

# INSIDE

BKK  
VerbundPlus 

Das Versichertenmagazin  
der BKK VerbundPlus

2 2020



**25. AUSGABE**

JUBILÄUM



## Genießerlauf

Kick-off zur  
vierten Auflage

## Freies Spiel, gesunde Kids

Weshalb Bewegung während  
der ersten Jahre so wichtig ist

## #100-werden

Die Formel für  
ein langes Leben?

## Mit Biss zum Erfolg!

Leistung steigern mit  
dem Sportzahnarzt

**FIT und GESUND**

**in den Frühling**

## Betriebskrankenkasse VerbundPlus

### Eine Vorwahl, aber immer regional für Sie da!

Unsere Geschäftsstellen bieten Ihnen Beratung und Service vor Ort. Die Bündelung aller Standorte in einer Telefonanlage mit einheitlicher Vorwahl lässt uns effizient hinter den Kulissen für Sie zusammenarbeiten. Anrufe zu den Telefonnummern mit einheitlicher Festnetzvorwahl sind für Sie in der Regel ohne Zusatzkosten.

Hauptverwaltung und Regionalservice  
**BKK VerbundPlus Biberach**  
Zeppelinring 13 · 88400 Biberach  
Tel. 07351 1824-0 · Fax 07351 1824-811

Regionalservice  
**BKK VerbundPlus Bernburg**  
Friedensallee 43 · 06406 Bernburg  
Tel. 07351 1824-765 · Fax 07351 1824-835

Regionalservice  
**BKK VerbundPlus Dresden**  
Wiener Straße 80b · 01219 Dresden  
Tel. 07351 1824-759 · Fax 07351 1824-820

Regionalservice  
**BKK VerbundPlus Karlsruhe**  
Kaiserstraße 201–203 · 76133 Karlsruhe  
Tel. 07351 1824-761 · Fax 07351 1824-825

Regionalservice  
**BKK VerbundPlus Stuttgart**  
Heßbrühlstraße 7 · 70565 Stuttgart  
Tel. 07351 1824-766 · Fax 07351 1824-842

Regionalservice  
**BKK VerbundPlus Ulm**  
Hindenburgring 15 · 89077 Ulm  
Tel. 07351 1824-762 · Fax 07351 1824-830

Ansprechpartner  
**BKK VerbundPlus Hochrhein**  
Manfred Heck  
Tel. 0151 27627273

**Unsere Servicehotline:  
0800 2 234 987**

... immer „die richtige Wahl“:  
Sie werden automatisch  
mit der für Sie zuständigen  
Geschäftsstelle verbunden  
(aus dem Inland kostenfrei).

## Liebe Leserinnen und Leser,

Kommunikation mit Ihnen, unseren Versicherten, war und ist bei der BKK VerbundPlus etwas ganz Essenzielles. Denn nur, wenn wir wissen, wie wir Ihnen helfen können, wo Sie uns brauchen und was wir noch besser machen können, erfüllen wir unseren Anspruch: Ihnen in allen Lebenslagen der bestmögliche Lotse und Berater, Helfer und Partner zu sein.

Jüngst wurde in der Gesundheitspolitik eine Neuerung verkündet, die wir sehr begrüßen: Im Rahmen des „Digitale Versorgung-Gesetzes“ wird es künftig einfacher sein, Ihnen auf Wunsch unsere Leistungen zugutekommen zu lassen. Schnell, maßgeschneidert und an Ihrer Lebenssituation orientiert. Wir werden Sie umfassend informieren, sobald wir Sie im Zuge dessen mit Gesundheitsdienstleistungen unterstützen können.

Auch – aber nicht nur – für solche Themen ist das „INSIDE“-Magazin seit nunmehr 25 Ausgaben ein wichtiges Medium, um Sie über Angebote und Entwicklungen Ihrer BKK VerbundPlus auf dem Laufenden zu halten. Pünktlich zu diesem kleinen Jubiläum haben wir auch in dieser Ausgabe spannende Einblicke und informative News für Sie zusammengestellt.

Zu unserer kommenden Themenwoche „FIT und GESUND in den Frühling“ beispielsweise lesen Sie auf den Folgeseiten jede Menge Hintergrundinfos – und für alle, die die Veranstaltungen nicht selbst besuchen, gibt es konkrete Tipps und Hinweise von Experten. Aktionen wie diese sind schöne Beispiele dafür, wie wir Ressourcen nutzen, um vor Ort präsent – und nah bei Ihnen – zu sein.

Grundsätzlich hat Kommunikation bei der BKK VerbundPlus viele Gesichter. In Form von Veranstaltungen, Briefen, Drucksachen. Durch Ansprechpartner, die Sie telefonisch, per E-Mail oder persönlich in der Geschäftsstelle kontaktieren können. Oder auch auf digitalem Wege – über unsere Website oder die Online-Geschäftsstelle. Dort haben wir nun ein neues Modul für Sie eingerichtet, über das Sie ab sofort bequem und zu jeder Tages- und Nachtzeit Ihre Rechnungen einreichen können.

Wie auch immer Sie am liebsten mit uns in Kontakt treten: Wir sind gerne für Sie da!



Einen schönen Start ins Frühjahr  
und ein frohes Osterfest wünscht  
Ihnen

Ihre

Dagmar Stange-Pfalz  
Vorstand der BKK VerbundPlus

Titel: iStock.com; pixdeluxe + keftlis; BKK VerbundPlus; Marc Hoerger



## INHALT 2 2020

### TITELTHEMA

- 4 FIT und GESUND in den Frühling
- 5 Kick-off für den Genießerlauf
- 6 Laufen stärkt den ganzen Körper
- 8 Freies Spiel, gesunde Kids
- 10 #100werden – Die Formel für ein langes Leben?
- 12 Sportzahnmedizin – Mit Biss zum Erfolg!
- 14 Kinsporth® – Alles eine Frage der Balance

- 16 Infos und Erklärvideos zum Corona-Virus
- 17 Exklusives DonauRunning-Event
- 18 Deutsches Siegel Gesunde BKK
- 19 Neue Regeln für die Organspende

#### Impressum

Herausgeber: BKK VerbundPlus · V. i. S. d. P.: Dagmar Stange-Pfalz · Redaktion: Peter Scheipel · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, www.dsg1.de · Druck, Vertrieb: KKF-Verlag · Projektidee: SDO GmbH, www.sdo.de · Erscheinungsweise: viermal jährlich · Gesamtauflage: 82.435 Exemplare  
Um eine bessere Lesbarkeit der INSIDE zu gewährleisten, verzichten wir bewusst auf eine Genderisierung unserer Texte.

