

# Audi BKK Magazin

Ihr Gesundheitscoach

Frühjahr 2025

## Du kannst was bewegen!

Wie ein aktiver Lebensstil  
deine Gesundheit verändert

**Rückenfit in drei Minuten**  
Mit Bewegung gegen den Schmerz

**Epigenetik**  
Sport beeinflusst unsere Gene

**Bewegt euch, Kinder!**  
Spielideen für jedes Alter

# Editorial



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

im Alltag in Bewegung zu bleiben, ist nicht immer leicht – auch ich kenne das gut. Ich habe vor zehn Jahren begonnen, Sport wieder in meinen Alltag zu integrieren. Heute ist regelmäßiges Training eine Routine, die ich gut mit meinem Berufsalltag verbinden kann. Was ich in dieser Zeit gelernt habe: Der Weg zum Erfolg beginnt, wenn man anfängt – und immer weitergeht. Denn Bewegung zahlt sich aus. Forscherinnen und Forscher haben beispielsweise herausgefunden, dass wir mit einem aktiven Lebensstil sogar unsere Gene beeinflussen können (mehr auf Seite 20). Deshalb ist es auch wichtig, dass sich schon die Jüngsten ausreichend bewegen – am besten mithilfe spielerischer Bewegungsideen (Anregungen finden Sie ab Seite 8).

Bewegung ist auch für uns als Audi BKK wichtig. Wir leben in dynamischen Zeiten und müssen flexibel auf Veränderungen reagieren können. Dafür brauchen wir strategische Leitplanken und anpassungsfähige Herangehensweisen – Lösungen, die wir mittels Feedback immer weiter verbessern. Ein aktuelles Beispiel ist die künstliche Intelligenz, die immer größeren Einfluss auf unser Leben hat. Sie kann ein nützliches Werkzeug sein, gleichzeitig wird sie den Menschen wohl noch lange Zeit nicht oder auch nie gänzlich ersetzen können (mehr dazu ab Seite 12).

Auch wir als Führungsspitze der Audi BKK sind in Bewegung. Mein Vorgänger Gerhard Fuchs verabschiedet sich in den wohlverdienten

Ruhestand. Für mich war es spannend, in den letzten sechs Monaten von seinem reichen Erfahrungsschatz profitieren zu können. Ich freue mich, dass ich nun den Vorstandsvorsitz der Audi BKK von ihm übernehme. Zum Abschied haben wir noch einmal einen gemeinsamen Blick auf die Vergangenheit und die Zukunft der Audi BKK geworfen (Seite 26).

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen. Und denken Sie daran: Sie können etwas bewegen!

Herzlichst  
**Ihre Dr. Anja Schramm**  
Vorstandsvorsitzende der Audi BKK



**Und was interessiert Sie?** Hinterlassen Sie uns Ihre Fragen, Anregungen, Lob und Kritik unter [www.audibkk.de/kontakt/lob-kritik](http://www.audibkk.de/kontakt/lob-kritik).

# Inhalt



Schwerpunkt Bewegung:  
Es schlummert in uns allen – Epigenetik

20

## Gesund bleiben

- 05 **Coach dich**  
Rückenfit in drei Minuten
- 06 **Alle reden über ...**  
Neuroathletik
- 08 **Bewegt euch, Kinder!**  
Spielideen für jedes Alter



- 12 **Unterwegs mit ...**  
Sebastian Schulz: Wie digital ist unsere Gesundheit?
- 16 **Cook & Fit**  
Grundlagenausdauer und Workout-Rezepte

## Vorsorgen

- 20 **Schwerpunktthema: Bewegung**  
Epigenetik: Sport beeinflusst unsere Gene
- 24 **Body & Mind**  
Wie Reha-Sport auf Körper und Geist wirkt



## Zugehört

- 26 **Aus der Audi BKK**  
Im Interview: Vorstandsvorsitzender Gerhard Fuchs übergibt an Dr. Anja Schramm
- 27 **Aus der Audi BKK**  
Service-App und Vorstandsgelälter 2024
- 28 **Audi BKK Leistung**  
Alles zur Mädchensprechstunde



- 30 **Test und Training**  
Denksport
- 31 **Ausblick**  
Tipps und Veranstaltungen

## Schnell gefragt

### Me-Time

#### ➤ Muss sein.

Alleinsein kann gut für die Gesundheit sein – aber nur, wenn die Einsamkeit selbst gewählt und nicht zu intensiv ist. Das hat eine US-Studie ergeben. Denn: Weniger intensive Formen des Alleinseins, wie beispielsweise Lesen in einem Café, können helfen, die Akkus wieder aufzuladen und soziale Verbundenheit herzustellen. Laut den Forschenden sei es eine Frage der Einstellung, wie der Einzelne von Einsamkeit betroffen sei. Betrachte man Einsamkeit als Möglichkeit zur Regeneration, würden man weniger negativ von ihr beeinflusst. Wer sie aus negativen Gründen wähle, würde sich dadurch eher schlechter fühlen, so die Forschenden.

### Schwermetalle

#### ➤ Muss nicht sein.

Forschende der UC Berkeley haben herausgefunden, dass in Tampons Schwermetalle wie Blei, Arsen oder Kadmium zu finden sind. Ob und wie diese Stoffe über die Vagina in den Körper gelangen könnten, ist nicht abschließend geklärt. Das Bundesamt für Risikobewertung (BfR) beruhigt: Die Studie sei kein Grund, auf Tampons zu verzichten. Selbst wenn alle Stoffe aufgenommen werden würden, wäre die Belastung vernachlässigbar. Gleichzeitig fordern Fachleute eine Senkung der Schwermetallkonzentration durch eine verantwortungsvolle Rohstoffauswahl und Sorgfalt bei der Herstellung.

# 20%

#### Klar umrissen

... unseres täglichen Gesamtenergieverbrauchs beansprucht unser Gehirn. Dabei macht es nur zwei

Prozent unseres Körpergewichts aus. Ein echtes Kraftwerk also, das ständig arbeitet. Selbst wenn wir uns nicht bewegen, läuft es auf Hochtouren. Schlank denken können wir uns dennoch nicht, denn selbst bei acht Stunden anstrengender Denkarbeit verbrennt unser Körper nur 100 bis 200 zusätzliche Kalorien. Der normale Energiebedarf des Gehirns liegt bei 500 Kalorien am Tag.

## Frage des Monats

# »Ist Muskelkater ein gutes Zeichen?«

## Nein.

Muskelkater ist kein Zeichen dafür, dass ein Training effektiv war. Muskeln können auch ohne spürbaren Muskelkater wachsen und stärker werden, insbesondere wenn sie regelmäßig trainiert werden. Entscheidend für den Trainingserfolg sind progressive Belastungssteigerung, ausreichende Regeneration und eine gute Technik. Starker oder anhaltender Muskelkater kann sogar ein Zeichen für Überlastung oder unzureichende Erholung sein. Wer nach jedem Training starken Muskelkater hat, sollte sein Pensum überdenken. Gezielte Erholung, ausreichend Schlaf und eine proteinreiche Ernährung helfen dem Körper, sich optimal anzupassen.

In jeder Ausgabe lesen Sie Expertenantworten auf eine Ihrer Fragen. Welche haben Sie?



Schicken Sie uns diese an: [redaktion@audibkk.de](mailto:redaktion@audibkk.de). Lust auf weitere spannende Antworten? Dann schauen Sie gleich ins Online-Magazin: [www.audibkk.de/magazin](http://www.audibkk.de/magazin)



Doc Wichard (Wichard Lüdje), 30, Arzt

## Coach yourself

# Rückenfit in drei Minuten

Wir sitzen zu viel, sind gestresst und bewegen uns zu wenig – all das belastet Schultern, Wirbelsäule und Nacken und führt schließlich zur Volkskrankheit Nummer eins: Rückenschmerzen. Mit gezieltem Training können Sie Ihren Rücken stärken und Beschwerden vorbeugen. Hier drei Übungen, für die Sie nur drei Minuten brauchen.



#### Katzenbuckel:

##### Schultern und Wirbelsäule mobilisieren

Der Klassiker aus dem Yoga lockert die gesamte Wirbelsäule. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, Hände in Höhe der Schultern, die Knie in Hüfthöhe. Beim Einatmen machen Sie einen Hohlrücken, der Kopf hebt sich leicht. Beim Ausatmen ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und machen einen runden Rücken, der Kopf senkt sich. Wiederholen Sie die Bewegung acht bis zehn Mal.

#### Rumpfrotation:

##### Oberkörper stärken

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Füße stehen fest auf dem Boden. Verschränken Sie die Arme vor der Brust. Drehen Sie Ihren Oberkörper langsam nach rechts, dann nach links – nur so weit, wie es angenehm ist. Halten Sie jede Seite für fünf Sekunden. Diese Übung wiederholen Sie zehn Mal pro Seite, um die Rumpfmuskulatur zu aktivieren.

#### Schulterkreisen:

##### Nacken entspannen

Lockern Sie den Nacken mit dieser simplen Übung. Setzen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Arme locker hängen. Ziehen Sie die Schultern langsam nach oben zu den Ohren, kreisen Sie sie dann nach hinten und lassen sie entspannt wieder sinken. Machen Sie zehn Kreise in jede Richtung.

#### Informiert zu mehr Rückengesundheit

Auf unserer Webseite zum Thema Rückengesundheit finden Sie viele wichtige Informationen zum Thema Rückengesundheit und weitere leicht umsetzbare Rückenübungen. Mehr unter: [www.audibkk.de/rueckenfit](http://www.audibkk.de/rueckenfit)



Alle reden über...

