Miele

BKK

BKK MIELE

VERSICHERTEN-MAGAZIN

Sommer 2023

Gelebte Tradition mit Mehrwert

Versorgungsqualität an erster Stelle

Inhalt

03 **Vorwort**
Seit mehr als 110 Jahren unterstützen wir kollegial in Fragen zur Gesundheitsversorgung

04 **Was ist in Bewegung?**

Neue Zusatz- und Exklusivleistungen
- Sportmedizinische Untersuchung und Beratung
- Ambulante Versorgung durch nicht zugelassene Leistungserbringer
- Taktilographie
- Leistung zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz
- Ärztliche Zweitmeinung

Hinweis zum Cyber-Angriff

06 **Selbsthilfegruppen**
Niemand muss „da alleine durch“

07 **Schmerzfrei zu mehr Lebensqualität**
Mehr Möglichkeiten für Hüft-, Knie- und Rückentherapien

10 **Mit einer PZR hat die (Mund-)Gesundheit gut lachen**
Studien zeigen die Effizienz von Professioneller Zahnreinigung

11 **Die sportmedizinische Untersuchung**
Eine neue Leistung der BKK Miele

12 **Wieder etwas Neues**
Unser Herz

Impressum

Herausgeber: Betriebskrankenkasse Miele, Carl-Miele-Str. 29, 33332 Gütersloh, Tel. +49 5241 89-2189, Fax: +49 5241 89-2150, www.miele-bkk.de, info@bkk-miele.de · **Redaktion:** Peter Kinnett (V. i. S. d. P.) © Text: Wort & Bild Verlag, 2021 · **Grafische Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. +49 7131 61618-0, www.dsg1.de · **Erscheinungsweise:** zweimal jährlich · **Fotoquellen:** BKK, iStock.com, Bildnachweis siehe einzelne Seiten.

Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers.

„Leistungsumfang erweitert – ***innovativ für Ihre Gesundheit.“***

LIEBE VERSICHERTE,

Tradition ist wichtig. Aber besonders relevant wird sie vor allem dann, wenn sich ihr Nutzen in der Gegenwart widerspiegelt. Das ist bei der BKK Miele der Fall. Denn seit mehr als 110 Jahren unterstützen wir kollegial in Fragen zur Gesundheitsversorgung.

Das wird in vielen Bereichen spür- und erlebbar. So bieten wir viele Extras, die über den gesetzlich vorgesehenen Versorgungsrahmen hinausgehen. Unter anderem fördern wir digitale Gesundheitskompetenz mit bis zu 250 Euro und haben die Versorgung mit einer Unterkiefer-Protrusionsschiene erleichtert. Auch übernehmen wir in vielen Fällen die Kosten für eine ärztliche Zweitmeinung sowie die Kosten für eine Brustkrebsuntersuchung durch Blinde oder Sehbehinderte mit einer Qualifizierung als Tastuntersucherinnen (MTU), wenn eine familiäre oder medizinische Vorbelastung besteht.

Hinzu kommt: Wenn wir Leistungserbringer auswählen, legen wir großen Wert auf deren Qualität. Denn Sie sollen nicht irgendwie versorgt werden – sondern bestmöglich. Und nicht zuletzt bedeutet gelebte Tradition mit Mehrwert für uns auch eine verantwortungsvolle und zielgerichtete Verwendung der Mittel.

Anfang 2023 haben wir – aufgrund des zu erwartenden Ausgabenanstiegs – den Zusatzbeitrag so minimal wie möglich angehoben. Konkret auf 1,4 Prozent, während das Bundesgesundheitsministerium von 1,6 Prozent ausgegangen ist. Mehr noch: Zwar steigen die Ausgaben insgesamt an. Die von der Politik angekündigte Umsetzung einiger struktureller Veränderungen zeigt aber bisher keine Wirkung. Für uns keine Frage, dass wir angesichts dessen auch jetzt in Ihrem Sinne schnell reagieren! Entgegen dem angekündigten Trend senken wir als eine der wenigen Kassen den Zusatzbeitrag ab 1. Juli 2023 auf 1,2 Prozent! Da das Rechnungsjahr 2022 positiver verlaufen ist als erwartet, geben wir diese Effekte sehr gerne an Sie als Versicherte sowie die Arbeitgeber weiter.