# FIT und GESUND

## in den Frühling

Kommt Ihnen das bekannt vor? Der Winter war mal wieder viel zu lang. Und auf den Hüften hat sich so manches Pfund angelegt. Höchste Zeit, die Laufschuhe zu schnüren und den Körper wieder in Form zu bringen. Die BKK VerbundPlus hilft dabei – und bietet zum Start in den Frühling interessante Fachvorträge sowie jede Menge Aktivangebote an. Gleich nach den Osterferien geht's los.

### Spannende Vorträge

Wie wichtig Bewegung für unsere Kleinsten ist, erklärt der Sportwissenschaftler Dr. Steffen Nyhuis von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung in seinen Fachvorträgen „**Auf die ersten Jahre kommt es an**“. Um möglichst viele Eltern von Kleinkindern zu erreichen, spricht Dr. Nyhuis am Montag, den **20. April**, gleich zweimal: um **10 und um 15 Uhr**. Mehr dazu ab Seite 8 dieser INSIDE.

Gespannt sein darf man auch auf den Vortrag von Fitness-Ökonom Florian Schmitt, der zusammen mit seinem Zwillingbruder die Formel für ein langes Leben entwickelt hat. In seinem Vortrag „**#100 werden**“ gibt er am Dienstag, den **21. April**, Einblick in ein Programm, das bis in die Ursachen der Zellalterung vordringt. In Workshops für Jugendliche und die sogenannten Best-Ager gibt Schmitt zudem viele praktische Tipps für den Alltag. Einzelheiten zum Vortrag und den Workshops finden Sie auf den Seiten 10 und 11 dieses Heftes.

Welchen Zusammenhang es zwischen der Zahnmedizin und unserer Leistungsfähigkeit gibt, beschreibt Dr. Bianca Römer in ihrem Vortrag am Mittwoch, den **22. April**, um **18 Uhr**. Unter dem Titel „**Mit Biss zum Erfolg**“ erklärt die Sportzahnmedizinerin, warum Zahnhygiene für Sportler so wichtig ist, und welche Rolle der richtige Mundschutz und sogenannte Performance-Schienen spielen. Ein Interview mit Dr. Römer haben wir auf Seite 12 für Sie aufbereitet.

### Mit 50 Versicherten zum Genießerlauf

Am **18. Oktober 2020** startet der Biberacher Genießerlauf in die vierte Runde. Die Vorbereitung auf **d a s Laufereignis** in Oberschwaben startet am Donnerstag, den **23. April** mit einem tollen Kick-off-Event im Traumpalast (siehe Kasten). Wie schon im Vorjahr laden wir auch diesmal 50 Versicherte ein, am Genießerlauf teilzunehmen. Wenn Sie es also noch nicht getan haben, nutzen Sie die Chance und melden Sie sich schnell unter [bkk-verbundplus.de/genießerlauf](https://bkk-verbundplus.de/genießerlauf) an.



Seit Gründung des Genießerlaufs im Jahr 2017 ist die BKK VerbundPlus einer der Hauptsponsoren. Zur Vorbereitung auf die vierte Auflage starten wir am Montag, den **20. April**, um **18 Uhr** wieder unseren beliebten Lauftreff im Burrenwald. Angeleitet von den Coaches **Anja Kulinna**, **Biljana Weiland** und **Michael Küppenbender** von der TG Biberach bietet dieser Läufern aller Leistungsstufen eine ideale Möglichkeit, sich für den Genießerlauf fit zu machen. Anfänger sind dabei ebenso willkommen wie Fortgeschrittene.

### Workshops und Mitmach-Programme

Für alle Berufstätigen in Biberach bietet die BKK VerbundPlus darüber hinaus **in der Woche nach den Osterferien** täglich eine „Bewegte Mittagspause“ an. Die kurzen Übungseinheiten starten jeweils um **11:30, 12:00** und **12:30 Uhr** und werden von erfahrenen Coaches der TG Biberach durchgeführt. Schnupperkurse in der neuen Trainingsform **Kinsporth®** (Donnerstag, **23. April, 18 Uhr** und Freitag, **24. April, 10 Uhr**, siehe Seite 14) sowie ein **MamaFit mit Buggy-Workout** für junge Mütter mit Kinderwagen (Montag, **20. April, 11 + 16 Uhr** jeweils nach dem Vortrag von Dr. Nyhuis; Treffpunkt beim Haupteingang der BKK VerbundPlus, Zeppelinring 13) runden das Aktivprogramm ab.



## Freier Eintritt für alle

Alle hier beschriebenen Vorträge und Aktivitäten (mit Ausnahme des Lauftreffs und des Buggy-Workouts) finden im Nebengebäude der BKK VerbundPlus im Zeppelinring 15 in Biberach statt. Der Eingang befindet sich rechts am Gebäude (aus Richtung Sparkasse kommend). Der Eintritt ist für alle Interessierten frei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Florian Schmitt



Dr. Bianca Römer



Dr. Steffen Nyhuis



## Kick-off für den Genießerlauf

Mit einem sehr schönen Kick-off-Event läuten die Lauffreunde Biberach am Donnerstag, den **23. April** den Countdown für den diesjährigen Genießerlauf ein. Im Rahmen eines Gala-Abends läuft im Biberacher Traumpalast der Film „Brittany runs a Marathon“, eine Komödie um eine Endzwanzigerin, die ihr Leben nicht im Griff hat, bis sie entdeckt, wie gut ihr das Laufen tut. Am Ende läuft sie den New York City Marathon. Der preisgekrönte Streifen ist außerdem noch am Dienstag, den **28. April**, in einer öffentlichen Vorstellung zu sehen. Die genaue Spielzeit entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder der Webseite des Kinos.



# Laufen stärkt den ganzen Körper

Auch in diesem Jahr begleitet Sie die BKK VerbundPlus wieder „FIT und GESUND in den Frühling“. Mit dem Biberacher Genießerlauf und dem DonauRunning in Ulm haben wir uns ganz bewusst zwei Events/Einrichtungen ausgesucht, mit denen wir unsere Versicherten zum Laufen animieren möchten. Denn regelmäßiges Lauftraining hat äußerst positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Welche? Das zeigen wir Ihnen hier.



## Gehirn:

Die Entstehung neuer neuronaler Netzwerke wird gefördert. Bessere Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit zu flexiblem Denken sind die Folgen. Bewegung kann außerdem helfen, die Anfälligkeit für Depressionen zu reduzieren.



## Bluthochdruck:

Dauerhaft erhöhter Blutdruck schadet den Gefäßen lebenswichtiger Organe. Während es unter starker körperlicher Anstrengung zu gefährlichen Blutdruckspitzen kommen kann, wirkt sich eine moderate Belastung günstig aus: Der Ruhepuls verringert sich, die Blutgefäße erweitern sich, der Blutdruck sinkt. Bitte in jedem Fall Rücksprache mit dem Hausarzt halten!



