

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2018

MENSCH | Ausgabe AD K12709

BKK Diakonie



Krankenkasse für soziale Berufe

Neuer
Auftritt im
Internet

Gesund essen mit Genuss

Basis für Wohlbefinden und Gesundheit

Die BKK Diakonie wird digitaler

Mehr Service und Komfort durch neue Angebote

Vorsicht, Shisha

Wasserpfeifen sind keine harmlose Alternative zur Zigarette

Ein froher Sinn ist wie ein Frühling,
er öffnet die Blüten der menschlichen Natur.

(Jean Paul, 1763 – 1825)



Liebe Leserin, lieber Leser,

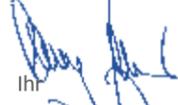
alles neu macht der Mai, heißt es so schön. Auch bei der BKK Diakonie passiert in diesem Frühjahr so einiges, die Zeichen stehen auf Veränderung. Seit Anfang Mai präsentieren wir uns zum Beispiel mit einem neuen, frischen Design im Internet und planen darüber hinaus weitere digitale Angebote, die den Versicherten noch mehr Service und Komfort bieten sollen. Was Sie genau erwartet, das erläutern wir ausführlich in der aktuellen MENSCH. Unser Ziel ist, die Chancen des digitalen Fortschritts klug zu nutzen und unseren Kunden dadurch einen Mehrwert zu bieten – ohne Bewährtes aufzugeben. Das Gespräch von Mensch zu Mensch, der persönliche Kontakt, Kundenfreundlichkeit und eine hohe Beratungsqualität sind uns wichtig. Daran wird sich auch in Zukunft nichts ändern.

Zu dem bunten Strauß, den wir in dieser MENSCH wieder für Sie zusammengestellt haben, gehören natürlich noch weitere Themen. Besonders ausführlich widmen wir uns dieses Mal dem Bereich Ernährung. Gerade jetzt im Frühling versuchen wieder viele Menschen, ein paar überflüssige Winterpfunde loszuwerden und bewusster zu essen. Doch warum ist es oft so schwer, Ernährungsgewohnheiten umzustellen? Ist Fett wirklich ein Dick- und Krankmacher? Und wie sieht es mit dem Fleischkonsum aus? Dazu geben wir Anregungen, ohne dass Genuss und Geschmack auf der Strecke bleiben.

In der vergangenen MENSCH haben wir zudem gefragt, wie Sie sich persönlich fit und gesund halten. Diese Rubrik setzen wir fort und stellen auch in dieser Ausgabe wieder Menschen mitten aus dem Leben vor – als Inspiration und kleinen Anstoß, sich eigene Gedanken zu machen. Schreiben Sie uns, wenn Sie sich an diesem Dialog beteiligen wollen, wir freuen uns über weitere Zuschriften! Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen außerdem das Interview über die Arbeit des Verwaltungsrates der BKK Diakonie – ein Gremium, unter dem sich viele Leserinnen und Leser vermutlich nur wenig vorstellen können, das aber wichtig für alle Versicherten ist, denn hier werden grundlegende Entscheidungen getroffen. Im Gespräch geben die Vorsitzenden einen Einblick in die Arbeit des Gremiums und erläutern, wie sie die Entwicklung der BKK Diakonie sehen.

Bleibt mir zum Schluss nur noch übrig, Ihnen eine frohe Frühlingszeit zu wünschen, die „die Seele frisch und frei“ macht, wie es in dem Mai-Gedicht weiter heißt. Lassen Sie sich anstecken von der belebenden Kraft des Frühlings – und vergessen Sie nicht, unser Gesundheitsquiz zu lösen. Es wartet wieder ein attraktiver Gewinn auf Sie, eine Wochenend-Reise für zwei Personen.

Mit den besten Wünschen grüßt Sie


Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

01 Editorial

02 Gesund essen mit Genuss

04 Fettbewusste Ernährung:
Fit mit gesunden Fetten und Ölen

05 Rezept:
Avocado-Aufstrich mit Paprika

06 Was hält Sie fit und gesund?
Leser erzählen aus ihrem Alltag

08 Neuer Auftritt der BKK Diakonie im
Internet

09 Interview:
Die BKK Diakonie wird digitaler

10 Wasserpfeifen – keine harmlose
Alternative zur Zigarette

12 Im Gespräch: Die Vorsitzenden des
Verwaltungsrates der BKK Diakonie

13 Die 30.000ste Versicherte

Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
BKK Diakonie, Königsberg 8, 33617 Bielefeld
Telefon 0521.329876 - 120

REDAKTIONSTEAM
Silke Tornede, Lucas Redecker, Frank Großheimann
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

KONZEPTION UND DESIGN
sue* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg
www.schoenunderfolgreich.de

FOTOS
Katrín Biller: Seite 01 und Umschlagseite 04 | www.photocase.de:
Seite 04 (Frische Küchenkräutern und Öl von VICUSCHKA), Seite 10
(Birthdayphoto for time, von secretgarden) | thinkstock.de: Titel,
Umschlagseite 02, Seiten 03, 05, 08 und 11

DRUCK UND VERSAND
KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon: 08671 5065-10
www.kkf-verlag.de

Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers oder der Verlagsleitung gestattet und honorarpflichtig. Für mit Namen oder Namenszeichen gekennzeichnete Beiträge nur Übernahme der pressegesetzlichen Verantwortung.

Basis für Wohlbefinden und Gesundheit:

Gesund essen mit Genuss

Im Frühling wächst die Lust auf eine leichte Küche. Ein guter Zeitpunkt also, um Essgewohnheiten zu überdenken und zu verändern. Doch wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus? Und warum fällt es uns oft so schwer, das Richtige zu essen? Ernährungsexperten geben Auskunft.

