

**BEWEGUNG:
DARUM IST SIE SO WICHTIG**

DIGITALISIERUNG
**VIVY: IHRE ELEKTRONISCHE
GESUNDHEITSAKTE**

EXTRAS
**PRÄVENTION:
BEWEGUNGSANGEBOTE**

BAHNBKK



06 **VIVY** IHRE ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSAKTE

Die BAHN-BKK hat zusammen mit anderen gesetzlichen und privaten Krankenkassen Anfang Juni die digitale Gesundheitsakte „Vivy“ vorgestellt. Worum geht es bei Vivy, was kann die Anwendung und was haben Sie davon? pulsprivat sprach über diese Fragen mit dem Vorstandsvorsitzenden der BAHN-BKK Hans-Jörg Gittler.

08 **BEWEGUNG** DARUM IST SIE SO WICHTIG

Regelmäßige Bewegung im Alltag und durch Sport trägt dazu bei, dass Sie Ihre Gesundheit fördern und erhalten. Außerdem genießen Sie mehr Lebensqualität. Doch viele fragen sich: Welche Art der Bewegung passt zu mir, wie viel Bewegung ist notwendig und vor allem: Wie gelingt die Umsetzung?

NACHRICHTEN

04 **AKTUELLES IN KÜRZE**

DIGITALISIERUNG

06 **VIVY**
IHRE ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSAKTE

TITEL

08 **BEWEGUNG**
DARUM IST SIE SO WICHTIG

EXTRAS

12 **PRÄVENTION**
BEWEGUNGSANGEBOTE

BEWEGUNG PRAKTISCH

16 **ALLTAG**
BEWEGUNG INTEGRIEREN

FINANZEN

20 **RECHNUNGSERGEBNIS 2017**
UNSER GESCHÄFTSJAHR



12 **PRÄVENTION**
BEWEGUNGSANGEBOTE

Was meinen Sie, wie viel Zeit Sie jeden Tag im Sitzen verbringen? Gelegenheiten gibt es genug: morgens beim Frühstück, auf dem Weg zur Arbeit, im Büro, auf dem Weg nach Hause, abends vor dem Fernseher. Also runter vom Sofa, rein in die Sportklamotten! Bei unseren Bewegungs-EXTRAS ist für jeden etwas dabei. Ausreden zählen nicht.



16 **ALLTAG**
BEWEGUNG INTEGRIEREN

Betrachtet man die Entwicklungsgeschichte des Menschen, so zeigt sich, dass der Steinzeitmensch mindestens 20 Kilometer pro Tag zurücklegte. Sein Körper war auf diese Belastung ausgerichtet. Er brauchte sie sogar, damit das Muskel- und Skelettsystem und die inneren Organe wie zum Beispiel Herz oder Lunge funktionieren können.



 116117

ÄRZTLICHEN NOTFALLDIENST ANRUFEN STATT ZUR NOTAUFNAHME

Sie sind krank und die Arztpraxen sind zu? Sie sind nicht lebensbedrohlich erkrankt, können jedoch nicht bis zur nächsten Sprechzeit warten? Dann helfen Haus- und Fachärzte im Bereitschaftsdienst, entweder direkt in einer von bundesweit mehr als 600 Bereitschaftsdienstpraxen oder telefonisch unter der Rufnummer 116117 (ohne Vorwahl, gilt deutschlandweit). Der Anruf ist für Sie kostenfrei – egal, ob Sie über das Festnetz oder mit dem Mobiltelefon anrufen. Der Bereitschaftsdienst hilft bei Erkrankungen, mit denen Sie normalerweise einen Arzt in einer Praxis aufsuchen würden, deren Behandlung aber aus medizinischen Gründen nicht bis zum nächsten Tag warten kann. In lebensbedrohlichen Fällen alarmieren Sie bitte den Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112. Beispiele, wann Sie welche Notrufnummer wählen sollten, finden Sie unter

🌐 www.116117.de

Selbstverständlich können Sie auch jederzeit unsere kostenfreie, weltweite ärztliche Gesundheitshotline InfoMedicus anrufen, um sich Rat zu holen.

☎ [InfoMedicus 0800 40 44 200](tel:08004044200)

BAHN-BKK

SITZUNGEN DER VERWALTUNGSRÄTE VON BAHN-BKK UND BAHN-BKK PFLEGEKASSE

Am 11. Oktober 2018 findet um 9 Uhr die nächste ordentliche Sitzung des Verwaltungsrats der BAHN-BKK statt. Tagungsort ist das Geschäftsgebäude der Deutsche Bahn AG am Berliner Hauptbahnhof (Bügelbauten), Europaplatz 2, 10557 Berlin.

Die darauffolgende öffentliche Sitzung des Verwaltungsrats der BAHN-BKK findet am 6. Dezember 2018 um 9 Uhr statt. Im Anschluss tagen der Verwaltungsrat der BAHN-BKK Pflegekasse sowie die Arbeitgebervertreter des Verwaltungsrats der BAHN-BKK in Angelegenheiten nach dem Aufwendungsausgleichsgesetz (AAG). Tagungsort ist die Zentrale der BAHN-BKK, Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main.

In den Sitzungen kann die Öffentlichkeit für nicht öffentliche Beratungspunkte ausgeschlossen werden.

NACHTRAG 80 ZUR SATZUNG DER BAHN-BKK

Der vom Verwaltungsrat beschlossene Nachtrag 80 zur Satzung der BAHN-BKK wurde vom Bundesversicherungsamt (AZ. 213-59700.0-1577/2002) am 30. Juli 2018 genehmigt. Die Veröffentlichung erfolgte im elektronischen Bundesanzeiger (eBAnz). Mit diesem Nachtrag zur Satzung der BAHN-BKK (§ 21) gewährt die BAHN-BKK ihren Versicherten finanzielle Unterstützung bei der Nutzung einer persönlichen elektronischen Gesundheitsakte und trägt damit zur Verbesserung der Qualität und Wirtschaftlichkeit der Versorgung bei. Die persönliche elektronische Gesundheitsakte ermöglicht die durch die Versicherten selbst bestimmte elektronische Speicherung und Übermittlung patientenbezogener Gesundheitsdaten.

ZUZAHLUNG

BEFREIUNG FÜR DAS JAHR 2019

Grundsätzlich müssen sich alle Versicherten ab dem 18. Geburtstag an Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen mit einer Zuzahlung beteiligen. Dies gilt aber nur bis zu einer sogenannten Belastungsgrenze, die für Sie individuell ausgerechnet wird.

Sie möchten hierzu mehr erfahren? Mehr Informationen sowie einen Online-Rechner finden Sie unter

🌐 www.bahn-bkk.de/zuzahlungsrechner

Unser Service für Sie: Um Ihnen das Sammeln von Belegen und Quittungen zu ersparen, können Sie den Betrag Ihrer persönlichen Belastungsgrenze als Vorauszahlung leisten und erhalten dann einen bis 31. Dezember 2019 geltenden Befreiungsausweis. Wir schreiben hierzu ab September alle Versicherten an, die bis zum 30. April 2018 einen Vorauszahlungsbetrag geleistet oder einen Antrag auf Erstattung eingereicht haben.

☎ [BAHN-BKK Servicenummer 0800 22 46 255](tel:08002246255)

LEISTUNGEN

GRIPPESCHUTZ: JETZT IMPFEN LASSEN

Im September starten nicht nur der kalendarische Herbst und das Münchner Oktoberfest, sondern auch die Grippe-schutzsaison. Der günstigste Zeitpunkt für eine Grippe-schutzimpfung ist die Zeit vor Beginn der größten Ansteckungsgefahr, also von September bis November. Was für BAHN-BKK-Kunden schon in der vergangenen Grippe-saison selbstverständlich war, gilt jetzt allgemein – verwendet wird der „Vierfachimpfstoff“, der gegen vier Virusstämme schützt. Drei Wochen dauert es, bis der Impfschutz voll ausgebildet ist. Deshalb sollten Sie den Impftermin möglichst rasch vereinbaren. Als EXTRA übernehmen wir grundsätzlich für jeden unserer Versicherten die Kosten für die Grippe-schutzimpfung in voller Höhe.

BAHN-BKK

EGK – IMMER DIE AKTUELLSTE KARTE VERWENDEN

Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) ist der Nachweis für Ihre Versicherung bei der BAHN-BKK und ermöglicht Ihnen, ärztliche Leistungen zu erhalten. Achten Sie bitte darauf, ausschließlich die neueste Karte zu verwenden, die wir Ihnen zugesendet haben. Denn sobald wir Ihnen eine neue eGK ausstellen, sperren wir Ihre alte Karte und sie kann von der Arztpraxis nicht mehr eingelesen werden. Am besten vernichten Sie gleich Ihre alte Karte, sobald Sie eine neue erhalten haben.