## Herz/Kreislauf:

Der Herzmuskel wird gestärkt, das Herzvolumen vergrößert sich. Dadurch verbessert sich die Herzleistung bei einem geringeren Kraftaufwand. Das Risiko für Herz-/Kreislaufkrankungen geht deutlich zurück. Aber Vorsicht: Wer Vorerkrankungen im Bereich des Herz-/Kreislaufsystems hat, sollte vor der Aufnahme eines Lauftrainings dringend seinen Arzt konsultieren!



## Diabetes:

Die Insulinempfindlichkeit der Zellen in der Bauchspeicheldrüse wird verbessert. Beim Laufen wird zur Energiegewinnung Zucker verbraucht. Der Blutzuckerspiegel sinkt, Medikamente können eventuell reduziert werden.



## Rücken:

Verspannungen und Schmerzen im Rücken werden gelöst. Voraussetzung: eine gut ausgebildete Rücken- und Bauchmuskulatur und eine gute Körperhaltung ohne Hohlkreuzbildung.





### Stress:

Laufen baut das Stresshormon Cortisol aktiv ab und sorgt für mehr Entspannung und Gelassenheit.



### Sauerstoffversorgung:

Das Lungenvolumen erhöht sich und mit jedem Atemzug kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden. Ein Plus an roten Blutkörperchen sorgt für eine verbesserte Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers. Die Gehirnleistung erhöht sich.



### Immunsystem:

Krankheitserreger können durch eine erhöhte Anzahl sogenannte Killerzellen besser abgewehrt werden. Doch Vorsicht: Bei bestehenden Infekten schwächt Laufen den Körper zusätzlich.



### Übergewicht:

Laufen sagt den Pfunden effektiv den Kampf an. Die zusätzlich gebildete Muskelmasse erhöht auch den Grundumsatz an Energie. Stark übergewichtige Personen sollten vor dem Trainingsstart allerdings ihren Arzt konsultieren.



### Osteoporose:

Laufen macht die Knochen stark. Durch einen verbesserten Knochenstoffwechsel wird zum einen mehr Knochenmasse gebildet, zum anderen mehr Kalzium eingelagert.



### Kondition:

Drei Trainingseinheiten pro Woche sind optimal für die allgemeine Kondition und Fitness. Aber unregelmäßiges Training ist allemal besser als gar keines.



### Gelenke:

Laufen schadet den Gelenken in der Regel nicht. Im Gegenteil: Durch das regelmäßige Training werden die Knorpel bestens mit Nährstoffen versorgt und bleiben belastbar. Knieschmerzen sind daher eher auf eine falsche Lauftechnik oder eine Überforderung zurückzuführen. Doch auch hier gilt: Wer vorgeschädigte Gelenke hat, sollte sich vor dem ersten Training ärztlich untersuchen lassen.



## Laufkurse für Anfänger

Wer mit Laufen beginnen oder nach einer Pause wieder ins Lauftraining einsteigen möchte, sollte sich mit anderen zusammenschließen und/oder sich bei einem Laufkurs anmelden. In Biberach bietet unser Kooperationspartner **TG Biberach** ab Anfang April wieder einen Kurs „**Jogging für Anfänger**“ mit **Anja Kulinna** an. Anmeldung unter [tffit.de/kursangebot](https://tffit.de/kursangebot). Beim **SSV Ulm 1846** empfiehlt sich der Kurs „**Laufstark – vom Gehen zum Joggen**“ mit **Nina Wattig**, der nach den Osterferien wieder beginnt. Anmeldung unter [ssvulm1846.de/vereinskurse](https://ssvulm1846.de/vereinskurse). Außerdem möchten wir auf die Nutzung der Laufstrecke DonauRunning hinweisen, die für Versicherte der BKK VerbundPlus kostenlos nutzbar ist. Den Telematik-Chip für die Zeitmessung erhalten Sie bei Vorlage Ihrer Versichertenkarte im vereinseigenen Fitness-Studio HaLo. Bitte beachten Sie auch unser exklusives DonauRunning-Event auf Seite 17.

**Weshalb Bewegung während der ersten Jahre so wichtig ist**

# Freies Spiel, gesunde Kids



**Kinder wollen sich bewegen, wollen spielen. Doch nicht immer fällt es Erwachsenen leicht, den Sinn des kindlichen Spiels nachzuvollziehen. Häufig bremsen sie Kinder sogar in ihrer Aktivität. Warum das freie, selbstorganisierte und bewegungsorientierte Spiel ein immens wichtiger Faktor für eine gesunde Entwicklung ist – und welche Fehler Eltern vermeiden sollten – erklärt Bildungsreferent Dr. Steffen Nyhuis im INSIDE-Interview.**

## **Herr Dr. Nyhuis, wie äußert sich der Bewegungsdrang von Kindern?**

Der Bewegungsdrang von Kindern ist für jeden ganz leicht ersichtlich – nämlich darin, dass Kinder nicht über längere Zeit stillhalten oder stillsitzen können. Was Eltern manchmal zur Weißglut treibt, ist jedoch ein ganz normales kindliches Verhalten. Kinder lernen ihre Umwelt primär durch Entdeckungen bzw. Erfahrungen kennen. Um neue Dinge kennenzulernen, müssen sie – bildlich gesprochen – ihren Standpunkt verändern, und das geht nur durch Bewegung. Eltern können ihre Kinder dabei unterstützen, indem sie ihnen Freiraum für Entdeckungen und Erfahrungen geben. Im Matsch zu spielen oder bei Regen über die nasse Wiese zu rennen verbindet Eltern vielfach mit dreckigen Klamotten und Waschen bzw. einem demnächst kranken Kind. An sich ist es aber nur ausgelebter kindlicher Entdeckungsdrang.

## **Gibt es auch Situationen, bei denen man die Kinder bremsen sollte?**

Natürlich können sich Kinder auch überschätzen. In der Regel ist die Selbsteinschätzung jedoch bereits so gut ausgeprägt, dass sie keine unnötigen Risiken eingehen. Wagnisse und

Risiken jedoch gänzlich auszuschließen bzw. von elterlicher Seite zu verbieten, nimmt Kindern jegliche Chance ein Risikobewusstsein zu entwickeln. Ein Hinfallen gehört demnach zur (motorischen) Entwicklung dazu.

## **Weshalb ist Bewegung gerade während der ersten Lebensjahre so entscheidend?**

Die Entwicklung des menschlichen Organismus ist ein stetig voranschreitender Prozess. Ganz nach dem Prinzip „use it or lose it“ entwickelt er sich dabei entsprechend der ihm auferlegten Belastung. Zwar behält das Prinzip seine Gültigkeit lebenslang, doch Anpassungen laufen in keiner Zeit so rasant ab wie in der Kindheit. Neben der körperlichen Entwicklung lässt sich auch eine positive Beeinflussung der geistigen Entwicklung durch mehr Bewegung beobachten. Dies kann dadurch erklärt werden, dass durch einen senso-neuro-muskulären Regelkreis motorische und kognitive Funktionen parallelgeschaltet sind. Sprich: Wenn sich der Körper bewegt, bewegt sich auch das Gehirn.