Die Formel für eine gesunde Ernährung ist im Prinzip einfach:

Vielseitig und pflanzenbetont soll unser tägliches Essen sein. Reichlich Gemüse und Obst bilden die Grundlage, dazu kommen Getreideprodukte und Kartoffeln, Milch, Milchprodukte, Eier und in Maßen Fleisch, Fisch und Wurst. Zurückhalten sollten wir uns dagegen bei Fertigprodukten, hochverarbeiteten Lebensmitteln, Schokoriegeln und Co. „Diese Produkte haben oft eine sehr hohe Energiedichte“, erklärt Prof. Helmut Hesecker, Ernährungswissenschaftler an der Universität Paderborn. Noch bevor der Magen gefüllt ist, haben wir viele Kalorien, aber nur wenig lebenswichtige Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe aufgenommen. Eine kluge Ernährung sieht darum genau andersherum aus und legt den Schwerpunkt auf Lebensmittel mit einer geringen Energiedichte. In der Praxis heißt das: statt Schoko-Brötchen ein Müsli mit Obst und fettarmem Joghurt, statt Pommes frites Kartoffeln und statt des panierten Schnitzels ein Stück mageres Fleisch. „So kann ich bei jeder Mahlzeit auswählen, ohne zu verzichten“, sagt Hesecker. Auch ein Stück Kuchen darf zwischendurch mal sein, denn Essen soll natürlich auch Freude und Genuss bereiten. Kurzfristige Diäten oder Radikalkuren bringen wenig, sind sich Experten einig. Das Ziel ist, sich dauerhaft ausgewogen zu ernähren – als Basis für Wohlbefinden und Gesundheit.

Genuss und Gesundheit in Einklang bringen

Genuss und Gesundheit in Einklang zu bringen, ist allerdings nicht immer einfach. „Süß, fettig, salzig, das aktiviert unser Belohnungssystem im Gehirn“, sagt Helmut Hesecker. Kein Wunder, dass wir bei Schokolade oder Chips so gerne zugreifen. „Hinzu kommt, dass Kalorien in der Vergangenheit oft knapp waren.“ Sobald es Nahrung gab, schlugen sich unsere Vorfahren den Magen voll. Was damals das Überleben sicherte, wird heute allerdings zum Problem: Nahrungsmittel gibt es im Überfluss, die meisten Menschen arbeiten körperlich nicht mehr so schwer wie früher und bewegen sich wenig. Sich das bewusst zu machen und Ernährungsgewohnheiten an unseren Lebensstil anzupassen, sei genauso wichtig, wie Süßigkeiten und andere Verführungen erst gar nicht offen herumstehen zu haben, rät Hesecker. „Wir müssen nicht ständig zwischendurch essen. Drei Mahlzeiten pro Tag sind für einen gesunden Menschen ausreichend.“ Ebenso warnt der Wissenschaftler vor zuckerhaltigen Getränken, die Kalorien liefern, ohne zu sättigen.

Weniger Fleisch ist Trend

Und wie sieht es mit dem Fleischkonsum aus? „Wir brauchen Fleisch nicht unbedingt, aber wer es essen möchte, kann das ruhig tun. In Maßen genossen trägt Fleisch zu einer gesunden Ernährung bei“, sagt Heidi Brünion, Leiterin des Richtig-Essen-Instituts in Rosenheim. Ein gesunder Trend sei, weniger Fleisch zu essen, dafür aber auf Qualität und eine artgerechte Haltung zu achten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche für vertretbar. Laut Statistik essen die Deutschen im Schnitt aber etwa die doppelte Menge. Das ist nicht nur aus Tierschutz- und Umweltgründen problematisch, denn Massentierhaltung belastet unser Grundwasser und schadet dem Klima. Auch der eigenen Gesundheit zuliebe ist es ratsam, weniger Schnitzel, Würstchen und Co. zu essen. Ein zu hoher Fleischkonsum gilt mittlerweile als Risikofaktor für Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gicht. Eine vorwiegend vegetarische Ernährung scheint diese Risiken zu verringern. Eine rein vegane Ernährung, die komplett auf tierische Produkte verzichtet, sehen Ernährungswissenschaftler dagegen kritisch. Je mehr Nahrungsgruppen ausgeschlossen werden, desto schwerer werde es, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen gut zu versorgen.

Wissen in die Tat umsetzen

Trotz großem Informationsangebot ist eine vollwertige Ernährung für viele Menschen eine Herausforderung. „Das Wissen ist das eine, es umzusetzen und Gewohnheiten zu durchbrechen eine ganz andere Sache“, sagt Heidi Brünion, Leiterin des Richtig-Essen-Instituts in Rosenheim. Ihrer Erfahrung nach ist eine Ernährungsumstellung am erfolgreichsten, wenn sich die Betroffenen damit wohl und leistungsfähig fühlen. „Die Ernährung muss zum Menschen und zu seinem Leben passen. Pauschale Ratschläge bringen oft wenig. Viel wichtiger ist es, individuell zu schauen, wo die Probleme liegen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. „Der eine isst vielleicht zu viele Kohlenhydrate, der andere hat Schichtdienst und kann starre Regeln wie drei Mahlzeiten am Tag nicht umsetzen.“ Das Richtig-Essen-Institut bietet für Versicherte der BKK Diakonie eine Ernährungsberatung, bei Adipositas und ernährungsbedingten Krankheiten gibt es dafür Zuschüsse. Versicherte können ebenfalls das Online-Ernährungs-Coaching der BKK Diakonie nutzen. Neben einer Analyse des eigenen Essverhaltens gibt es Motivationstipps und viele Informationen. Das Angebot ist für Versicherte kostenfrei.