SERVICE

DIE BAHN-BKK APP: IHRE BAHN-BKK FÜR UNTERWEGS

Schnell, bequem und sicher mobil mit der BAHN-BKK kommunizieren – das können Sie mit der BAHN-BKK App. Sie macht Ihren Alltag leichter. Folgende Funktionen bietet sie:

- Ändern Ihrer persönlichen Daten wie Adresse oder Kontaktdaten
- Übermittlung Ihrer Krankmeldung (AU-Bescheinigung) mit der Fotofunktion Ihres Smartphones
- Unkompliziert die Gesundheitsprämie 125 nutzen – Sie erhalten bis zu 125 Euro pro Jahr. Die Nachweise zu Ihren Gesundheitsaktivitäten können Sie ganz einfach in der App hochladen und verwalten.
- Übermittlung Ihrer Mitgliedschaftserklärung einfach und schnell

Die BAHN-BKK App steht Ihnen in den App-Stores zum kostenfreien Download zur Verfügung.

BAHN-BKK-Kontakte**Servicenummern**

0800 22 46 255 kostenfrei (national)
00800 22 46 2550 kostenfrei (Festnetz aus dem europäischen Ausland)*

E-Mail

service@bahn-bkk.de

Servicefax national

0800 25 53 293

Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen

069 77 078 370

korruptionsbekaempfungsstelle@bahn-bkk.de

Internet mit Chats und Videoberatung

www.bahn-bkk.de

BAHN-BKK App**pulsprivat online lesen**

www.bahn-bkk.de/pulsprivat

Newsletter

www.bahn-bkk.de/newsletteranmeldung

Gesundheits-hotline**InfoMedicus**

0800 40 44 200 kostenfrei (national, mit FacharztPLUS, der Express-Terminvereinbarung)
00800 40 44 2000 weltweit (Festnetz kostenfrei)*

DEVK**Premiumpartner (mehr als 300 Agenturen)**

www.bahn-bkk.de/premiumpartner

* in mehr als 50 Ländern aus dem Festnetz erreichbar

IMPRESSUM

pulsprivat

Das Magazin für Kundinnen und Kunden
Ausgabe 3/2018, 19. Jahrgang, erscheint vierteljährlich
Redaktionsschluss 3. September 2018

Herausgeber**BAHN-BKK**

Redaktion: Hanka Knoche (verantw.),
Olaf Rust, Monika Jung
Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main
Telefon 069 77 078 - 0
Telefax 069 77 078 - 85 425
E-Mail service@bahn-bkk.de

Verlag**OPTIMUM Medien & Service GmbH**

Tumblingerstraße 14, 80337 München
Telefon 089 55 07 76 11/12
E-Mail service@optimum-medien.de

Gestaltung und Realisation**Christa Dollhausen Design**

Cäsarstraße 58, 50968 Köln

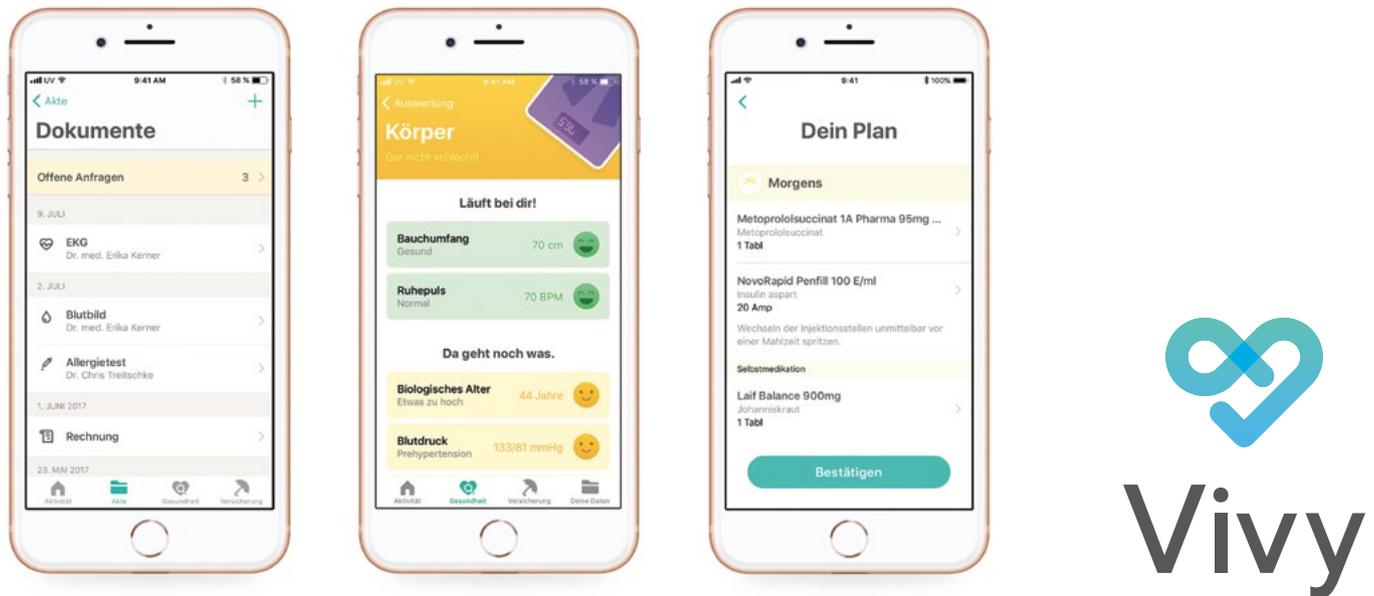
Druck**WESTEND Druckereibetriebe**

Westendstraße 1, 45143 Essen

Fotos

iStockphoto, Vivy GmbH

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären.



INTERVIEW MIT HANS-JÖRG GITTLER, VORSTANDSVORSITZENDER DER BAHN-BKK

Vivy Ihre elektronische Gesundheitsakte

Die BAHN-BKK hat zusammen mit anderen gesetzlichen und privaten Krankenkassen Anfang Juni die digitale Gesundheitsakte „Vivy“ vorgestellt. Worum geht es bei Vivy, was kann die Anwendung und was haben Sie davon? pulsprivat sprach über diese Fragen mit dem Vorstandsvorsitzenden der BAHN-BKK Hans-Jörg Gittler.

Herr Gittler, über die digitale Gesundheitsakte und andere digitale Lösungen für das Gesundheitswesen wird schon seit Jahren gesprochen. Wirklich bewegt hat sich nichts. Waren Sie es jetzt leid und haben die Initiative ergriffen?

Nicht erst seit Jahren, seit Jahrzehnten sprechen wir darüber. Die elektronische Gesundheitskarte, in die die gesetzliche Krankenversicherung Milliarden investiert hat, erweist sich als Fiasko. Wir können und wollen nicht länger auf digitale Lösungen warten. Deshalb hat BITMARCK – unser IT-Dienstleister – für 90 Kassen und insgesamt etwa 24 Millionen Versicherte die digitale Gesundheitsakte ausgeschrieben. Und jetzt ist die Entwicklung so weit, dass wir gemeinsam mit den Partnern eine zukunftssichere Lösung vorgestellt haben.

Vivy ist eine digitale Gesundheitsakte, aber was sind ePA, ePF, eGA? Können Sie uns aufklären?

Ja, ich glaube, das ist wirklich notwendig. Also: Die elektronische Patientenakte (ePA) soll eine Anwendung basierend auf der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) werden, die

jeder Versicherte freiwillig nutzen kann. Sie dient dazu, dass verschiedene Leistungserbringer wie Krankenhäuser, Fachärzte und Therapeuten fall- und einrichtungsübergreifend Daten im Rahmen der Behandlung eines Versicherten austauschen wie zum Beispiel Befunde, Diagnosen, Therapien oder Impfungen. Der Versicherte hat bei dieser Anwendung keinen direkten Zugriff auf die gespeicherten Daten, kann dies aber auf Wunsch verlangen.

Auf das elektronische Patientenfach (ePF) hat der Versicherte selbst Zugriff. Dorthin werden die Daten der eGK gespiegelt. Zusätzlich können auch eigene Daten wie zum Beispiel ein Blutdruckpass oder Gesundheitswerte aus einer App hochgeladen werden.

Unabhängig davon gibt es elektronische Gesundheitsakten (eGA), die dem Versicherten eine Zusammenführung und Verwaltung seiner Gesundheitsdaten ermöglichen. Dies sind verschiedene technische Lösungen von freien Unternehmen am Markt, die Krankenkassen ihren Versicherten anbieten können. Zu dieser Kategorie zählt Vivy.

Herr Gittler, was kann Vivy?

Unser Ziel ist es, dass unsere Kunden künftig die kompletten Daten in einer App bündeln können und damit stets zur Verfügung haben, das heißt die Daten der Leistungserbringer wie Ärzte oder Krankenhäuser, die der Krankenkassen, aber auch weitere persönliche Daten wie Fitnessauswertungen.

Mit Vivy können Sie im ersten Schritt Ihre persönlichen Gesundheitsdaten verwalten. Dazu zählen beispielsweise Arztbriefe, Befunde, Laborwerte, Medikationspläne, Notfalldaten und Impfinformationen. Auch Überweisungen und Leistungsübersichten lassen sich in der App unkompliziert verwalten. Zudem kann Vivy Sie an Arzttermine und Medikamenteneinnahmen erinnern.

Was habe ich von Vivy?