Langfristige negative Auswirkungen durch zu viel Bewegung kann es eigentlich nicht geben. Wenn Kinder die Möglichkeit dazu haben, regulieren sie ihre Aktivität meist selbstständig.





## Vorträge für Eltern und Pädagogen

Dr. Stefan Nyhuis hält am Montag, den **20. April 2020**, bei der BKK VerbundPlus in Biberach einen Vortrag zur Bedeutung von Bewegung und Spiel für Kinder. Eingeladen sind hierzu alle Eltern von Kleinkindern sowie Pädagogen, die mit Kindern im Vorschulalter zu tun haben. Um möglichst viele Interessierte zu erreichen gibt es zwei Termine, einen um **10 Uhr** und einen um **15 Uhr**.



Wird einem Kind zu viel Bewegung auferlegt – zum Beispiel durch fünf Sportkurse in der Woche – wird das Kind mit Lustlosigkeit, Desinteresse und Verweigerung reagieren. Wird ihm hingegen zu wenig Bewegungsmöglichkeit eingeräumt, wird es seinen natürlichen Bewegungsdrang anderweitig ausleben. Wie die meisten Lebewesen sind aber auch wir Menschen Gewohnheitstiere. Bedeutet: Werden Kindern dauerhaft keine Bewegungsmöglichkeiten eingeräumt, betrachten sie die damit einhergehende Inaktivität als normal – sie kennen es ja nicht anders. Sollte es so weit gekommen sein, wird dies auch langfristig negative Folgen haben.

### Welche Kardinalfehler können Eltern in dieser Zeit begehen?

„Fehler“, sofern man es so nennen will, machen sie, wenn sie in die Entwicklung ihres Kindes zu sehr eingreifen. Natürlich muss die Entwicklung gelenkt werden. Nicht vergessen sollte man jedoch, dass Kinder meist – früher als man denkt – ein sehr eigenständiges Bewusstsein entwickeln und für sich entscheiden wollen, was und wie sie spielen. Eltern sollten sich daher manchmal eher als Unterstützer und weniger als Initiator von Spielaktivitäten

sehen, denn Ideen haben Kinder – sofern ihnen entsprechende Freiräume gegeben werden – meist genug.

### Können Sie dieses „selbstorientierte Spiel“ konkretisieren?

Vielfach sind heutzutage Spielinstrumentarien für einen bestimmten Zweck konzipiert. Häufig ist jedoch zu beobachten, dass Kinder sehr viel Spaß daran haben, Spielzeuge bzw. Alltagsgegenstände zweckentfremdet zu verwenden. Dies machen sie nicht aus böser Absicht, sondern weil sie darin eine andere Bestimmung sehen. So ist der Kochlöffel schnell einmal das Mikrophon, das Handtuch ein Umhang und der Wäschekorb ein Rennauto. Diese Kreativität sollte man, sofern vertretbar, nicht durch eine für Eltern sinnvollere Verwendung der Gegenstände eindämmen. Spielprodukte, die eine multifunktionale Nutzung und dadurch eine gleichermaßen körperliche, geistige und seelische Auseinandersetzung ermöglichen, werden von der BAG als elementar wichtig betrachtet, und können mit dem Qualitätssiegel „besonders entwicklungsfördernd“ ausgezeichnet werden.

i



## Zur Person

Dr. Steffen Nyhuis ist Sportwissenschaftler (M.A.) und arbeitet als Bildungsreferent bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung (BAG). Zuvor war er als wissenschaftlicher Mitarbeiter und Dozent an der Johann Wolfgang Goethe-Universität sowie als Sporttherapeut tätig und beschäftigte sich in diesen Funktionen mit der Wirkung von Bewegung auf die körperliche und geistige Gesundheit.



# #100werden – Die Formel für ein langes Leben?

Mit ihrem Programm #100werden (sprich: „Hashtag 100 werden“) haben sich die Zwillingbrüder Florian und Karl Schmitt einiges vorgenommen. Ihr Ziel: Am 29. Dezember 2073 wollen sie gemeinsam ihren 100. Geburtstag feiern – „selbstbestimmt und vital“, wie sie betonen. Wie das funktionieren soll, erfahren Sie in diesem Beitrag.

F. und K. Schmitt (BODYINVEST)

“*Das Potenzial für ein langes Leben steckt in jedem von uns. Wir haben es selbst in der Hand, was wir daraus machen.*”



Die beiden Oberbayern betreiben in Grafing bei München ein Fitness-Studio und sind als Personal-Trainer und Referenten in ganz Deutschland tätig. Die Philosophie ihres Programms, nach dem sie selbst seit mehr als zwanzig Jahren leben, basiert auf Forschungsergebnissen über die Ursachen der Zellalterung. Daraus leiten sie die These ab: „Gib Deinem Körper nur das, was er wirklich braucht!“ Denn der, so die Theorie, ist ein System, das nur dann optimal funktioniert, wenn wir folgende Bereiche ins Gleichgewicht bringen:

### Bewegung

Je nach individuellem Ziel gilt es, das richtige Training in der passenden Dosis zum optimalen Zeitpunkt zu absolvieren. Regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining inklusive.

### Ernährung

Auf den Speiseplan kommen nur Nahrungsmittel, die der Körper auch möglichst einfach verstoffwechseln kann. Das Verhältnis von (guten) Kohlenhydraten, (guten) Fetten und möglichst pflanzlichem Eiweiß muss stimmen. Weißmehl- und (Kuh-)Milchprodukte sollten vermieden werden. Ebenso Zucker und zuckerhaltige Getränke. Alkohol hemmt den Stoffwechsel. Was aber nicht heißt, dass man sich nicht auch mal ein

Bier oder ein Glas Wein gönnen darf. Das gilt auch für ein Stück Fleisch in guter Qualität.

### Regeneration

Ausreichend Schlaf und Erholung vom Training und Alltagsstress sind wichtig. Fettverbrennung findet nicht im Training statt, sondern im Schlaf.