Als Ihr innovativer Partner haben wir natürlich auch konstant die stetigen Veränderungen im Gesundheitswesen für Sie im Blick. Deshalb passen wir uns immer wieder an und entwickeln unsere Leistungen passgenau weiter. Damit Gesundheitsversorgung für Sie einfach, qualitätsgesichert und gesundheitlich gewinnbringend bleibt.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen unsere neuen Satzungsleistungen kurz – und einige neue Versorgungsangebote ausführlich – vor.

Darüber hinaus wünsche ich Ihnen eine schöne Sommerzeit und erholsame Ferien. Bleiben Sie gesund und zuversichtlich. Und wenn wir Ihnen Unterstützung bieten können, melden Sie sich. Dafür sind wir als BKK Miele gern für Sie da. Alles Gute.

Ihr

Peter Kinnett
Vorstand BKK Miele

Wissen für Ihre Gesundheit:
› **www.miele-bkk.de**

Titel: istock.com: Sigur Mar Karlsson /Heimsmyndir; BKK Miele

„WAS IST **IN BEWEGUNG?**“

NEUE ZUSATZ- UND EXKLUSIV-LEISTUNGEN

Der Verwaltungsrat der BKK Miele hat in seiner Sitzung am 7. Dezember 2022 gleich mehrere Leistungsergänzungen beschlossen, die durch das Bundesamt für Soziale Sicherung genehmigt wurden und in unserer Satzung nachzulesen sind. Mit diesen Zusatzleistungen werden die Möglichkeiten zur individuellen gesundheitlichen Vorsorge und zur gezielten Inanspruchnahme von medizinischen Spezialisten und Fachmedizinern deutlich erweitert.

Dazu gehören:

- § 12d Leistungen zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz
- § 15m Ärztliche Zweitmeinung
- § 15n Sportmedizinische Untersuchung und Beratung
- § 15o Taktilographie
- § 15p Nicht zugelassene Leistungserbringer – ambulante Behandlung

Wir möchten einige davon für Sie in dieser Ausgabe näher beschreiben.

Darüber hinaus wurde durch Veränderung des § 15l der Satzung die Inanspruchnahme einer Unterkiefer-Protrusionsschiene erleichtert.

Diese kann nach Verordnung durch eine zertifizierte Behandlung bereits bei Vorliegen eines sogenannten Upper Airway Resistance Syndrome (UARS), also bei Vorliegen eines erhöhten Widerstands bei der Atmung, eingesetzt werden, um zum Beispiel bei einer dadurch verursachten Tagesmüdigkeit abzuhelfen. Wir informieren Sie gerne über das notwendige Vorgehen.

SPORT-MEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG UND BERATUNG

Vorbeugung kardialer oder orthopädischer Erkrankungen

Versicherte können eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung und Beratung in Anspruch nehmen, wenn diese nach ärztlicher Bescheinigung dazu geeignet und notwendig ist, kardiale oder orthopädische Erkrankungen zu verhüten oder frühzeitig zu erkennen und ihre Verschlimmerung zu vermeiden.

Ausführlich und mehr dazu auf Seite 11.

AMBULANTE VERSORGUNG DURCH NICHT ZUGELASSENE LEISTUNGSERBRINGER NACH ABSPRACHE MIT DER BKK

Versicherte der BKK Miele haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf eine ambulante medizinische Behandlung durch nicht zugelassene Leistungserbringer, wenn dies eine notwendige Behandlung erfordert.

Voraussetzungen für die Inanspruchnahme

- Die Behandlung ist notwendig, um eine Krankheit zu erkennen, zu heilen, ihre Verschlimmerung zu verhüten oder Krankheitsbeschwerden zu lindern.
- Die BKK Miele schließt mit dem nicht zugelassenen Leistungserbringer eine Vereinbarung.
- Die Kosten können in Höhe der sonst üblichen Vergütung übernommen werden.

TAKTILO-GRAPHIE

Brustkrebs-Untersuchung durch verbesserten Tastsinn, Erstattung von 65 Euro pro Kalenderjahr

Über die im Fünften Buch Sozialgesetzbuch (SGB V) geregelten Vorsorgeleistungen hinaus erstattet die BKK im Einzelfall die Kosten bis zu einem Betrag in Höhe von **65 Euro** pro Kalenderjahr für eine Brustkrebs-Untersuchung durch blinde und sehbehinderte Menschen mit der Qualifizierung als medizinische Tastuntersucherinnen (MTU).