Ich meine, die Vorteile liegen klar auf der Hand: Alle Daten sind aktuell. So müssen Sie zum Beispiel bei einem Umzug keine neuen Daten bei Ihrem Arzt hinterlegen. Da alle Gesundheitsdaten an einem Ort liegen, können doppelte Behandlungen vermieden werden, auch Medikamente können besser aufeinander abgestimmt werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass via QR-Code immer auf einen Notfalldatensatz zugegriffen werden kann, der im Zweifel Ihr Leben retten kann. Ein großes Plus liegt auch in der Transparenz: Sie haben einen besseren Einblick in die Diagnose und Therapie und können so selbstbestimmter Entscheidungen treffen. Nicht zuletzt können Sie mit diesen Informationen zielgerichteter telemedizinische Dienste zum Beispiel für eine ärztliche Zweitmeinung nutzen.

Wer hat Zugriff auf meine Daten, die in Vivy gespeichert sind?

Ausschließlich Sie selbst. Sie haben die volle Kontrolle: Nur Sie entscheiden, welche Informationen Sie in der App speichern und an wen Sie diese weitergeben möchten. Auf den Datenschutz haben wir von Beginn der Entwicklung an größten Wert gelegt. Vivy wird unterstützt von der BITMARCK, dem IT-Dienstleister von mehr als 90 Krankenkassen, und wurde von unabhängigen Unternehmen wie ePrivacy und dem TÜV Rheinland getestet und als sichere Plattform zertifiziert.

Glauben Sie, dass es für Vivy Bedarf gibt, und haben Sie schon Reaktionen aufgefangen?

Selbstverständlich sind wir sicher, dass eine Anwendung wie Vivy gefehlt hat, sondern hätten wir sie ja nicht entwickelt. So gibt es zum Beispiel eine Umfrage unter 1.000 Deutschen aus dem März 2017 vom Digitalverband Bitkom zusam-



Hans-Jörg Gittler
Vorstandsvorsitzender der BAHN-BKK

men mit der Bayerischen TelemedAllianz (BTA). Die Umfrage zeigt, dass 45 Prozent der Befragten Gesundheits-Apps nutzen und weitere 45 Prozent sich vorstellen können, dies künftig zu tun. Die Frage, ob sie eine elektronische Patientenakte nutzen würden, beantworten 60 Prozent mit ja. Dies sind nur zwei Beispiele. Im Grundsatz zeigt die Studie, dass viele Versicherte digitalen Gesundheitsangeboten gegenüber aufgeschlossen sind, es jedoch an passenden Angeboten mangelt – bis jetzt.

Und ja, es gibt schon viele positive Reaktionen, so zum Beispiel von den Verbraucherzentralen, die unsere Initiative sehr begrüßen und eine Lücke geschlossen sehen.

Was kostet Vivy?

Unser Verwaltungsrat hat auf Empfehlung des Vorstandes bereits beschlossen, dass Vivy für unsere Kunden kostenfrei angeboten wird. Das heißt, wir werden die Kosten übernehmen.

Sie haben vorhin gesagt, mit Vivy können „Sie künftig Ihre Gesundheitsdaten verwalten“. Ab wann genau?

Wir werden unseren Kunden Vivy dann zur Verfügung stellen, wenn die Regelungen mit den Leistungserbringern unter Dach und Fach sind. Derzeit informieren die Partner von Vivy alle Leistungserbringer über die digitale Gesundheitsakte Vivy, über das Ziel und die Inhalte der App, um alle mit ins Boot zu holen.

Für uns ist es wichtig, dass unsere Kunden alle Funktionalitäten reibungslos nutzen können. Wir gehen davon aus, dass dies mit Beginn des neuen Jahres der Fall sein wird.

Herr Gittler, herzlichen Dank für das Gespräch. Wir freuen uns, dass Sie bereits zugesagt haben, in unserer nächsten Ausgabe weiter zu berichten.

Bewegung

Darum ist sie so wichtig

Regelmäßige Bewegung im Alltag und durch Sport trägt dazu bei, dass Sie Ihre Gesundheit fördern und erhalten, außerdem genießen Sie mehr Lebensqualität. Doch viele fragen sich: Welche Art der Bewegung passt zu mir, wie viel Bewegung ist notwendig und vor allem: Wie gelingt die Umsetzung?



Die Begriffe „körperliche Aktivität“ und „sportliche Aktivität“ sind klar voneinander abzugrenzen: **Körperliche Aktivitäten** umfassen jegliche Alltagsaktivitäten, die durch die Skelettmuskulatur erzeugt werden und zu einem Anstieg des Energieverbrauchs über den Ruheumsatz (beschreibt die Menge an Energie, die notwendig ist, um den Organismus am Leben zu halten) führen. Sie werden auch als Lebensstilaktivitäten bezeichnet und enthalten alle Bewegungen des Alltags, die ohne zusätzlichen organisatorischen Aufwand integriert werden können. Dazu gehören neben Freizeitaktivitäten wie Putzen, Gartenarbeit oder Spaziergängen auch der Weg zum Bus und zur Bahn oder die Fahrradfahrt zur Arbeit sowie arbeitsbezogene körperliche Aktivitäten (das ist der „mittlere“ Intensitätsbereich). **Sportliche Aktivitäten** umfassen hingegen zielgerichtete, geplante Sportaktivitäten, bei welchen der Spaß an der Bewegung, die körperliche Leistung oder der Wettkampf im Vordergrund stehen (das ist der „intensive“ Intensitätsbereich).

Doch wie viel Bewegung ist gesund? Erst vor Kurzem wurden von einer Gruppe von Wissenschaftlern nach einem Beschluss des Bundestages zum ersten Mal „Nationale Emp-

fehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ in der Bundesrepublik Deutschland vorgelegt. Demnach sollen gesunde Erwachsene beim Sport folgenden Richtwerten folgen:

- 150 Minuten pro Woche im mittleren Intensitätsbereich oder
- 75 Minuten pro Woche im intensiven Intensitätsbereich und
- 2 zusätzliche Einheiten zur Muskelkräftigung

Die Bewegung an 150 Minuten pro Woche mit moderater Intensität ist vor allem dann für Sie geeignet, wenn Sie in einen Sport einsteigen, da die Atmung nur leicht beschleunigt wird. Sind Sie schon ein erfahrener Sportler, dann können Sie alternativ 75 Minuten pro Woche mit höherer Intensität trainieren. Beide Intensitäten können Sie natürlich auch kombinieren. Im Rahmen des Muskeltrainings sollten Sie insbesondere die großen Muskelgruppen (Beine, Rücken, Brust, Schultern) berücksichtigen. Die aktuellen Bewegungsempfehlungen erfüllen derzeit nur rund jeder vierte Mann (24,7 %) und jede fünfte Frau (20,5 %). Dabei wirkt sich körperliche Aktivität sowohl physisch und psychisch als auch psychosozial positiv aus, wie diese Tabelle zeigt:

PRÄVENTIVE UND REHABILITATIVE AUSWIRKUNGEN VON KÖRPERLICHER AKTIVITÄT AUF DIE GESUNDHEIT

Positive Auswirkungen von körperlicher Aktivität (Präventiver Bereich)

- Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System. Damit steigert sie die Ausdauer, kräftigt den Herzmuskel und schwemmt die Giftstoffe aus dem Körper.
- Bewegung ernährt die Bandscheiben und „schmiert“ die Gelenke.
- Bewegung kräftigt die Muskeln.
- Bewegung hält fit und mobil bis ins hohe Alter.
- Bewegung gibt Power und Energie.
- Bewegung verbraucht Energie und verbrennt Kalorien.
- Bewegung baut Stress ab.
- Bewegung fördert das Körperbewusstsein.
- Bewegung stärkt das Immunsystem.

Krankheiten, die durch körperliche Aktivität positiv beeinflusst werden (Rehabitativer Bereich)

- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie Bluthochdruck, Herzinsuffizienz oder Erkrankungen der Blutgefäße
- Psychische Störungen und Verhaltensstörungen wie Depressionen
- Erkrankungen des Bewegungsapparats wie Arthrose oder rheumatische Beschwerden
- Erkrankungen der Atemwege wie chronische Bronchitis oder Asthma
- Erkrankungen des Nervensystems wie Morbus Parkinson
- Bösartige Neubildungen wie Brustkrebs, Dickdarmkrebs oder Nierenkrebs

Die Wahrscheinlichkeit, verschiedene Erkrankungen zu erleiden, können Sie durch körperliche Aktivität um 20 bis 30 Prozent reduzieren. Außerdem kann regelmäßige Bewegung den Gesundheitszustand gesunder, aber auch von bereits erkrankten Personen verbessern und zu einer reduzierten Medikamenteneinnahme verhelfen.

Um nachhaltige Erfolge zu erzielen, sind kurzzeitige, rein auf die Bewegung orientierte Interventionen nicht ausreichend. Die einzelnen Maßnahmen müssen sich unmittelbar an Ihren Zielen, Erfahrungen und Ihren äußeren Rahmenbedingungen orientieren.

Wie gelingt die Umsetzung? | Aus verhaltenswissenschaftlicher Sicht hängt sowohl der Beginn einer Verhaltensänderung als auch die nachhaltige Ausübung von Sport von fünf psychologischen Faktoren ab. Diese Faktoren sind im sogenannten MoVo-Prozessmodell zusammengefasst, das an der Universität Freiburg entwickelt wurde, um Menschen zu helfen, das in die Tat umzusetzen, was sie sich vorgenommen haben.

