

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02| 2012

MENSCH | Ausgabe AD K12709



BKK Diakonie

Von Mensch zu Mensch...

Helfen und helfen lassen

Soziale Berufe haben es in sich

„Gesetzliche“ klar im Vorteil

Private Krankenversicherungen in der Kritik

Bunt und gesund

Herbstküche schmeckt besonders lecker

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse, aus dem Roman „Das Glasperlenspiel“



Liebe Leserin, liebe Leser,

die Organspenden reichen hierzulande bei weitem nicht aus, um alle Bedürftigen mit einem Spenderorgan zu versorgen. Nach Einschätzung von Experten wären eigentlich sehr viel mehr Menschen zu einer Spende bereit, es fehlt jedoch an schriftlichen Erklärungen. Vor einigen Monaten ist deshalb eine Reform auf den Weg gebracht worden, die dies ändern soll. Ob sie schnell wirksam werden kann, ist jedoch zweifelhaft. Das Bekanntwerden tatsächlicher und möglicher Manipulationen belastet das Thema und führt zu einer großen Verunsicherung bei vielen Menschen. Gerade hatte die Spendenbereitschaft einen positiven Schub bekommen, jetzt ist plötzlich Sand ins Getriebe gekommen. Verstärkte Überzeugungsarbeit ist gefragt. Die wird aber nur gelingen, wenn die Missstände beseitigt werden und sichergestellt ist, dass es bei der Organverteilung gerecht zugeht. Die BKK Diakonie, die wie alle Kassen in die Reform eingebunden ist, wird das Thema weiter intensiv verfolgen und Sie auf dem Laufenden halten.

In dieser MENSCH-Ausgabe widmen wir uns wieder einigen interessanten Themen. Der **privaten Krankenversicherung (PKV)** zum Beispiel. Sie ist in den letzten Jahren immer stärker unter Druck geraten. Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) ist ihr erwiesenermaßen in vielen Bereichen überlegen. Wir liefern Ihnen die Fakten.

Die BKK Diakonie zählt zu dieser leistungsstarken GKV-Gruppe. Wir sind offen für alle Menschen und Berufe, haben uns aber aufgrund unserer Geschichte besonders auf **Mitarbeitende in sozialen Bereichen** spezialisiert. Ihre Gesundheit liegt uns folglich besonders am Herzen – zumal sie häufiger als anderswo gravierend beeinträchtigt ist. Wir erläutern Ihnen, warum das so ist und was wir als BKK Diakonie dagegen unternehmen.

Behilflich sind wir auch, wenn es um die Weiterentwicklung von Hospizarbeit geht. Im Frühjahr hat **in Bethel das bundesweit erste Kinder- und Jugendhospiz** in diakonischer Trägerschaft seine Arbeit aufgenommen. Begleitet wird es von einem wissenschaftlichen Projekt der Fachhochschule für Diakonie. Die BKK Diakonie unterstützt es. Ein Interview mit den Projektverantwortlichen erklärt die Einzelheiten und Hintergründe.

Wir hoffen, dass wir mit diesen und anderen Themen die richtige Auswahl getroffen haben. Wer MENSCH aufmerksam studiert, hat wieder die Chance, etwas zu gewinnen. Diesmal verlosen wir **Bücher über Männergesundheit**. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Suchen nach den richtigen Lösungen – und auf dem Weg dahin eine aufschlussreiche Lektüre.

Ihr

 Andreas Flöttmann
 Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

01 Editorial

02 Titelthema: Wie man in sozialen Berufen gesund bleibt:
Helfen und helfen lassen

04 Neues Kinderhospiz wird wissenschaftlich begleitet
Lebensqualität verbessern

06 Private Krankenversicherungen
PKV – (k)ein Zukunftsmodell?

08 Mit der BKK Diakonie optimal versichert

09 Sei ein ganzer Mann:
Klick Dich gesund!

10 Herbstküche – bunt und gesund

11 Herbstrezept

12 Statt Startgebühr Spenden für die Theaterwerkstatt
Bethellauf – Bewegen für einen guten Zweck

13 Infos & Tipps

Impressum

Herausgeber:
BKK Diakonie, Königsweg 8, 33617 Bielefeld
Telefon 0521.144-3637

Verlag/Vertrieb:
WM Verlags- und Marketing GmbH
Am Fernmeldeamt 15, Postfach 10 26 12, 45026 Essen
Telefon 0201.24537-0

Redaktionsteam:
Frank Großheimann, Volker Pieper,
Thomas Stielemann, Dirk Teich
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

Konzeption und Design:
sue* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg
www.schoenunderfolgreich.de

Fotos: Julian Essink, www.julianessink.de
www.istockphoto.de, www.photocase.de, www.fotolia.de

Druck: GE•druckt Druck & Verlag GmbH, Gelsenkirchen

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.