„Die Ernährung muss zum Menschen und zu seinem Leben passen ...“

10 Zehn Regeln

In zehn Regeln fasst die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) kurz und prägnant zusammen, wie sich Menschen ausgewogen und gesund ernähren können. Die Regeln wurden kürzlich auf Basis aktueller neuer Erkenntnisse angepasst und überarbeitet. Nachzulesen sind sie unter:

» www.dge.de/10regeln

Fettbewusst essen: Auf die Qualität kommt es an

Fit mit gesunden Fetten und Ölen

Der Mythos vom „bösen Fett“ hat jahrzehntelang Verbraucher verunsichert – zu Unrecht. Hochwertige Öle und Fette liefern dem Körper nicht nur Energie, sie sorgen auch für eine gute Vitaminaufnahme, versorgen die Zellen mit lebensnotwendigen Fettsäuren und sättigen lange, ohne den Blutzuckerspiegel zu erhöhen.

„Fett wurde in der Vergangenheit oft pauschal als Krank- und Dickmacher verteufelt. Heute wissen wir, dass das so nicht stimmt und die Zusammensetzung und Qualität der Fette viel wichtiger ist als die Fettmenge“, sagt Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege. Besonders wertvoll für den Körper sind die sogenannten ungesättigten Fettsäuren, speziell Omega-3-Fettsäuren, die zum Beispiel in Walnüssen oder Fisch vorkommen. „Diese Fettsäuren sind gesundheitsfördernd, schützen das Herz und wirken entzündungshemmend, während zu viele Omega-6-Fettsäuren Entzündungen begünstigen.“ Der Rat der Ernährungsberaterin lautet darum, möglichst viele Omega-3-Fettsäuren mit der Nahrung aufzunehmen. In der Praxis heißt das: weniger Sonnenblumen- oder Maiskeimöl verwenden, dafür mehr Rapsöl, Leinsamen oder Leinöl, Avocados, Walnüsse und frischen Fisch auf den Tisch.

Woran erkenne ich ein gutes Öl?

Die Vielzahl der Öle im Supermarkt ist oft verwirrend, doch es lohnt sich, beim Kauf genauer hinzusehen. „Wer einfach zum billigsten greift, tut der Gesundheit keinen Gefallen. Künstlich hergestellte Fette oder raffinierte Pflanzenöle sind zwar haltbar und geschmacksneutral, aber liefern den Zellen nicht das, was sie brauchen“, sagt Brinkhege. Bei kaltgepressten Ölen bleiben Vitamine, ungesättigte Fettsäuren und natureigene Aromastoffe dagegen durch die schonende Gewinnung erhalten. „Das bringt auch Geschmack ins Essen und unterstützt eine fettbewusste Ernährung. Je intensiver ein Öl schmeckt, desto weniger verwendet man davon. Wer hier zu Bioware greift, muss in der Regel auch keine unerwünschten Rückstände wie Pflanzenschutzmittel befürchten.“

Für das tägliche Kochen empfiehlt die Ernährungsberaterin kaltgepresstes Raps- und Olivenöl. Diese Öle können laut Brinkhege auf bis zu 180 Grad erhitzt werden. Ihr Tipp: Beim Dünsten dem Öl vor dem Erhitzen etwas Wasser zugeben und bei gekochten Speisen das Fett erst am Ende des Kochvorgangs untermischen.

Butter oder Margarine?

Beim Streichfett gibt die Ernährungsberaterin der Butter den Vorzug. „Butter ist ein reines Naturprodukt, Margarine dagegen häufig ein Kunstprodukt mit Stabilisatoren, Säuerungsmitteln und anderen Zusatzstoffen.“ Auch die Panik vor Cholesterin sei mittlerweile überholt, sagt Sonja Brinkhege. „Cholesterin aus Milchfetten gilt heute für gesunde Menschen als ungefährlich.“ Wer dennoch lieber Margarine mag, sollte zu ungehärteten Produkten mit einem hohen Anteil an nativem Kaltpressöl greifen, am besten in Bioqualität. Das pflanzliche Streichfett enthält kein Cholesterin, aber Vorsicht: Im Fettgehalt unterscheiden sich Butter und Margarine nicht.

Hochwertige Fette sind in natürlichen Nahrungsmitteln wie Nüssen, Samen, Avocados, Oliven und Kokosnüssen enthalten. Auch Fette von Fisch, Meeresfrüchten und Tieren, die sich frei bewegt haben und artgerecht gefüttert wurden, zählen zu den gesunden Fetten.

Welches Fett und zu welchem Zweck?