Voraussetzungen für die Erstattung

- Versicherte weisen anhand einer ärztlichen Bestätigung eine familiäre oder medizinische Vorbelastung bei Brustkrebs nach, die Untersuchung wird von einem Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe veranlasst.

LEISTUNG ZUR FÖRDERUNG DER DIGITALEN GESUNDHEITS-KOMPETENZ

Wir als BKK Miele informieren Sie durch unser Gesundheitsportal. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Informationen zu fast allen Gesundheitsthemen.

Die richtige Suche und das Einordnen der Informationen stellt allerdings aufgrund der vielen interessengesteuerten Berichte und Medienbeiträge eine ganz eigene Anforderung dar. Es geht also kurz beschrieben darum, wesentliche und gesicherte Informationen zu recherchieren sowie digitale Anwendungen und Services gut nutzen zu können. Um dies üben und auch erlernen zu können, gibt es eine zunehmende Zahl von Angeboten, beispielsweise durch Volkshochschulen oder andere Anbieter, die bei der Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz unterstützen.

- Zur Unterstützung der individuellen Gesundheitskompetenz sieht die neue Satzungsregelung einen **Zuschuss** zur Nutzung solcher Angebote in Höhe **von bis zu 250 Euro** jährlich vor.

ÄRZTLICHE ZWEITMEINUNG

Wir möchten sicherstellen, dass Sie die bestmögliche medizinische Versorgung erhalten. Deshalb übernehmen wir die Kosten für eine ärztliche Zweitmeinung, die im Zusammenhang mit einer der definierten Diagnosen sinnvoll ist, in voller Höhe.

Mit diesem Angebot gehen wir weit über den gesetzlich vorgeschriebenen Umfang hinaus, um Ihnen als Versicherte die Möglichkeit zu geben, eine kostenlose ärztliche Zweitmeinung einzuholen.

Die Einholung der unabhängigen ärztlichen Zweitmeinung erfolgt durch Inanspruchnahme von Leistungserbringern, mit denen die BKK Miele unter Beachtung des Wirtschaftlichkeitsgebots nach § 12 SGB V eine Vereinbarung geschlossen hat.

Dies sind zunächst zugelassene Ärztinnen und Ärzte, die am Zweitmeinungsverfahren teilnehmen, sowie fachlich spezialisierte Ärztinnen und Ärzte, die Sie durch unsere Kooperation mit BetterDoc beraten.

IT-Dienstleister der BKK-Miele von Cyberangriff betroffen

Von Ende April bis Mitte Mai war unser IT-Dienstleister BITMARCK von einem Cyber-Angriff betroffen.

Der Dienstleister verarbeitet Daten für 80 Krankenkassen in Deutschland und ist im Rahmen des Datenaustauschs zwischen Ärzten, Apotheken, Krankenhäusern und sonstigen Leistungserbringern auch Systemdienstleister im Gesundheitswesen. BITMARCK hat die Cyber-Attacke identifiziert und abgewehrt. Die Systeme der BKK Miele waren von dem Angriff nicht direkt betroffen. Die systemweiten Einschränkungen hatten allerdings auch Einfluss auf unsere Services. Wir waren weiterhin telefonisch erreichbar und haben aktuell über unsere Website **www.bkk-miele.de** über die Entwicklung auf dem Laufenden halten können. Sollten Sie von den zwischenzeitlich eingetretenen Einschränkungen betroffen gewesen sein, bitten wir noch einmal um Entschuldigung.

Nun läuft wieder alles

Der Cyber-Angriff hat uns vor allem gezeigt, wie viel Miteinander erforderlich ist, um diese Entwicklung zunehmender Attacken aktiv zu begleiten. Daher liegt es uns nahe, Sie nun darauf aufmerksam zu machen. Denn diese Angriffe treten zunehmend in allen Bereichen auf und ereignen sich auch bei der privaten Verarbeitung und Nutzung von Daten. Nach den Turbulenzen der vergangenen Wochen freuen wir uns darauf, wieder vollständig für Sie da zu sein und unsere Dienstleistungen nun weiter für Sie auszubauen.

istock.com: Drazen Zigic; appleuzr

NIEMAND MUSS „DA ALLEINE DURCH“

Selbsthilfegruppen können in schwierigen Zeiten wichtiger Anker und Hilfestellung sein

Gesundheitliche Herausforderungen oder Erkrankungen sind nie leicht. Sie allein durchzustehen, macht den Heilungsprozess ungleich schwieriger. Glücklicherweise gibt es Selbsthilfegruppen, in denen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen – oder in ähnlichen Situationen – Unterstützung und wertvolle Informationen geben können. Wir beantworten in der Folge die wichtigsten Fragen zum Thema.