Titelthema: Wie man in sozialen Berufen gesund bleibt

Helfen und helfen lassen

Unsere Gesellschaft wird immer älter – und pflegebedürftiger. Soziale Berufe haben also eine gute Zukunft. Doch sie haben es auch in sich, denn die Belastungen im Arbeitsalltag sind oft sehr groß. Nicht selten braucht derjenige, der hilft, irgendwann selbst Hilfe.

Krankmeldungen aufgrund psychischer Erkrankungen steigen generell, das belegen Statistiken. Stress, Mobbing, Burnout oder Depression werden aber häufig von Nichtbetroffenen als Modekrankheiten belächelt und nicht wirklich ernst genommen. Eine besonders gefährdete Berufsgruppe sind zweifellos Beschäftigte in sozialen und pflegerischen Berufen, wie man anhand von Zahlen belegen kann. Ein Grund: Die Arbeitsbelastung ist bei ihnen in der Regel extrem hoch, denn es gibt vielerorts zu wenig Personal für zu viele zu betreuende Menschen. Hinzu kommt die oft anzutreffende Persönlichkeitsstruktur von Menschen in sozialen Berufen. Die Aufmerksamkeit des Helfers richtet sich überwiegend auf andere Menschen und Situationen. In der Folge wird das eigene Befinden zurückgestellt. Gerade diese besondere Eigenschaft kann dazu führen, dass im Laufe des Berufsalltags die Selbstwahrnehmung zusehends zu kurz kommt. Die oder der Betroffene wird gleichgültig gegenüber sich selbst. Hinzu kommt häufig ein hoher Anspruch an das eigene Berufsverständnis, dem man aufgrund des beschriebenen äußeren Drucks nur schwer gerecht werden kann. Man bleibt dann also hinter den eigenen Erwartungen und dem beruflichen Selbstverständnis zurück, was ein permanent schlechtes Gewissen erzeugt.

Alles zusammen ergibt dann unter Umständen eine äußerst ungesunde Mischung mit gravierenden Folgen. „Das Berufsrisiko einer psychischen Erkrankung besteht in allen Berufsfeldern, überdurchschnittlich stark betroffen sind allerdings die Sozialberufe“, weiß Frank Großheimann, Fachmann für dieses Gebiet bei der BKK Diakonie. „In einigen Arbeitsfeldern liegt der Anteil der Arbeitsunfähigkeitszeiten durch psychische Erkrankungen bei bis zu 25 Prozent“, nennt Großheimann eine erschreckende Zahl. Die BKK Diakonie widmet sich diesem Thema deshalb besonders und engagiert sich sehr stark im betrieblichen Gesundheitsmanagement. „Betriebliche Gesundheitspolitik und betriebliches Gesundheitsmanagement sind Felder, die in Zukunft eine steigende Bedeutung haben werden“, ist Großheimann überzeugt (s. auch Interview).

Verschiedene Angebote der BKK Diakonie stehen interessierten Einrichtungen, Trägern und Unternehmen zur Verfügung und können bei Bedarf abgerufen werden.

>> Einzelheiten und Ansprechpartner sind auf der Homepage www.bkk-diakonie.de unter dem Stichwort „für Arbeitgeber“ zu finden.

Bin ich der Typ für die Arbeit mit Menschen?

Nach Expertenschätzungen werden 2020 allein im stationären Bereich bundesweit rund 50.000 zusätzliche Pflegekräfte benötigt. Die beruflichen Perspektiven in diesem Bereich sind also außergewöhnlich gut.

Fest steht aber: Soziale Berufe kann nicht jeder. Bin ich der Typ für die Arbeit mit Menschen? Ein Berufseinstiegstest der Fachhochschule der Diakonie – zu finden in der neuen BKK-Broschüre „Jung, sozial, engagiert?“ – versucht das herauszufinden. Er fragt ab, was dem Getesteten im Leben wichtig ist und wie er mit anderen Menschen umgeht. Letztlich soll der Test dabei helfen, sich selbst genauer einzuschätzen. Am Ende weiß der Betroffene, welche seiner Einstellungen und Eigenschaften in den sozialen und pflegerischen Berufen weiterhelfen werden.

Wenn die Entscheidung zugunsten eines solchen Berufes einmal gefallen ist, ist es gut, wenn man die BKK Diakonie als verlässlichen Partner an seiner Seite hat. Sie ist mit ihren Top-Leistungen besonders spezialisiert auf Mitarbeitende in sozialen Bereichen. Viele ihrer Angebote gehen über die normalen Leistungen gesetzlicher Krankenkassen hinaus.

Sie interessieren sich für den Berufseinstiegstest und möchten die Broschüre „Jung, sozial, engagiert?“ bestellen? Kein Problem!

Bitte rufen Sie uns an unter **0180 - 255 34 25** oder schicken eine E-Mail an info@bkk-diakonie.de.

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: >> www.bkk-diakonie.de/jse.



Frank Großheimann, Systemischer Coach und Bereichsleiter Marketing bei der BKK Diakonie, ist in den letzten Jahren zunehmend in Sachen „betriebliches Gesundheitsmanagement“ unterwegs. Er informiert und berät Arbeitgeber und zeigt Wege auf, um die Gesundheit von Mitarbeitenden zu erhalten.