# ... Neuro- athletik

**E**in besseres Gleichgewicht, sichere Bewegungen und größere Treffsicherheit – das verspricht die Neuroathletik, auch neurozentriertes Training genannt. Und zwar, indem die Verbindung zwischen Gehirn und dem Rest des Körpers gezielt gestärkt wird. Das Nervensystem spielt nämlich eine entscheidende Rolle bei jeder Bewegung. Das Gehirn verarbeitet Signale aus dem ganzen Körper, unter anderem von Augen und Gleichgewichtsorganen, und entscheidet, wie der Körper reagiert. Wenn Signale unklar sind, fallen Bewegungen langsamer oder ungenauer aus. Beispielsweise nach einer Verletzung, wenn das Gehirn dem betroffenen Körperteil unterbewusst eine Schonhaltung „befiehlt“, um neuen Schaden zu vermeiden. An dieser Stelle setzt die Neuroathletik an und trainiert gezielt die Wahrnehmung sowie die Steuerung von Bewegungen. Trainer und Trainerinnen setzen Balanceboards, Widerstandsbänder, Lochbrillen oder Vibrationsrollen ein. Auch vermeintlich einfache Bewegungsabläufe wie das Stehen auf einem Bein oder das Drehen des Kopfes können eine Rolle spielen, um beispielsweise das Gleichgewicht zu verbessern.

Spitzensportler schwören auf die Trainingsmethode. Kaum ein Fußballprofi oder Olympionike, der die Neuroathletik noch nicht in seinen Trainingsalltag integriert hat. Aber auch Otto

Normalverbraucher könnten vom Gehirntraining profitieren. Die Frage ist: Wie groß ist das Potenzial für den Breitensport? Denn es bestehen Zweifel an der Trainingsmethode, es fehlen Studien und wissenschaftliche Evidenz. Eine Studie des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften bestätigte zumindest, dass das menschliche Gehirn ein Leben lang formbar bleibt und auf motorisches Training – beispielsweise mithilfe eines Balanceboards – mit großflächigen Veränderungen und Leistungsverbesserungen reagiert.

*Beim olympischen Schießen ist für diesen Sportler eine präzise Hand-Augen-Koordination unerlässlich, um sein Ziel zu treffen.*



Nachgehalten

## »Hitzeschutz – ein dringendes Anliegen«

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

wir stehen vor großen sozialen und ökologischen Herausforderungen. Meine Aufgabe ist es, diesen aktiv zu begegnen. Ein besonders drängendes Thema, das uns bei der Audi BKK beschäftigt, ist der Hitzeschutz. Denn die steigenden Temperaturen durch den Klimawandel stellen eine ernsthafte Gefahr für die Gesundheit dar. Pflegebedürftige Menschen sind besonders betroffen, da ihr Körper langsamer auf Hitze reagiert. Sie benötigen daher gezielte Unterstützung.

Beim Thema Hitzeschutz arbeite ich eng mit meinem Kollegen Fynn Bergmann zusammen, der langjährige Erfahrung als Heilerziehungspfleger hat. Er setzt sich unermüdlich dafür ein, dass weitere Schutzmaßnahmen in Pflegeeinrichtungen umgesetzt werden. Sein Projekt „HitzeSchutz – Gut gepflegt durch die warme Jahreszeit“ ist ein hervorragendes Beispiel für einen ganzheitlichen Ansatz. Denn es hilft, Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende sowie Angehörige praxisnah aktiv miteinzubeziehen.

Die Ernährung ist das zentrale Element. Denn eine bedarfsgerechte, temperaturangepasste Verpflegung ist entscheidend für das Wohlbefinden älterer Menschen. Es geht nicht nur darum, gesunde und schmackhafte Mahlzeiten bereitzustellen, sondern sie auch auf die klimatischen Bedingungen abzustimmen.

Der Klimawandel ist längst Realität – und der Schutz besonders gefährdeter Gruppen geht uns alle an. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass jeder gut durch heiße Sommertage kommt.

**Janet Stiller**

**PS:** Wenn Sie mehr zum Thema Hitzeschutz oder zur Umsetzung des Projekts erfahren möchten, finden Sie weitere Informationen unter: [www.audibkk.de/hitzeschutz](http://www.audibkk.de/hitzeschutz)



*Fynn Bergmann,  
Referent im Gesundheitsmanagement  
der Audi BKK*



*Unsere Gesundheit ist eng mit der unseres Planeten verknüpft. Deshalb hat **Janet Stiller**, Corporate-Social-Responsibility-Managerin der Audi BKK, aktuelle Trends und Entwicklungen rund um die Themen Nachhaltigkeit und Gesundheit fest im Blick. In unserer Kolumne berichtet sie darüber.*

### Hitze und Arzneimittel

Viele Menschen sind regelmäßig auf Medikamente angewiesen. Doch hohe Temperaturen können Arzneien beeinträchtigen:

- › **Stabilität:** Hitze kann die chemische Zusammensetzung von Medikamenten verändern und ihre Wirksamkeit verringern.
- › **Lagerung:** Viele Arzneimittel müssen kühl und trocken aufbewahrt werden. Steigende Temperaturen können ihre Haltbarkeit verkürzen.
- › **Formveränderung:** Tabletten, Kapseln oder Salben können durch Hitze schmelzen oder sich zersetzen, was ihre Anwendung erschwert.

**Tipp:** Bewahren Sie Medikamente stets kühl und trocken auf, am besten nicht unter direkter Sonneneinstrahlung. Kühlen Sie temperaturempfindliche Arzneimittel und überprüfen Sie regelmäßig Verfallsdatum sowie Zustand – besonders nach Hitzewellen.

# Bewegt euch, Kinder

**R**ennen, toben, tanzen, springen: Was früher zum ganz normalen Kinderalltag gehörte, verschwindet zunehmend. Das Stubenhocker-Dasein von Kindern ist mit Zahlen belegt. Schon vor der Pandemie bewegten sich Kinder und Jugendliche in Deutschland und Europa weniger als die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen 60 Minuten am Tag. Während

der Pandemie – als Schule, Vereinssport und Treffen im Freundeskreis ausfielen – sank diese Aktivität noch einmal im Schnitt um zwölf Minuten. Zwar gibt es Schulsport und Bewegungsangebote in Kindergärten, sie reichen aber meist nicht aus, um den täglichen Bewegungsbedarf von Kindern zu decken. Also kommt Eltern eine entscheidende Rolle zu, ihre Kinder in Bewegung zu bringen.

## Ab nach draußen!

Bewegung ist wichtig. Noch besser ist es, wenn sie draußen stattfindet. Denn so kurbeln wir gleichzeitig unseren Vitamin-D-Haushalt an. Mehr dazu im Online-Magazin: [magazin.audibkk.de/vitamin-d](https://magazin.audibkk.de/vitamin-d)



- › **Eltern sind Vorbilder:** Kinder orientieren sich am Verhalten ihrer Eltern. Wenn Sie aktiv sind, werden auch Ihre Kinder Freude an Bewegung entwickeln. Also: Raffen Sie sich auf und gehen Sie mit gutem Beispiel voran.
- › **Gemeinsam macht Bewegung Spaß:** Planen Sie regelmäßige Familienaktivitäten, gehen Sie gemeinsam spazieren, unternehmen Sie Radtouren, spielen Sie mit Ihren Kindern Ballspiele im Park. Das powert aus und schweißt zusammen.
- › **Jede Bewegung zählt:** Ermutigen Sie Ihre Kinder, kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen. Nicht für jeden Weg müssen Kinder mit dem Auto chauffiert werden.
- › **Sport macht Spaß:** Finden Sie heraus, welche Sportarten oder Bewegungsformen Ihrem Kind Spaß machen, und motivieren Sie es dazu, alles Mögliche auszuprobieren.

**Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang:** Fördern Sie ihn! Mit Spaß, Lockerheit und gemeinsamen Aktivitäten tragen Sie dazu bei, dass ihre Kinder sich mehr bewegen. Damit fördern Sie deren Gesundheit und Wohlbefinden – und Ihr eigenes gleich mit.

## Bewegungsideen für die ganze Familie

### Kinder im Alter von 1 bis 4 Jahren

- › **Die „Höhlenmission“:** Das Wohnzimmer wird zur Krabbelandschaft mit Kissen und Decken. Die Kinder müssen sich durch die „Höhle“ kämpfen – ideal zur Förderung von Koordination und Motorik.
- › **Die „Verwandlungs-Challenge“:** Die Eltern benennen ein Tier oder Fahrzeug – das Kind verwandelt sich sofort! Krabbeln wie eine Spinne, hüpfen wie ein Känguru oder Gas geben wie ein Polizeiauto.
- › **Der „Stopp-Tanz“:** Musik an, tanzen wie verrückt – aber wenn die Musik stoppt, muss man in einer witzigen Position einfrieren.

### Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren

- › **Der „Rückwärts-Tag“:** An diesem Tag wird alles rückwärts gemacht: laufen, hüpfen, sogar reden. Das fördert die Motorik und sorgt für jede Menge Spaß!
- › **Der „Guck mal weg“-Lauf:** Einer ruft „Guck mal weg!“ – solange er nicht schaut, müssen sich die anderen so schnell wie möglich bewegen. Dreht er sich um, muss jeder sofort einfrieren!
- › **Das „Spionage-Training“:** Spione müssen lautlos sein. Die Eltern geben ihnen Missionen vor: durch die Wohnung schleichen oder draußen unauffällig von Baum zu Baum huschen.

### Kinder im Alter von 10 bis 15 Jahren

- › **Der „Zombie-Fänger“:** Fangen mit einem Twist. Der Fänger darf sich nur wie ein Zombie bewegen (schlurfend, steif und langsam). Die anderen müssen sich mit eigenen Einschränkungen bewegen (beispielsweise nur hüpfend).
- › **Das „Schattenspiel“:** Ein Kind bewegt sich, das andere muss seinen Schatten exakt nachahmen – wie ein Spiegelbild.
- › **Die „Regenrennen-Wette“:** Wer bleibt im Regen am trockentesten? Rennen von Unterschlupf zu Unterschlupf, über Pfützen springen – Bewegung, die sich nicht nach „Sport“ anfühlt.

Unterwegs mit ...



Sebastian Schulz ist zweiter Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Digitale Medizin (DGDM).