Wer führt Selbsthilfegruppen?

Diese Gruppen werden von den Mitgliedern in der Regel selbst organisiert und geleitet.

Welche Funktion haben Selbsthilfegruppen?

Ob durch regelmäßige Treffen, Online-Diskussionen oder Aktivitäten aller Art: Die Gruppen können helfen, besser mit einer Krankheit umzugehen, Symptome zu bewältigen oder Strategien für mehr Lebensqualität zu entwickeln. Sie bieten Betroffenen eine sichere Umgebung, in der sie Unterstützung finden und voneinander lernen können.

Was können Selbsthilfegruppen leisten?

- **Emotionaler Support:** Als Teil der Gruppe fühlen sich Betroffenen weniger isoliert und allein. Das kann dazu beitragen, Depressionen und Angstzustände besser zu bewältigen.
- **Stützung und Stärkung:** Durch den Austausch von Erfahrungen und Problemen können Mitglieder der Gruppe sich gegenseitig Kraft und wichtige Hilfestellung geben.
- **Wissen und Informationen:** Erfahrungen und Erkenntnisse zu teilen, kann ein wichtiger Faktor für Betroffene sein, um ein besseres Verständnis ihrer Krankheit oder der Herausforderung zu entwickeln und sinnvolle Entscheidungen in Bezug auf ihre Behandlung zu treffen.
- **Kontrollgewinn:** Durch den Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe können Betroffene mehr Kontrolle über ihre Situation erlangen. Dies kann zu einem gestärkten Selbstwertgefühl und einem besseren Selbstbewusstsein führen.
- **Verbesserte Behandlungsergebnisse:** Es wurde gezeigt, dass die Teilnahme an Selbsthilfegruppen dank mehr Informationsgewinn und Verständnis zu verbesserten Behandlungsergebnissen führen kann.

Ansprechpartnerin

Juliane Dück steht Ihnen bei Fragen gern zur Verfügung und hilft Ihnen bei Anträgen zur Projekt- oder Pauschalförderung.

Juliane Dück
› 05241 / 89 - 2188
› juliane.dueck@bkk-miele.de

KURZ

Selbsthilfegruppen spielen eine wichtige Rolle im Gesundheitswesen – und, vor allem, im Leben vieler Menschen. Deshalb unterstützen wir als BKK Miele diese, indem wir die Federführerschaft für den Kreis Gütersloh in den letzten beiden Jahren übernommen haben. So konnten in diesem Zeitraum 165 Anträge entgegengenommen und Mittel in einer Höhe von rund 148.500 Euro vergeben werden.

istock.com: Miljan Lakic/appleuzr; BKK Miele

SCHMERZFREI ZU **MEHR LEBENS-QUALITÄT**

Ab sofort erhalten BKK Miele Versicherte noch mehr Möglichkeiten für Hüft-, Knie- und Rückentherapien durch ein bundesweites Netzwerk.

Hüfte, Knie, Rücken: Typische Körperteile, die nahezu jedem Menschen im Lauf des Lebens Schmerzen und Probleme bereiten. Als Ihre BKK Miele ist es uns ein wichtiges Anliegen, bestmöglich zu helfen, hier Ihre Gesundheit zu schützen oder im Fall der Fälle wiederherzustellen. Dafür haben wir unser Leistungsspektrum – auch im Bereich Osteoporose-Therapie – jetzt nochmals erweitert.

Konkret hat die BKK Miele drei neue Verträge mit dem „Forschungs- und Präventionszentrum“, FPZ, zur Behandlung von Rückenschmerzen, Arthrose und Osteoporose abgeschlossen. „Das sichert eine qualitativ hochwertige Behandlung unserer Versicherten“, freut sich Peter Kinnett, Vorstand der BKK Miele. „Die nachgewiesen wirksamen Therapien basieren auf einem exklusiven innovativen Konzept und modernster Technik. Dabei wird:

- die Muskulatur gestärkt
- die Beweglichkeit verbessert
- Schmerz gelindert

Was die Angebote genau umfassen und wie Behandlungen ablaufen, stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor.