Zielintention | Der erste Schritt einer Verhaltensänderung (z.B. Beginn einer sportlichen Aktivität) geht mit der Intentionbildung (Absichtsbildung) einher. Die Intention ist umso stärker, wenn das Kosten-Nutzen-Verhältnis positiv ausfällt. Die Überführung in die Aktivität gelingt daher, wenn der Handlungsplan möglichst konkret beschrieben wird, sprich was, wann und wo werde ich künftig Sport treiben.

Selbstkongruanz der Zielintention | Damit ist das Ausmaß gemeint, in dem die Ziele Ihren Interessen und Werten entsprechen. Daher sollten alters- und geschlechtsabhängige Bewegungspräferenzen unmittelbar berücksichtigt werden.

Realistische Umsetzungspläne | Lassen Sie sich beim Erstellen von Trainingsplänen helfen. Stellen Sie sich die Frage, ob die Umsetzung für Sie wirklich realistisch ist oder ob Trainingseinheiten doch anders gestaltet werden müssen.

Strategien der Handlungskontrolle | Entwickeln Sie Strategien, wie Sie mit Hindernissen oder Barrieren zurechtkommen. Fragen Sie sich, wie Sie vermeiden können, dass andere Einflüsse so groß sind, dass Sie Ihren Sportaktivitäten nicht mehr nachgehen können (siehe auch Zehn-Punkte-Aktivitätsplan auf Seite 11).

Positive Konsequenzenerfahrung | Wenn die Erwartungen an das Ergebnis einer Handlung positiv sind, wird die Aktivität langfristig durchgeführt. Versuchen Sie also z.B. Aktivitäten zu wählen, bei denen Sie sich im Nachgang wohlfühlen. Daher ist es wichtig, die Intensitäten der Aktivitäten langsam zu steigern (steigern Sie zunächst den Umfang und dann erst die Intensität).

Konkrete Praxisempfehlungen – was kann ich selbst beeinflussen?

Jeder von uns kennt ihn, den inneren Konflikt: Soll ich mich noch aufraffen und die Laufschuhe schnüren – oder bleibe ich doch lieber daheim und schaue einen spannenden Film? Den inneren Schweinehund kennt jeder von uns! Doch schaffen es noch längst nicht alle, ihn zu überwinden. Der hier vorgestellte Zehn-Punkte-Aktivitätsplan hilft Ihnen sowohl beim Sport-Einstieg, als auch beim nachhaltigen Sporttreiben, wenn Sie wieder mal ein Tief verspüren.



DER ZEHN-PUNKTE-AKTIVÄTSPLAN

1. Setzen Sie sich realistische und konkrete Ziele

Häufig scheitern Projektvorhaben, auch im privaten Bereich, an unklaren Zielen: Der Vorsatz „Ich möchte mich mehr bewegen“ ist oft zum Scheitern verurteilt. Orientieren Sie sich daher bei der Zielsetzung an der sogenannten SMART-Methode. Ihre Ziele sollten *spezifisch – messbar – akzeptiert – realistisch – terminiert* sein. Beginnen Sie mit Etappenzielen.

2. Erzählen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Arbeitskollegen von Ihren Zielen

Nach der spezifischen Zielsetzung sollten Sie Ihre Ziele möglichst vielen Personen in Ihrem Umfeld mitteilen. Diese werden Sie dann immer mal wieder nach Ihrem Fortschritt fragen.

3. Dokumentieren Sie Ihre Fortschritte

Erstellen Sie sich einen Wochen- und Monatsplan und dokumentieren Sie Ihre Fortschritte – positionieren Sie die Pläne an Orten, wo Sie täglich daran erinnert werden (z.B. am Kühlschrank).

4. Verabreden Sie sich zum Sporttreiben

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Sporttreiben in der Gruppe nachhaltig effektiv ist. Verabreden Sie sich daher mit Ihren Sportfreunden. Wer lässt schon gerne seinen Laufpartner alleine an der Strecke zurück – die Hürde, abzusagen, ist hoch.

5. Integrieren Sie den Sporttermin zu Beginn der Woche fest in Ihrem Kalender

Notieren Sie Ihre Sporttermine zum Wochenbeginn fest in Ihrem Kalender. So schaffen Sie Verbindlichkeit und geben Ihren sportlichen Aktivitäten mehr Gewicht.

6. Belohnen Sie sich zwischendurch

Wenn Sie Ihre Etappenziele (siehe Punkt 1) erreicht haben, belohnen Sie sich zwischendurch. Das führt dazu, dass Sie auch im nächsten Jahr noch aktiv sind.

7. Variieren Sie häufiger

Vermeiden Sie Monotonie. Variieren Sie Ihre Laufroute oder wechseln Sie auch mal die Sportart.

8. Schaffen Sie Rituale

Versuchen Sie sich Strukturen/Rituale zu erarbeiten, die gut in Ihren Alltag integrierbar sind. So kann zum Beispiel das Joggen zum Feierabend oder auch der Abendspaziergang fest zu Ihren Ritualen gehören. Das Sporttreiben am Morgen fällt leichter, wenn bereits am Abend vorher die Sportklamotten bereitgelegt werden.

9. Nutzen Sie (zum Start) Self-Tracking-Geräte

Durch die Orts- und Zeitunabhängigkeit der Geräte sind Ihre Bewegungsdaten überall präsent und Sie können sie überall abrufen. Die Fitness-Tracker führen insbesondere in den ersten Monaten zu einer deutlichen Motivationssteigerung. Vergessen Sie jedoch nie, auf Ihre geheime Intuition (Ihre Wahrnehmung) zu achten.

10. Nutzen Sie Betriebssportangebote

Erkundigen Sie sich, ob und wenn ja welche Angebote Ihr Unternehmen bereitstellt. Oftmals können solche Maßnahmen unmittelbar vor oder nach der Arbeit in Anspruch genommen werden. Zudem fördern die Bewegungsangebote auch noch ein gutes Arbeitsklima.



Prävention Bewegungsangebote

Was meinen Sie, wie viel Zeit Sie jeden Tag im Sitzen verbringen? Gelegenheiten gibt es genug: morgens beim Frühstück, auf dem Weg zur Arbeit, im Büro, auf dem Weg nach Hause, abends vor dem Fernseher. Also runter vom Sofa, rein in die Sportklamotten! Bei unseren Bewegungs-EXTRAS ist für jeden etwas dabei. Ausreden zählen nicht.



Individuelle Gesundheitskurse: Bis zu 300 Euro Zuschuss im Jahr

Bewegungsmangel, aber auch andere Belastungen bergen zahlreiche Gesundheitsgefahren in unserem Alltag. Damit Ihnen diese nichts anhaben können und Sie lange fit bleiben, stellen wir eine Datenbank mit ausgesuchten Gesundheitskursen bereit. Besuchen Sie einen Kurs, der regelmäßig an Ihrem Wohnort stattfindet, oder entscheiden Sie sich für einen Kompaktkurs. Bei diesem absolvieren Sie alle Einheiten innerhalb weniger Tage am Stück. Diese Möglichkeit ist besonders für Schichtarbeiter interessant oder wenn Sie im Berufsleben stark eingespannt sind.

Innerhalb unserer Kursdatenbank finden Sie qualitätsgesicherte Kurse von zertifizierten Trainern, die bereits mit einem konkreten Termin hinterlegt sind.

🌐 www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse

Sollte in Ihrer Region kein geeigneter Kurs angeboten werden, rufen Sie uns bitte an. Gerne suchen wir für Sie einen zertifizierten Trainer in Ihrer Region. Oder nehmen Sie schon an einem Kurs teil, der aber nicht zertifiziert ist? Dann geben Sie dem Kursanbieter doch den Tipp, sich mit uns in Verbindung zu setzen, um eine Zertifizierung zu erhalten.

📞 *Kostenfreie Servicenummer 0800 22 46 255*

Pro Jahr fördern wir Ihre Teilnahme an zwei Gesundheitskursen. Kurse aus der Kursdatenbank bezuschussen wir dabei zu 80 Prozent mit maximal 150 Euro je Kurs. Pro Jahr können Sie also einen Zuschuss von bis zu 300 Euro für Gesundheitskurse erhalten. Kurse, die von der BAHN-BKK selbst oder ihren Kooperationspartnern angeboten werden, sind für Kunden der BAHN-BKK kostenfrei. Eine volle Kostenübernahme bis 150 Euro pro Kurs erhalten ebenfalls Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr oder Kunden ab dem 18. Lebensjahr, die eine ärztliche Präventionsempfehlung haben.

Damit wir uns an den Kosten beteiligen können, müssen die Gesundheitskurse bestimmte gesetzliche Bedingungen erfüllen – beispielsweise eine entsprechende Qualifikation der Kursleiter. Auf diese Weise wird eine hohe Qualität gewährleistet. Für Kurse in Fitness-Studios gewähren wir Ihnen einen Zuschuss, wenn sie nicht mit den Mitgliedsbeiträgen verrechnet werden – Mitgliedsbeiträge sind von der Förderung leider ausgenommen. Fragen Sie deshalb vor Anmeldung für einen Kurs Ihr Fitness-Studio, wie die Kurse verrechnet werden.