- **RAPS- UND OLIVENÖL** sind die Basis für eine gesunde Küche, vielseitig einsetzbar und hitzebeständig. Zum heißen Anbraten ist ein Rapsöl gut geeignet.
- **OLIVENÖL** hat zusätzlich zu einem hohen Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren noch Polyphenole. Das sind Antioxidantien, die vor einem Herzinfarkt schützen. Olivenöl sollte sortenrein sein, das heißt aus möglichst einer Olivenölsorte bestehen. Die Hinweise nativ (natürlich), extra, kaltgepresst und erste Güteklasse sind weitere Qualitätsmerkmale. Bei einem guten Öl sind Herkunftsland und Erzeuger auf der Flasche angegeben.
- **WALNUSSÖL** liefert viele Omega-3-Fettsäuren. Es sollte nur für kalte Speisen verwendet werden und passt gut zu Salaten, Spargel oder Suppen.
- **LEINÖL** wird auch flüssiges Gold genannt. Es enthält den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren, ist ebenfalls nicht zum Erhitzen geeignet und maximal sechs Monate haltbar. Eine typische Speise mit Leinöl sind Pellkartoffeln mit Quark.
- **KOKOSÖL** ist fürs Kochen sehr gut geeignet. Obwohl es reich an gesättigten Fettsäuren ist, hat es viele positive Eigenschaften. Das weiße Fett ist leicht verdaulich und bekämpft Viren, Pilze und Bakterien. Achtung: Verwechseln Sie Kokosöl nicht mit industriell hergestelltem Kokosfett. Qualitätsmerkmale sind naturbelassen, kaltgepresst und ungehärtet.
- **VORSICHT VOR VERSTECKTEN FETTEN:** Sie befinden sich in vielen Fertigprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck und Süßwaren.

Avocado-Aufstrich mit Paprika

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 1 rote Paprikaschote
- 80 g Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Und so geht's:

Avocado entkernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Paprikaschote entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Cashewkerne grob hacken. Alle Zutaten bis auf die Paprikawürfel fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Dann die Paprikastücke dazugeben, vermengen und servieren.



Guten Appetit!

„Mittags gibt's oft einen Salat vom Bäcker um die Ecke. Fürs Wohlbefinden gönne ich mir zwischendurch aber auch mal die „Rumkugel“ mit der Kollegin, das muss sein!“

Was hält Sie fit und gesund?

„Fußball ist meine Leidenschaft“

Lucas Redecker (28), Mitarbeiter der BKK Diakonie in Bielefeld

„Grundsätzlich gilt für mich: so viel Bewegung wie möglich! Ich gehe zweimal in der Woche zum Fußballtraining, mache zusätzlich Krafttraining und habe sonntags ein Spiel. Fußball ist meine Leidenschaft. Ich hab schon als kleiner Junge auf der Straße gekickt und spiele seit dem 5. Lebensjahr im Verein. Das ist für mich ein perfekter Ausgleich zur Arbeit. Auf dem Fußballplatz oder im Fitnessstudio kann ich gut abschalten und dem Alltag für einen gewissen Zeitraum entfliehen. Ich muss mich dabei gar nicht zum Sport zwingen oder aufraffen, im Gegenteil: Ich bekomme eher schlechte Laune, wenn ich mich nicht ausreichend bewegen kann. Ich bin einfach ein Bewegungsmensch. Zum Glück habe ich einen kurzen Arbeitsweg und gehe die zwei Kilometer nach Hause oft zu Fuß. Auch das hilft mir runterzukommen und abzuschalten.“

Als Sportwissenschaftler achte ich außerdem auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung und ausreichend Schlaf, nur so bleibe ich fit und kann im Sport leistungsfähig sein. Eine warme Mahlzeit am Tag brauche ich, sonst fehlt mir etwas. Mittags gibt's oft einen Salat vom Bäcker um die Ecke. Fürs Wohlbefinden gönne ich mir zwischendurch aber auch mal die „Rumkugel“ mit der Kollegin, das muss sein! Essen ist ja nicht nur Nahrungsaufnahme, für mich gehören auch Geselligkeit und das Zusammensein mit anderen dazu. Ich liebe es, in großer Runde zu essen. Das sind Abende, aus denen ich Kraft tanken kann. Mir ist es wichtig, möglichst viel Zeit mit meiner Familie, meiner Freundin und meinen Freunden zu verbringen. Wir sind eine große Patchwork-Familie. Das ist der alles entscheidende Rückhalt in meinem Leben.“

Zeit mit Familie,
Freunden und Freundin

Familie

Rituale

Glaube

„Alles hat seine Zeit“

Grundschullehrerin Kerstin Gille (45) lebt mit ihrer Familie in Hoyerswerda in Sachsen

„Die Frage, was mich fit hält, brachte viele Gedanken in mir auf. Mein Mann und ich sind unheimlich dankbar dafür, dass wir sechs gesunde Kinder haben und dass es uns in vieler Hinsicht so gut geht, auch wenn immer wieder Schwierigkeiten zu meistern sind. In einer großen Familie sind Zeit, Kraft und Geld natürlich immer begrenzt. Im Laufe der Jahre habe ich aber gelernt, dass nicht immer die großen, sondern vor allem die kleinen Dinge zufrieden und glücklich machen – wenn man sie erkennt und wertschätzt. Wegen der Familie habe ich zehn Jahre nicht gearbeitet. In dieser Zeit mussten wir mit weniger Geld auskommen, aber das Zusammensein erweist sich rückblickend als großer Schatz. Wir waren viel draußen, haben im Sommer Blaubeeren im Wald gesucht, Gemüse im eigenen Garten angebaut. Das sind schöne Erinnerungen.“

Als die Kinder größer wurden, habe ich 2005 mit dem Studium angefangen und bin Lehrerin geworden, mein Traumberuf. Ich liebe meine Arbeit und empfinde es als großes Glück, so einen erfüllenden Beruf zu haben. Ausreichend Schlaf, maßvolle Ernährung, Bewegung und ein strukturierter Tagesablauf lassen mich trotz hoher Belastung weitestgehend gesund durchs Leben schreiten. Mein Glaube gibt mir dabei Kraft und Halt und hilft mir, auch schwierige Phasen und Durststrecken durchzustehen.“