Ein schmerzfreier Rücken kann rundum entzücken

„Rund um das Thema Rückengesundheit bieten wir mit ausgesuchten Partnern bereits seit Längerem eine spezielle, intensive Therapie an“, so Kinnett. „Aufgrund der vielfach positiven Rückmeldungen und begeisterten Ergebnisberichte haben wir dieses Angebot nun ausgebaut. In sehr vielen Fällen können so nicht nur Operationen vermieden, sondern die Lebensqualität langfristig wiederhergestellt werden.“ Konkret können Sie als Versicherte nun bundesweit die entsprechenden Therapieangebote der FPZ-Partner nutzen.

Dabei kann die FPZ-Trainingstherapie zur Behandlung von Rückenschmerzen bereits nach drei Monaten nachweislich Beschwerden reduzieren und die Lebensqualität verbessern: 94 Prozent der Teilnehmenden bestätigen eine deutliche Verbesserung ihrer Schmerzfreiheit und Beweglichkeit. Dabei profitieren Sie von:

- einer individuellen Therapie auf Basis einer Analyse Ihrer Rückenmuskulatur
- einer persönlichen Betreuung durch zertifizierte FPZ-Therapeuten
- einem Aufbauprogramm mit exakt dem Training, das Sie brauchen – in bis zu 24 Trainingseinheiten

istock.com: Minerva Studio/Nikola Stojadinovic

Lesen Sie auf den nächsten Seiten weiter.

DIE **FPZ RÜCKENTHERAPIE** AUF EINEN BLICK

1. Eine ärztliche Untersuchung stellt sicher, dass die FPZ RückenTherapie aus medizinischer Sicht für Sie geeignet ist.
2. Auf Basis einer Muskulatur-Analyse erhalten Sie Ihren persönlichen Trainingsplan mit zehn oder 24 Trainingseinheiten à 60 Minuten.
3. Danach wird das weiterführende Programm ermittelt. Sie erhalten eine Trainingseinheit à 60 Minuten pro Woche über einen individuellen Zeitraum.

Die FPZ RückenTherapie erfolgt ausschließlich von zertifizierten FPZ-Therapeuten mit entsprechender Zusatzausbildung. Auch die Ausstattung aller Therapiezentren folgt hohen Qualitätsstandards.

OP, nein danke – mit der passenden Hüft-/Knie-Therapie

Bei Gelenkschmerzen an Hüfte und Knie wird häufig operiert. Doch durch Bewegung und gezielten Muskelaufbau kann dies oft vermieden werden. Das ist auch der Ansatz der FPZ HüfteKnieTherapie. Das zwölfwöchige Programm setzt auf Bewegung und Krafttraining. Die Teilnahme kann Schmerzen um bis zu 40 Prozent verringern und eignet sich für alle, die im Alltag mit Knie- oder Hüftschmerzen zu kämpfen haben. Auch dann, wenn bereits eine Knie- oder Hüft-Arthrose diagnostiziert wurde.

DIE **FPZ HÜFTEKNIE THERAPIE** AUF EINEN BLICK

1. Eine ärztliche Untersuchung stellt sicher, dass die FPZ HüfteKnieTherapie aus medizinischer Sicht für Sie geeignet ist.
2. Der Funktions- und Schmerzzustand Ihrer Knie- bzw. Hüftgelenke wird ermittelt.
3. Während der zwölfwöchigen Therapie absolvieren Sie vier Einheiten pro Woche, zwei im Therapiezentrum und zwei zu Hause. Zusätzlicher Bestandteil der Therapie sind die Online-Kurse „Schmerz-ABC“ und „Persönliches Erfolgs-ABC“.
4. Der Erfolg der Therapie wird analysiert und es werden eventuelle weiterführende Maßnahmen besprochen.

Surftipp

Unter **www.fpz.de/bkk-miele** vereinbaren Sie schnell und bequem direkt den Arzttermin – und finden alle Details zu unserer Kooperation mit FPZ.

iStock.com: Stigur Már Karlsson /Heimsmyndir/Nastasic

STARKE KNOCHEN GEGEN OSTEOPOROSE

Manchmal kann man einer Osteoporose nicht mehr vorbeugend entgegenwirken. Dann – vor allem, wenn es schon zu ersten Brüchen gekommen ist – ist es sinnvoll, die Knochenstruktur zu verbessern sowie das Sturzrisiko zu senken. Für den Fall, dass Ihre Osteoporose bereits in solchem Maße fortgeschritten ist, können Sie als Versicherte der BKK Miele die FPZ/DVGS Osteoporose-Therapie nutzen.