Laufcoach: Der Online-Lauftrainer der BAHN-BKK

Sie interessieren sich fürs Laufen und freuen sich über die Anleitung durch Experten? Dann nutzen Sie unsere moderne Art des Trainings – den Online-Laufcoach, eine Online-Plattform, bei der Sie aus verschiedenen Trainingsprogrammen wählen und sich auf Ihr persönliches Trainingsziel vorbereiten können.

Der Online-Laufcoach mit E-Mail-Motivationsassistent begleitet Sie über zwölf Wochen. Er hält für Sie wertvolle Tipps zur Läuferausstattung und Ernährung aber auch zu Dehnung und ergänzenden Sportarten bereit. Der Laufcoach ist sowohl für Anfänger als auch für Profis geeignet und bietet für jeden Fitnesslevel ein geeignetes Trainingsprogramm – auch für unterschiedliche Streckenziele (5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon, Marathon).

Alle BAHN-BKK-Kunden, die sich für das Laufen interessieren und Spaß an der Bewegung haben, können am Laufcoach-Programm teilnehmen. Wir übernehmen die vollen Kosten. Bei Versicherten, die körperlich eingeschränkt oder

stark übergewichtig sind, ist es ratsam, vorher einen Arzt aufzusuchen. Zum Laufcoach können Sie sich ganz einfach anmelden unter

🌐 www.bahn-bkk.de/laufcoach

pur life: Das Online-Fitnessstudio

Sie haben keine Zeit, ein Fitness-Studio zu besuchen, und möchten dennoch etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann nutzen Sie unser Online-Fitnessstudio pur life. Alles, was Sie benötigen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern, ist eine schnelle Internetverbindung und ein Empfangsgerät – egal ob PC, Laptop, Tablet-PC oder Smartphone. pur life bietet sowohl Live-Kurse zu bestimmten Zeiten als auch Trainingsvideos an, die Ihnen jederzeit zur Verfügung stehen. So können Sie, beispielsweise wenn Sie im Schichtdienst arbeiten, Ihre Zeit völlig flexibel einteilen und dennoch regelmäßig an Gesundheitskursen teilnehmen. Alle Kurse werden von qualifizierten und zertifizierten Trainern durchgeführt. Bei den Live-Kursen schalten Sie sich dem Training einer realen Gruppe zu. Per Live-Chat oder Telefon können Sie danach den Trainern Fragen zu den Übungen stellen.



Nehmen Sie an folgenden pur-life-Kursen mit jeweils acht Einheiten teil:

- Bewegungsorientierte Entspannung
- Gewichtsreduktion
- Herz-Kreislauf-Training
- Rückenschule und Muskelstärkung

Sind Sie 18 oder älter und haben innerhalb eines Kalenderjahres zwei Kurse bei pur life zu mindestens 80 Prozent besucht? Dann tragen wir die vollen Kosten. Besuchen Sie die Kurse nicht regelmäßig, tragen Sie die Jahresmitgliedschaft von pur life in voller Höhe selbst.

Sie interessieren sich für pur life? Dann rufen Sie uns an oder füllen Sie unser Kontaktformular aus:

☎ **Kostenfreie Servicenummer 0800 22 46 255**

🌐 **www.bahn-bkk/purlife**

Gesundheitsurlaub: Eine Auszeit für Ihr Wohlbefinden

Sie möchten mehr für Ihre Gesundheit tun und finden zu Hause keine Zeit dafür? Dann haben wir die Lösung für Sie: Machen Sie einen Gesundheitsurlaub! Reisen Sie in ein Hotel Ihrer Wahl und nehmen Sie dort an Gesundheitskursen aus dem Bereich Bewegung teil. Wir unterstützen Ihr Engagement mit einem attraktiven Zuschuss.

Ihr Gesundheitsurlaub ist so angelegt, dass Sie während Ihres Aufenthalts an ein oder zwei Gesundheitskursen teilnehmen. In der Regel umfasst jeder Kurs acht Einheiten à 45 Minuten. Die Zeit außerhalb der Kurse steht Ihnen zur freien Verfügung. Im Angebot enthalten sind Übernachtung, Verpflegung (meist Halbpension) sowie die Gesundheitskurse. Die Kursgebühren tragen wir bei unseren Angeboten in voller Höhe. Übernachtung und Verpflegung übernehmen Sie als Eigenanteil.

Selbstverständlich können Sie Ihren Aufenthalt nach Belieben verlängern oder Zusatzangebote in Anspruch nehmen. Dies sind private Leistungen, die wir als gesetzliche Krankenkasse nicht bezuschussen dürfen.

Es werden eine Vielzahl von Kursen aus dem Bereich Bewegung, aber auch aus den Bereichen Stress, Entspannung und Ernährung angeboten. Die Kursangebote Ihres Wunschhotels finden Sie in unserem Katalog mit den Gesundheitsreisen. Die Ausgabe 2019 erscheint Ende des Jahres.

🌐 **www.bahn-bkk.de/gesundheitsurlaub**

☎ **BAHN-BKK Servicenummer 0800 22 46 255**

Wie kann ich mich für einen Gesundheitsurlaub anmelden? Wir arbeiten mit zwei langjährigen Kooperationspartnern zusammen. Das ist zum einen „gesundheit und reisen“ mit den fit4life-Aktivtagen und den Vital-Kliniken und zum anderen „AKON Aktivkonzept“. Haben Sie ein Angebot aus den **fit4life-Aktivtagen** ausgewählt, buchen Sie bitte über gesundheit und reisen. Informationen unter

🌐 **www.fit4life-aktivtage.de**

Haben Sie sich für einen Gesundheitsurlaub mit **AKON Aktivkonzept** entschieden, dann buchen Sie hier:

🌐 **www.akon.de/bahn-bkk**

Kurzentschlossen | Haben Sie noch ein paar Tage Urlaub? Dann nehmen Sie sich doch eine Auszeit: Verbringen Sie vier Tage und drei Nächte bzw. sechs Tage und fünf Nächte in einem 3- oder 4-Sterne-Hotel inklusive Halbpension und absolvieren Sie einen oder zwei Gesundheitskurse mit je acht Einheiten. Zum Beispiel am Meer, wo das Klima im Herbst besonders erholsam ist. Und wie gewohnt übernehmen wir bei unseren Angeboten die kompletten Kurskosten. Damit wird Ihr Gesundheitsurlaub noch günstiger.

Herzlich willkommen:

Familientage bei der BAHN-BKK

Wo kommt denn unser Brot her? Wie fühlt sich eine Kartoffel an und wozu braucht man eigentlich Bienen? All diese Fragen beantworten wir bei einer interaktiven Ausstellung für Groß und Klein an den Familientagen in unseren Regionalgeschäftsstellen.

Kommen Sie gerne mit Ihren Kindern, Freunden und Bekannten vorbei und verbringen Sie einen schönen Tag bei uns – wir freuen uns auf Sie:

→ **Berlin:** Bornitzstraße 73-75, 10365 Berlin

6. Oktober 2018, 11 bis 15 Uhr

→ **Cottbus:** Calauer Straße 71, 03048 Cottbus

13. Oktober 2018, 11 bis 16 Uhr

→ **Frankfurt:** Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt

19. Oktober 2018, 11 bis 17 Uhr

→ **Münster:** Engelstraße 55, 48123 Münster

3. November 2018, 11 bis 15 Uhr

→ **Rosenheim:** Tegernseestraße 16, 80322 Rosenheim

20. November 2018, ab 17 Uhr



Alltag Bewegung integrieren

Betrachtet man die Entwicklungsgeschichte des Menschen, so zeigt sich, dass der Steinzeitmensch mindestens 20 Kilometer pro Tag zurücklegte. Sein Körper war auf diese Belastung ausgerichtet. Er brauchte sie sogar, damit das Muskel- und Skelett-System und die inneren Organe wie zum Beispiel Herz oder Lunge funktionieren können.

Auch der moderne Mensch braucht ein bestimmtes Maß an körperlicher Belastung, um die Funktionsfähigkeit seines Körpers zu erhalten. Wird er dauerhaft unterfordert, so kommt es sogar zu einem Abbau des Muskelgewebes und damit auch zu einer Verschlechterung der Funktionsfähigkeit. Es ist also längst kein Geheimnis mehr, dass regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung unsere Fitness – und damit unsere Gesundheit – positiv beeinflussen. Durch einen gesunden und aktiven Lebensstil mit ausreichend Bewegung fühlen wir uns nicht nur besser, er macht uns auch wesentlich leistungsfähiger und stressresistenter.

Somit empfiehlt sich für Frauen und Männer in jedem Lebensalter, Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder

Sport (siehe auch Seite 9) in den Tagesablauf zu integrieren. Ausreichende Bewegung, das lässt sich aus fundierten wissenschaftlichen Untersuchungen ableiten, verspricht bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Bewusst ist sich dessen im Grunde jeder.

