrankungen der Leber können beispielsweise durch Viren ausgelöst werden. Auch Alkohol ist schädlich für die Leberzellen. Zwar bauen die Leberenzyme den Alkohol ab, dabei bilden sich aber manchmal schädliche Abbauprodukte und Fettsäuren. So kann der übermäßige Genuss von Alkohol zu einer Fettleber führen. Medikamente können dem Organ ebenfalls schaden, vor allem wenn sie zu hoch dosiert werden.

Hepatitis

Eine sehr häufige Erkrankung ist die Leberentzündung oder Hepatitis. Ausgelöst wird sie oft durch Viren. Die



durch Viren verursachte Hepatitis B ist weltweit eine der häufigsten Infektionskrankungen. Sie kann durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen werden; eine Schutzimpfung kann hier jedoch vorbeugen. Das Hepatitis-C-Virus führt ebenfalls zu einer chronischen Leberentzündung. Auch Hepatitis A ist eine ansteckende Lebererkrankung. Sie heilt im Gegensatz zu Hepatitis B und C aber meist schnell wieder ab.

Fettleber

Bei einer Fettleber kommt es zu einer Ansammlung von Fett in den Leberzellen. Verursacht wird die Fettleber durch Alkohol, Diabetes oder eine Virushepatitis. Für den Patienten wird die Erkrankung vor allem dann

gefährlich, wenn sich die Leber entzündet. Denn dies kann eine Leberzirrhose auslösen. Und die wiederum erhöht das Risiko an Leberkrebs zu erkranken.

Leberzirrhose

Manche Lebererkrankungen können im Endstadium zu einer Leberzirrhose führen. Bei dieser Erkrankung sterben die normalen Leberzellen ab. Dadurch kann die Leber ihre Aufgaben nicht mehr so erfüllen wie es nötig wäre. Im Verlauf der Krankheit wird die Leber härter und schrumpft zusammen. Im ganzen Organismus kommt es zu Störungen und Ausfällen. Und die sind meist bleibender Natur. Denn eine Leberzirrhose geht normalerweise nicht zurück. Ausge-

löst wird die Krankheit in Europa meist durch übermäßigen Alkoholkonsum oder durch eine chronische Virushepatitis.

Leberkrebs

Beim Leberkrebs oder genauer gesagt beim Leberzellkarzinom handelt es sich um eine bösartige Krebserkrankung der Leberzellen. Meist leiden die Patienten zunächst an einer chronischen Schädigung der Leberzellen, haben also beispielsweise eine Leberzirrhose, bevor sie an Krebs erkranken. Bei Leberkrebs machen sich Symptome erst spät bemerkbar, beispielsweise durch Schmerzen im rechten Oberbauch.

Kolumne



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

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.

Sommerzeit ist (leider) auch Heuschnupfen-Zeit

Kennen Sie das auch? Die Augen tränen, die Nase juckt, ein ständiger Niesreiz herrscht vor. All dies sind deutliche Anzeichen für den alljährlichen Heuschnupfen! Mittlerweile ist dies für viele Menschen mehr als nur eine unliebsame Nebenerscheinung des Hochsommers, denn die Belastung durch Pollenflug erstreckt sich fast über das ganze Jahr hinweg.

Schuld daran, so meinen Experten, sei der Klimawandel, der dazu führt, dass die Winter immer milder werden und der Pollenflug somit von Jahr zu Jahr früher beginnt.

Ursache für Heuschnupfen ist demnach die Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte körperfremde Substanzen, z. B. Blütenpollen. Die Krankheit hat in den vergangenen Jahren dramatisch zugenommen. Allergologen schätzen, dass mittlerweile jeder dritte Erwachsene in Deutschland betroffen ist.

Für Pollenallergiker gibt der Pollenflugkalender Auskunft, wann und welche Pollen in der Luft unterwegs sind. Auch der Deutsche Wetterdienst (DWD) hält tagesaktuell wertvolle Informationen darüber bereit, wann welche allergenen Pollen vorkommen. Ein Link dazu und weitere Tipps bei Heuschnupfen und Allergien gibt es im Internet der BKK firmus unter:

www.bkk-firmus.de/beratung-und-service/gesundheitsstipps/allergie

Bei besonders großen Beschwerden empfiehlt es sich auf jeden Fall, einen Facharzt aufzusuchen. Er kann entsprechende Therapien zur Behandlung einleiten.