„Darin steckt unser Herzblut, wir teilen unser ganzes Know-how, das wir uns über viele Jahre angeeignet haben“, sagt Florian Schmitt über das Programm, das er und sein Bruder in enger Zusammenarbeit mit führenden Ärzten und Wissenschaftlern als Formel für ein langes Leben entwickelt haben. „Wir versprechen niemandem, dass er tatsächlich 100 Jahre alt wird. Aber wir sind davon überzeugt, dass es mit dem Wissen über die komplexen Abläufe

in unserem Körper, einer ausgereiften Strategie und etwas Disziplin möglich ist, gesund und fit zu altern. Das Potential für ein langes Leben steckt in jedem von uns. Wir haben es selbst in der Hand, was wir daraus machen.“

### Wohlfühl schaffen

### statt Rekorde brechen

„Wir werden oft gefragt, ob wir wirklich 100 Jahre alt werden wollen“, erzählt Florian Schmitt. Seine Antwort: „Ja, wir wollen und es geht dabei nicht darum, den nächsten Weltrekord in einer sportlichen Challenge zu brechen, sondern unseren Bewegungsapparat in Schuss und das Herzkreislaufsystem leistungsfähig zu halten, damit wir auch später unseren Alltag gesund meistern können.“ Die Zwillinge sind überzeugt, dass ihre Lebensweise Gelenkproblemen, Entzündungen, Herz-/Kreislaufproblemen, Diabetes und all den anderen Wohlstandskrankheiten präventiv vorbeugen kann. Gesundheit und Leistungsfähigkeit bedeutet für sie, „den Alltag mit einem gefühlten Energieüberschuss zu bestreiten“. Wie beim Dominoeffekt habe die positive Veränderung eines Bereichs automatisch positive Auswirkungen auf alle anderen Bereiche unseres Lebens.

Ob's am Ende zur 100-Jahr-Feier reicht? Die INSIDE-Redaktion bleibt am Ball.



## i

### Vortrag und Workshops mit Florian Schmitt

Wer tiefer in das Programm „#100 werden“ einsteigen möchte, dem empfehlen wir Florian Schmitts gleichnamigen Vortrag, mit dem er am Dienstag, den **21. April 2020** bei der BKK VerbundPlus in Biberach zu Gast ist. Der Vortrag beginnt um **18 Uhr** im Nebengebäude der Hauptverwaltung (Zeppelinring 15, Eingang aus Richtung Sparkasse). Einlass ist ab 17:30 Uhr.

Am gleichen Tag, allerdings schon ab 15 Uhr, führt Schmitt an gleicher Stelle einen **Workshop** mit dem Titel „**Jetzt geht's los – Fit von Anfang an**“ für **Jugendliche von 12 bis 15 Jahren** durch. Darin gibt er wertvolle Trainings- und Ernährungstipps für einen gesunden Körper und Geist.

Für die sogenannten **Best Ager (Zielgruppe 60+)** gibt es am Tag danach (22. April 2020, von 10 bis 12 Uhr) den Workshop „**Gesunde Gelenke als Basis für ein langes Leben**“. Darin zeigt Schmitt anhand von praktischen Übungen, wie man sich die körperliche Beweglichkeit ins hohe Alter erhalten kann. Für beide Workshops wird leichte Sportbekleidung empfohlen.



## Sportzahnmedizin

# Mit Biss zum Erfolg!

Im Berufsleben wie im Sport gilt: Wer Biss hat, hat Erfolg. Längst hat die Wissenschaft Zusammenhänge zwischen dem Zustand der Zähne und der körperlichen Leistungsfähigkeit nachgewiesen. Dr. Bianca Römer hat beinahe täglich Sportler in ihrer Praxis – und gibt im INSIDE-Interview Einblick in die Sportzahnmedizin.

### ***Frau Dr. Römer, an wen richtet sich die Sportzahnmedizin?***

Im Grunde genommen an jeden, egal ob Hobby- oder Profisportler. Vor allem aber auch an Kinder und Jugendliche hinsichtlich Zahntraumata und deren Prävention. Hier gilt es, den Eltern zu sagen, worauf es ankommt, um sportbedingte Langzeitschäden zu vermeiden. In meiner Praxis habe ich die Sportzahnmedizin als ganzheitliches Gesamtkonzept etabliert, das Prophylaxe, Protektion und Performance verbindet – und so einen wesentlichen Beitrag zu mehr Vitalität und Balance leisten kann. Ebenso liegt der Fokus darauf, Verletzungsrisiken zu minimieren sowie versteckte Entzündungen zu finden und zu eliminieren.

### ***Inwiefern haben denn Zähne und Leistungssteigerung miteinander zu tun?***

An der Oberfläche der Zahnwurzeln befinden sich die sogenannten Ruffini-Körperchen. Diese Rezeptoren leiten mechanische Signale weiter und beeinflussen unsere Fähigkeit, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten. Durch gezieltes Ansprechen der hochsensiblen Tastrezeptoren im Kausystem lässt sich Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit nehmen. In der Praxis funktioniert das über eine professionelle Sportzahnschiene.

### **Sind das Schienen, wie man Sie vom Knirschen her kennt?**

Nein, das sind absolute Spezialschienen. Sie sind aus speziellem Hart-Kunststoff, durchsichtig und super im Tragekomfort. Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen, denn ich trage meine Performance-Schiene bei größeren Operationen, wenn ich stundenlang hochkonzentriert sein muss.

### **Welche Sportarten profitieren am meisten von den Performance-Schienen?**

Sehr erfolgreich zeigt sich die Leistungssteigerung beim Marathon-Lauf und Triathlon. Mannschaftssportarten, wie Basketball, Fußball oder Handball profitieren ebenfalls davon. Aber auch beim Reiten oder Golf, in der Leichtathletik und im Wintersport werden Performance-Schienen immer beliebter.

### **Braucht es als Mundschutz also keine speziellen Schienen?**

Oh doch. Das Thema Protektion ist extrem wichtig, um Traumata und Verletzungen zu vermeiden. Das gilt vor allem für Kontaktsportarten. Kollisionen sind auch beim Fußball oder Basketball nicht ausgeschlossen, da kommt neben den Performance-Schienen auch ein Sportmundschutz in Frage. Diese Mouthguards können individuell gestaltet werden. Der Nutzen ist großartig.

### **Kann ich auch Fertiglösungen aus dem Internet verwenden?**

Die Preise im Internet sind unschlagbar, der Schutzfaktor ist meistens schlecht. Do-it-yourself- oder Fertigprodukte sind nicht auf die individuellen Zahnstellungen, Formen und

Platzverhältnisse ausgelegt. Sie sitzen meistens schlecht und können im entscheidenden Moment herausfallen. Außerdem beeinträchtigen sie oft massiv die freie Atmung. Gerade die Sauerstoffversorgung ist im Sport aber essentiell, um leistungsfähig zu sein. Bei Zahntraumata hört der Spaß auf. Sportunfälle gehen oft einher mit Langzeitschäden, die den Sportler ein Leben lang begleiten. Da ist beim Mundschutz am falschen Fleck gespart. Und mal ganz ehrlich, würden Sie sich oder Ihrem Kind beim Radfahren eine Melonenschale aufsetzen? Der individuell gefertigte Mundschutz vom qualifizierten Sportzahnarzt ist perfekte Qualitätsarbeit.