Unsere Kinder sind inzwischen fast alle aus dem Haus, nur noch die Jüngste lebt bei uns. Ich genieße diese neuen Freiräume, bin auch mal gerne alleine in der Wohnung oder suche eine stille Zeit. Das ist heilsam, anschließend kann ich wieder mit Elan etwas für andere tun. Bislang standen ja immer die Kinder im Mittelpunkt, jetzt können mein Mann und ich durchatmen und unsere eigene Beziehung neu beleben. Ein Ritual hat uns in all den Jahren geholfen, in Verbindung zu bleiben: Wir gehen jeden Abend gemeinsam spazieren, sprechen über den Tag und das, was wichtig ist. Gerade in den letzten Jahren ist mir bewusst geworden, wie viele Facetten des Lebens ich schon auskosten durfte und ich merke: Alles hat seine Zeit. Die Familienzeit hat meinen Lebenshorizont erweitert und mich reif für den Beruf gemacht. Lieben hat seine Zeit, Kinder zur Welt bringen und aufziehen, im Beruf stehen, Erfolg und Misserfolg erleben, glücklich sein und unglücklich sein. Mein Leben ist satt und erfüllt, auch die Schwierigkeiten gehören dazu. Es ist alles am rechten Platz.“



Kopf frei



Und was hält Sie fit und gesund?

Das haben wir in der vergangenen MENSCH gefragt und interessante Zuschriften bekommen. Darum setzen wir unsere kleine Serie fort und lassen auch in dieser Ausgabe wieder Menschen erzählen, wie sie ihren Alltag gestalten. Die Beiträge sollen eine kleine Inspiration sein und dazu anregen, sich eigene Gedanken zu machen. Vielleicht haben ja auch Sie Lust zu berichten, was Sie persönlich gesund und fit hält? Das muss kein ausgeklügeltes Programm sein. Vielleicht ist es der Hund, der Sie zum Spaziergang motiviert. Oder das Enkelkind, mit dem Sie mehrmals am Tag herzlich lachen können. Erzählen Sie uns von Herausforderungen, kleinen Erfolgen und Glücksmomenten im Alltag. Wir freuen uns auf Ihre Post an die Adresse:

» mensch@bkk-diakonie.de

Seit Anfang Mai präsentiert sich die BKK Diakonie ganz neu im Netz.



Neuer Auftritt im Internet

Zeitgemäß und informativ

Modern, übersichtlich und informativ – der Internetauftritt der BKK Diakonie ist komplett überarbeitet worden. Seit Anfang Mai präsentieren wir uns mit neuem Design und zeitgemäßer Technik im Netz. Auf der Webseite finden Nutzer nicht nur alles Wichtige rund um die Krankenkasse, sondern auch viele Tipps und Informationen über aktuelle Gesundheitsthemen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei und überzeugen Sie sich selbst.

Benutzerfreundlichkeit und eine klare Struktur waren bei der Umgestaltung wichtige Kriterien. Egal ob Sie sich über unsere Leistungen informieren wollen, das Bonusprogramm aufrufen oder ein passendes Online-Coaching suchen – alle Bereiche sind übersichtlich dargestellt und einfach zu finden. Ein besonderes Extra bietet die neue Rubrik „Gesundheit Online“. Hier finden Nutzer einen reichen Fundus an Texten und Themen rund um die Gesundheit, von A wie Aromen und ätherische Öle bis Z wie Zahngesundheit. In der Rubrik werden auch interessante Artikel aus der MENSCH für das Netz aufbereitet und zum Nachlesen bereitgestellt.

„Die Webseite eines Unternehmens ist das Aushängeschild in der Onlinewelt, die sich in einem rasanten Wandel befindet. Mit dem Relaunch wollen wir sowohl den Bedürfnissen unserer Versicherten als auch interessierter Personen gerecht werden und uns im Wettbewerb gut positionieren“, sagt BKK Diakonie Vorstand Andreas Flöttmann. Aufgrund der zunehmenden Nutzung von Smartphones und Tablets hat die Kasse bei der Umgestaltung die Strategie „mobile first“ in Kombination mit einem responsiven Design gewählt. Das heißt: Die Bildschirmdarstellung passt sich automatisch an, je nachdem ob ein Smartphone, Tablet oder ein PC genutzt wird. Die für mobile Endgeräte optimierte Ansicht entsteht dabei zuerst.

Nicht zuletzt schafft die BKK Diakonie mit der Webseite die Grundlage für den nächsten Schritt in Richtung digitale Zukunft: Noch in diesem Jahr wird die neue Online-Geschäftsstelle eingeführt (siehe Interview). Die neue Homepage ist die Schnittstelle und das Eingangstor dafür und muss entsprechend hohe Anforderungen erfüllen, was den Stand der Technik und der Sicherheit betrifft.

„Die Webseite eines Unternehmens ist das Aushängeschild in der Onlinewelt, die sich in einem rasanten Wandel befindet ...“



NEU!

Eine Online-Geschäftsstelle, die noch in diesem Jahr startet und dann weiter ausgebaut wird.

Interview: Die BKK Diakonie wird digitaler

„Für die Versicherten wird es einfacher und komfortabler“

Smartphones, Tablets und Internet sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wie nutzt die BKK Diakonie die Möglichkeiten der Digitalisierung? Und welche Vorteile ergeben sich daraus für die Versicherten? Darüber sprach MENSCH mit dem Vorstand der BKK Diakonie, Andreas Flöttmann.

Die BKK Diakonie wird digitaler, was heißt das konkret?