Haben Sie weitere Fragen? Gerne beraten Sie unsere Kundenberater der BKK firmus in den 16 Servicestellen zu weiteren Tipps rund um Ihre Gesundheit. Kommen Sie einfach vorbei, denn wir möchten, dass Sie den Sommer „gesundum gut“ genießen.



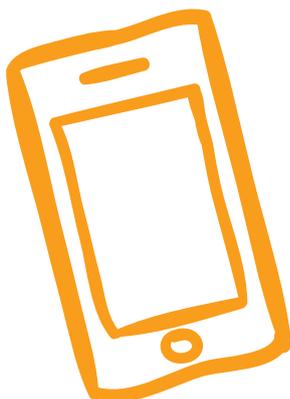
*Reiner Ahlert,
alternierender Verwaltungsrats-
vorsitzender der BKK firmus*

Auskunft statt Wartezeit

Kostenloser Telemedizin-Service bei „Clever für Kids“

Weg mit den Wartezeiten bei spezialisierten Kinderärzten: Die BKK firmus bietet ihren Versicherten einen neuartigen kostenlosen Service im Rahmen der Behandlung von Kindern und Jugendlichen.

Für die jüngsten Versicherten der BKK firmus hat das oft lange Warten auf einen kinderärztlichen Facharzt ab sofort ein Ende. Das vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) entwickelte Telemedizin-Angebot „PädExpert“ wurde in das Vorsorgeprogramm „Clever für Kids“ der BKK firmus aufgenommen. Damit kann der behandelnde Kinderarzt bei schwierigen oder unklaren Diagnosen direkt ein Netzwerk von kinderärztlichen Spezialisten einschalten. Experten aus neun Fachrichtungen – von Kinderallergologen bis zu Kinderreumatologen – können zu 13 Krankheitsbildern um Rat gefragt werden. Während Kinder und ihre Eltern in der analogen Welt durchschnittlich 25 Tage auf eine Diagnose warten müssen, bekommen „Clever für Kids“-Teilnehmer nun innerhalb von 24 Stunden eine erste Rückmeldung des Spezialisten, nach gut einer Woche liegt die endgültige Diagnose vor.



Schnellere Diagnosen durch digitales Experten-Netzwerk

Wenn Kinder unter seltenen oder chronischen Erkrankungen leiden, zieht der verantwortungsvolle Kinderarzt Spezialisten hinzu. Das ist für Patienten und ihre Angehörigen mit einer Phase der Unsicherheit und mit einigem Aufwand verbunden. Denn hochspezialisierte Kinderärzte sind schwer zu finden, vor einem Termin stehen oft lange Wartezeiten und Anfahrtswege. Durch PädExpert hingegen kann der behandelnde Kinderarzt die verschiedenen Fachärzte sozusagen per Mausklick einschalten. Die Experten des Netzwerks sichern innerhalb von 24 Stunden die Diagnose des Arztes vor Ort ab, helfen ihm im Falle von unklaren Symptomen bei der Diagnosestellung und beraten und unterstützen den Kinderarzt bei der Therapie auch von chronischen Erkrankungen.

Dieses „telemedizinische Konsil“ ist zunächst ausgerichtet auf Diagnose und Behandlung von 13 seltenen oder chronischen Erkrankungen. Das Spektrum reicht von Anämie (Blutarmut) über Hauterkrankungen und unklarem Kopfschmerz bis zu schwerem Asthma und Zöliakie. Erste Erfahrungen mit PädExpert zeigen, dass das Ziel „schneller zu einer sicheren Diagnose“ erreicht wird - und die Eltern der jungen Patienten mit dem Angebot hoch zufrieden sind.