„Kraftquellen für den Alltag“

MENSCH: Man hört zum Teil von alarmierenden Entwicklungen, was die Gesundheit der Beschäftigten in Sozialberufen betrifft. Wie ist die Situation?

Großheimann: Die Situation ist in der Tat angespannt. Psychische Erkrankungen sind besonders in Sozialberufen häufig die Ursache für Arbeitsunfähigkeitszeiten. Eine dieser Erkrankungen ist das Burnout-Syndrom, das gerade sehr breit in der Öffentlichkeit diskutiert wird. In einigen Arbeitsfeldern liegt der Anteil der Arbeitsunfähigkeitszeiten durch psychische Erkrankungen bei bis zu 25 Prozent. Das macht deutlich, wie sehr psychische Belastungen sich schon heute auf unseren Arbeitsalltag auswirken.

Was macht die Beschäftigten in diesem Bereich so anfällig? Knappe finanzielle Ressourcen im Sozialsystem, Arbeitsverdichtung, steigender Fachkräftemangel, hohe Identifikation mit dem Beruf – hier kommen häufig gleich mehrere Faktoren zusammen, die dann am Ende zu einer Überlastungssymptomatik führen. Uns als BKK Diakonie macht das natürlich besonders betroffen, denn wir tragen diesen Tätigkeitsbereich ja quasi in unserem Namen. Viele unserer Mitglieder arbeiten in sozialen Berufen. Deshalb widmen wir uns sehr der Frage des gesunden Arbeitens in sozialen Berufen.

Was tut die BKK Diakonie, um die Lage zu verbessern?

Wir engagieren uns zum Beispiel sehr stark im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Verschiedene Angebote stellen wir Arbeitgebern zur Verfügung, diese können bei Bedarf abgerufen werden. Das Spektrum reicht von ausführlichen Informationen über Seminare, Kurse und Workshops bis hin zu konkreten Maßnahmen vor Ort. Aber auch für den Einzelnen hat die BKK Diakonie konkrete Angebote – begleitend und vorbeugend. Wir bezuschussen zum Beispiel Gesundheitskurse und Gesundheitsreisen. Diese Leistungen sind für viele Versicherte Kraftquellen für den Alltag.



Neues Kinderhospiz wird wissenschaftlich begleitet

Lebensqualität verbessern

Im Frühjahr hat in Bethel das bundesweit erste Kinder- und Jugendhospiz in diakonischer Trägerschaft seine Arbeit aufgenommen. Begleitet wird es von einem wissenschaftlichen Projekt der Fachhochschule für Diakonie, das sich die Weiterentwicklung der dortigen Hilfsangebote zum Ziel gesetzt hat. Die BKK Diakonie unterstützt dieses Projekt. MENSCH sprach mit Prof. Dr. Hilke Bertelsmann und Dipl.-Heilpädagogin Angela Quack über Einzelheiten und Hintergründe.



Kinderhospiz Bethel

Das Kinder- und Jugendhospiz Bethel ist das bundesweit erste in diakonischer Trägerschaft. Bis zu zehn Kinder und Jugendliche mit lebensverkürzenden Krankheiten finden hier Aufnahme – zusammen mit ihren Familien. Die Baukosten betragen 5,2 Millionen Euro und wurden komplett durch Spenden der Freunde und Förderer Bethels finanziert. Die ersten Gäste zogen Ende März ein, offiziell eröffnet wurde das Haus Anfang Mai.

Weitere Infos zum Kinderhospiz finden Sie im Internet unter www.kinderhospiz-bethel.de



Das Kinder- und Jugendhospiz in Bethel

MENSCH: Was unterscheidet Kinder- und Jugendhospize von Hospizen für erwachsene Menschen?

Quack: Im Gegensatz zum Erwachsenenhospiz, wo Menschen ihre letzte, in der Regel sehr kurze Lebensphase verbringen, ist ein Kinder- und Jugendhospiz ein Ort, wo Familien mit ihren lebensverkürzend erkrankten Kindern Erholung und Beratung finden, wo sie sich immer wieder neu ausrichten können. Einige Kinder versterben auch an diesem Ort, aber in erster Linie geht es um das Leben davor.

Lebensverkürzend erkrankt, was heißt das konkret?

Bertelsmann: Viele der Kinder und Jugendlichen haben unheilbare Stoffwechselerkrankungen, wie zum Beispiel lysosomale und neurodegenerative Speichererkrankungen, progressive Muskeldystrophien. Oft treten die Erkrankungen schon von Geburt an auf, manchmal aber auch erst im Verlaufe der ersten Lebensjahre. Die Lebenserwartung ist in der Regel stark verkürzt. Anders als bei an Krebs erkrankten Kindern, bei denen man oft bis zum Schluss noch auf Heilung hofft, ist hier klar, dass die Betroffenen nicht sehr alt werden. Damit müssen die Familien fertig werden, sie müssen jedoch auch in ihrem Alltag zurechtkommen.