Wir sind ein moderner Dienstleister und gehen den Weg der Digitalisierung mit. Konkret entwickeln wir gerade eine Online-Geschäftsstelle, die noch in diesem Jahr startet und dann weiter ausgebaut wird. Der Vorteil für die Versicherten ist: Sie sind künftig nicht mehr an unsere Öffnungszeiten gebunden und können rund um die Uhr Anliegen mit ihrer Krankenkasse bequem von zu Hause aus regeln. Das reicht vom Hochladen einer Krankmeldung oder einer App für das Bonusprogramm bis hin zum Ausfüllen eines Unfallfragebogens. Über die Online-Geschäftsstelle kann ich künftig zum Beispiel auch einen Antrag auf eine Haushaltshilfe stellen. Alle wichtigen Fragen werden Schritt für Schritt in einem geführten Dialog geklärt, im Idealfall habe ich am nächsten Tag eine Antwort in meinem Postfach. Unterm Strich bringt die Online-Geschäftsstelle mehr Service für die Versicherten, es wird noch einfacher und komfortabler, mit uns zu kommunizieren. Gleichzeitig werden auch für uns Arbeitsabläufe effizienter, das schont Ressourcen. Wir verbrauchen weniger Papier, sparen Zeit und Geld.

Und was ist mit Menschen, die sich nicht so gerne in der digitalen Welt bewegen?

Für die wird es weiterhin den gewohnten Service geben. Die BKK Diakonie wird digital, ohne den persönlichen Kontakt zu den Versicherten zu verlieren, das ist uns als Krankenkasse für soziale Berufe ganz wichtig. Unser Ziel ist es, die Chancen der Digitalisierung zu nutzen und gleichzeitig beizubehalten, was uns als BKK Diakonie ausmacht, nämlich dass der Mensch bei uns im Mittelpunkt steht. Dazu gehören der persönliche Kontakt, das Gespräch von Mensch zu Mensch, die individuelle Beratung und kompetente Ansprechpartner, die für die Versicherten da sind.

Welche Rolle spielt der Datenschutz?

Der hat für uns einen hohen Stellenwert, es sind ja sensible Daten, die ausgetauscht werden. Die Nutzung der neuen Online-Geschäftsstelle läuft nach der Erstregistrierung über ein pushTAN-Verfahren. Das ist eine sehr sichere Methode, die auch Banken nutzen.

Ist es nicht schwer für eine kleine Krankenkasse, ein so großes Thema wie die Digitalisierung zu stemmen?

Es ist schon ein Kraftakt, aber neue digitale Angebote zu schaffen muss nicht unbedingt viel Geld kosten, es braucht vor allem kluge Ideen und gute Kooperationspartner. Die Online-Geschäftsstelle entwickeln wir zum Beispiel mit fünf Kassen in der Arbeitsgemeinschaft der Betriebskrankenkassen in Ostwestfalen. Das bringt Synergieeffekte, es wird für alle günstiger und fünf Partner haben auch mehr Ideen als einer alleine.

Wenn Sie über Digitalisierung sprechen, klingt viel Begeisterung mit durch ...

Das stimmt. Ich nutze selbst die komplette Bandbreite der neuen Medien, beruflich und privat. Das macht mir Spaß und ich bin überzeugt, dass es auch dem Unternehmen guttut, wenn wir das Positive im digitalen Fortschritt sehen. Leider kommt die Entwicklung bei der gesetzlichen Krankenversicherung insgesamt nur schleppend voran. Ein Negativbeispiel ist die elektronische Gesundheitskarte, die seit 2003 geplant wird. Bis heute gibt es kein greifbares Ergebnis! Das liegt auch an der Trägheit des Systems und daran, dass viele Lobbygruppen und Verbände dort mitreden. Als kleine Krankenkasse können wir an dieser Stelle viel schneller und wendiger sein. Das nutzen wir und sind auf einem guten Weg.

„Durch süße Aromen und bunte Farben wird die Gefahr verharmlost ...“



Wasserpfeifen – keine harmlose Alternative zur Zigarette

Vorsicht, Shisha

Das Rauchen von Wasserpfeifen, auch Shishas genannt, ist nicht nur bei Jugendlichen beliebt. Doch Experten warnen: Der Konsum birgt gesundheitliche Risiken und ist keineswegs eine harmlose Alternative zur Zigarette.

„Eine akute Gefahr geht vom Kohlenmonoxid aus, das zu lebensbedrohlichen Vergiftungen führen kann“, betont Morris Beshay, Chefarzt am Evangelischen Klinikum Bethel in Bielefeld. Das giftige Gas entsteht beim Verbrennen der Kohle, mit der der Tabak oder Dampfsteine in der Wasserpfeife erhitzt werden. Beim Rauchen in geschlossenen Räumen kann es so zu hohen Konzentrationen in der Luft kommen, ohne dass Betroffene etwas bemerken, denn Kohlenmonoxid ist farb- und geruchlos – dabei besteht Lebensgefahr! „Kohlenmonoxid hat eine hohe Bindung an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin und behindert den Sauerstofftransport im Blut“, erläutert Beshay. Erste Anzeichen einer Vergiftung sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel bis hin zu Bewusstlosigkeit. In Nordrhein-Westfalen schlagen Mediziner mittlerweile Alarm, weil die Zahl der Kohlenmonoxid-Vergiftungen in Zusammenhang mit dem Shisha-Rauchen im vergangenen Jahr deutlich gestiegen ist.