Clever für Kids

Die telemedizinische Extraleistung ist für alle Versicherten der BKK firmus kostenlos, wenn sie sich in das Vorsorgeprogramm „Clever für Kids“ eingeschrieben haben. Durch „Clever für Kids“ wird das Leistungsangebot für Kinder- und Jugendliche um sinnvolle Zusatzuntersuchungen erweitert, z. B. zur Früherkennung von Sehschwächen und durch besondere Beratungsangebote zum Thema Antibiotikabehandlung. Weitere Informationen zum Programm „Clever für Kids“ finden Sie unter www.bkk-firmus.de

Die besten Schlankmacher für den Sommer



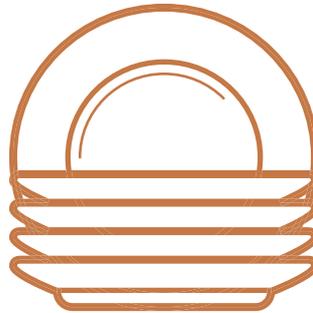
Der Sommer steht vor der Tür, doch für Ihre Bikini-Figur wollen Sie noch ein paar Kilos abnehmen? Das geht auch ohne strenges Fasten und Kalorienzählen. Sie müssen nur die richtigen Lebensmittel einkaufen. Denn ein paar davon sind echte Schlankmacher:

Ingwer

Ingwer ist nicht nur gut zum Würzen geeignet, sondern hat auch eine ent-schlackende Wirkung. Das hilft beim Abnehmen. Außerdem hat Ingwer einen entgiftenden Effekt.

Grapefruit

Grapefruit ist zwar so manchem zu bitter, dafür ist die Frucht aber ein toller Schlankmacher. Denn die Bitterstoffe unterstützen die Fettverbrennung. Gleichzeitig zügelt Grapefruit-Saft den Appetit.



Wassermelone

Wenn es ums Abnehmen geht, sind Wassermelonen besonders beliebt. 100 Gramm der leckeren Frucht haben gerade mal 20 bis 30 Kalorien. Und das Beste: Durch ihren hohen Wasseranteil stillen Wassermelonen nicht nur den Hunger, sondern auch den Durst.

Gurke

Auch Gurken helfen beim Abnehmen. Sie haben kaum Kalorien, machen satt und enthalten – wie die Wassermelone – viel Flüssigkeit. Außerdem versorgen Gurken den Körper mit den Vitaminen C und K sowie vielen Mineralstoffen.

Tomaten

Auch Tomaten gelten als sehr gesund. Sie enthalten viel Kalium und sollen gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. Ihre Antioxidantien sollen sogar helfen, bestimmten Krebsarten vorzubeugen. Und mit 17 Kalorien pro 100 Gramm sind Tomaten auch tolle Schlankmacher für den Sommer.

Buttermilch

Buttermilch hat nur wenig Fett, ist also sehr kalorienarm. Außerdem steckt in ihr viel Eiweiß. Und dadurch bleibt man länger satt.

Carpaccio

Wer italienisches Essen liebt, kann sich freuen. Carpaccio hat gerade mal 120 Kalorien pro 100 Gramm und ist damit deutlich kalorienärmer als Pizza oder Pasta. Außerdem liefert das dünn geschnittene Rindfleisch dem Körper Eiweiß, Eisen und Calcium.

Sommermenü



Tomaten aus dem Ofen „Caprese-Style“

8 mittelgr.	Tomaten
250 g	Mozzarella
5 Stiele	Basilikum
6 EL	Balsamico
1 EL	Honig, (flüssig)
3 EL	grünes Pesto
	Salz
	Pfeffer
4 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Bevor Sie mit der Zubereitung beginnen, heizen Sie den Ofen auf 200° C Umluft vor. Beginnen Sie dann damit, den Basilikum und die Tomaten zu waschen. Halbieren Sie anschließend die Tomaten und legen Sie diese wieder zusammengesetzt auf das Blech.

Im Backofen werden Sie nun 15 Minuten vorgegart. Inzwischen können Sie den Mozzarella in Scheiben schneiden und die Vinaigrette aus dem Balsamico-Essig, Honig, Salz, Pfeffer und 3 EL Öl anrühren. Nehmen Sie die Tomaten aus dem Ofen.