Für die Arbeit in Kinder- und Jugendhospizen existieren sorgfältig erarbeitete Konzepte. Warum, glauben Sie, besteht die Notwendigkeit zur Weiterentwicklung?

Bertelsmann: Die Arbeit in einem Kinder- und Jugendhospiz ist von hoher Qualität, davon kann man sicher ausgehen. Wenn man etwas gut macht, heißt das aber nicht, dass man es nicht auch noch besser machen könnte. Das Kinder- und Jugendhospiz in Bethel versteht sich als eine lernende Institution. Letztlich geht es darum, die Lebensqualität von Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern so optimal wie möglich zu gestalten.

Sie haben also nicht nur das betroffene Kind im Blick, sondern genauso auch die Eltern und Geschwister?

Quack: Genau, man darf nicht nur das betroffene Kind sehen, sondern muss die Familie als ein System betrachten. Das Wohlbefinden von Kind und Familie ist ja ganz eng aneinandergekoppelt. Was bedeutet es für die psychosoziale Situation der Familie, für die Paarbeziehung der Eltern, für die Entwicklung der Geschwister, für das Eingebunden- und Beteiligtsein in Freundeskreise, Nachbarschaft, Schule und Beruf, wenn ein Familienmitglied so schwer erkrankt ist? Woraus schöpfen die Familien Kraft und was ist besonders belastend? Und wie wirkt sich die Situation der Familie wieder auf die erkrankten Kinder und Jugendlichen aus?

Wie bekommen Sie möglichst realistische Einblicke in die Familien?

Bertelsmann: Wir betreten im Grunde genommen Neuland, denn über Kinderhospize und alles, was damit zusammenhängt, ist bislang noch nicht viel geforscht worden. Folglich wissen wir auch wenig über Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern. Um zu erfahren, was sie unter einer guten Lebensqualität verstehen, fragen wir sie am besten selbst. Sie sind Experten in eigener Sache. Wir gehen in die Familien als Lernende und nicht mit einem vorgefassten Konzept – das ist der besondere Ansatz bei in diesem Projekt.

Wie gehen Sie an Ihre Arbeit heran? Was tun Sie konkret?

Quack: Zunächst werden wir versuchen, mit einigen Familien ins Gespräch zu kommen. Sie sollen ausführlich über ihre Lebenssituation erzählen – freiwillig und ganz ohne Druck. Welche positiven Einflussfaktoren sehen sie, welche negativen? Ziel ist, einen Fragebogen zu entwickeln, mit dem man dann generell die Lebensqualität dieses Personenkreises erheben kann. Mithilfe dieses Messinstruments kann man dann die Auswirkungen von Veränderungen in der Begleitung im Kinder- und Jugendhospiz Bethel beobachten und schrittweise verbessern. Die Ergebnisse lassen sich natürlich auch auf andere vergleichbare Einrichtungen übertragen.



Das Projektteam besteht aus Angela Quack (links), wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bereich Heilpädagogik an der FHdD, und Prof. Dr. Hilke Bertelsmann (rechts), Professorin für Gesundheitswissenschaften an der Fachhochschule der Diakonie (FHdD) in Bielefeld. Das Projekt, das von den Hospiz-Verantwortlichen an die Wissenschaftlerinnen herangetragen wurde, ist als Vorstudie für eine größer angelegte Untersuchung geplant.

Private Krankenversicherungen zunehmend in der Kritik

PKV – (k)ein Zukunftsmodell?

Die private Krankenversicherung (PKV) ist in den letzten Jahren immer stärker unter Druck geraten. Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) ist ihr in vielen Bereichen zweifellos überlegen.

Keine langen Wartezeiten beim Arzt, Chefarztbehandlung und ein Einzelzimmer im Krankenhaus – auf den ersten Blick bietet eine private Krankenversicherung einige Vorteile gegenüber der gesetzlichen Variante. Doch die Realität sieht anders aus. Beklagt werden immer häufiger Leistungslücken gegenüber gesetzlich Versicherten und stark steigende Prämien. Auch private Krankenversicherungen bieten Absicherung gegen Krankheitskosten an. Jedoch nicht für jedermann: Nur abhängig Beschäftigte, die ein Bruttoeinkommen oberhalb der gesetzlichen Versicherungspflichtgrenze beziehen (2012 beträgt dieses 50.850 Euro pro Jahr) sowie Selbstständige, Freiberufler und Beamte können sich privat versichern. Die Beiträge der Versicherten errechnen sich nach dem Eintrittsalter, dem Gesundheitszustand (verbunden mit einer Gesundheitsprüfung) und den gewünschten Versicherungsleistungen.