Doch nicht nur das Kohlenmonoxid bereitet Experten Sorgen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung stuft das Rauchen von Wasserpfeifen als genauso schädlich ein wie das Rauchen einer Zigarette. Auch die Suchtgefahr sei durch das aufgenommene Nikotin vergleichbar. Morris Beshay, Facharzt für Thoraxchirurgie, hält Wasserpfeifen sogar für gefährlicher als normale Zigaretten. „Man sitzt oft stundenlang zusammen und zieht viel mehr Rauch in die Lunge als beim Rauchen einer Zigarette.“ Schädliche Stoffe wie Nikotin, Teer und Schwermetalle gelangen in den Körper und erhöhen das Erkrankungsrisiko, von Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Krebs. Wer meint, mit tabakfreien Wasserpfeifenzubereitungen auf der sicheren Seite zu sein, irrt. Der Rauch dieser Shishas enthält, abgesehen von Nikotin und Teer, dieselben Schadstoffe wie der Rauch von Wasserpfeifentabak, heißt es beim Bundesinstitut für Risikobewertung.

Süße Aromen, bunte Farben – das Risiko wird unterschätzt
Umfragen zeigen, dass viele Konsumenten diese Risiken unterschätzen. „Durch süße Aromen und bunte Farben wird die Gefahr verharmlost“, befürchtet auch Morris Beshay. Hinzu kommt der soziale Aspekt: Man sitzt mit Freunden zusammen, genießt die Geselligkeit und kann vom Alltag abschalten, das macht das Shisha-Rauchen für viele Jugendliche attraktiv. Mit fruchtig-exotischen Aromen werde die Shisha zur „schmackhaften Einstiegsdroge“ in den Tabakkonsum, warnen Experten. Über die gemeinsame Nutzung eines Mundstücks können zudem Infektionskrankheiten übertragen werden. Und nicht zuletzt sind auch Mitarbeiter in Bars und nicht rauchende Gäste Gefahren ausgesetzt, denn wie bei der Zigarette ist auch bei der Wasserpfeife das Passivrauchen gesundheitsschädlich.

Die Zahl der jugendlichen Raucher ist in Deutschland rückläufig, dafür greifen immer mehr junge Menschen zur Shisha, das zeigt der Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung. Demnach hat knapp ein Drittel der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren und mehr als die Hälfte der Jugendlichen im Alter von 16 und 17 Jahren schon einmal Wasserpfeife geraucht, Jungen häufiger als Mädchen.



Im Gespräch: Die Vorsitzenden des Verwaltungsrates der BKK Diakonie



Bernd Viemeister (links) vertritt die Versicherten, Thomas Oelkers (rechts) repräsentiert als Vorstand des Diakonischen Werkes Rheinland-Westfalen-Lippe die Arbeitgeberseite.

„Wir wollen organisch wachsen“

Es ist ein Ehrenamt mit Verantwortung und Einfluss: Im Verwaltungsrat der BKK Diakonie bestimmen jeweils zehn Vertreter der Versicherten und der Arbeitgeber die Geschicke der BKK Diakonie mit. Im Gespräch mit MENSCH geben die Vorsitzenden Bernd Viemeister und Thomas Oelkers einen Einblick in die Arbeit des obersten Beschlussgremiums der BKK Diakonie und erläutern, wie sie die Entwicklung der Krankenkasse sehen.

Was motiviert Sie, sich im Verwaltungsrat der BKK Diakonie zu engagieren?

Viemeister: Ich habe bis zu meinem Ruhestand bei den von Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel gearbeitet und war in dieser Zeit fast durchgängig Vorsitzender der Mitarbeitervertretung. So bin ich vor gut 30 Jahren zum Ehrenamt in der Krankenkasse gekommen, weil ich gesagt habe: Auch an dieser Stelle kannst du etwas für die Mitarbeiter bewegen und bewirken. Damals waren wir ja noch eine klassische Betriebskrankenkasse, also nur für Bethel-Beschäftigte da. Heute kann jeder Mitglied bei der BKK Diakonie werden. Mich weiterhin für die Interessen der Versicherten einzusetzen, dazu fühle ich mich aufgerufen, so wie die anderen Mitglieder im Verwaltungsrat auch. Das macht Arbeit und Mühe, wir müssen uns in Unterlagen und Haushaltspläne einarbeiten, aber wir machen es gerne.

Oelkers: Ich bin 2006 über mein Amt als Bethel-Vorstand in den Verwaltungsrat gekommen. 2013 ging ich zum Diakonischen Werk Rheinland-Westfalen-Lippe nach Düsseldorf und hätte das Ehrenamt abgeben können. Trotzdem habe ich weitergemacht, aus zwei Gründen: Zum einen waren wir damals schon eine geöffnete Kasse, die über Bielefeld hinaus in ganz Deutschland aktiv ist. Dieses Lösen von Bielefeld auch an der Spitze des Verwaltungsrates zu repräsentieren, war ein Argument. Außerdem ist die BKK Diakonie auf einem sehr guten Weg. Wir haben schwierige Zeiten überwunden, die Herr Viemeister viel besser kennt als ich. Insgesamt gibt es bei den Krankenkassen ja einen gewaltigen Konzentrationsprozess, die Kassen werden immer größer. Wir sind eine kleine Kasse, die trotzdem lebensfähig ist. Mich dafür einzusetzen, das motiviert mich.

Welchen Einfluss und welche Aufgaben hat der Verwaltungsrat?

Viemeister: Wir sind das Sprachrohr für die mehr als 30.000 Versicherten der BKK Diakonie. Eine Kasse ist ja nicht anonym, dahinter stehen Menschen, die wir als gewählte Vertreter repräsentieren. Darum ist es uns auch wichtig, im Verwaltungsrat Mitglieder aus möglichst unterschiedlichen Bereichen zu haben. Diese Menschen stehen im Berufsleben, sind selbst krankenversichert,

so bekommen wir ein realistisches Bild von dem, was Versicherte bewegt und worüber wir nachdenken müssen.