Das Programm wurde gemeinsam mit dem DVGS (Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.) entwickelt und kombiniert apparatives Krafttraining mit Sturzprävention und Online-Heimtraining. Dabei profitieren Sie von:

- einer individuellen Therapie – für zu Hause sowie im Therapiezentrum, auf Basis einer Analyse und Ihres Sturzrisikos
- einem hybriden Therapiekonzept, dank dem Sie einen Teil Ihrer Trainingseinheiten zu Hause absolvieren können
- einer persönlichen Betreuung durch zertifizierte FPZ-Therapeuten
- einem speziellen Online-Wissenskurs, der Ihnen dabei hilft, langfristig besser mit Schmerzen umzugehen und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen

DIE **FPZ/DVGS OSTEOPOROSETHERAPIE** AUF EINEN BLICK

1. Eine ärztliche Untersuchung stellt sicher, dass die FPZ/DVGS OsteoporoseTherapie aus medizinischer Sicht für Sie geeignet ist.
2. Die Therapie wird auf Sie persönlich zugeschnitten ausgerichtet. Sie dauert – je nach Ergebnis der Eingangsanalyse – zwölf oder 24 Wochen, mit je vier Einheiten pro Woche (zwei im Therapiezentrum, zwei zu Hause). Zusätzlicher Bestandteil der Therapie ist ein Online-Wissenskurs.
3. In der persönlichen Abschlussanalyse wird der Therapie-Erfolg geprüft.

Wir als BKK Miele freuen uns sehr, Ihnen hiermit Hilfestellung auf dem modernsten Stand der Wissenschaft zu bieten. Damit Sie sicherer und schmerzfreier durchs Leben gehen können!

Wenn Ihre Verordnung bereits vorliegt, finden Sie ein FPZ-Therapiezentrum in Ihrer Nähe unter **www.fpz.de/#finder**

Sie leiden an Rückenschmerzen, Arthrose oder Osteoporose?
Melden Sie sich – wir helfen Ihnen sehr gerne auf den Weg zurück zu einem schmerzfreien Leben.
Mehr Informationen unter:
www.fpz.de/bkk-miele

MIT EINER PZR HAT DIE **(MUND-)GESUNDHEIT GUT LACHEN**

Zusatzleistung für Ihre Zahngesundheit

Nutzen Sie unseren Zuschuss zur PZR in Höhe von **bis 50 Euro** pro Kalenderjahr **plus 10 Euro** für eine durchgeführte Zahngesundheitsuntersuchung im Rahmen des Bonusprogramms. Beides ist schnell und einfach übermittelt mit unserer Service-App.

Studien zeigen die Effizienz einer Professionellen Zahnreinigung

Gesunde Zähne. Ein strahlendes Lächeln. Und eine rundum optimale Mundhygiene: Um das zu erreichen, ist die Professionelle Zahnreinigung, kurz PZR, unerlässlich. Hier lesen Sie alles über die wichtigsten Aspekte.

Eine PZR ist – idealerweise – im wahrsten Sinne des Wortes ein- bis zweimal im Jahr „in aller Munde“. Aber was genau wird dabei eigentlich gemacht? Ganz elementar ist, dass Zahnstein und Plaque auf Zähnen und Zahnfleischrändern beseitigt werden. So haben es Karies und Entzündungen deutlich schwerer, sich im Mund anzusiedeln. Ob Parodontitis oder Gingivitis – die PZR kann sie verhindern.

… und welche Effekte lassen sich damit erzielen?

- Zahnausfall-Prävention: Wer Karies und Zahnfleischerkrankungen vorbeugt, schützt damit automatisch seine Zähne.
- Mundgeruch ade: Wo Bakterien und Plaque entfernt werden, hat schlechter Atem keine Chance mehr.