... Sebastian Schulz

» Die digitale Gesundheitsversorgung ist auf einem guten Weg «

Das Gesundheitssystem ist in Bewegung. Denn: Die medizinische Versorgung in Deutschland wird zunehmend digitaler. Mit Sebastian Schulz, zweiter Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Digitale Medizin (DGDM), haben wir darüber gesprochen, weshalb das für eine Entlastung des Gesundheitssystems sorgen kann und welche Hürden es noch zu überwinden gilt.



den ist. Unsere aktuelle Promotionsstipendiatin arbeitet beispielsweise an einem KI-Algorithmus, um aus Bildern von Menstruationsblut eine Rückmeldung zur Frauengesundheit zu erhalten. Das ist ein spannendes Projekt, weil es mehrere Dinge verbindet: künstliche Intelligenz, das Thema Frauengesundheit, das häufig viel zu kurz kommt, und das Thema Menstruation, das oft noch als Tabu gilt. Außerdem liegt mir das Thema Telemedizin am Herzen – beispielsweise die digitale Überwachung von Intensivpatienten und -patientinnen, auch Remote Monitoring genannt. Dadurch können Oberärztinnen und -ärzte die Vitalzeichen der Menschen beobachten und Fachkräfte bei der Versorgung unterstützen, auch wenn sie selbst nicht vor Ort sind.

**Diese Art der Versorgung betrifft vor allem Schwerstkranke. Inwiefern können denn digitale Tools helfen, Gesundheit im Alltag einfacher zu machen?**

Apps von Krankenkassen und Gesundheitsversorgern können beispielsweise viel zur Prävention beitragen. Es gibt tolle Angebote, über die auf diesem Weg schnell und unkompliziert informiert werden kann. Vielleicht ist es zukünftig sogar möglich, die Anwendungen mit Gesundheits- und Diagnosedaten von Patientinnen und Patienten zu verknüpfen. Das könnte dabei hel-

**Herr Schulz, die Digitalisierung verändert nahezu jeden Lebensbereich – auch die Medizin. Wie bewerten Sie den aktuellen Stand der Digitalisierung des Gesundheitswesens?**

Grundsätzlich sind wir auf einem guten Weg. In Deutschland ist aber die Regulatorik etwas sperrig. Damit meine ich zum einen die Gesetzgebung, aber auch andere Vorgaben, wie beispielsweise die Abrechnung von ärztlichen Behandlungen. Dadurch ist die Entwicklung bei uns etwas langsamer und ausgebremster als im internationalen Vergleich. Wir müssen noch viele Grundlagen schaffen.

**Welche digitalen Entwicklungen halten Sie denn aktuell für besonders wegweisend?**

Als Gesellschaft für Digitale Medizin schreiben wir regelmäßig Preise und Stipendien aus. Und was wir da sehen, ist, dass das Thema künstliche Intelligenz in allen Formen sehr wichtig gewor-



fen, dass die Programme den Menschen passende Präventionsangebote vorschlagen. Das ist einer der großen Mehrwerte solcher Anwendungen, weil es den Versicherten hilft, proaktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun.

**Das ist aber natürlich auch eine Frage des Datenschutzes. Wie gewährleisten denn digitale Lösungen wie beispielsweise die elektronische Patientenakte (ePA), dass persönliche Daten sicher bleiben?**

Das Sicherheitsniveau bei der elektronischen Patientenakte ist sehr hoch. Es gibt einen großen Anforderungskatalog, der vom Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) vorgegeben ist und in dem die Themen IT-Sicherheit und Datenschutz einen großen Teil umfassen. Das sind hohe Auflagen, die erfüllt werden müssen, damit die Daten in der ePA tatsächlich sicher sind. Dazu sind alle Anbieter verpflichtet. Gleichzeitig muss aber auch die Waage gehalten werden zwischen Nutzerfreundlichkeit und Datensicherheit. Die User müssen mit Spaß dabei sein und digitale Anwendungen gern nutzen. Nur so können sie Einzug in den Alltag halten.

**Glauben Sie, dass digitale Innovationen, die sich durchsetzen, langfristig dazu beitragen können, das Gesundheitssystem zu entlasten?** Ich glaube an eine Mischkalkulation. Es wird auch digitale Innovationen geben, die erst einmal die

Kosten erhöhen, dann aber auf lange Sicht für Entlastungen sorgen. Beispielsweise weil die Versicherten früher Präventionsangebote annehmen, gesünder leben und dadurch weniger häufig chronische Erkrankungen entwickeln. Das verbessert die Lebensqualität der Menschen und entlastet unser Gesundheitssystem.

**Welche Entwicklungen erwarten Sie in den nächsten fünf bis zehn Jahren?**

Also ich erwarte, dass künstliche Intelligenz zunehmend Einfluss erhält. Das betrifft die Diagnostik, aber auch andere Bereiche, beispielsweise die Administrative. Ein Arzt des Uniklinikums Hamburg hat ein gemeinnütziges Unternehmen gegründet, das mithilfe von KI automatisierte Arztbriefe erstellt – einfach aus der Not heraus, weil zu viel Zeit für diese administrative Arbeit draufgegangen ist. Das ist eine spannende Entwicklung, denn die gesparte Zeit kommt Patientinnen und Patienten zugute. Der Fokus der medizinischen Fachkräfte wird wieder auf das gelenkt, was wichtig ist: die Menschen.

**Bei aller Technik: Wie bleibt der Mensch in der digitalen Medizin im Fokus?**

Patientinnen und Patienten müssen keine Angst haben, dass sie plötzlich nur noch mit einer KI oder einem Chatbot sprechen. Da werden wir in den nächsten fünf bis zehn Jahren nicht sein – allein technisch nicht. Und ich glaube, auch vom Menschlichen her ist es so, dass auch medizinischen Fachkräften sehr viel daran liegt, immer noch den direkten Kontakt zu den Patientinnen und Patienten zu haben. Gleichzeitig gibt es auch Patientenvertretungen, die sich in die Digitalisierung im Gesundheitswesen mit einbringen. Die halten auch immer die Hand hoch und sagen: „Hey, Moment. Bei allem technischen Fortschritt, der hier passiert, vergesst nicht, dass wir immer noch das persönliche Gespräch schätzen und das Gefühl haben wollen, als Individuum wahrgenommen zu werden.“

## Digital rundum versorgt – mit Ihrer Audi BKK

Unsere digitalen Services werden kontinuierlich ausgebaut und verbessert. Begleiten Sie Anna und erfahren Sie, wie auch Sie unsere Angebote optimal nutzen können.



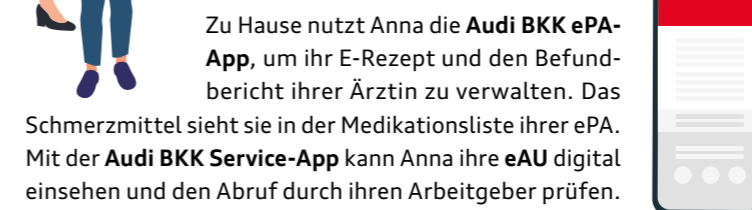
### Anna ist bei der Audi BKK versichert

Seit zwei Tagen plagen Anna starke Rückenschmerzen. Weil sie diese nicht mehr aushält, geht sie zu ihrer Hausärztin.

Vor Ort führt die Ärztin eine gründliche Untersuchung durch und bespricht die Ergebnisse mit Anna. Die Ärztin empfiehlt, dass Anna den Rest der Woche zu Hause bleibt und Schmerzmittel einnimmt. Die Medizinerin erstellt eine **eAU** sowie ein **E-Rezept**. Zudem stellt sie einen digitalen Befundbericht in Annas **ePA** bereit.



Die Ärztin vereinbart mit Anna, sie in der Folgewoche an einen Orthopäden zu überweisen, sollten sich die Schmerzen nicht bessern. Der Orthopäde kann dann relevante Infos zur bisherigen Behandlung direkt aus Annas **ePA** entnehmen.



Zu Hause nutzt Anna die **Audi BKK ePA-App**, um ihr E-Rezept und den Befundbericht ihrer Ärztin zu verwalten. Das Schmerzmittel sieht sie in der Medikationsliste ihrer ePA. Mit der **Audi BKK Service-App** kann Anna ihre **eAU** digital einsehen und den Abruf durch ihren Arbeitgeber prüfen.



In den Folgewochen entscheidet sich Anna, an einem Präventionskurs für Rückengesundheit teilzunehmen. Sie nutzt die **Audi BKK Service-App**, um ihre Teilnahmebescheinigung zur Kostenerstattung einzureichen.

**Anna ist begeistert, dass sie viele Anliegen rund um ihre Gesundheit jederzeit, von überall bequem digital regeln kann.**



### Digitale Anwendungen im Überblick

**Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU):** Die eAU wird direkt und sicher digital von Ihren Behandelnden an die Audi BKK übermittelt, wo Arbeitgebende sie selbstständig abrufen.

**E-Rezept:** Das E-Rezept ersetzt das rosafarbene Papier-Rezept für verschreibungspflichtige Arzneimittel. Zur Einlösung dient Ihre Gesundheitskarte oder das E-Rezept-Modul in Ihrer Audi BKK ePA-App.

**Elektronische Patientenakte (ePA):** Mit der Audi BKK ePA sind die Gesundheitsdaten von Versicherten digital und sicher an einem Ort gespeichert und für die Versicherten selbst sowie Behandelnde verfügbar.

#### Jetzt herunterladen

**Audi BKK ePA-App:** Mit der Audi BKK ePA-App können Versicherte per Handy ihre ePA verwalten und von vielen Mehrwertfunktionen profitieren.



**Audi BKK Service-App:** Mit unserer prämierten Service-App erledigen Sie viele Anliegen ganz einfach und bequem via Handy und erhalten Zugang zu weiteren praktischen Funktionen. Wir arbeiten kontinuierlich daran, Nutzerfreundlichkeit und Funktionen der Service-App zu verbessern. Künftig wird die Service-App noch enger mit unserer Audi BKK ePA-App verknüpft.