Besonders für viele besser verdienende Berufsanfänger, die sich guter Gesundheit erfreuen, fallen die Beiträge zunächst geringer aus. Es können jedoch keine Familienmitglieder ohne weitere Kosten mitversichert werden. Einzelne Verträge müssen abgeschlossen und weitere Versicherungsprämien bezahlt werden. Wer Vorerkrankungen mitbringt, hat es schwer: Eine private Versicherung ist dann häufig nur verbunden mit einem Risikozuschlag oder dem Ausschluss von Leistungen möglich – oder wird gleich ganz abgelehnt. Die Kosten für Arztbesuche oder Krankenhausaufenthalte trägt der Privatversicherte in der Regel zunächst selbst und rechnet diese im Anschluss mit der Kasse ab. Privatversicherte bilden sogenannte „Alterungsrückstellungen“ – einen Kapitalstock, der die typischerweise mit zunehmendem Lebensalter höheren Kosten ausgleichen soll.

Tragende Säule des Gesundheitssystems

Die gesetzliche Krankenversicherung, wie beispielsweise die BKK Diakonie, beruht im Gegensatz zur privaten Versicherung auf dem Solidaritätsprinzip. Einkommensstarke zahlen für Einkommensschwache, gesunde Mitglieder für kranke sowie junge Versicherte für ältere. Auch die GKV sichert das finanzielle Risiko der mit einer Krankheit verbundenen Kosten ab, getragen wird dieses durch die Solidargemeinschaft der Mitglieder selbst und deren Arbeitgeber. Alle Versicherten erhalten die gleiche Versorgung. Alter, Geschlecht oder Krankheitsrisiko haben im Gegensatz zur PKV keinen Einfluss auf die Höhe der Beiträge. Familienmitglieder werden ohne weitere Kosten mitversichert. Die GKV ist die tragende Säule des Gesundheitssystems und der älteste Zweig der Sozialversicherung. Mit rund 70 Millionen Menschen sind rund 85 Prozent der Deutschen Mitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse.

In letzter Zeit sind besonders die Privatversicherungen verstärkt in die Kritik geraten. Gegenwind kommt zunehmend auch aus der Politik. Eine aktuelle Studie des Instituts für Mikrodaten-Analyse (IfMDA) und des Beratungsunternehmens „Premiumcircle“ hat ergeben, dass nicht wenige Privatversicherte durch ein kompliziertes und intransparentes Angebot schlechter abgesichert sind als gesetzlich Versicherte. Kaum jemand sei in der Lage, sich im Dschungel der Wahlmöglichkeiten bei Vertragsabschluss und den damit möglicherweise verbundenen späteren Konsequenzen zurechtzufinden. Das gelte sowohl für Kunden als auch für viele Versicherungsmakler. Oft habe genau diese Intransparenz Leistungslücken zur Folge, die erst im Bedarfsfall auffallen und dann häufig aus eigener Tasche bezahlt werden müssen. Zwar leiste eine private Versicherung zum Teil mehr, zugleich fehlten aber in vielen Verträgen einige elementare Leistungen, die wie in der gesetzlichen Versicherung auch zum Standard einer privaten Versicherung gehören sollten, heißt es in der Studie. Dazu zählen besonders häufig Leistungen wie Anschlussheilbehandlungen, Psychothera-

85 %

der Deutschen sind Mitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse.

Über 80 %

der Tarife im Bereich der privaten Krankenversicherung kommen nicht an den Standard der gesetzlichen Versicherung heran.

pien und Hilfsmittel. Demnach kommen über 80 Prozent der Top-Tarife im Bereich der privaten Krankenversicherung nicht an den Standard der gesetzlichen Versicherung heran. Dass es vielen Tarifen an Qualität und Umfang mangelt, begründen Experten mit der starken Fokussierung auf den Preis – das wichtigste Verkaufsargument für den Abschluss einer privaten Krankenversicherung.

Auch die Verbraucherzentralen kritisieren die PKV. So beklagt der Bundesverband der Verbraucherzentralen neben teils massiv erhöhten Beiträgen auch den oftmals problematischen Wechsel in einen günstigeren Tarif. Der Bundesverband untersuchte in einer bundesweiten Stichprobe Beschwerden von Privatversicherten, die mit Beitrags- oder Wechselproblemen zu kämpfen hatten. Besonders langjährige Bestandskunden und

ältere Versicherte fühlten sich mit häufig steigenden Prämien finanziell überfordert. In einem Extremfall sollte eine 59-jährige Frau einen monatlichen Beitrag in Höhe von 1.095 Euro entrichten. Ein Wechsel von der privaten zurück in die gesetzliche Versicherung ist für Arbeitnehmer, bis auf wenige Ausnahmen, nur möglich, wenn ihr Einkommen unter die Versicherungspflichtgrenze sinkt.

Auch ein Wechsel zu einer anderen privaten Versicherung ist nicht so einfach. Wer auf die Annehmlichkeiten einer „Privaten“ dennoch nicht verzichten, aber auch keine Leistungslücken riskieren möchte, für den bieten gesetzliche Krankenversicherungen ein breites Angebot an Zusatzversicherungen – eine sichere und oft preisgünstigere Alternative!