### **Welche Rolle spielen Prophylaxe, Schlaf und Ernährung in der Sportzahnmedizin?**

Wir bewerten vor allem die Zusammenhänge zwischen Entzündungen im Zahnbereich, Leistungsabfall und Verletzungsanfälligkeit sehr kritisch. Das kann vorkommen bei verlagerten Weisheitszähnen, beherrdeten Wurzeln und vor allem bei Parodontitis. Viele allgemeinmedizinische Erkrankungen können gefördert werden, wie z. B. Herz-/Kreislaufkrankungen oder Gelenkschmerzen. Der gesunde Schlaf ist sehr wichtig für die Regeneration, die Balance und psychische Ausgeglichenheit. Schnarchen ist ein unterschätzter Risikofaktor für Herz-/Kreislaufkrankungen. Mit Schnarchschiene vom spezialisierten Zahnarzt kann geholfen werden. Wenn Verspannungen und Schmerzen im Kopf/Nacken-Bereich vorliegen, gibt es auch dort gute Therapien. Die Ernährung spielt in der Zahnmedizin eine immer wichtigere Rolle, da sie neben Kariesbildung auch Einfluss auf Parodontitis haben kann.

stock.adobe.com: 103tnn; iStock.com: Chainarong Prasertthai; cara-hirna wagner foto hirschi; REDPIXEL



### **Mehr Detailwissen zur Sportzahnmedizin – Dr. Bianca Römer live**

Am Mittwoch, den **23. April 2020**, hält Dr. Bianca Römer einen exklusiven Vortrag bei der BKK VerbundPlus in Biberach. Aktive Sportler, Trainer, Übungsleiter und Vereinsverantwortliche sind ebenso herzlich eingeladen wie Eltern von ambitionierten Nachwuchs-Athleten. Der Vortrag beginnt um **18 Uhr** im Nebengebäude der Hauptverwaltung (Zeppelinring 15, Eingang aus Richtung Sparkasse). Einlass ist ab 17:30 Uhr.

# Kinsporth® –

## Alles eine Frage der Balance

**Wer körperlich und geistig fit und ausgeglichen sein möchte, braucht vor allem eines: physische und mentale Balance. Doch wie beides vereinen? Schließlich fokussieren sich die meisten gängigen Ansätze entweder auf den einen oder den anderen Schwerpunkt. Eine neue Methode will dies nun ändern. Kinsporth® nennt sie sich – was dahintersteckt und für wen sie sich eignet, verraten wir hier.**

Der Name setzt sich aus Kinesiologie, Sport und Orthopädie zusammen. Gegründet wurde es von Dr. Werner Klingelhöffer, Facharzt für Sportorthopädie und Akupunktur aus Bad Tölz. Eingesetzt wird Kinsporth® in Mannschaften, Firmen oder Schulklassen – also überall dort, wo verschieden gestrickte Leute miteinander auskommen müssen.

### Breitgefächerte Möglichkeiten

Prinzipiell ist es für jeden Teilnehmer geeignet. Denn Übende sollen dabei physisch wie mental so viel leisten wie möglich, ohne ihre Gesundheit zu gefährden. Spezifische Alters- oder Leistungsklassen gibt es nicht – die Trainings orientieren sich immer an den Zielgruppen. So werden Kinder anders unterrichtet als Profimannschaften, bei Senioren wird anders geschult als bei BGM-Maßnahmen.

„Es gibt kinesiologisch angehauchte Methoden, die nur mit der geistigen Balance arbeiten“, erklärt Experte und Kinsporth®-Instructor Markus Bertele. „Kinsporth® spricht aber auch Sporttreibende an, die sich im Wesentlichen über ihren Körper definieren, wo also die körperliche Balance die Voraussetzung für die geistige bildet.“ Zusammengefasst lautet das Prinzip also: Koordination des Geistes ist die Konzentration und die Konzentration des Körpers ist die Koordination.



*Balancetraining ist fester Bestandteil von Kinsporth®*





Kinsporth®-Workshop mit Markus Bertele (Mitte)

### Unterschiedliche Intensität

Entsprechend braucht es auch kein teures Equipment – Sportbekleidung reicht beim Training völlig aus. „Wobei wir festgestellt haben, dass bei Mannschaften, die eine einheitliche Sportkleidung tragen, die Effizienz steigt“, so Bertele. Unterschiede gibt es bei der Häufigkeit des Trainings: Einzelsportler üben idealerweise täglich, Mannschaften zweimal wöchentlich. Für alle anderen empfiehlt sich ein zehnmütiges Ritual, wobei Schüler gut beraten sind, beispielsweise vor Klassenarbeiten Kinsporth®-Übungen durchzuführen.



### Die Ziele von Kinsporth®

Die Methode soll unter anderem:

- für bessere Leistungen in Sport, Schule und Beruf sorgen
- die Konzentrationsfähigkeit steigern
- die linke und rechte Hirnhälfte verknüpfen
- das Reaktionsvermögen steigern
- Körper und Geist in Balance bringen sowie muskuläre Dysbalancen ausgleichen
- Teamfähigkeit, Stressresistenz, Koordination und emotionale Intelligenz verbessern
- Sturz- und Verletzungsprophylaxe fördern sowie Muskelverletzungen reduzieren



### Kinsporth® bei der BKK VerbundPlus

Im Rahmen der Themenwoche „FIT und GESUND in den Frühling“ finden im Verwaltungsgebäude der BKK VerbundPlus zwei Kinsporth®-Schnupperkurse mit Markus Bertele statt. Einer am Donnerstag, den **23. April 2020**, von **18 bis 19 Uhr**. Ein zweiter am Freitag, den **24. April 2020**, von **10 bis 11 Uhr**.

# Brexit: Gesundheitskarte gilt weiterhin auf der Insel

**BIBERACH – „Gesetzlich Versicherte sind bei Reisen nach Großbritannien auch nach dem Brexit über die europäische Gesundheitskarte (EHIC) abgesichert, die sich auf der Rückseite der Versichertenkarte befindet“, stellt Eugen Birk, Experte für zwischenstaatliche Beziehungen bei der BKK VerbundPlus, klar.**

Dies gilt zumindest für eine Übergangsfrist bis Ende 2020. Solange müssen gesetzlich Versicherte bei Behandlungen in Arztpraxen des National Health Service (NHS) prinzipiell nicht in Vorleistungen gehen. Allerdings können Ärzte die Abrechnung über die EHIC verweigern und den Patienten direkt zur Kasse bitten. In diesen Fällen dürfen die Krankenkassen dann maximal die Kosten erstatten, die für die gleiche Behandlung in Deutschland angefallen wären, abzüglich der gesetzlich vorgeschriebenen Eigenanteile. Diese Regelung gilt ausschließlich für Ärzte des NHS, nicht für Privatpraxen.