Mehr Infos zu den Vorteilen der Audi BKK Service-App finden Sie auf Seite 27.

# Iss dich fit!



Larissa Günther,  
Ernährungsexpertin &  
Food-Fotografin

## Die Energiebooster: Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind ein unerlässlicher Begleiter für sportliche Aktivitäten. Sie versorgen Muskeln und Organe mit Energie und machen anstrengende Trainingseinheiten überhaupt erst möglich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass mindestens 50 Prozent unseres individuellen Energiebedarfs aus Kohlenhydraten gedeckt werden sollten. Unter anderem enthalten in: Vollkornbrot, Naturreis, Kartoffeln, Haferflocken, Bananen.

## Die Bausteine: Proteine

Proteine versorgen unseren Körper mit wichtigen Aminosäuren, die er zum Teil nicht selbst herstellen kann. Diese sind ein Baustoff für unseren Organismus und unterstützen unter anderem Muskelaufbau, Hormonstoffwechsel und Immunsystem. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) braucht ein erwachsener Hobbysportler 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Unter anderem enthalten in: Geflügel, Fisch, Skyr, Kichererbsen, Tofu, Eiern, Amaranth.

## Die Unterstützer: Vitamine und Mineralstoffe

Damit unser empfindliches Körpersystem in Balance bleibt, braucht unser Organismus eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen. Magnesium und Kalium ermöglichen beispielsweise eine optimale Muskelfunktion. Calcium ist ebenso wichtig für stabile Knochen und Zähne wie Vitamin D. Vitamin C wiederum hält unser Immunsystem in Trab, sodass der Körper vor Erregern geschützt ist. Unter anderem enthalten in: Zitronen und Orangen (Vitamin C), Blaubeeren (Magnesium), Nüssen (Kalium), Brokkoli (Calcium), Eiern und Seefisch (Vitamin D).

### Welches Essen braucht der Körper?

Immer mehr Menschen greifen zu Proteinshakes oder -riegeln. Aber muss das sein? Mehr erfahren Sie in unserem Online-Magazin: [magazin.audibkk.de/funktionelle-ernaehrung](http://magazin.audibkk.de/funktionelle-ernaehrung)



Wer einen aktiven Lifestyle pflegt und Sport treibt, der muss seinen Körper mit Energie versorgen – vor und nach dem Training. Wir stellen zwei leckere Gerichte vor, die Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.

## Vor dem Workout:

### Bunter Linsensalat mit Hüttenkäse-Senf-Dressing

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

#### Zutaten für etwa 2 Portionen:

- > 150 g braune Linsen (ungekocht, bissfeste Sorte)
- > 500 ml Wasser
- > 450 g Süßkartoffeln
- > 1 EL Olivenöl
- > 200 g Hüttenkäse
- > 1 EL körniger Senf
- > 1 EL weißer Balsamico
- > 1 Orange
- > 1 Prise Pfeffer
- > 100 g Feldsalat
- > 100 g Himbeeren
- > 1 Bund Dill
- > 1 Beet Kresse
- > 2 EL Hanfsamen
- > Salz

#### Zubereitung:

1. Braune Linsen in reichlich Wasser etwa 20 Minuten garkochen, sodass die Linsen noch schön Biss haben. Dann abgießen und abkühlen lassen.
2. Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden, mit Olivenöl und Salz vermengen, dann auf einem Backblech im Ofen ca. 15 Minuten backen (alternativ in der Heißluftfritteuse ca. 10 Minuten).
3. Für das Dressing Hüttenkäse mit körnigem Senf, weißem Balsamico und Saft einer halben Orange vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Feldsalat waschen, trockenschleudern und auf zwei Teller verteilen. Die gegarten, ausgekühlten Linsen sowie die warmen Süßkartoffelwürfel dazugeben. Mit Himbeeren verfeinern, anschließend großzügig das Hüttenkäse-Senf-Dressing darauf verteilen. Mit gehacktem Dill, Kresse und geschälten Hanfsamen garnieren und servieren.

#### Nährwerte (pro Portion):

Kalorien: 745 kcal / Eiweiß: 40 g / Fett: 21,5g / Kohlenhydrate: 93,5g



## Nach dem Workout:

### Skyr-Bananenshake mit Erdnussmus

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

#### Zutaten für ca. 2 Portionen:

- > 2 Bananen
- > 150 g Heidelbeeren
- > 250 g Skyr
- > 250 ml fettarme Milch
- > 20 g Erdnussmus

#### Zubereitung:

1. Bananen schälen, grob zerkleinern und zusammen mit Heidelbeeren, Skyr, fettarmer Milch und Erdnussmus in einen Mixer geben. Auf höchster Stufe zu einem cremigen Shake pürieren. Optional etwas kaltes Wasser zugeben, falls eine flüssigere Konsistenz gewünscht ist.
2. Skyr-Bananenshake auf zwei Gläser verteilen und sofort genießen.

#### Nährwerte (pro Portion):

Kalorien: 334 kcal / Eiweiß: 21 g / Fett: 8,5g / Kohlenhydrate: 41,5g



### Kichererbsenpasta mit Tomaten-Tofu-Creme und Brokkoli

Oft kommt nach dem Training auch der Hunger. Wenn es etwas Deftiges sein darf, kommt eine Portion Pasta gerade recht.

Das Rezept finden Sie unter: [magazin.audibkk.de/kichererbsenpasta](http://magazin.audibkk.de/kichererbsenpasta)





# Fundament-arbeiten

Beim Joggen, Radfahren oder Schwimmen müssen es nicht immer 100 Prozent sein. Wer Grundlagenausdauertraining betreibt, ist vielleicht etwas länger unterwegs, schaltet dabei aber einen Gang zurück. Das hilft, die Fitness langfristig und nachhaltig aufzubauen.

**A**udi BKK Personal-Trainerin Nicole Hofrichter beschreibt das so: „Um ein Hochhaus zu bauen, benötigt man als Erstes ein starkes Fundament. Das ist die Grundlagenausdauer. Und je besser unser Fundament ist, desto höher kann das Hochhaus, desto besser kann unsere sportliche Leistungsfähigkeit werden“.

Der Trick beim Grundlagenausdauertraining ist, die richtige Herzfrequenzzone zu treffen. Die entspricht 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz (HFmax). Wie hoch dieser Wert ist, ist individuell und kann im Rahmen einer Leistungsdiagnostik ermittelt werden. Einfacher geht es mit einer Faustformel:  $220 - \text{Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz}$  – während des Trainings misst eine Sportuhr oder ein Fitnesstracker den Puls.

**Tipp:** Wer nicht auf Technik zurückgreifen will, nutzt die „Gesprächsmethode“. Beim Sport sollte es möglich sein, ein normales Gespräch zu führen,

ohne dabei stark außer Atem zu kommen. Grundlagenausdauertraining fühlt sich also eher locker an und findet in einem mäßigen Tempo statt – darf dafür aber auch etwas länger dauern.

## Das bringt's

Grundlagenausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert damit die Sauerstoffversorgung der Muskeln und Organe. Außerdem bringt es den Stoffwechsel in Schwung und fördert die Fettverbrennung, da der Körper bei moderater Intensität überwiegend Fett als Energiequelle nutzt. Der Körper lernt zudem, Energie effizienter einzusetzen, was hilft, das Gewicht langfristig zu halten. Das Training sorgt auch für Entspannung, da währenddessen Endorphine ausgeschüttet werden. Stress wird abgebaut und der Schlaf verbessert sich.

**Los geht's:** Grundlagenausdauertraining beschränkt sich nicht nur aufs Joggen. Auch mit Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Step Aerobic oder Wandern und sogar Spazierengehen lässt sich die relevante Herzfrequenzzone treffen. Schwimmen oder Radfahren sind gelenkschonender als Joggen, Laufen dafür niederschwelliger in der Umsetzung.

**Tipp:** Egal wofür man sich entscheidet, wichtig ist, langsam in die Belastung einzusteigen – beispielsweise



### Kraft aufbauen

Eine stabile Mitte ist wichtig, um Verletzungen beim Sport vorzubeugen. In unserem Video zeigt Coach Nicole Hofrichter Übungen zur Kräftigung des Rumpfs. <https://youtu.be/rFBLR7isZxY>



beim Joggen zwischen Laufen (1–2 min) und Gehen (1 min) abzuwechseln. Ein 20- bis 30-minütiges Training zu absolvieren, ist für Anfänger dabei ein gutes Ziel. Sobald die Leistungsfähigkeit steigt, können Intervalle und Trainingsumfang angepasst werden.

## Verletzungen vermeiden

**Beim Sport gilt:** Viel hilft nicht immer viel. Tage, an denen bewusst eine Pause eingelegt wird, sind entscheidend für die Regeneration und damit genauso wichtig wie das Training selbst. Sie

helfen, Überlastungen des Bewegungsapparats und Verletzungen zu vermeiden.

**Tipp:** Ein Ausgleichstraining für eine stabile Körpermitte sowie belastbare Knie, Beine und Sprunggelenke hilft, fit zu bleiben und ungeliebte Verletzungspausen zu vermeiden.

## Dranbleiben

**Ganz ehrlich:** Grundlagenausdauertraining ist effektiv, kann aber auch mal zäh sein. Vor allem, wenn die Herzfrequenz wieder über die Zonengrenze hinausschießt, während andere

Sportler scheinbar locker an einem vorbeiziehen. Dann lassen Sie sie ziehen. Sie bleiben bei sich und vergleichen sich einfach nicht mit anderen. Denn jeder Mensch hat individuelle Leistungsgrenzen.

**Tipp:** Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, und suchen Sie Verbündete. Motivieren Sie sich, indem Sie sich eher kleine, erreichbare Ziele setzen. Es lohnt sich, denn Sie werden schnell im Alltag merken, wie Ihre Leistungsfähigkeit steigt und Ihnen neue Energie schenkt.