Informationen über die passende Zusatzversicherung finden Sie auf unserer Homepage unter:

>> www.bkk-diakonie.de/leistungen/bkk-diakonie-plus

Privat:

- Familienmitglieder sind nicht kostenlos mitversichert.
- Vorerkrankungen schlagen negativ zu Buche.
- Angebote sind oft kompliziert und nicht transparent.
- Viele Verträge haben gravierende Leistungslücken.
- Prämien steigen mit der Zeit häufig stark an.
- Tarif- oder Krankenkassenwechsel ist oft problematisch.
- Die Arztbehandlung zahlt in der Regel zunächst der/die Patient/-in.

Gesetzlich:

- Familienmitglieder sind kostenlos mitversichert.
- Vorerkrankungen spielen keine Rolle.
- Die Angebote sind nachvollziehbar und transparent.
- Gravierende Leistungslücken sind durch die Gesetzgebung verhindert.
- Die Beiträge sind transparent und vorgegeben.
- Tarife sind einheitlich und ein Wechsel unproblematisch.
- Die Arztbehandlung wird von der Krankenkasse direkt übernommen.

Mit zunehmendem Lebensalter entstehen für Privatversicherte

höhere Kosten!

Mit der BKK Diakonie optimal versichert

Eine Mitgliedschaft in der BKK Diakonie hat viele Vorteile. Kaum eine andere Krankenkasse bietet annähernd so umfassende und sinnvolle Leistungen. Wir verstehen uns als festen Partner rund um das Thema Gesundheit. Es gibt immer mal Fragen, die auch Ärzte oder Apotheker nicht beantworten können oder man möchte eine Einschätzung der Situation und nicht gleich von Arzt zu Arzt. Zu nahezu allen Gesundheitsfragen arbeiten wir mit Spezialisten zusammen. Fragen Sie also einfach bei uns nach!

- *Werde ich richtig behandelt?*
- *Hat mein Medikament Nebenwirkungen?*
- *Wie bekomme ich zeitnah einen Arzttermin?*

Gesundheitstelefon

Sie wünschen eine Beratung zu einer medizinischen Frage? Sie sind unsicher, ob die von Ihrem Arzt vorgeschlagene Therapie für Sie die richtige ist? Über unser Gesundheitstelefon erhalten Sie eine fachärztliche Zweitmeinung und werden zu alternativen Behandlungsmethoden beraten. Sie erhalten Auskünfte über Wirkungen und Nebenwirkungen von Arzneimitteln, zu deren Verträglichkeit und Risiken bei der Einnahme mehrerer Medikamente.

Arztterminservice

Müssen Sie lange auf einen Arzttermin warten? Wir kennen das Problem und möchten Sie im Bedarfsfall bei der Optimierung von Terminen bei Haus- und Fachärzten unterstützen. Nutzen Sie unsere Arzttermin-Hotline mit der Rufnummer 0180-210 10 90. Wir bemühen uns, für Sie einen zeitnahen passenden Termin zu vereinbaren.

Arzneimittel- und Impfberatung

Sie fühlen sich unsicher, was ein bestimmtes Medikament oder eine Impfung betrifft? Wir beraten Sie telefonisch, per E-Mail oder Post zu Arzneimittelthemen, insbesondere zur Verordnungsfähigkeit, zu Festbeträgen, Preisen, Indikationsgebieten und Vergleichsrecherchen. Außerdem erstellen wir für unsere Versicherten schriftliche Impfberatungen, die individuell für jede einzelne Reise ausgearbeitet werden. Durch regelmäßige Schulungen sind die Mitarbeiter stets über Neuerungen im Impfgeschehen sowie über die aktuelle Gesundheitssituation im jeweiligen Reiseland informiert.

Aus Erfahrung wissen wir, welche Elemente im Leistungspaket für unsere Versicherten besonders wichtig sind. Unter www.bkk-diakonie.de finden Sie eine Übersicht über das Leistungspaket, das wir für Sie geschnürt haben. Verschaffen Sie sich einen Überblick. Sie werden sehen, dass Sie bei uns gut aufgehoben sind.

>> www.bkk-diakonie.de/leistungen

Ihre Meinung interessiert uns!

Wir hoffen, dass wir mit unserem MENSCH-Magazin thematisch und inhaltlich immer richtig liegen. Das kann niemand besser beurteilen als Sie, liebe Leserinnen und Leser. Lassen Sie es uns also wissen.

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen, Kritik oder Kommentare entgegen. Lob kann selbstverständlich auch mal dabei sein.

Ihre Post schicken Sie bitte an:
BKK Diakonie
z. Hdn. Tilman Dulisch
Königsweg 8
33617 Bielefeld

Per E-Mail erreichen Sie uns unter:
Tilman Dulisch
tilman.dulisch@bkk-diakonie.de

Sei ein ganzer Mann: Klick dich gesund!