Die untere Hälfte würzen Sie mit Salz und Pfeffer, dann mit Mozzarella und Basilikum belegen und die obere Hälfte wieder drauf setzen. Bestäufeln Sie die Tomaten mit der Vinaigrette und geben Sie diese für weitere 5 Minuten in den Ofen.

Nach dem Herausnehmen etwas Pesto darüber geben und warm servieren.



Sirloin-Chorizo-Spieße mit argentinischem Chimichurri

450 g	Sirloin-Steak, (aus dem flachen Roastbeef)
350 g	Chorizo, (spanische Paprikawurst)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Limette
1 Bund	Petersilie, glatt
5 Zweige	Thymian
1 Bund	Oregano
1 TL	Pfeffer, grob
100 ml	Olivenöl
2	Chilischoten, rot und frisch
	Etwas Salz

Zubereitung:

Schneiden Sie das Steak und die Chorizo-Würste in circa 2 cm große Würfel/Stücke. Das Rindfleisch würzen Sie vorab mit Salz und Pfeffer und ziehen es dann abwechselnd mit den Chorizo-Stücken auf einen geeigneten Spieß.

Für das Chimichurri zerhacken Sie die Petersilie, die Knoblauchzehen, die Chillis sowie den Thymian und den Oregano. Geben Sie alles in eine Schüssel und vermengen Sie die Zutaten mit einem Mörser. Geben Sie nach und nach das Olivenöl bei. Verfeinern Sie die Paste mit dem Abrieb einer Zitrone.

Bestreichen Sie die Spieße mit einem Teil der Chimichurri-Paste und geben Sie diese nun je nach gewünschtem Gargrad für circa 4-6 Minuten (dabei zwei- bis dreimal wenden) auf den Grill. (Auf Flammenbildung achten!)

Servieren Sie die fertigen Sirloin-Chorizo-Spieße warm mit dem restlichen Chimichurri, damit jeder nach eigenem Geschmack nachwürzen kann. Dazu passen Kartoffeln in verschiedenen Zubereitungsweisen.



Ananas vom Grill mit Pistazien-Honig-Eis

1 Ananas	
100 ml	Rum
70 g	Honig
500 g	griechischer Joghurt
25 g	Pistazien, (gehackt, ungeröstet, ungesalzen)
1 EL	Limettensaft

Zubereitung:

Für die gegrillte Ananas schneiden Sie gleichgroße Scheiben aus der Ananas. Geben Sie diese zusammen mit einer Marinade aus Rum und Honig in einen Gefrierbeutel. Lassen Sie die Ananas über Nacht ziehen. (Sollte sich das Dessert auch für Kinder eignen, ersetzen Sie den Rum einfach durch Limettensaft)

Vermischen Sie den Joghurt mit Limettensaft und 60 g Honig. Schlagen Sie anschließend die Sahne steif und heben Sie diese nach und nach unter den Joghurt. Mischen Sie nun die Pistazien darunter.

Geben Sie die Masse in ein vorgekühltes Gefäß und frieren Sie das Ganze für mindestens 4 Stunden ein. In der ersten Stunde sollten Sie ein paar Mal mit einem Löffel umrühren.

Legen Sie die marinierten Ananasscheiben für 3-4 Minuten unter Wenden auf den Grill. Servieren Sie die Spieße mit dem Pistazien-Honig-Joghurt-Eis.



Sicher ist sicher (Sozial-)Datenschutz europaweit optimiert

Europäischer Rat und EU-Parlament verabschiedeten bereits im Frühjahr 2016 mit der „EU-Datenschutz-Grundverordnung“ ein für alle Staaten einheitliches Datenschutzrecht. Es gilt seit Ende Mai 2018 sowohl für die Wirtschaft, den privaten Sektor, als auch für den öffentlichen Bereich. Vorbild war in vielen Punkten der umfassende Datenschutz in Deutschland. Als gesetzliche Krankenkasse benötigt die BKK firmus verschiedene Daten, damit sie die Versicherungsordnungsgemäß durchführen und Leistungen stets aktuell erbringen kann. Ein Datenschutzbeauftragter wacht akribisch darüber, dass insbesondere der Grundsatz „so wenig Daten als möglich, so viel wie nötig“

beachtet wird. Für Ihre Daten gilt das Sozialgeheimnis – sie sind umfassend geschützt! Unsere Mitarbeiter/innen sind auf Geheimhaltung besonders verpflichtet.