## Auf die Insel deshalb nur

### mit Auslandsrankenversicherung

Darüber, wie es ab 2021 weitergeht, will die EU mit Großbritannien noch verhandeln. Denkbar ist, dass nach Ablauf des Übergangszeitraums nicht nur die EHIC, sondern auch die Kostenerstattung für NHS-Behandlungen wegfällt. Birk rät daher schon jetzt dringend, bei Reisen auf die Insel eine Auslandsreise-Krankenversicherung abzuschließen, wie sie beispielsweise unser Kooperationspartner Münchener Verein anbietet. Diese übernimmt schon während des Übergangszeitraums mögliche Mehrkosten. Ab 2021 könnte eine solche Zusatzversicherung zudem die einzige Möglichkeit sein, nicht selbst für die gesamten Behandlungskosten aufkommen zu müssen. Das Angebot des Münchener Vereins finden Sie unter [bkk-verbundplus.de/zusatzversicherungen](http://bkk-verbundplus.de/zusatzversicherungen).



## Infos und Erklärvideos zum Corona-Virus

Seit seiner Entdeckung dominiert das Corona-Virus die Schlagzeilen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat nun Antworten auf häufig gestellte Fragen und eine ganze Reihe von wissenschaftlich fundierten Informationen (FAQs) und Erklärvideos zusammengestellt. Die Links dazu finden Sie auf unserer Webseite [bkk-verbundplus.de](http://bkk-verbundplus.de).

### Hygiene schützt vor Ansteckung

Das Corona-Virus verursacht in erster Linie Atemwegserkrankungen. Derzeit ist davon auszugehen, dass die Übertragung in erster Linie über Sekrete der Atemwege erfolgt.

Am besten schützen kann man sich vor der Ansteckung mit Atemwegsinfektionen – zum Beispiel auch vor der echten Grippe – durch entsprechendes Hygieneverhalten. Hierzu zählen regelmäßiges und gründliches Händewaschen ebenso wie die sogenannte Husten- und Nies-Etikette:

- Beim Husten oder Niesen etwa ein bis zwei Meter Abstand zu anderen Personen halten und sich wegrehen.
- Niesen oder husten am besten in ein Einwegtaschentuch. Dieses nur einmal verwenden und anschließend in einen Mülleimer mit Deckel entsorgen.
- Und immer gilt: nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich und ausreichend lange die Hände waschen.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, nicht in die Hand, sondern in die Armbeuge husten oder niesen und sich ebenfalls dabei von anderen Personen abwenden.

Weitere Hygienetipps finden Sie ebenfalls unter [bkk-verbundplus.de](http://bkk-verbundplus.de).





## Strengere Regeln zum Schutz Ihrer Daten

Zum Jahresbeginn 2020 hat die BKK VerbundPlus eine neue Richtlinie des Spitzenverbands der Gesetzlichen Krankenversicherung umgesetzt. Sie sieht strengere Regeln vor, wie Krankenkassen im direkten Kontakt mit ihren Versicherten deren Daten schützen müssen.

Personenbezogene Informationen – auch Sozialdaten genannt – sind besonders schutzbedürftig, gerade wenn es sich um Gesundheitsdaten wie ärztliche Diagnosen und Verordnungen, Krankenhausabrechnungen oder AU-Bescheinigungen handelt. Diese darf die Krankenkasse nur dann mitteilen, wenn sie sichergestellt hat, dass der oder die Versicherte auch wirklich die Person ist, für die er oder sie sich ausgibt. Dies gilt beim persönlichen, schriftlichen, telefonischen wie auch elektronischen Kontakt, zum Beispiel über die Online-Filiale. Versicherte, die uns in den Geschäftsräumen aufsuchen, können sich über ihre mit einem Lichtbild versehene eGK, ihren Personalausweis oder Führerschein ausweisen. Alternativ können auch die letzten vier Ziffern der uns vorliegenden Bankverbindung abgefragt werden, die mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nur der betreffenden Person bekannt sind. Dies gilt auch für telefonische Kontakte. Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie künftig von unseren Mitarbeitern danach gefragt werden. Es dient nur Ihrer Sicherheit.

### Identifizierung bei Brief, Fax oder E-Mail

Versicherte, die uns einen Brief oder ein Fax schicken, stellen ihre Identität sicher, indem sie das Schreiben unterzeichnen und Name, Anschrift und KV-Nummer oder das Geburtsdatum nennen. Bei Anfragen per E-Mail ist eine eindeutige Authentifizierung am schwierigsten, weil eine E-Mail-Adresse frei konfigurierbar ist und die Identität des Absenders somit für uns nicht zweifelsfrei erkennbar ist. Zudem werden E-Mails grundsätzlich unverschlüsselt übermittelt und können theoretisch von Dritten mitgelesen werden. Für den elektronischen Kontakt und Informationsaustausch mit uns empfehlen wir daher unsere Online-Filiale zu nutzen, da hier bei der Anmeldung bereits alle für eine eindeutige Authentifizierung notwendigen Voraussetzungen erfüllt sind und die Daten verschlüsselt übermittelt werden.

Ist eine zweifelsfreie Authentifizierung bei persönlichem, telefonischem, schriftlichem (Brief oder Fax) oder elektronischem Kontakt nicht möglich, schicken wir die gewünschte Information per Post. Wie Sie sich in unserer Online-Filiale anmelden können, erfahren Sie unter [im-mondschein.de](http://im-mondschein.de).

## Exklusives

## DonauRunning-

## Event startet

## am 24. April

In Ulm gibt es mit dem Einstein-Marathon einen überregional hoch angesehenen Stadtlauf. Mit seiner Laufstrecke „DonauRunning“ hat der SSV Ulm 1846 eine Einrichtung geschaffen, die Läufer aller Leistungsgruppen anzieht.

Die Route führt über 5 Kilometer an beiden Seiten der Donau entlang und eignet sich hervorragend, um seinen eigenen Leistungsstand zu überprüfen und Steigerungen sichtbar zu machen. Messpunkte vom Start bis ins Ziel nehmen Zwischenzeiten und liefern in Echtzeit den Vergleich zu anderen Läufern.

**Der dafür notwendige Telemetrie-Chip ist für die Versicherten der BKK VerbundPlus kostenfrei** und wird bei der Anmeldung im Hans-Lorenser-Sportzentrum gegen Vorlage der Versichertenkarte ausgehändigt.



Exklusiv für unsere Versicherten starten wir am **24. April 2020** einen kleinen Wettbewerb, der bis zum 30. September läuft und jeweils zum Ende des Monats ausgewertet wird. Treffpunkt ist um 16 Uhr vor dem HaLo-Sportzentrum beim Donaustadion. Auf die drei Teilnehmer mit den meisten gelaufenen Runden warten tolle Preise. Alle Teilnehmer nehmen zudem an der Verlosung einer BKK Aktivwoche für zwei Personen teil. Die Zwischenergebnisse sind unter [donaurunning.de](http://donaurunning.de) einsehbar.