Oelkers: Ganz praktisch hat der Verwaltungsrat eine ähnliche Funktion wie ein Aufsichtsrat einer Aktiengesellschaft. Wir prüfen Haushaltspläne, entscheiden über zusätzliche Leistungen, überwachen und beraten den Vorstand. Außerdem diskutieren wir auch grundsätzlich, in welche Richtung sich die Kasse entwickeln soll. Wie soll das Profil der BKK Diakonie geschärft werden? Warum soll es die BKK Diakonie geben?

Was ist da Ihre Richtschnur?

Oelkers: Unser Herkommen aus dem kirchlich-diaconischen Bereich ist uns wichtig, dabei öffnen wir uns für alle sozialen Berufe und darüber hinaus. Wir sind kein „closed shop“. Wer Hilfe benötigt, der bekommt sie, das ist ein sehr diaconischer Gedanke.

Viemeister: Wir definieren uns als Krankenkasse für soziale Berufe und wollen Versicherten, die in diesem Bereich arbeiten, etwas Besonderes bieten. Der gesetzliche Rahmen gibt vieles vor, aber die Freiräume, die wir zum Beispiel bei der Gesundheitsvorsorge haben, nutzen wir umso intensiver. Mit Angeboten wie die Aktivwochen oder das Achtsamkeitsbudget bieten wir unseren Mitgliedern einige Bonbons und heben uns von anderen Kassen ab.

Oelkers: Auch beim Beitrag versuchen wir, eine gute Leistung zum fairen Preis zu bieten. Unser Vorteil als kleine Kasse ist, dass wir nicht anonym sind. Ich kann hier anrufen, habe den Service vor Ort, den persönlichen Kontakt.

Viemeister: Die Mitgliederzahlen beweisen es auch. Wir haben einen kontinuierlichen Zuwachs, das lässt für die Zukunft hoffen. Dennoch müssen wir ständig gucken: Sind wir noch auf dem richtigen Weg? Wo müssen wir korrigieren?

Was haben Sie sich für diese Legislaturperiode vorgenommen?

Oelkers: Weiterhin ein leistungsstarker Dienstleister zu sein.

Viemeister: Ein attraktives Angebot und konkurrenzfähige Beitragssätze bieten. Wir wollen nicht stürmisch, sondern organisch weiterwachsen.

Herzliches Willkommen

Ein herzliches Willkommen für die 30.000ste Versicherte

Die BKK Diakonie ist mit viel Schwung ins neue Jahr gestartet und bleibt auf Wachstumskurs. Bereits im Dezember 2017 konnte die Krankenkasse die 30.000ste Versicherte begrüßen. Annica Wenzel arbeitet in der Diakonischen Stiftung Ummeln und ist dort als Koordinatorin für die Personalentwicklung zuständig. „Die persönliche Betreuung vor Ort und der Katalog mit Gesundheitsreisen und Aktivwochen waren für mich ausschlaggebend für den Wechsel zur BKK Diakonie“, sagt die 36-Jährige. Außerdem hatte Annica Wenzel eine Mitarbeiterin der BKK Diakonie bei einem Gesundheitstag in ihrem Unternehmen persönlich kennengelernt. „Die Veranstaltung war motivierend und mitreißend, das hat mich einfach überzeugt.“ Die BKK Diakonie hat sich in den vergangenen Jahren konsequent auf die Bedürfnisse von Menschen in sozialen Berufen ausgerichtet und bietet eine Reihe von Zusatzangeboten, die auf die Hauptzielgruppe zugeschnitten sind. Von diesem besonderen Profil profitieren natürlich auch Menschen in anderen Arbeitsfeldern. Insgesamt hat sich die Mitgliederzahl der BKK Diakonie seit 2002 verdreifacht. Rund 75 Prozent der Versicherten arbeiten in der Kirche, Diakonie oder in sozialen Einrichtungen.



Mitarbeiterin Christine Hildebrand begrüßt Annica Wenzel, die sich für den Wechsel zur BKK Diakonie entschieden hat.

30.000ste



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im Hotel Greifswald gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 15.06.2018 an:

**BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld**

oder per E-Mail an
(Betreff: Gesundheitsquiz):
mensch@bkk-diakonie.de

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Greifswald. Der Gutschein beinhaltet eine Übernachtung für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.vchhotel-greifswald.de
» www.vch.de

Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und einen Hotel-Aufenthalt gewinnen

Absender:

Bitte freimachen

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de



„Die drei Jahre sind wahnsinnig schnell vergangen. Kein Tag ist wie der andere, man lernt jeden Tag dazu. Ich bin froh, ein Teil dieses Teams zu sein und freue mich auf die weitere gemeinsame Zeit.“

Kristina Rempel, Auszubildene der BKK Diakonie,
Abschluss Sommer 2018

Ausbildung 2019 – Bewirb Dich jetzt!

Weitere Informationen zur Ausbildung in der BKK Diakonie und unsere aktuellen Stellenausschreibungen unter:
www.bkk-diakonie.de/karriere

GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie viel Fleisch hält die Dt. Gesellschaft für Ernährung pro Woche für vertretbar?

2. Welche Fettsäuren gelten als besonders gesundheitsfördernd?

3. Wie heißt die neue Rubrik auf der Internetseite der BKK Diakonie?

4. Wie heißt das neue digitale Angebot der BKK Diakonie, das in diesem Jahr startet?

5. Was sind erste Anzeichen einer Kohlenmonoxid-Vergiftung?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Greifswald. Der Gutschein beinhaltet eine Übernachtung für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

Social Media