S c h w e r p u n k t B e w e g u n g

# Es schlummert in uns allen

Dass Sport gesund ist, ist nichts Neues. Aber wussten Sie auch, dass Sie mit Bewegung Ihre Gene verändern können? Und damit nicht nur Ihre eigene Gesundheit beeinflussen, sondern auch die Ihrer Nachfahren?

**U**nsere Gene galten von jeher als feststehender Fahrplan: für unser Aussehen, unsere Talente, unsere körperliche Ausstattung. Gebündelt in der DNA, sind sie die Bauanleitung für unseren Körper. Unser Geschlecht, wie groß wir werden, Haar- oder Augenfarbe: Sämtliche Erbinformationen sind in der DNA hinterlegt – auch unser Krankheitsrisiko. So sind manche Menschen aufgrund ihrer Erbanlagen anfälliger für bestimmte Erkrankungen wie Krebs, Diabetes oder Bluthochdruck. Und hier kommt die gute Nachricht: Ob sie tatsächlich daran erkranken, ist keine Frage des Schicksals. Wir selbst haben einen deutlichen Einfluss darauf, unseren Körper gegen Erbkrankheiten zu wappnen. Wie das gehen soll? Zum Beispiel durch Bewegung.

Die Epigenetik, ein Teilgebiet der Biologie, das sich mit zellulären Prozessen beschäftigt, hat die Wechselwirkung von körpereigenen und äußeren Einflüssen auf unsere Gesundheit verstärkt in den Blick genommen. Die bahnbrechende Erkenntnis: Wir sind zwar durch unser Erbgut – das Genom – vorprogrammiert, können dies aber gezielt verändern. Eine der größten Stellschrauben ist Bewegung. Was sich da genau abspielt, erforscht Prof. Wilhelm Bloch von der Sporthochschule Köln. Seit rund zwanzig Jahren widmet sich der Sportmediziner der spannenden Frage, was Bewegung mit unserem Genom macht und welchen Effekt das auf unsere Gesundheit hat. „Es ist im Zuge der Forschungen immer klarer geworden, dass verschiedene Einflussfaktoren unser Genom verändern“, so Bloch. „Ein aktiver Lebensstil spielt da eine entscheidende Rolle.“

Treiben wir Sport, aktiviert dies epigenetische Prozesse in unseren Zellen. Diese molekularen Mechanismen sorgen dafür, dass Gene stärker oder schwächer abgelesen werden – und erblich bedingte Krankheitsrisiken damit gesenkt werden können. Der positive Einfluss von Sport auf das Krebsrisiko ist bereits recht gut erforscht und liefert eindrucksvolle



Prof. Wilhelm Bloch,  
Deutsche Sporthochschule Köln

Zahlen: „Je nach Krebsart können wir durch Sport das Risiko zwischen zehn und 40 Prozent reduzieren“, erklärt Wilhelm Bloch. „Bei Brustkrebs beispielsweise bis zu 30 Prozent, bei Darmkrebs ist es zum Teil noch wesentlich höher. Als Richtwert: Wenn man in der Woche sechs Stunden moderat läuft oder walkt, reduziert man sein Darmkrebs-Risiko um 40 Prozent.“ Ein starkes Präventionswerkzeug, das uns allen zur Verfügung steht – gratis und leicht umsetzbar. Neben der Vorbeugung hat der Sport noch eine weitere Kraft, nämlich eine heilsame. „Es wird immer klarer, dass Sport in der Rehabilitation hilft, den Krebs zu überwinden“, so Prof. Bloch. Das Prinzip: Wir alle haben in unserem Körper natürliche „Killerzellen“. Sie erkennen Tumorzellen, greifen sie an und können sie zerstören. Diese Killerzellen können unterschiedlich aktiv und demnach stärker oder schwächer sein. „Und unsere Forschung hat gezeigt, dass die Aktivität dieser Zellen bei trainierten Menschen sowie nach dem Sport höher ist.“ Daher steht immer stärker im Fokus, Sport als unterstützendes Element in die Reha zu integrieren, um die Effekte zu verstärken. Sport allein kann nicht heilen, aber den Genesungsverlauf unterstützen. Der Effekt ist nicht auf Krebs beschränkt. Auch bei Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Typ-2-Diabetes kann sich ein aktiver Lebensstil nachweislich positiv auf stoffwechselrelevante Gene auswirken und damit das Erkrankungsrisiko senken.



Und wem die eigene Gesundheit nicht schon Motivation genug ist, den kann vielleicht dies überzeugen: **Wie die Epigenetik nachweisen konnte, wirkt diese „Neuprogrammierung“ unserer Zellen langfristig.** Das heißt, dass auch unsere Nachfahren davon profitieren, weil wir ihnen ein optimiertes Erbgut weitergeben. Wie schnell diese Weitergabe funktioniert, hat eine Studie der Universität Lund in Schweden untersucht. Das Team um die Epigenetik-Professorin Charlotte Ling hat stark übergewichtige Schwangere daraufhin untersucht, ob sich eine Lebensstilveränderung in der Schwangerschaft auf das Erbgut des Babys auswirkt. Die werdenden Mütter durchliefen ein tägliches Sportprogramm sowie eine gesunde Diät. **Das Ergebnis war verblüffend: Es zeigten sich tatsächlich schon epigenetische Veränderungen im Erbgut der Babys auf. Viele**

**der veränderten Gene der Babys regulieren die Entstehung von Fettgewebe und Muskeln oder beeinflussen die Verdauung. Gleichzeitig hatten diese Babys mehr Muskelmasse als die Kinder der Mütter einer zweiten Kontrollgruppe, die ihrem gewohnten Lebensstil treu geblieben war.**

Wie stark wir unsere Gene beeinflussen können, ist tatsächlich individuell verschieden. „Die Menschen reagieren unterschiedlich auf sportliches Training, je nachdem, wie sie körperlich aufgestellt sind“, sagt Wilhelm Bloch. „Aber das ist im Endeffekt das Feintuning. Was da geschieht, ist ein großes Programm, eine große Sache.“ So groß, dass auch selbsternannte Epigenetik-Coaches das Thema umsatzstark für sich entdeckt haben. Deren Dienstleistungen können allerdings einen ärztlichen Rat nicht ersetzen. Klar ist, dass die Epigenetik wahrscheinlich die Medizin der Zukunft beeinflussen wird.

„Wir werden uns in Zukunft stärker anschauen können, wie das Lesebuch des Einzelnen aussieht“, so Bloch. Ist ein spezielles epigenetisches Muster erkennbar? Also eine erhöhte Anfälligkeit für spezielle Krankheiten? Wie ist das biologische Alter des Menschen? In den Augen des Experten könnte diese Analyse in absehbarer Zeit einfach durch den Hausarzt oder die Hausärztin mithilfe

einer klassischen Blutabnahme geschehen. Liegt eine genetische Vorbelastung vor, können den Betroffenen individuelle Empfehlungen an die Hand gegeben werden. „Man kann seine klassischen Muster nicht komplett wechseln“, sagt Bloch. „Aber man kann bei einem erhöhten Krankheitsrisiko durch eine Lebensstilveränderung wie beispielsweise mehr Bewegung auf das Epigenom einwirken, so die genetischen Nachteile möglichst abmildern und die Vorteile stärker hervorbringen.“ Mit diesem Wissen fällt doch der Sprung in die Sportschuhe direkt ein bisschen leichter, oder?

#### Schon kurz trainiert?

Langes Schwitzen war gestern, man kann auch in kurzer Zeit etwas für seine körperliche Fitness tun. Wir erklären in unserem Online-Magazin, wie das geht: [magazin.audibkk.de/kurzes-training](https://magazin.audibkk.de/kurzes-training)



#### Selbsttest: Welcher Sporttyp bin ich?

Sie möchten in Bewegung kommen, wissen aber nicht wie? Unser Selbsttest zeigt Ihnen, welcher Sport zu Ihnen passt: [magazin.audibkk.de/selbsttest-sporttyp](https://magazin.audibkk.de/selbsttest-sporttyp)



# Neue Kraft

Bewegung ist ein wichtiger Baustein der Gesundheit – besonders im Alter. Rehabilitationssport bietet deshalb die perfekte Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung während oder nach einer Erkrankung aktiv zu werden. Wir erklären, welche Auswirkungen Reha-Sport auf die körperliche Genesung und auch die geistige Fitness haben kann.

## Body

Den Körper in Bewegung zu bringen, kann sich auch in gesundheitlich herausfordernden Zeiten lohnen. Denn Anpassungsprozesse unseres Organismus sorgen dafür, dass durch regelmäßiges Training, wie beispielsweise Reha-Sport, die körperliche Leistungsfähigkeit wieder deutlich verbessert werden kann – auch im hohen Alter oder bei Erkrankungen. Mehrere Studien haben beispielsweise belegt, dass schnelles Gehen den Verlauf von Erkrankungen positiv beeinflussen kann. Körperlich aktive Frauen haben nach einer Brustkrebsdiagnose ein geringeres Sterberisiko. Und das sogar schon, wenn sie nur drei Stunden die Woche zügig spazieren gehen.

### Diese positiven Auswirkungen hat regelmäßige Bewegung auf den Körper:

- > Kräftigung der Muskulatur
- > Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- > Flexibilitätsverbesserung
- > Verbesserung der Funktion des Herz-Kreislauf-Systems (Blutdruck, Sauerstoffaufnahme, Herzfrequenz)
- > Verbesserung der Knochendichte
- > Verbesserung des Immunsystems
- > Stoffwechselverbesserungen (sinkender Cholesterinspiegel und stabilerer Blutzucker)
- > Vorbeugung von Tumorerkrankungen

## Mind

Neben körperlichen Vorteilen zeigen Studien aber auch: Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt geistig fit. Forschende berichten von schnelleren Reaktionszeiten, stärkeren Gedächtnisleistungen und einem besseren Abschneiden bei Problemlösungsaufgaben. Das liegt vor allem an der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Denn durch Sport wird das Hirn effizienter mit Blut und Sauerstoff versorgt. Das gilt vor allem für Ausdauertraining. Dabei konnten Forschende schon nach zwei Monaten positive Effekte verzeichnen.