Der kleine Unterschied zeigt sich, wie wir bereits in der letzten Ausgabe erläutert haben, auch beim Thema Gesundheit. Männer leben im Schnitt fünf Jahre kürzer als Frauen. Sie leiden häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, haben mehr Übergewicht und gehen seltener zu Vorsorgeuntersuchungen. Was Männer über ihre Gesundheit wissen sollten, erfahren sie jetzt unter www.bkk-maennergesundheits.de, der neuen Internetplattform der BKK Diakonie.



Das neue Internetangebot beleuchtet Risiken wie Alkoholkonsum, Rauchen und Stress, informiert über mänderspezifische Probleme wie Potenzstörungen, Prostata- oder Hodenkrebs und gibt jede Menge Anregungen für einen gesunden Lebensstil.

Mit einem Online-Check können Nutzer auch gleich selbst testen, wie fit sie sind und was sie in punkto Ernährung, Bewegung und Entspannung verbessern können. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Ergänzt wird das Angebot durch viele Gesundheitstipps, die sich oft problemlos in den Alltag integrieren lassen. Ein gesünderes Leben fängt oft mit einem ersten Schritt an. Oder mit einem Klick ins Internet auf:

www.bkk-maennergesundheits.de



Machen Sie mit ...

bei unserem Gesundheitsquiz und gewinnen Sie das interessante Buch „Männergesundheits heute“! Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie gewinnen*. Senden Sie die ausgefüllte Postkarte bis zum **30.9.2012** an

BKK Diakonie, Marc Wendel,
Königsweg 8, 33617 Bielefeld

oder per E-Mail an
m.wendel@bkk-diakonie.de

Hier bitte abtrennen!

Gesundheitsquiz

1. Wie viele zusätzliche Pflegekräfte werden nach Expertenschätzungen 2020 bundesweit benötigt?
2. Unter welcher neuen Internetadresse der BKK findet man Tipps zum Thema Männergesundheits?
3. Über wie viele Plätze verfügt das neue Kinder- und Jugendhospiz Bethel?
4. Wie viele Menschen sind in Deutschland Mitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse (gerundete Zahl)?
5. Wann findet der diesjährige Bethellauf statt?

*Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir Bücher über Männergesundheits.

Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der BKK Diakonie ist ausgeschlossen.

Herbstküche – bunt und gesund

Schlemmen und gleichzeitig Vitamine tanken – im Herbst geht das besonders gut. Viele heimische Obst- und Gemüsesorten sind jetzt reif und geben Kraft für die nasskalte Jahreszeit.

Rote Bete, Grünkohl, Kürbisse in kräftigem Orange und blaue Trauben – der Herbst treibt es bunt. Das ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch gut für den Körper. Für die Farben sorgen nämlich sekundäre Pflanzenstoffe, und die haben es in sich: Sie beugen Krebs vor, senken den Blutdruck und Cholesterinspiegel, hemmen Entzündungen und stärken die Körperabwehr. Wenn die Tage kälter werden, ist das besonders wichtig, um vor lästigen Erkältungen geschützt zu sein.

„Was die Natur so klug eingerichtet hat, sollten wir nutzen“, raten die Ernährungsexperten der BKK Diakonie.

Ihr Tipp: „Vor allem beim Obst und Gemüse der Saison kräftig zugreifen. Diese Früchte sind jetzt vollgetankt mit Sonne, Aroma und wertvollen Inhaltsstoffen. Verbraucher können aus dem Vollen schöpfen. Allein beim Gemüse gibt es im Erntemonat Oktober mehr als 30 verschiedene Sorten aus heimischem Freiland-anbau.“

Eine kleine Auswahl: Ein Klassiker im Herbst ist Kohl. Weißkohl, Rotkohl, Wirsing und Co. enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, liefern Ballaststoffe und lassen sich zu deftigen Eintöpfen oder leckeren Salaten verarbeiten. Nach dem ersten Frost schmecken Rosenkohl und Grünkohl erst richtig lecker und stillen den Appetit auf Herzhaftes. Ganz nebenbei liefern sie wie alle Kohlarten viel Vitamin C und E sowie Mineralstoffe, speziell Kalium, Kalzium und Eisen. Grünkohl ist zudem sehr eiweißreich. Kohl gilt als immunstärkend und krebsvorbeugend. Gute Gründe, ihn im Herbst öfter auf den Speiseplan zu setzen.

Zu einem echten Herbststar ist der Kürbis geworden. Er ist kalorienarm, enthält reichlich Provitamin A und lässt sich in unzähligen Varianten zubereiten. Einen Versuch wert ist die Rote Bete. Mit reichlich Folsäure und Eisen unterstützt sie die Blutbildung. Gut in die Herbstküche passt auch die Zwiebel. Sie bringt Würze in viele Gerichte, regt mit ätherischen Ölen die Verdauung an, schützt vor Infekten und ist als Zwiebel-suppe oder -kuchen einfach nur lecker.