Allerdings stellt sich an diesem Punkt häufig die Frage: Wann soll ich neben Beruf, Familie und Freunden noch die Zeit für ein Training aufbringen? Schichtdienst ist dann noch eine ganz eigene Angelegenheit. Hinzu kommt, dass nicht jedem Menschen der Sinn nach Mannschaftssport steht, die Arbeitszeiten unter Umständen ein regelmäßiges Vereinsleben nicht zulassen und Fitness-Studios ebenfalls nicht jedermanns Sache sind.

Der Alltag beginnt mit dem Aufwachen | Doch wie ist das mit den Aktivitäten im Alltag? Im Grunde beginnen sie doch schon mit dem Aufwachen. Da sorgt ein gründliches Rekeln, das Dehnen und Strecken des gesamten Körpers ganz nach Katzenart als Allererstes dafür, dass die Muskeln aus dem Ruhemodus nach dem Schlaf wieder unter Spannung gebracht und besser durchblutet werden.

Und bereits während der Morgentoilette kann es weitergehen. Beim Föhnen abwechselnd das rechte und das linke Bein seitlich nach oben heben und während des Zähneputzens genügt es, immer wieder die Fersen zu heben. Gewiss, es sind alles kleine Übungen, doch genau darum geht es: Bewegung in den Alltag einbauen. Oder auch anders herum: alltägliche Rituale als Bewegungsmöglichkeiten zu erkennen. Kleine Bewegungseinheiten einbauen und Anstrengungen des Alltags nicht als solche betrachten, sondern als Möglichkeiten für Bewegung wahrzunehmen.

Auf zur Arbeit | Auch der Weg zur Arbeit kann durchaus zu den ersten Highlights gehören. Zum Beispiel, wenn Sie eine Station früher aus Bahn oder Bus aussteigen, um den letzten Rest des Weges zu Fuß zurückzulegen oder einen kleinen Umweg zu laufen. Als Autofahrer könnten Sie einen etwas weiter entfernten Parkplatz ansteuern. Beides gilt selbstverständlich gleichermaßen für Ihren Heimweg. Überhaupt stellt sich die Frage, ob es nicht einen schönen Radweg zu Ihrer Firma gibt. Und wenn das Büro nicht gerade im 20. Stockwerk eines Hochhauses liegt, dann könnten Sie die Treppe dem Aufzug durchaus vorziehen.

Auch im Büro selbst gibt es im Verlauf des Tages immer wieder zahlreiche Möglichkeiten, sich Bewegung zu verschaffen. Nicht immer ist das interne Telefonat einem persönlichen Gespräch vorzuziehen. Laufen Sie mal über die Gänge und erläutern Sie von Angesicht zu Angesicht einen Sachverhalt, das kann sogar viel effizienter sein – nicht nur für die Beine. Beim Telefonieren müssen Sie nicht immer auf Ihrem Sessel

sitzen bleiben. Wenn es nicht allzu störend für Ihre Kolleginnen und Kollegen in der nächsten Nähe ist, dann tut es gut, sich währenddessen hinzustellen und auf diese Weise ganz nebenher die Beine mal wieder auszustrecken und zu lockern.

Selbst der Bürostuhl bietet Möglichkeiten für kleine Fitness-Übungen. Eine ist unter vielen anderen, wenn man sich auf dessen Kante setzt und – die Hände rechts und links neben sich auf die Sitzfläche gelegt – abwechselnd das rechte und das linke Bein langsam nach oben streckt. Oder wenn Sie im Sitzen die Arme seitlich ausstrecken und wie einen Propeller kreisen lassen. Auch schräge Sit-Ups sind möglich, indem Sie sich gerade auf den Stuhl setzen, die Arme hinter dem Kopf anwinkeln und dann vorgebeugt (die Bauchmuskulatur muss spürbar sein) den linken Ellbogen zum rechten, angehobenen Knie führen.

Wenn Sie können, sollten Sie nach dem Mittagessen einen flotten Spaziergang absolvieren, um danach wieder konzentriert und produktiv an die Arbeit zu gehen. Ein solcher Gang könnte darüber hinaus auch für Ihre Kreativität am Nachmittag gut sein.

Der liebe Haushalt | Grundsätzlich ist es aber auch eine gute Idee, mal mit neuem Bewusstsein seine alltäglichen Pflichten kritisch zu beäugen. Vielleicht lässt sich ein ganz neuer Gewinn darin entdecken. Das Lästige wird auf einmal positiv betrachtet und mit frischer Energie absolviert.

Der tägliche Einkauf ist unter Umständen gar nicht so schlimm und zeitraubend. Sie laufen viele Schritte durch Regalreihen, ohne dass diese bisher Ihrem Konto Aktivität zugebucht wurden. Wie alle Trainingseinheiten ab zehn Minuten zählen auch sie, ebenso das Tragen der Tüten nach Hause. Und dies sogar noch im Hinblick auf das Muskeltraining, da je nach Gewicht die Arm-, Schulter- und Rückenmuskeln zusätzlich beansprucht werden.

ÜBUNG 1: BURPEE/LIEGESTÜTZ-STRECKSPRUNG

In dynamischer und kontinuierlicher Weise wird aus der Liegestützposition über die Hocke ein Strecksprung durchgeführt, um im Anschluss wieder in der Liegestützposition zu enden. Durchführung am Anfang etwa 30 Sekunden.



Das Einräumen der Lebensmittel kann wiederum spielerisch sportlich geraten, wenn die Milchtüte nicht direkt im Kühlschrank verschwindet, sondern auf dem Weg dorthin noch kurz als Hantel „missbraucht“ wird. Mit entsprechender Musik gelingen bei dieser Tätigkeit vielleicht sogar ein paar tänzerische Schritte. Und wenn wir schon dabei sind: Warum greifen Sie nicht mal zum Besen, statt den Sauger rauschen zu lassen? Beim Putzen bodentiefer Fenster können Sie bewusst die Kniebeugen währenddessen zählen und das Treppenreinigen bewusst als Stepp-Training wahrnehmen.

Der Übergang in den Freizeitbereich ist dann schon fließend. Gemäß dem Sprichwort „Nach dem Essen sollst du ruhn oder tausend Schritte tun“ ist ebenso wie nach dem Mittagessen ein Spaziergang nach dem Abendessen eine Wohltat für Körper und Geist.

Freizeit aktiv gestalten | Das Treffen mit Freunden muss nicht immer im Stammlokal stattfinden. Wie wäre es stattdessen mal mit Bowling, Kegeln oder, sofern der Sinn nicht nach Joggen steht, einer Abendwanderung im Stadtwald? Überhaupt ist doch die gemeinsame Unternehmung häufig viel anspornender, als immer nur als „Einzelkämpfer“ unterwegs zu sein. Nicht nur bei der Durchführung, auch dabei, sie überhaupt durchzuführen. Häufig genügt schon

ein Mitstreiter, damit Motivation und Spaß stimmen. Ein Feierabend-Walk, zu dem man sich verabredet hat, wird eher wahrgenommen und nicht abgesagt.

Spaß bringt es auch, die eigene Stadt mit ganz neuen Schwerpunkten und vielleicht auf sehr individuelle Art (wieder) zu entdecken. Da genügt eigentlich die Idee, zum Beispiel nacheinander die Kirchen der eigenen Stadt oder, wenn zu groß, des heimischen Ortsteils aufzusuchen. Andere Ideen könnten darauf abzielen, die Parks zu erkunden, den nächstgelegenen Fluss etappenweise abzulaufen oder Denkmäler, geschichtsträchtige Bauten oder wonach sonst der Sinn steht anzusteuern. Selbstverständlich auf Schusters Rappen.

Und insbesondere jetzt im Herbst, wenn es nicht mehr so heiß ist, bieten sich lange Spaziergänge und Wanderungen an. Dann ist auch die Kastanienzeit gekommen. Pilze sprießen aus dem Boden. Warum also nicht mal aufbrechen zum Sammeln dieser Früchte? Durch Laufen und Bücken, durch Suchen und das Glück des Findens kommt nicht nur der Körper auf seine Kosten, auch die Sinne und das Gemüt werden tüchtig „bewegt“. Oder wie wäre es mal wieder damit, einen Drachen steigen zu lassen? Das ist schon lange nicht mehr nur Kinderkram, wie sich unschwer an den anspruchsvollen Fluggeräten erkennen lässt.

ÜBUNG 2: OBERSCHENKELMUSKULATUR DEHNEN

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein nach vorne. Winkeln Sie dabei das andere Bein nach innen an und greifen Sie sanft nach den Zehen Ihres gestreckten Beins. Wiederholen Sie die Dehnung beim anderen Bein.

**ÜBUNG 3: BRÜCKE LIEGEND**

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind dabei angewinkelt und die Arme liegen auf dem Boden neben dem Körper. Der Kopf schaut nach oben. Heben Sie nun das Becken soweit an, bis Sie eine gerade Linie mit ihrem Oberkörper formen. Halten Sie diese Position an der höchsten Stelle 1 bis 3 Sekunden und senken Sie das Becken danach wieder ab.



Fernsehen muss auch nicht zum körperlichen Stillstand führen. Ganz ohne besondere Trainingsutensilien, lediglich mit einer Unterlage, können Sie während der Tagesschau oder dem „Tatort“ Liege- oder Unterarmstützen, Kniebeugen oder Ausfallschritte absolvieren.