„Big Data“?

Keine Sorge! Für Ihre persönlichen Daten gelten spezielle gesetzliche Vorschriften, vor allem im Sozialgesetzbuch I und X. Sie ergänzen die EU-Datenschutz-Grundverordnung, die als Grundsatz vorgibt: Alle Daten sind sparsam, nur im angemessenen und erforderlichen Umfang zu erheben, zu verarbeiten und zu speichern. Dabei müssen alle Vorgänge stets transparent und vor allem sicher

sein. Wichtig ist dabei das Selbstbestimmungsrecht des Einzelnen: Jede nicht durch Einwilligung legitimierte Datenverarbeitung bedarf einer besonderen gesetzlichen Grundlage.

Sie als Versicherte(r) haben einen Anspruch darauf, dass Ihre Daten nicht unbefugt verarbeitet werden. Auch innerhalb unserer BKK ist sichergestellt, dass Daten nicht allgemein, sondern nur den jeweils Befugten zugänglich sind. Wir übermitteln nach gesetzlichen Vorschriften als Einzugsstelle Daten an die Bundesanstalt für Arbeit („Arbeitslosenversicherung“) und an die Deutsche Rentenversicherung, zum Beispiel für Ihr Rentenkonto.



Die BKK ist auch auf externe Dienstleister (zum Beispiel Rechenzentren) angewiesen, damit sie ihre Aufgaben zügig und vor allem wirtschaftlich erledigen kann. Das Nähere dazu ist in Verträgen geregelt, die den Verarbeiter unter anderem dazu verpflichten, die Daten nur im Rahmen des konkreten Auftrags zu verarbeiten und sie nach Erledigung zu löschen oder zurückzugeben. Auch diese Mitarbeiter/innen sind zur Vertraulichkeit verpflichtet. Unsere BKK überprüft in regelmäßigen Abständen, ob die datenrechtlichen Vorschriften eingehalten werden. Die Aufsichtsbehörde wird vor einer Auftragserteilung entsprechend unterrichtet.

Die Versicherung durchführen – umfassend leisten

Fast ausschließlich erheben, speichern und verarbeiten wir Sozialdaten auf gesetzlicher Grundlage. Sie können sowohl von unseren Versicherten selbst, als auch von anderen Personen stammen, zum Beispiel von Arbeitgebern, Ärzten, Krankenhäusern usw.

Beispiel 1: Versicherung und Mitgliedschaft

Die Arbeitgeber melden Daten, zum Beispiel zum Beginn oder Ende einer versicherungspflichtigen Beschäftigung, wie sie im Einzelnen im Sozialgesetzbuch IV festgelegt sind.

Beispiel 2: Familierversicherung

Versicherte geben persönliche Daten zu Ehegatte und Kindern bekannt, nur so kann stets aktuell und schnell geleistet werden. Im Fragebogen sind die Rechtsgrundlagen zur Datenerhebung ausführlich genannt, unter anderem Sozialgesetzbuch V, X und XI.

Beispiel 3: Freiwillige Versicherung

Für die Weiterversicherung, zum Beispiel nach dem Ausscheiden aus der Pflichtversicherung, benötigen wir persönliche Angaben, auch zur Höhe des Einkommens, um die Versicherung durchführen und die Beiträge berechnen zu können. Rechtsgrundlage für die Datenerhebung ist das Sozialgesetzbuch V.

Beispiel 4: Entgeltfortzahlung – Krankengeld

Unsere Krankenkasse ist nach dem Sozialgesetzbuch X befugt, dem Arbeitgeber mitzuteilen, ob die Fortdauer der Arbeitsunfähigkeit oder eine erneute Arbeitsunfähigkeit auf derselben Krankheit beruht; Diagnosedaten werden nicht übermittelt.