Wirksamkeit wissenschaftlich bewiesen

Zahnärzte und Gesundheitsexperten schwören nicht ohne Grund auf die PZR: Zahlreiche Studien haben ihre Wirksamkeit im Kampf gegen Karies, Plaque, Zahnstein & Co. bereits nachgewiesen. Die Gefahr, daran zu erkranken, liegt bei Menschen, die regelmäßig eine PZR durchführen lassen, rund ein Drittel niedriger als beim Rest der Bevölkerung. Eine im European Journal of Preventive Cardiology veröffentlichte Studie geht sogar so weit, dass regelmäßige PZR das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle im selben Umfang senken kann, da Entzündungen und Herzkrankheiten oft in Zusammenhang stehen können. Allerdings hat die PZR bei allen positiven Aspekten auch Grenzen: Sie kann das gründliche Zähneputzen daheim nicht ersetzen. Zweimal täglich, plus Mundwasser und gelegentlich Zahnseide sind unverzichtbar für eine ideale Mund- und Zahnhygiene und ein strahlendes Lächeln.

Surftipp

Weitere interessante Infos rund ums Thema Zahngesundheit finden Sie bei uns im Web:
www.miele-bkk.de/leistungen/zahngesundheit

iStock.com: mihailomilovanovic/gorodenkoff (2x)

DIE **SPORT-MEDIZINISCHE** UNTERSUCHUNG

Eine neue Leistung der BKK Miele

Den Frühling verbinden viele mit einem Neuanfang. Das bietet einen idealen Zeitraum, um den Gipfel der Motivation im Bereich der Selbstoptimierung zu erklimmen. Bewegung und Sport gehören dabei zu den wichtigsten Komponenten, um sich im Alltag energiegeladen und lebendig zu fühlen.

Da Gesundheit und Vitalität auch im Berufsleben zunehmend wichtiger werden und die tägliche Arbeit Selbstoptimierung nicht ausschließt, versucht die BKK stets neue Dienstleistungen anzubieten und die Versicherten dabei zu unterstützen, das ganze Jahr über fit zu bleiben und der Gesundheit jederzeit etwas Gutes zu tun.

Im Rahmen einer sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung haben Sie nun die Möglichkeit, sich über Ihren Gesundheitszustand zu informieren und zu erfahren, wie Ihnen ein optimaler Einstieg in individuell angepasste Sportaktivitäten gelingt.
Also: untersuchen lassen, anpassen und los geht's in Richtung Selbstoptimierung!

Was genau ist eine sportmedizinische Untersuchung?

Bei einer sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung handelt es sich um die Begutachtung des Herz-Kreislauf-Systems. Ziel dieser Maßnahme ist zunächst, bisher unbekannte Krankheiten aufzudecken, um die Gesundheit bei einem sportlichen (Neu-)Einstieg zu schützen und potenziellen Erkrankungen vorzubeugen.

Eine Beratung kann zusätzlich dazu beitragen, einen für sich angemessenen sportlichen Rahmen zu definieren, so dass die Gesundheit weiterhin gefördert wird.

An wen richtet sich die Untersuchung und wann kann/sollte ich eine machen?

Alle Versicherten der BKK, bei denen nach ärztlicher Bescheinigung das Risiko oder der Befund einer kardialen oder orthopädischen Erkrankung vorliegt, dürfen eine Untersuchung und Beratung in Anspruch nehmen. Zusätzlich bestehen die Möglichkeiten eines Belastungs-EKGs, einer Lungenfunktionsuntersuchung und einer Laktatbestimmung, wenn bestimmte Risikofaktoren vorliegen.

Zu diesen gesundheitlichen Risiken zählen:

- erhöhtes Körpergewicht
- erhöhter Blutdruck
- kardiovaskuläre Vorerkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Skelettvorerkrankungen, z. B. Skoliose
- Diabetes
- Rauchen
- Alkoholabhängigkeit

Wir erstatten Ihnen bis zu **250 Euro** für die Durchführung der Untersuchung und Beratung durch einen zugelassenen Vertragsarzt mit der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin".

Warum ist eine Untersuchung sinnvoll?