Welche Aktivität liegt mir? | Wichtig ist, seine Typ-Stärke nutzen zu können, denn das bringt Erfolg und Spaß – und dann bleibt man auch länger bei der Sache. Daher stellt sich zunächst die Frage, ob Ihre eigene Stärke eher in großer Körperkraft, in Ausdauer, Beweglichkeit oder in einer guten Koordination liegt. Zwar verfügt der Mensch über alle vier Komponenten, häufig jedoch ist eine von ihnen besonders gut ausgeprägt. Koordinations-Typen fällt es leicht, komplizierte Bewegungsabläufe zu erlernen. Sie sind geschickt und/oder schnell. Koordinative Fähigkeiten werden insbesondere bei Bewegungsformen wie Tai Chi, Tanzen oder (Ball-)Spielen gefordert.

Für Kraft-Typen ist vielleicht ein Muskeltraining oder manche Yoga-Form genau das Richtige. Eine gut funktionierende Muskulatur ist übrigens für jede und jeden wichtig für die Stabilität der Gelenke und der Wirbelsäule. Ausdauer-Typen halten länger durch und ermüden langsamer, daher liegen ihnen besonders Wandern, Radfahren, (Nordic) Walking,

Jogging, Schwimmen und Inline-Skaten. Richtig durchgeführt weisen Ausdauersportarten übrigens die besten gesundheitlichen Effekte für das Herz-Kreislauf-System und den Fettstoffwechsel auf.

Beweglichkeits-Typen verfügen über eine gute Dehnfähigkeit der Muskulatur, Sehnen und Bänder. Zu den Bewegungsformen, die viel Beweglichkeit erfordern oder die Beweglichkeit verbessern, zählen Qi Gong, Yoga und Gymnastik.

Fünf Bewegungs-Sätze | Die wichtigsten Punkte für eine ausgewogene Bewegung sind:

- Bewegen Sie sich mindestens zehn Minuten am Stück, mindestens drei Mal am Tag und mindestens fünf Mal in der Woche.
- Bewegung beginnt erst Ergebnisse zu zeigen, wenn Sie sich so anstrengen, dass Sie eine Belastung spüren, aber Sie sich nebenbei noch unterhalten können.
- Bewegen Sie sich tagsüber anders als am Abend, im Beruf auf andere Weise als in der Freizeit.
- Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und vor allem Spaß sollten Bestandteile der wöchentlichen Bewegung sein.
- Achten Sie auf Ihre persönliche Konstitution.

Rechnungsergebnis 2017 Unser Geschäftsjahr

Der Verwaltungsrat der BAHN-BKK und der BAHN-BKK Pflegekasse hat in der diesjährigen Sommersitzung das Rechnungsergebnis 2017 beraten und beschlossen. Der Vorstand wurde entlastet.

Die Mitglieder des Verwaltungsrats danken dem Vorstand sowie allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die engagierte und kundenorientierte Arbeit. Die finanzielle Entwicklung der BAHN-BKK ist auch weiterhin geprägt von einer grundsoliden finanziellen Basis. Die EXTRAS spiegeln die Geschäftspolitik der BAHN-BKK wieder.

Wir blicken auf den Markt | Im Jahr der Bundestagswahl hat sich gesundheitspolitisch kaum etwas getan. Damit besteht auch weiterhin akuter Handlungsbedarf mit Blick auf den morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleich. Die Regularien des Gesundheitsfonds führen seit Jahren zu Wettbewerbsverzerrungen unter den gesetzlichen Krankenkassen. Unberechtigterweise profitieren die Allgemeinen Ortskrankenkassen überproportional, sodass sie trotz ihrer Versichertenstruktur einen geringen Zusatzbeitrag erheben können. Diese Entwicklung setzt sich auch 2018 fort und führt zu einem enormen Vermögensaufbau bei dieser Kassenart.

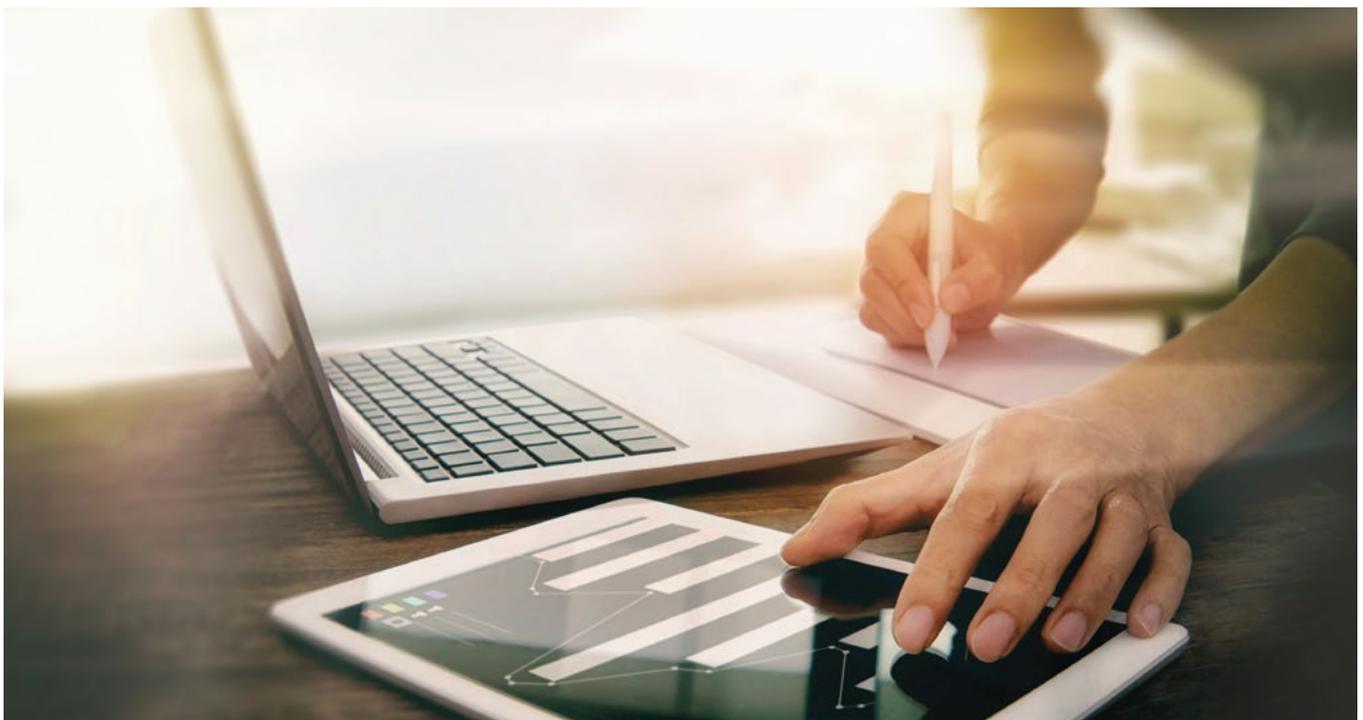
Das ursprüngliche Anliegen des Gesundheitsfonds, einen fairen Wettbewerb unter den Kassen zu gewährleisten und beste Versorgungskonzepte zu honorieren, ist fehlgeschlagen. Auch weiterhin besteht die Forderung, den Gesundheitsfonds so zu modifizieren, dass er eine vernünftige Basis

für den Wettbewerb unter den gesetzlichen Krankenkassen bildet und nicht durch gezielte Beeinflussung einzelner Parameter manipuliert wird.

Wir stehen für Prävention und Vorsorge | Unternehmenspolitisch entwickeln wir die BAHN-BKK kontinuierlich zur Präventionskasse weiter. Das wurde 2017 am Markt auch wahrgenommen. Krankenkassenvergleiche im Magazin „Focus Money“ und im „Handelsblatt“ bestätigten uns nachfolgende Prädikate:

- Beste Präventionskasse
- Beste Familienkasse
- Preis-Leistungs-Verhältnis der BAHN-BKK: Sehr gut.

Wir verbessern unsere EXTRAS ständig und generieren damit für unsere Kunden einen Zusatznutzen. Die Gesundheitsprämie 125 ist unser Premiumprodukt in der Prävention und wurde 2017 von etwa 48.000 Kunden eingelöst. Ziel ist es,



mittels dieser Prämie kontinuierliche Vorsorge und Prävention zu belohnen. Prozentual nimmt die Altersgruppe über 60 Jahren die Gesundheitsprämie am häufigsten in Anspruch. Damit gilt für uns nicht die Feststellung des Bundesversicherungsamts, dass gesetzliche Krankenkassen ausschließlich für junge Zielgruppen Bonusprogramme anbieten und nichts für die Nachhaltigkeit in der Prävention tun.

Seit Juni 2018 gibt es den Beschluss des Robert Koch-Instituts, die HPV-Impfung auch für Jungen ab 9 Jahren zu empfehlen. Bereits seit 2014 und damit von Beginn an haben wir eine Satzungsregelung, die es ermöglicht, die Kosten der Impfung sowohl für Mädchen als auch für Jungen zu übernehmen und dies in der Altersgruppe von 9 bis 19 Jahren, was deutlich über den gesetzlichen Rahmen hinausgeht. Allein diese Regelung steht für die zukunfts- und kundenorientierten Zusatzangebote unserer Kasse.