Die Angaben zu persönlichen Daten, die nicht Sozialdaten sind, zum Beispiel Telefonnummer, E-Mail-Adresse, sind freiwillig und werden nur mit Ihrer Einwilligung gespeichert. Sie haben jederzeit das Recht, Ihre Einwilligung zu widerrufen und die Löschung zu verlangen. Für Sozialdaten gelten im Übrigen gesetzliche Aufbewahrungsfristen zwischen drei und dreißig Jahren. Daten zur Gewinnung von neuen Mitgliedern werden umgehend gelöscht, wenn der Zweck erfüllt ist.



Entspannung pur in Bad Füssing



Info & Buchung

Johannesbad Hotels Bad
Füssing GmbH
Johannesstr. 2
94072 Bad Füssing
Tel.: +49 8531 23-2909

info@johannesbad-hotels.com
www.johannesbad-hotels.com

Legendäres Thermalwasser, über 400 km Rad- & Wanderwege und unzählige Wohlfühlmomente.

Entdecken Sie Bad Füssing, Deutschlands beliebtesten Kurort. Hier verbindet sich ein modernes Gesundheits- und Wellnessangebot harmonisch mit bayerischer Tradition und Lebensfreude. Dazu wird die einzigartige Natur eines der sonnenreichsten Landstriche Deutschlands Frischluftfans restlos begeistern. Tauchen Sie ein in das wirkungsvolle Heilwasser der Johannesbad Therme, die mit 4.500 m² Wasserfläche zu den größten Thermen Europas zählt. Es erwarten Sie 13 Innen- und Außenbecken mit Temperaturen von 27 bis 40°C. Zu den Highlights zählen die 2017 neu erschaffene Salzwasser-Felsenlagune, das Wellenbad und der über 100 Meter

lange Strömungskanal. Der großzügige Außenbereich lädt außerdem zum ausgiebigen Sonnenbaden ein. Im Frühling und Sommer verwandelt sich der Kurpark Bad Füssings in ein Blütenmeer. Auf 65.000 Quadratmetern können Sie hier Vertrautes ebenso entdecken wie exotische Pflanzen und Heilkräuter.

Genießen Sie Ihren Urlaub in den fünf Johannesbad Hotels

Bestens untergebracht sind Sie in den fünf facettenreichen Johannesbad Hotels. Perfekte Wellnessstage verbringen Sie beispielsweise im Johannesbad Thermalhotel Ludwig Thoma. Das Hotel verfügt über ein Schwimmbad mit Thermalwasser und der Wellnessbereich wurde erst im Dezember 2017 komplett renoviert. Im Haus befindet sich außerdem die



Anzeige

Brasserie Le Pastis, die bayerische Gemütlichkeit und mediterranen Genuss verbindet. Ob zünftiger Schweinsbraten oder leichte Fischgerichte – hier findet jeder das passende Gericht.

Direkt nebenan befindet sich das charmante Johannesbad Hotel Phönix. Das kleine Hotel besticht durch seinen familiären Charme und seine ruhige Lage am Ortsrand. Besonders beliebt ist das Hotel zudem bei Einzelreisenden, denn hier bezahlen Sie keinen Einzelzimmerzuschlag!

Im Ortszentrum, direkt gegenüber des Kurparks befindet sich das mondäne Johannesbad Hotel Königshof. Jede Woche finden hier verschiedene Veranstaltungen statt, von musikalischen Darbietungen bis zur Modenschau. Der hauseigene Wellnessbereich und der großzügige Garten sorgen zudem für Erholung pur! Auch das Johannesbad Hotel Füssinger Hof ist zentral gelegen. Von

hier erreichen Sie in wenigen Minuten die belebte Kurallee und die Einkaufsstraßen Bad Füssings. Zurück im Hotel erwarten Sie unsere charmanten und stilvoll eingerichteten Zimmer.

Wer die Ruhe und die Natur liebt, ist im Johannesbad Vitalhotel Jagdhof genau richtig. Es liegt etwas außerhalb von Bad Füssing inmitten der Natur. Fernab des Trubels können Sie hier voll und ganz entspannen, zu einer Radtour oder einer Wanderung aufbrechen oder im Hallenbad Ihre Bahnen ziehen. Der kostenlose Pendelbus bringt Sie zudem bequem zur Johannesbad Therme.