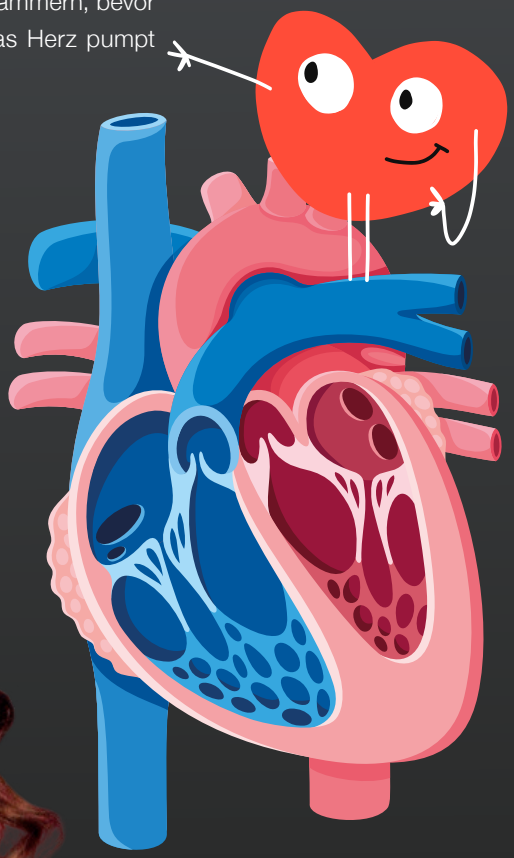
Sport ist großartig, keine Frage. Regelmäßige Aktivität kann dazu führen, dass wir uns wie ein Superheld fühlen. Es sollte ein Teil des Lebens eines jeden Menschen sein, doch nicht jede Form der Aktivität ist für jeden von Vorteil. Um sich im Vorfeld abzusichern, welche Art von Training für einen persönlich geeignet ist, empfiehlt sich eine sportmedizinische Untersuchung, sofern man den Zustand der eigenen Fitness selbst nicht bewerten kann.

UNSER **HERZ**

Wofür brauchen wir überhaupt unser Herz?

Das Herz ist ein wichtiger Muskel in unserem Körper, der Blut durch unseren Körper pumpt.

Es sieht aus wie eine faustgroße Tasche und befindet sich in der Mitte unserer Brust, links davon. Das Herz hat vier Kammern oder Räume. Die oberen beiden Kammern nennt man Vorhöfe und die unteren beiden heißen Herzkammern. Das Blut fließt zuerst in die Vorhöfe und dann in die Herzkammern, bevor es in den Körper gepumpt wird. Das Herz pumpt das Blut durch die Arterien, die wie Schläuche im Körper verlaufen, um Sauerstoff und Nährstoffe zu den Organen und Geweben zu transportieren. Das Blut bringt auch Kohlendioxid und andere Abfallprodukte zurück zum Herzen, damit sie aus dem Körper ausgeschieden werden können.



Ohne das Herz könnte unser Körper nicht funktionieren. Es ist also sehr wichtig, dass wir gut auf unser Herz aufpassen, indem wir gesund essen, genug schlafen und uns regelmäßig bewegen.

Kannst du erklären, was mit Abfallprodukten im Körper passiert? Klar, ich kann dir das erklären! Unser Körper funktioniert wie eine Maschine, die den ganzen Tag läuft. Und wie bei jeder Maschine gibt es auch bei unserem Körper Abfallprodukte, die entstehen, wenn wir essen, atmen und unsere Muskeln bewegen. Diese Abfallprodukte werden von unserem Körper entsorgt, damit sie uns nicht schaden oder krank machen. Der Körper hat dazu verschiedene „Müllabfuhr“-Systeme, die sich um die Entsorgung kümmern. Die Nieren zum Beispiel filtern das Blut und entfernen Abfallprodukte wie Harnstoff, den wir durch den Urin ausscheiden. Auch unsere Lungen sind Teil des Müllabfuhr-Systems und entfernen Kohlenstoffdioxid, das wir beim Atmen ausstoßen. Unser Darm scheidet ebenfalls Abfallprodukte aus. Wenn wir Essen zu uns nehmen, werden die Nährstoffe aufgenommen und der Rest wird als Kot ausgeschieden. Und auch unsere Haut hilft dabei, Abfallstoffe aus unserem Körper zu entfernen, indem sie Schweiß produziert. Insgesamt arbeiten alle Systeme unseres Körpers zusammen, um sicherzustellen, dass wir gesund bleiben und Abfallprodukte effektiv entsorgt werden.

iStock.com: CoffeeAndMilk; AlonzoDesign; calvindexter; ulimi

So erreichen Sie uns:

- **Beratungstelefon 0800 8002189**
- **info@bkk-miele.de**

Viele unserer Services können Sie auch online nutzen – rund um die Uhr und von überall.