Das Gesundheitsprojekt „Streetwork+“, das wir gemeinsam mit der Stiftung „Off Road Kids“ durchführen, erhielt 2017 beim Charity Award des Springer Medizinverlages den ersten Platz. Wir sind damit die erste gesetzliche Krankenkasse, die Prävention für Kinder und Jugendliche umsetzt, die auf der Straße leben.

Mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Entwicklung einer Zertifizierung für nachhaltige Gesundheit in Unternehmen schließt sich der Kreis. Gemeinsam mit unserem Hauptgeschäftskunden Deutsche Bahn AG, dem BKK Dachverband und der Technischen Universität Chemnitz haben wir das „Deutsche Siegel Unternehmensgesundheit“ entwickelt. In mehr als zehn Geschäftsfeldern der Deutschen Bahn führten und führen wir diese Projekte durch. Wir selbst sind von dem kennzifferngestützten System, aus dem individuelle Entwicklungsbedarfe zur Verbesserung der Gesundheit der Beschäftigten abgeleitet werden können, so überzeugt, dass wir diese Zertifizierung auch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement unseres Unternehmens und

damit für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durchführen. Der Prozess der Zertifizierung bestätigt, dass wir über ein großes Know-how verfügen, um für Unternehmen durch individuelle Gesundheitsangebote einen wirtschaftlichen Mehrwert zu schaffen.

Wir eröffnen Ihnen alle Kommunikationswege | Wir verstehen uns als Dienstleisterin und bieten Ihnen daher einen Servicemix. Jeder Kunde soll uns auf dem Weg erreichen können, der für ihn der beste ist. Sie können mit uns über die kostenfreie Servicenummer telefonieren, faxen oder einen Brief schreiben. Gerne können Sie auch unseren Videochat und die persönliche Videoberatung nutzen. Laden Sie die BAHN-BKK-Service-App ganz unkompliziert aus den App-Stores herunter. Damit können Sie neben Online-Angeboten zur Gesundheit ganz einfach Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen hochladen, Ihre Daten ändern oder auch die Gesundheitsprämie beantragen. Fast 35.000 Kunden nutzen die kostenfreie App bereits. Für diese App haben wir das Votum „Hoher Standard für Datensicherheit und Datenschutz“ erhalten. Die hohe Datensicherheit gilt natürlich auch für alle anderen Kommunikationswege und Geschäftsprozesse. Fristgerecht haben wir deshalb die Regelungen der Europäischen Datenschutzgrundverordnung umgesetzt.

Und wir entwickeln unsere Services für Sie weiter. Seit 2017 wird eine elektronische Gesundheitsakte konzipiert, die im Juni 2018 vorgestellt wurde. Bitte lesen Sie dazu das Interview mit unserem Vorstandsvorsitzenden Hans-Jörg Gittler auf den Seiten 6 und 7. Dieser umfassende Service wird ergänzt durch die medizinische Gesundheitshotline InfoMedicus, die Online-Arztgesprächsstunde und die Vermittlung von Facharztterminen.

Wir haben niedrige Verwaltungskosten | Mit einem Anteil von 3,2 Prozent an den Gesamtausgaben sind wir eine der Kassen mit den niedrigsten Verwaltungskosten. Pro Versichertem sind das 120,72 Euro Nettoverwaltungskosten



Susanne Kittner
Alternierende Vorsitzende des Verwaltungsrats



Hans Jürgen Dorneau
Alternierender Vorsitzender des Verwaltungsrats

im Jahr. Wir stecken kein Geld in Gebäude oder unnötige Verwaltungsstrukturen. Wir arbeiten effizient und in teamorientierten Strukturen ohne viele Hierarchieebenen. Zu den Verwaltungskosten gehören auch die Vergütungen der Vorstände. Die Vorstände der BAHN-BKK verantworten ein Haushaltsbudget von etwa 2,1 Milliarden Euro in der Krankenkasse und von rund 365 Mio. Euro in der Pflegekasse. Mit 573.883 Versicherten am 31. Dezember 2017 ist die BAHN-BKK weiterhin eine der größten betrieblichen Krankenkassen in Deutschland, die bundesweit geöffnet sind.

Die Bruttojahresgehälter der Vorstände der BAHN-BKK sind auch im Jahr 2017 mit 152.500 Euro und 137.500 Euro nicht verändert worden. Damit sind sie in den letzten fünf Jahren konstant geblieben. Gleiches trifft auf die nachfolgenden Regelungen zu: Sofern die individuell vereinbarten Ziele erreicht werden, erhalten die Vorstände bis zu 25 Prozent des Jahreseinkommens als variable Vergütung. Beide Vorstände sind gesetzlich rentenversichert. Der Beitrag wird gesetzeskonform bis zur Höhe der Beitragsbemessungsgrenze anteilig vom Unternehmen und vom jeweiligen Vorstand bezahlt. Ergänzt wird dieser durch eine betriebliche Altersversorgung (VBLU), die in Höhe von 27.015 Euro und 26.325 Euro von Arbeitgeber und Arbeitnehmer finanziert wird. Auch 2017 konnte der Dienstwagen gegen Entgelt privat genutzt werden. Weitergehende vertragliche Vereinbarungen wie Übergangsregelungen nach Ablauf der Amtszeit, vergleichbare beamtenrechtliche Versorgungsregelungen oder Zuschüsse zur privaten Versorgung wurden auch 2017 nicht vereinbart. Die Vergütungsregelungen im Vergleich zu anderen Vorständen können im Internet nachgelesen werden.

🌐 www.bundesanzeiger.de

Die BAHN-BKK ist Mitglied des Spitzenverbands der Krankenkassen und aus diesem Grund gemäß Paragraph 35a Satz 2 SGB V verpflichtet, die Vergütungen der Vorstände dieses Verbands zu veröffentlichen. Die Grundvergütungen von zwei Vorständen wurden gegenüber dem Vorjahr wiederum erhöht auf 252.000 Euro, 247.000 Euro und die des dritten Vorstandes blieb mit 239.380 Euro konstant.

Wir setzen die Pflegereform um | Durch die Pflegereform wurden aus ehemals 3 Pflegestufen 5 Pflegegrade. Bereits im Vorfeld der Umsetzung dieser Pflegegrade zum 1. Januar 2017 haben wir für viele unserer Kundinnen und Kunden die Umstellung vorgenommen und sie umfassend informiert. Dennoch erhielten wir deutlich mehr Anträge auf Pflegeeinstufung als in den Jahren zuvor, ein Trend, der bundesweit bei allen gesetzlichen Pflegekassen zu verzeichnen war. Mit der Umstellung auf Pflegegrade wurde auch das Begutachtungsverfahren durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen grundlegend geändert. Beides, die hohe Zahl der Anträge und die Umstellung der Begutachtung, führte zu längeren Wartezeiten. Wir danken allen für die Geduld und das Verständnis. Auf der Grundlage des Präventionsgesetzes haben wir darüber hinaus Präventionsangebote für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen konzipiert und umgesetzt. Nach unseren ersten Erfahrungen werden diese begeistert angenommen.

Susanne Kittner
 Alternierende Vorsitzende des Verwaltungsrats

Hans Jürgen Dorneau
 Alternierender Vorsitzender des Verwaltungsrats

DIE BAHN-BKK 2017 IN ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

Mitglieder	2017		+/- gg. 2016
Mitglieder	471.826		-0,79 %
Versicherte	576.308		-0,96 %
Einnahmen Euro		je Versicherten	+/- gg. 2016
Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds	2.007.175.316,55	3.482,82	2,99 %
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	159.338.878,39	276,48	1,54 %
Sonstige Einnahmen	12.657.366,52	21,96	-5,94 %
Einnahmen gesamt Euro	2.179.171.561,46	3.718,26	2,83 %
Leistungsausgaben Euro		je Versicherten	+/- gg. 2016
Ärzte	328.016.317,31	569,17	2,74 %
Zahnärzte	81.769.642,25	141,89	0,51 %
Zahnersatz	27.300.809,11	47,37	-3,69 %
Arzneimittel	353.309.902,17	613,06	2,72 %
Hilfsmittel	91.115.590,42	158,10	2,90 %
Heilmittel	62.667.608,84	108,74	5,22 %
Krankenhausbehandlung	731.089.388,06	1.268,57	3,48 %
Krankengeld	119.583.068,09	207,50	3,79 %
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege (HKP)	79.596.768,83	138,11	5,04 %
Sonstige Leistungsausgaben	188.325.892,20	326,78	3,50 %
Insgesamt	2.062.774.987,28	3.579,29	3,12 %
Davon Prävention	46.926.137,84	81,43	6,94 %
Sonstige Ausgaben Euro	5.070.636,55	8,80	73,84 %
Verwaltungsausgaben Euro	69.570.951,18	120,72	-1,93 %
Ausgaben gesamt Euro	2.137.416.575,01	3.708,81	3,05 %
Vermögen Euro			
Vermögen gesamt	223.084.456,34		
davon Beteiligungen	51.634.946,36		
davon Verwaltungsvermögen	1.471.092,27		
davon Rücklage	45.181.000,00		
davon Betriebsmittel	124.797.417,71		