Schnupperwoche

7 Übernachtungen inklusive:

7 x Frühstück

7 x Abendessen

7 x Eintritt in die Johannesbad Therme

7 x Eintritt in die Johannesbad Saunalandschaft

3 x Massage (ca. 20 Min)

Alle Johannesbad Hotels Wohlfühlleistungen

z.B. im Johannesbad Hotel Füssinger Hof

ab 489 €



GEWINNSPIEL

Johannesbad Hotels verlosen unter allen Einsendungen einen Gutschein über 4 Übernachtungen inkl. Halbpension für 2 Personen im Johannesbad Hotel Füssinger Hof. Der Gutschein ist ein Jahr gültig.

Die Frage: Über wie viele Innen- und Außenbecken verfügt die Johannesbad Therme?

Die Antwort: _____

Senden Sie die richtige Antwort bis zum 31.07.2018 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. 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	Vorjahresvergütung			Wesentliche Versorgungsregelungen						Vorzeitige Beendigung
		Grundvergütung	variable Bestandteile	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	in der gesetzl. Rentenvers. versichert	vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen	Zusatzversorgung/ Betriebsrente	Zuschuss zur privaten Versorgung	vertragliche Sonderregelungen der Versorgung	
		gezahlter Betrag in €	gezahlter Betrag in €	ja/nein	Höhe/ Laufzeit	jährlich aufzuwendender Betrag in €	vergleichbare Besoldungsgruppe und jährlich aufzuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag in €	Inhalt der Regelung und jährlich aufzuwendender Betrag in €	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung
GKV-Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	252.000	–	nein	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	6.395	B 8	48.770	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband	Stv. Vorstandsvorsitzender	247.000	–	nein	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	6.395	B 8	39.660	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband	Vorstandsmitglied	239.380	–	nein	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	6.395	B 8	68.900	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
BKK Landesverband Mitte	Vorstand	133.250	–	nein	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	7.124,76	nein	Tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK zzgl. 6.000 €	–	–	Beendigung bei Amtsenthhebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK
BKK firmus	Vorstand	164.450	–	ja	6 Monateeinkommen	7.124,76	–	20.275,59	–	–	Angemessene Vereinbarung bei Entbindung, keine Abfindung bei Enthebung

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!

Per E-Mail: gesundheit@bkk-firmus.de

Per Post: BKK firmus
Redaktion „Gesundheit“
28192 Bremen

Wir freuen uns auf Ihre Briefe und E-Mails!

Impressum

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

Herausgeber: BKK firmus

Redaktion und Lektorat: KKF-Verlag

Layout: Geiselberger
Mediengesellschaft mbH,
84503 Altötting ·
www.gmg.de

Bildnachweis: Fotolia.com, shutterstock.com
Bad-Fuessing_Karl_Staedele: Copyright vom Kur- & GästeService
Bad Füssing; Fotograf: Karl Staedele, Bildrechte Seite 20