**Wichtig:** Dranbleiben lohnt sich. Langzeitstudien haben gezeigt, dass sich Konzentrations- und Gedächtnisleistungen von Trainierenden im Vergleich zu Nicht-Sportlern erheblich verbesserten. Zudem gibt es Hinweise, dass Bewegung das Risiko verringert, an Alzheimer oder Demenz zu erkranken.

### Diese positiven Auswirkungen hat regelmäßige Bewegung auf den Geist:

- > Steigerung des Wohlbefindens, der Zufriedenheit und des Selbstbewusstseins
- > Verbesserung der Schlafqualität
- > Vorbeugung von Depressionen
- > Reduzierung des Demenz- und Alzheimerrisikos
- > Verbesserung des Körpergefühls
- > Verbesserung der Selbsteinschätzung
- > Reduzierung von Ängsten
- > verringertes Risiko der sozialen Vereinsamung



### Fit durch Reha-Sport

Wir als Audi BKK sind in gesundheitlich herausfordernden Zeiten für Sie da und übernehmen die Kosten für Ihren ärztlich verordneten Rehabilitationssport. Mehr Infos unter: [www.audibkk.de/rehabilitationssport](http://www.audibkk.de/rehabilitationssport)



# Digitaler Ernährungscoach

Eine ausgewogene Ernährung stärkt das Immunsystem, beugt Krankheiten vor und sorgt für mehr Wohlbefinden. Doch der Alltag macht es oft schwer, gesunde Gewohnheiten beizubehalten. Unterstützen können die Online-Kurse myWEIGHTcoach und myHEALTHcoach. Egal ob Sie abnehmen oder sich bewusster ernähren möchten: myWEIGHTcoach hilft zehn Wochen lang beim Abnehmen – ganz ohne Kalorienzählen. Das Programm myHEALTHcoach zeigt acht Wochen lang, wie eine genussvolle, gesunde Ernährung funktionieren kann. Mit interaktiven Modulen, Rezepten und Alltagstipps lassen sich die Kurse individuell nutzen – und zwar jederzeit per Smartphone, Tablet oder PC. Für Versicherte der Audi BKK ist das Angebot kostenfrei.

Mehr erfahren unter:

[www.audibkk.de/ernaehrungscoach](http://www.audibkk.de/ernaehrungscoach)



## » Menschen bleiben im Fokus unseres Handelns «

Gerhard Fuchs hat die Audi BKK 33 Jahre lang begleitet. Nun geht der Vorstandsvorsitzende in den Ruhestand. Mit seiner Nachfolgerin Dr. Anja Schramm blickt er zurück und wagt einen Blick in die Zukunft.

**Herr Fuchs: Sie ziehen sich in den Ruhestand zurück. Mit welchem Gefühl sehen Sie Ihrer neuen Ära entgegen?**  
Ich blicke mit Freude auf die kommende Zeit – auch, weil ich noch bis zum Schluss aktiv Projekte einleiten konnte, die ich jetzt an Dr. Schramm übergeben werde.

**Wie hat sich die Audi BKK seit Ihrem Einstieg gewandelt?**

Die Audi BKK ist in den letzten 33 Jahren unglaublich gewachsen. Eingestiegen bin ich 1992 – damals in der „Audi Betriebskrankenkasse Ingolstadt“. Wir hatten 28.865 Mitglieder sowie 38 Beschäftigte. Heute, als Audi BKK, betreuen wir rund 800.000 Versicherte mit etwa 850 Beschäftigten und sind eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands. Eine Entwicklung, auf die ich stolz bin.

**Was wünschen Sie sich für das deutsche Gesundheitswesen und für die Versichertengemeinschaft?**

Mit Blick auf die Politik und unsere Ausgaben stehen uns große Herausforderungen bevor. Deshalb wünsche ich mir Zusammenhalt und eine offe-

ne Haltung für Optimierungspotenziale unter den gesetzlichen Kassen. Es braucht einen Fokus auf die Versorgung und weniger Bürokratie.

**Frau Dr. Schramm: Sie sind ein knappes halbes Jahr Vorständin der Audi BKK. Können Sie mit einem Wort sagen, wie sich das anfühlt?**

Nein (*lacht*). Ich brauche zwei Wörter: „Herausforderung“ und „Begeisterung“. Einerseits stehe ich vor einer großen Aufgabe mit viel Verantwortung, andererseits brenne ich für die Gestaltungsmöglichkeiten, die sie mit sich bringt. Die Herausforderung besteht darin, beides in Einklang zu bringen.

**Welche Themen haben Sie bisher vornehmlich begleitet?**

In den ersten 100 Tagen habe ich viel zugehört, beobachtet und die Audi BKK kennengelernt. Das war eine wichtige Vorbereitung. Seit Dezember ist aber auch die fachliche Arbeit in den Fokus gerückt. Zudem war ich von Anfang an in strategische und politische Themen eingebunden, die zunehmend an Bedeutung gewinnen.

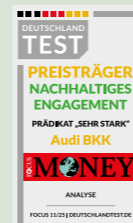
**Wenn Sie in die Zukunft schauen, wo sehen Sie die Audi BKK in fünf Jahren?**

Mein Ziel ist es, die Audi BKK weiterhin als stabile und zukunftsfähige Größe zu positionieren – im Gesundheitssystem und im Leben unserer Versicherten. Die Menschen bleiben im Fokus unseres Handelns. Es geht darum, als Verbündete an ihrer Seite zu stehen. Deshalb wollen wir eine zentrale Akteurin in der gesetzlichen Krankenversicherung sein, um uns effektiv und entschieden für die Interessen der Versicherten einzusetzen.



### Audi BKK erhält Nachhaltigkeitssiegel

Ressourcenschonung und ökologisches Wirtschaften sind feste Bestandteile unserer Unternehmensphilosophie. Für unser nachhaltiges Handeln wurden wir nun ausgezeichnet: Die Audi BKK erhielt für ihr Engagement von Focus Money und Deutschland Test das Prädikat „Sehr stark“. Im Rahmen einer umfangreichen unabhängigen Online-Befragung waren Verbraucherinnen und Verbraucher befragt worden, inwiefern sich die Audi BKK bemüht, zunehmend sichtbar nachhaltig, ökonomisch, ökologisch und/oder sozial verantwortlich zu handeln.



Audi BKK Vorstand Dirk Lauenstein (r.) nimmt den Deutschen App-Award entgegen.

## Preisgekrönt und nachhaltig: Unsere Service-App

Die Audi BKK Service-App gehört zu den drei besten Krankenkassen-Apps Deutschlands. Dafür ist sie jetzt mit dem Deutschen App-Award 2025 ausgezeichnet worden. Bewertet wurden unter anderem Angebot und Leistung, Bedienungsfreundlichkeit, Kundenservice und Weiterempfehlung der App. Unsere App punktete mit vielen praktischen Funktionen. Versicherte können beispielsweise ganz einfach und bequem mit dem Handy Anträge einreichen oder das digitale Postfach nutzen. Hinzu kommen Vorsorgeerinnerungen, Impfpfehlungen und die Möglichkeit, Gesundheitsdaten zu speichern sowie persönliche Daten zu verwalten.

**Und:** Die Audi BKK Service-App zu nutzen, ist auch noch nachhaltig. Zuletzt hat als Zeichen dafür jede neue Nutzerin und jeder neue Nutzer geholfen, unseren Planeten ein Stück weit grüner zu machen. Denn unser Versprechen lautete: Für jede Neuregistrierung in der Audi BKK Service-App pflanzen wir einen Baum. Durch die Unterstützung unserer Versicherten konnten wir so 4.500 Bäume in heimischen Wäldern anpflanzen. Diese Bäume werden in den nächsten 25 Jahren rund 936 Tonnen CO<sub>2</sub> kompensieren – das entspricht dem jährlichen CO<sub>2</sub>-Ausstoß von etwa 90 Bundesbürgern.



Mehr zur Service-App unter:  
[www.audibkk.de/serviceapp](http://www.audibkk.de/serviceapp)

## Vorstandsgehälter im Überblick

Die Audi BKK legt Wert auf Transparenz – deshalb machen wir auch um die Gehälter unserer Vorstände kein Geheimnis.

Vorstandsvorsitzender Gerhard Fuchs erhielt 2024 eine Grundvergütung von 194.580 Euro sowie eine variable Vergütung von 76.000 Euro. Die stellvertretende Vorstandsvorsitzende Karin Spreklemeyer (ausgeschieden 30.06.2024) erhielt eine Grundvergütung von 87.500 Euro und eine variable Vergütung von 17.500 Euro. Dr. Anja Schramm ist seit 01.10.2024 Vorständin der Audi BKK. Ihre Grundvergütung betrug 45.300 Euro. Dirk Lauenstein bezog als stellvertretender Vorstandsvorsitzender eine Grundvergütung von 178.200 Euro sowie eine variable Vergütung von 35.000 Euro.

Die Vorstände haben jeweils einen privat nutzbaren Dienstwagen. Der geldwerte Vorteil in Höhe von 11.148 Euro, 5.040 Euro, 2.520 Euro bzw. 8.963 Euro wird individuell versteuert. Die Versorgungsregelungen sahen 27.169 Euro für Gerhard Fuchs, 6.835 Euro für Karin Spreklemeyer, 3.602 Euro für Dr. Anja Schramm, sowie 17.250 Euro für Dirk Lauenstein vor. Zudem wurde zur privaten Unfallversicherung von Gerhard Fuchs und Dirk Lauenstein ein Betrag in Höhe von 31 Euro gewährt, für Karin Spreklemeyer 15 Euro und für Dr. Anja Schramm 8 Euro.