## Deutsches Siegel Gesunde BKK

# Als erste BKK ausgezeichnet

Als erste Betriebskrankenkasse in Deutschland ist die BKK VerbundPlus mit dem „Deutschen Siegel Gesunde BKK“ ausgezeichnet worden. Vorausgegangen war ein Auditverfahren durch die TU Chemnitz, das die Qualität und Wirksamkeit des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) im Unternehmen bewertet hatte.

Die Urkunde wurde Vorstand Dagmar Stange-Pfalz kürzlich in Berlin von Dr. Julia Schröder vom BKK Dachverband überreicht. Das Siegel belegt, dass das innerbetriebliche BGM einen wichtigen Stellenwert einnimmt. Somit ist die BKK VerbundPlus nicht nur attraktiv für seine Versicherten, sondern auch als Arbeitgeber höchst gefragt.



## Rechnungen online einreichen

Schon mehr als 20.000 Versicherte nutzen unsere Online-Filiale. Mit dem neuen Modul „Rechnungen einreichen“ wird die Abwicklung der Kostenerstattungen deutlich beschleunigt. Eingereicht werden können ab sofort die Rechnungen für folgende Leistungen:

- Osteopathie
- Professionelle Zahnreinigung
- Impfungen
- Gesundheitskurse

Sobald die Rechnungen bei uns eingehen, werden sie umgehend bearbeitet.

## MS – Studienteilnehmer gesucht

Zusammen mit einer Hamburger Arbeitsgruppe hat die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) zwei Webplattformen entwickelt, die MS-Patienten die Suche nach Informationen über ihre Krankheit erleichtern sollen. In kontrollierten Studien wollen die Betreiber ihre Plattformen prüfen und bundesweit anbieten. Für diese Studien werden noch Teilnehmer gesucht. Informationen dazu gibt es unter [dmsg.de/power@ms](mailto:dmsg.de/power@ms).

## BabyCare jetzt auch mit App

Die Frühgeburt ist die bedeutendste Komplikation im Verlauf einer Schwangerschaft. Namhafte Ärzte und andere Wissenschaftler haben mit BabyCare deshalb ein Programm entwickelt, das effektiv hilft, Frühgeburten vorzubeugen und Komplikationen zu vermeiden. Dabei geht es u. a. um das Rauchen, den Stress, die Ernährung, Infektionen, Vaginalinfektionen, Umzug, Katzen, Alkohol, Kaffee, Sport, Mundhygiene, Fernreisen und vieles mehr.

Unterstützt wird BabyCare neuerdings durch eine App, die unter [bkk-verbundplus.de/schwangerschaft](http://bkk-verbundplus.de/schwangerschaft) zum Download bereitsteht. Den notwendigen Teilnahme-Code können Versicherte der BKK VerbundPlus per E-Mail unter [vertrag@bkkvp.de](mailto:vertrag@bkkvp.de) oder telefonisch unter 07351 1824-331 anfordern.

Die Teilnahme an BabyCare ist für schwangere Versicherte der BKK VerbundPlus kostenlos.



## Neue Regeln für die Organspende

Die mit großem Interesse erwartete Entscheidung für die Neuregelung der Organspende in Deutschland ist Mitte Januar vom Bundestag zugunsten der sogenannten Zustimmungslösung gefallen. Letztendlich handelt es sich somit um eine Weiterentwicklung der aktuell geltenden Entscheidungsregelung. Neu ist dabei, dass künftig die Hausärzte verstärkt zur Organspende beraten und die Bürger bei der Ausstellung ihres Ausweises zum Thema informiert werden sollen. Darüber hinaus soll für die Dokumentation dieser Erklärung ein Online-Register geschaffen werden. Später soll diese Information dann von Auskunftsberechtigten (vor allem Ärzten) abgerufen werden können.

### Die wichtigsten Fakten im Überblick

- Der Organspende-Ausweis bleibt erhalten.
- In der Patientenverfügung kann weiterhin – unabhängig von einem zukünftigen Registereintrag – die Haltung zur Organspende rechtswirksam dokumentiert werden. Diese dürfte auch (rechts)sicherer als das geplante Online-Register sein.

„Solange Sie Ihre Entscheidung für oder gegen eine Organspende nicht dokumentiert haben, werden Ihre Angehörigen im Ernstfall mit schwierigen Entscheidungen konfrontiert“, mahnt Rainer Mackamul von der MediaCom GmbH. „Um dies zu vermeiden, sollten Sie dringend einen Organspende-Ausweis ausfüllen oder eine Patientenverfügung erstellen, damit Ihre Selbstbestimmung gewahrt bleibt, auch wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen treffen.“

Die für Versicherte der BKK VerbundPlus kostengünstige Patientenverfügung von MediaCom finden Sie unter [bkk-verbundplus.de/pflege/patientenverfuegung](https://www.bkk-verbundplus.de/pflege/patientenverfuegung).



## Expertenchat: Schluss mit dem Rauchen

Sie möchten Ihrer Gesundheit zuliebe mit dem Rauchen aufhören – aber es erscheint Ihnen fast unmöglich oder macht Ihnen Angst? Das ist ganz normal: Raucher leben mit einer ausgewachsenen Sucht, die nur schwer zu besiegen ist. Hinzu kommen jahrelange Gewohnheiten. Wie also macht man sich Mut? Wie sieht eine gute Strategie für einen erfolgreichen Rauchstopp aus? Antworten auf diese und andere Fragen liefert Thomas Leitert in unserem Expertenchat am 6. April 2020, der von 20:30 bis 22 Uhr unter [bkk-verbundplus.de](https://www.bkk-verbundplus.de) freigeschaltet ist.



## Glück mit fitforwell

Mit fast 900 Einsendungen brachte unser fitforwell-Gewinnspiel aus der INSIDE-Ausgabe 01/2020 einen neuen Teilnehmer-Rekord. Über die beiden Gutscheine im Wert von je 139 Euro dürfen sich Corinna Munker aus Polling sowie Frank Hamann aus Dresden freuen. Wir gratulieren!!! Die Gutscheine sind drei Jahre gültig und können bei der Buchung einer AKON-Präventionsreise aus dem fitforwell-Katalog eingelöst werden.

Die nächste Ausgabe der BKK VerbundPlus INSIDE liefern wir Ihnen am 20. Juni 2020 frei Haus.

# zahnheld®



**Gute Zahnpflege geht auch günstig.  
Besorge Dir jetzt unsere  
Schallzahnbürste GERO\*.**

**Gib in unserem Onlineshop den Code „BKK10“ ein  
und Du erhältst auf Deinen gesamten Warenkorb 10% Rabatt.**



**\*Mit bis zu 6 Wochen Akkulaufzeit  
mit einer Ladung für nur 59,90€.**



[www.zahnheld.de](http://www.zahnheld.de)



[www.zahnheld.de](http://www.zahnheld.de)