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



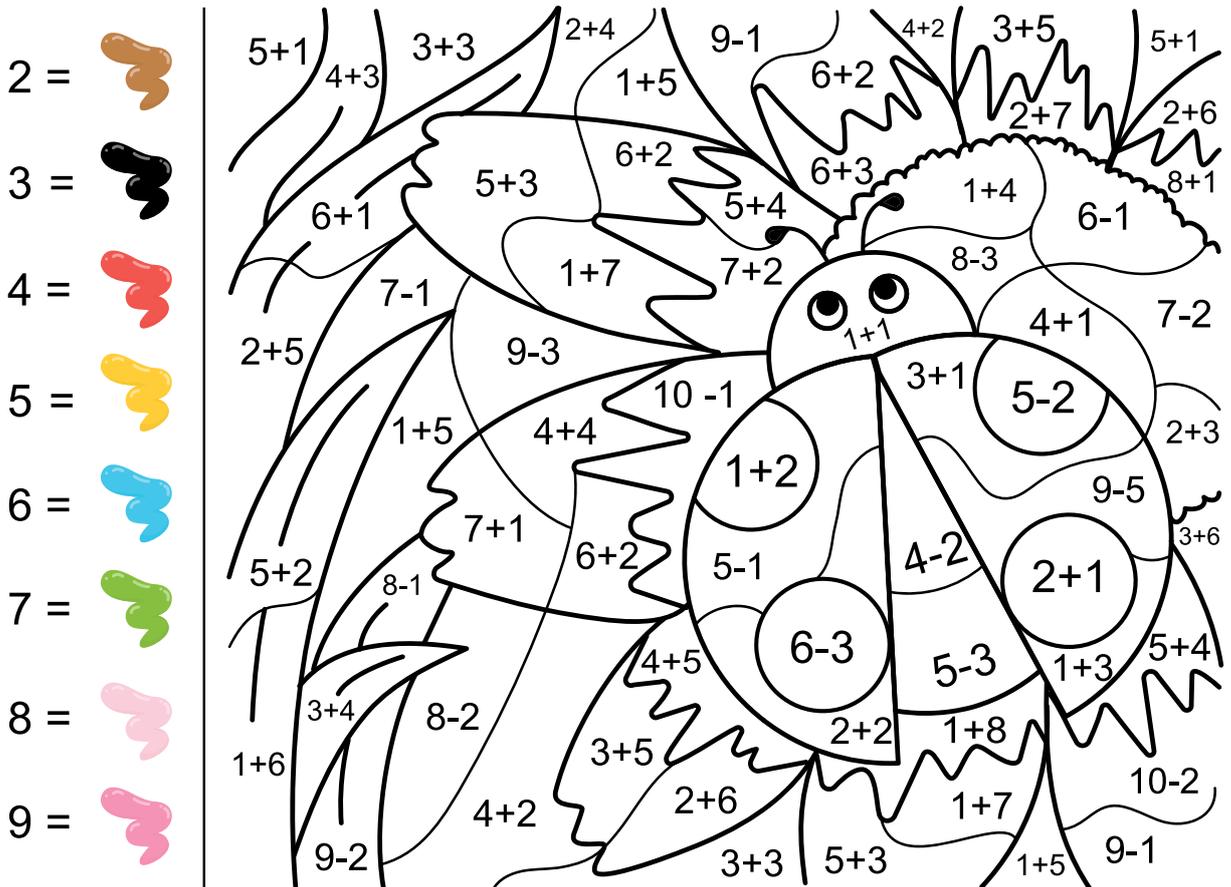
Kreuzworträtsel

musikalisches Bühnenwerk	Menge	US-Schauspieler, Regisseur (Orson)	Winter-sport-gerät	uner-träglich; höllisch	Zitter-pappel	bibli-scher Prophet	Leicht-metall (Kzw.)	Jünger Jesu	begange-nes Un-recht, Ver-fehlung	Haus-vorbau	äußerste Armut
Tauf-zeuge			abge-rundetes Quarz-steinchen				mit dem Schnabel hacken		13		
kindlich: kleiner Wasser-vogel		15			Hund bei Walt Disney		4	Geliebte des Leander			
		der Blaue Planet	Flug-körper	unge-bunden		5	Ver-wandter	frühere fran-zö-sische Münze		zum Abheften vor-bereiten	
metall-haltiges Mineral	Poesie, Dichtung	ring-förmige Korallen-insel			Luft ein-ziehen und aus-stoßen		statt, als Ersatz für				silber-weißes Metall
Haupt-stadt von Tibet		14		3	Biologie: Tier-unterart			Dring-lich-keits-vermerk	an jener Stelle		2
			dt. Phi-losoph (Imma-nuel)		6	Senkblei	behaarte Tierhaut			Situation	latei-nisch: Sei ge-grüßt!
eine der Nordfrie-sischen Inseln	Ausruf der Bestür-zung			ital. Stadt am Golf von Salerno			1	Schmuck-stein, Chalze-don		9	
		10	Fremd-wort-teil: fern			12	fettig, schmie-rig		die erste Frau (A. T.)		8
reichlich	Gesangs-stück			Fuge, längli-che Ver-tiefung			ab-sondern, lösen		11		

Lösung: Frauenwahrheit



Viel Spaß beim Malen!



Die gesundum gute
Krankenkasse



MEHR NÄHE

persönliche Beratung
vor Ort, telefonisch
und online



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

BKK firmus 
... gesundum gut!