## Verbandsgehälter

Der BKK Landesverband Bayern zahlte 2024 für den Vorstandsvorsitzenden eine Gesamtvergütung von 233.000 Euro (inklusive Zusatzversorgung/Betriebsrente). Die Vorstandsvergütung im Kalenderjahr 2024 beim GKV-Spitzenverband belief sich bei der Vorstandsvorsitzenden auf 262.000 Euro Grundvergütung sowie 47.856 Euro als Zusatzversorgung für die Betriebsrente. Der Stellvertreter bis 30.06.2024 erhielt eine Grundvergütung von 127.000 Euro und Aufwendungen für die Betriebsrente von 34.889 Euro. Der Stellvertreter ab 01.07.2024 erhielt eine Grundvergütung von 127.000 Euro und Aufwendungen für die Betriebsrente von 14.940 Euro. Das Vorstandsmitglied\* erhielt bis zum 30.06.2024 eine Grundvergütung von 125.000 Euro, der Aufwand für die Betriebsrente lag bei 14.633 Euro (\*vakant ab 01.07.2024).

## Satzung:

Unsere aktuelle Satzung sowie Änderungen der Satzung können Sie hier abrufen:  
[www.audibkk.de/satzung](http://www.audibkk.de/satzung)

# Stark durch die Pubertät

Die Pubertät ist eine Zeit des Umbruchs – nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional. Mit der neuen Leistung „Mädchensprechstunde M1“ unterstützt die Audi BKK junge Mädchen in dieser Zeit.



**Dr. Marianne Röbl-Mathieu,**  
Mit-Initiatorin der  
„Mädchensprechstunde M1“

Die Pubertät ist eine spannende Lebensphase, die aber auch oft dafür sorgt, dass die gewohnte Welt kopfsteht. Das kann bei jungen Mädchen zu Verunsicherungen führen. „Kommen Mädchen in die Pubertät, erleben sie eine ganze Reihe an körperlichen, mentalen und emotionalen Veränderungen. Für manche Mädchen ist das eine große Herausforderung“, sagt Frauenärztin Dr. Marianne Röbl-Mathieu, Mit-Initiatorin der „Mädchensprechstunde M1“ und Bezirksvorsitzende München des Berufsverbands der Frauenärzte e. V. Die neue „Mädchensprechstunde M1“ unterstützt Mädchen in dieser besonderen Zeit und führt sie an ihren ersten Besuch bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt heran. Der einmalige Termin bietet die Möglichkeit, die gynäkologische Praxis sowie das Praxisteam kennenzulernen und ein ganz persönliches Gespräch rund um Themen wie Zyklus, Verhütung, Hygiene und den Impfstatus zu führen.

## Wertvolle Begleitung

„Wichtig ist, dass die Mädchen die Veränderungen in der Pubertät und ihre Hintergründe verstehen und ein neues Körper- und Selbstbild entwickeln, welches

im Idealfall ein wertschätzendes ist“, erklärt Dr. Röbl-Mathieu. Eine professionelle Begleitung und Beratung ist in diesem sensiblen Prozess sehr wertvoll. Denn mit der Pubertät gehen viele Fragen rund um Zyklus, Sexualität und das Geschlecht einher. Diese Fragen versuchen sich junge Mädchen verstärkt im Internet und auf Social Media zu beantworten. Problem: Hier werden mitunter falsche Körperbilder, unsichere Verhütungsmethoden und andere fehlerhafte Informationen verbreitet. Die Mädchensprechstunde mit ihrer fachlich fundierten Beratung ist hier ein wichtiges Gegengewicht.

„Frauenärztinnen und -ärzte sind Fachleute und wollen den Mädchen mittels der M1 ein niedrigschwelliges Angebot machen, sie in einem geschützten Rahmen individuell zu beraten und auch professionell durch diese spannende Lebensphase zu begleiten“, sagt Dr. Röbl-Mathieu. Eine Ärztin oder ein Arzt kann in der Mädchensprechstunde durch ein bedürfnisorientiertes Beratungsgespräch die Angst vor den wichtigen gynäkologischen Untersuchungen nehmen. Vorgenommen wird diese aber noch nicht. Das unterstützen wir von der Audi BKK und ermöglichen unseren Versicherten daher die kostenlose Teilnahme an der „Mädchensprechstunde M1“.

## Infos zur „Mädchensprechstunde M1“:

- > Das Angebot richtet sich an Mädchen zwischen zwölf und 17 Jahren.
- > Grundlage für ein persönliches Gespräch ist ein Fragebogen mit den Schwerpunkten Zyklus, Geschlechtsentwicklung und sexuelle Gesundheit.
- > Zudem erfolgt ein Impfcheck und der Ablauf einer gynäkologischen Untersuchung wird erst einmal nur erklärt.
- > Die Sprechstunde kann allein oder in Begleitung (Eltern, Geschwister, Freunde und Freundinnen) stattfinden.
- > Ein Termin kann ganz einfach in einer teilnehmenden Arztpraxis vereinbart werden.
- > Wissenswertes zur Pubertät erfahren Sie in unserem Online-Seminar (mehr auf Seite 31).

Weitere Informationen rund um die „Mädchensprechstunde M1“ und teilnehmende Praxen finden Sie hier:  
[www.audibkk.de/maedchensprechstunde](http://www.audibkk.de/maedchensprechstunde)



# Denksport

Die Lektüre des Magazins kann beim Lösen des Rätsels helfen. Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:  
 10 x Karten  
 „Sport-Übungen für Kinder“  
 10 x Fitnessrolle  
 10 x Straßenmalkreide  
 4 x Audi BKK Erste-Hilfe-Set

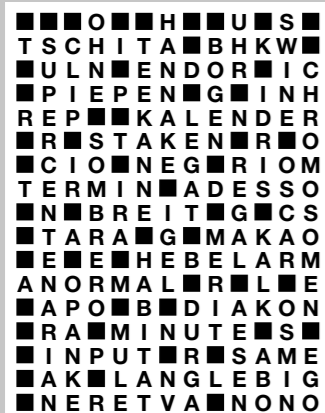
Jeder Gewinner und jede Gewinnerin erhält zusätzlich ein Audi BKK Fitnessband.

Schicken Sie uns Ihre Lösung mit Angabe Ihrer Adresse per Postkarte an:  
 Audi BKK, Redaktion,  
 Postfach 10 01 60,  
 85001 Ingolstadt, oder geben Sie uns die Lösung hier bekannt:  
[www.audibkk.de/magazin/denksport](http://www.audibkk.de/magazin/denksport)



Einsendeschluss: 15.06.2025  
 Als gesetzliche Krankenkasse dürfen wir seit Ende 2020 nur noch Gewinne in einem bestimmten finanziellen Rahmen verlosen.

Auflösung aus 03.2024  
 Lösungswort: Lebenserwartung



Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Namen der Gewinner nicht veröffentlichen.

schnelle Energiequelle des Körpers	heutiger Name der Stadt Ohlau	König von Israel im A. T.	kleinste Einheit d. Lebens (Mz.)	Gegensatz zu homo	Abk.: Yard	Formgebung (engl.)	Kaufmannssprache: heute	Fluss auf Sardinien	deutsche Vorsilbe
kurz für: Los Angeles		Hochschule (Kurzwort)	Stadt in Geldern (NL)			engl.: Zinn Kf.: Postskriptum			7
			Vulkan in Tansania		körperliche Aktivität zur Fitness				1
Hauptstadt v. Afghanistan	griech. Göttin franz.: weiß				Träger der Erbinformation (Mz.)	engl.: Kuh engl. Stadt	frz.: Schrei		stützt den menschlichen Körper
altital. Volksstamm	gezieltes Lernen eines Berufs	noch nicht ganz fertigtes Gebäude	weibl. Fisch					europ. Vulkan (Landessprache)	
Stadt an der Aare (Schweiz)				sumer. Sonnengott	Lebewesen Schwertlilie				6
Weltorganisation (Abk.)		norddt.: Eule	lat.: Vereinerung poet.: Frühling				Zeichen für Terbium		
Gelenke zwischen Arm und Rumpf							Zeichen für Neon Südfucht		
Stadt mit dem Schiefen Turm	blassblau			russischer Männername	schlangenförmiger Fisch				4
		Gestalt der german. Sage		Abk. e. int. Buchnummer sehr betagt				Schiffstagesstrecke	
Gebirge auf Kreta	Wohnungswechsel Abk.: Assistent				pers. Religionsstifter	Insel im griech. Mythos (lat. Name)			5
	Anwendungssoftware für Mobilgeräte (Kf.)		Fluss in Ostpreußen asiat. Vogel			Fluss in Mittelasien: ...darja Vorsilbe			
Bergland in Tansania									2
Wurf, Pass zum Mitspieler	wichtiger Baustein für Muskeln				die Nase betreffend			männlicher frz. Artikel	

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahmeberechtigt sind natürliche Personen, die 18 Jahre oder älter sind. Ausgeschlossen sind Mitarbeitende der Audi BKK, ihre Angehörigen sowie Kooperationspartner. Eine Teilnahme über Gewinnspielclubs oder sonstige gewerbliche Dienstleister ist ausgeschlossen. Widersprüche richten Sie bitte an [redaktion@audibkk.de](mailto:redaktion@audibkk.de). Die Gewinner werden im Anschluss an die Teilnahmefrist ermittelt und zeitnah per Post benachrichtigt. Datenschutzbestimmungen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter: [magazin.audibkk.de/teilnahmebedingungen](http://magazin.audibkk.de/teilnahmebedingungen). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Tipps und Veranstaltungen



## Online-Seminare

### Kindernotfälle: Erste Hilfe an Baby und Kind

**Referentin:**  
 Kinderkrankenschwester und Pädagogin  
 Franziska Greiner  
 24.09.2025, 09.10.2025, 22.10.2025 und 12.11.2025  
 jeweils von 18 bis 21 Uhr

### Pubertät: Plötzlich steht die Welt kopf

**Referentin:**  
 Kinderkrankenschwester und Pädagogin  
 Franziska Greiner  
 23.10.2025 von 18 bis 20 Uhr

## Aktuelle Podcast-Folgen

**Achtsamkeit lernen: Was ist ein Bodyscan?**  
 Wofür wende ich beim Meditieren einen Bodyscan an? Wie kann er mir und meiner mentalen Gesundheit helfen? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Ihnen unsere Podcasterin Ilka Brühl gemeinsam mit einer Meditationslehrerin.

**Immunsystem mit den richtigen Nährstoffen stärken**  
 Dass wir mit einer ausgewogenen Ernährung unsere Gesundheit positiv beeinflussen können, ist bekannt – doch auf was Sie genau achten sollten, erfahren Sie im Interview mit der Ernährungsexpertin Brinja Hoffmann.

Alle Folgen hören Sie hier:  
[www.audibkk.de/podcast](http://www.audibkk.de/podcast)



## Melden Sie sich jetzt an!

# Das Online-Magazin der Audi BKK

**Frische News**  
 Möchten Sie die aktuellen Infos der Audi BKK per Mail erhalten? Dann melden Sie sich an:  
[www.audibkk.de/newsletter](http://www.audibkk.de/newsletter)

Wir sind für Sie da!



**Impressum**  
 Das Audi BKK Magazin erscheint dreimal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Audi BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. **Herausgeber:** Audi BKK, Postfach 10 01 60, 85001 Ingolstadt (zentrale Postanschrift), Tel.: 0841 887-0, Fax: 0841 887-109, E-Mail: [www.audibkk.de/kontakt](mailto:www.audibkk.de/kontakt); **Redaktionsleitung/Projektverantwortlicher:** Stefan Pulver, Tel.: 0841 887-355, E-Mail: [redaktion@audibkk.de](mailto:redaktion@audibkk.de); **Redaktion und Layout:** move elevator GmbH; **Bildnachweise:** Titel: @stocksy.com/Marko; S. 3: Foto Dr. Anja Schramm: Audi BKK @INA\_wobker; S. 5: Illustrationen: @Stefan Tempes; S. 6: @stocksy.com/Boris Jovanovic; S. 7: Janet Stiller & Fynn Bergmann: @Audi BKK; S. 8-9: @istockphoto.com/AleksandarNakic; S. 10: @istockphoto.com/Dejan\_Dundjerski; @istockphoto.com/FGTrade; S. 12: @Gene Glover; S. 13: @istockphoto.com/DonWu; S. 14: @istockphoto.com/hensuria; S. 15: Illustrationen: @Stefan Tempes; S. 16-17: @Larissa Günther; S. 18-19: @Nicole Hofrichter; S. 20-21: @istockphoto.com/AleksandarGeorgiev; S. 22: Prof. Wilhelm Bloch: @privat, @pexels.com/airfit; S. 24-25: @istockphoto.com/PeopleImages, @istockphoto.com/Ridofranz; S. 26: Audi BKK @INA\_wobker; S. 27: @Thomas Ecke Berlin; S. 28-29: Dr. Marianne Röbl-Mathieu: @privat, @AdobeStock.com/Halfpaint.



Dieses Magazin wurde klimaneutral gedruckt. Alle entstandenen Emissionen gleichen wir durch die Unterstützung eines Klimaschutzprojekts aus.

Mehr Informationen zur Berechnungsmethodik, zur Kompensation und dem gewählten Goldstandard-Klimaschutzprojekt finden Sie unter [klima-druck.de/ID](http://klima-druck.de/ID).

Ausbildungsstart

# Was Eltern wissen sollten



## **Kann mein Kind während der Ausbildung in der Familienversicherung bleiben?**

Nein, denn mit Beginn der Ausbildung und einem regelmäßigen Einkommen endet die kostenfreie Familienversicherung. Ihr Kind muss dann eine eigene Mitgliedschaft bei einer Krankenkasse beantragen.

## **Welche Leistungen bietet die Audi BKK für Azubis?**

Bei der Audi BKK profitieren Azubis von vielen attraktiven Leistungen. Dazu gehören beispielsweise ein breites Angebot an Gesundheitskursen sowie sportmedizinische Untersuchungen. Wer fit ist und gar keinen Arztbesuch braucht, kriegt mit dem Wahltarif Prämienzahlung sogar Geld von uns zurück. Digitales Plus: Mithilfe unserer Audi BKK Service-App können Unterlagen ganz bequem digital eingereicht werden.

## **Wie hoch sind die Sozialversicherungsbeiträge bei einem Ausbildungsgehalt?**

Die Beiträge zur Sozialversicherung richten sich nach dem Ausbildungsgehalt, wobei der Arbeitgeber die Hälfte übernimmt. Die Beiträge setzen sich wie folgt zusammen: Krankenversicherung 14,6 Prozent (zzgl. kassenindividueller Zusatz-

beitrag), Pflegeversicherung 3,6 Prozent, Rentenversicherung 18,6 Prozent und Arbeitslosenversicherung 2,4 Prozent. **Bei der Audi BKK zahlen Azubis einen günstigen Zusatzbeitrag von nur 2,40 Prozent.**

## **Kann mein Kind zur Audi BKK wechseln, auch wenn es sich bereits für eine andere Krankenkasse entschieden hat?**

Ja. Azubis können ihre Krankenkasse kurzfristig – bis zum Ablauf von zwei Wochen nach Beginn der Ausbildung – wechseln. Danach gilt: Ein Kassenwechsel ist mit einer Kündigungsfrist von zwei Monaten zum Monatsende möglich. Voraussetzung ist, dass die bisherige Mitgliedschaft mindestens zwölf Monate bestanden hat. Da die Audi BKK eine geöffnete Krankenkasse für alle Interessierten ist, kann ein Wechsel zur Audi BKK jederzeit erfolgen. Angehende Azubis, die bisher familienversichert waren, haben ein freies Wahlrecht und können mit Ausbildungsbeginn eigenständiges Mitglied bei der Audi BKK werden.

## **Was passiert bei Ausbildungsabbruch?**

Der Versicherungsschutz bleibt auch bei einem Ausbildungsabbruch bestehen. Wichtig ist, sich umgehend bei der Audi BKK zu melden, um die



weitere Vorgehensweise zu besprechen. Die Beraterinnen und Berater finden gemeinsam mit Ihrem Kind die passende Lösung für die neue Situation.

## **Ist mein Kind auch im dualen Studium krankenversichert?**

Dual Studierende sind wie Azubis pflichtversichert und genießen den vollen Versicherungsschutz. Die Beiträge werden analog zur Ausbildungsvergütung berechnet.

## **Wie ist der Versicherungsschutz bei Auslandsaufenthalten?**

In EU-Ländern besteht Versicherungsschutz über die europäische Krankenversicherungskarte (EHIC). Sie wird automatisch auf der Rückseite der elektronischen Gesundheitskarte ausgestellt. Für alle Aufenthalte in anderen Ländern empfiehlt sich zudem der Abschluss einer zusätzlichen privaten Auslandsreisekrankenversicherung.

## **Welche Unterlagen braucht mein Kind zum Ausbildungsstart?**

Die wichtigsten Dokumente, die Ihr Kind für den Ausbildungsstart braucht, sind die Mitgliedsbescheinigung der Krankenkasse sowie der Versicherungsnummernnachweis der Rentenversicherung.

Eine praktische Azubi-Checkliste mit allen benötigten Unterlagen sowie weitere Informationen finden Sie hier: [www.audibkk.de/azubi](http://www.audibkk.de/azubi)



Noch mehr zur Krankenversicherung für Azubis erfahren Sie in unserem Podcast unter: [audibkk.de/podcast](http://audibkk.de/podcast)



– Anzeige –

# Starte 2026 als Azubi bei uns!

Als Sozialversicherungsfachangestellter (m/w/d) – kurz SOFA genannt – bist du das Bindeglied zwischen unseren Versicherten und deren Gesundheit. Du lernst, unseren Kundinnen und Kunden das große Leistungsangebot der Audi BKK näherzubringen, Versicherungsverhältnisse zu beurteilen, Sozialversicherungsbeiträge zu berechnen und Leistungsanträge zu prüfen.

**Du möchtest SOFA werden?**

Keine Sorge, keines aus dem Möbelhaus, sondern Azubi bei der Audi BKK – einer der wachstumsstärksten gesetzlichen Krankenkassen Deutschlands.

## **Damit kannst du rechnen:**

- > dreijährige duale Ausbildung in Ingolstadt, München, Neckarsulm oder Wolfsburg
- > über 1.200 Euro brutto schon im 1. Ausbildungsjahr
- > 30 Tage Urlaub und nur 35 bzw. 37,5 Arbeitsstunden pro Woche

## **Das bist du:**

- > kontaktfreudig, engagiert und eigenverantwortlich mit Teamgeist
- > gewandt im schriftlichen und mündlichen Ausdruck
- > dein Abschluss: Mittlere Reife oder Abitur

## **Noch Fragen?**

Melde dich einfach bei Melanie Hafner unter: 0841 887-267 oder per E-Mail unter: [personal@audibkk.de](mailto:personal@audibkk.de)





# Audi BKK

## Kontaktweg selbst wählen.

Und schneller informiert sein.



Wir möchten Ihre Gesundheit gemeinsam mit Ihnen gestalten. Einfach, schnell, ohne Papierkram. Lassen Sie uns wissen, wie wir Sie erreichen können: per Telefon, Smartphone oder E-Mail? Immer und überall. Hauptsache, wir bleiben in Verbindung. Denn so verpassen Sie keine wichtigen Informationen mehr – und Sie erfahren nur das, was wirklich relevant für Ihre Gesundheit ist.



Jetzt zustimmen und den direkten  
Draht zu uns nutzen:  
[www.audibkk.de/kontaktweg](http://www.audibkk.de/kontaktweg)

**Zuhören** ist unsere  
stärkste Leistung.