Rote-Beete-Quiche

Zutaten (für 4 Personen):

100 g Mehl
100 g Butter
½ Zitronenschale, gerieben (bio)
1 Eigelb
75 g Mandeln, gehobelt
Salz
1 kg Rote Bete
1 Bund Lauchzwiebeln
200 ml Milch
100 ml Crème fraîche
100 g Schafskäse
Salz und Pfeffer
Muskat, ggf. Kümmel

Zubereitung

Aus Mehl, Butter, Zitrone, Eigelb und den Gewürzen sowie den Mandeln einen Mürbeteig bereiten. Mindestens zwei Stunden kalt stellen. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Quicheform legen, den Rand gut andrücken.

Die Rote Bete schälen, in Scheiben hobeln, salzen und pfeffern. Wer mag, kann auch mit Kümmel würzen. Ein Bund Lauchzwiebeln nach dem Waschen in feine Ringe schneiden und darüber verteilen. Die Milch und die Crème fraîche miteinander verrühren und über die Rote Bete geben. Den Schafskäse mit den Mandeln vermischen und über das Ganze streuen.

Die Quiche wird bei 200° C ca. 50 Minuten gebacken.

Natürlich funktioniert das Rezept auch mit vorgekochter Roter Bete, dann verringert sich die Garzeit auf ca. 30 Minuten.

* Rote Beete – topfit durch den Winter

Alle Beten haben eins gemeinsam: Sie sind richtig gesund! Voll mit guten Inhaltsstoffen wie Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure wirken sie blutreinigend, entsäuern den Organismus und regen den Stoffwechsel an. Gleichzeitig stärken die sekundären Pflanzenstoffe das Immunsystem, was ja im Winter besonders wichtig ist. Außerdem enthalten sie Stoffe, die entzündungshemmend wirken.



Absender:

Bitte
freimachen

Außerdem möchte ich folgende Person als Mitglied werben und dafür 20 € als Prämie erhalten:

Name mit Anschrift:

BKK Diakonie
Marc Wendel
Königsweg 8
33617 Bielefeld

Statt Startgebühr Spenden für die Theaterwerkstatt

Bethellauf – Bewegen für einen guten Zweck

„Sportlich, fröhlich und lecker wird es“, versprechen die Organisatoren. Am Samstag, 22. September, veranstaltet die BKK Diakonie zum vierten Mal den Bethellauf für die ganze Familie. Läufer, Nordic Walker und Wanderfreunde treffen sich ab 14 Uhr am Freibad in Bielefeld-Gadderbaum. Anstelle einer Startgebühr werden in diesem Jahr Spenden für die Theaterwerkstatt Bethel gesammelt.

„Das Besondere am Bethellauf ist der Wohltätigkeitscharakter“, sagt Frank Großheimann von der BKK Diakonie. Gutes tun und gleichzeitig die eigene Gesundheit stärken – aus dieser Idee heraus ist der Volkslauf entstanden. „Denn Sport in der Gemeinschaft hat noch einmal einen besonderen Wert“, so Großheimann.

Spaß an der Bewegung und die Freude, anderen zu helfen, das verbindet Menschen aller Altersstufen beim Bethellauf. Kindergärten und Grundschulen treten an, erfahrene Läufer und wenig trainierte Anfänger gehen gemeinsam an den Start. Wer möchte, kann mit Freunden oder Kollegen auch eine Mannschaft bilden und so den Lauf zu einem besonderen Gemeinschaftserlebnis machen. Die Strecken sind fünf oder zehn Kilometer lang, Start und Ziel ist das Freibad Gadderbaum. Unter allen Aktiven werden attraktive Preise verlost. Dazu gibt es Livemusik mit Bulli Grundmann, Torwandschießen, eine Hüpfburg und kleine Speisen. Eine runde Veranstaltung eben – sportlich, fröhlich und lecker.

Infos und Anmeldung unter Tel. 0521-144 36 37 oder >> www.bkk-diakonie.de

Stichwort Theaterwerkstatt Bethel:

Die Theaterwerkstatt Bethel bietet Raum und Möglichkeit, sich kreativ und künstlerisch zu entfalten. Menschen aus ganz verschiedenen Lebensbereichen wirken hier jedes Jahr in unterschiedlichen Projekten mit: Behinderte und Nichtbehinderte, Theaterprofis, Schüler, Studenten, Angestellte und Rentner. „Im künstlerischen Prozess werden soziale Barrieren aufgeweicht und überwunden, Haltungen und Ideen in Austausch gebracht, Gemeinschaft verwirklicht“, so die Theaterwerkstatt. Eine wertvolle Erfahrung für alle Beteiligten.

Weitere Infos unter: >> www.theaterwerkstatt-bethel.de



Laufen – gut für Körper und Seele

Joggen baut Stress ab, macht den Kopf frei, stärkt die Muskulatur und kurbelt den Stoffwechsel an. Und das Beste: Läufer können überall und jederzeit trainieren. Ein paar Tipps für den Einstieg:

- **Gute Schuhe sind beim Laufen das A und O. Sie geben Halt und dämpfen Stöße ab. Fachhändler beraten bei der Suche nach dem passenden Modell.**
- **Am Anfang nicht zu ehrgeizig sein! Einsteiger sollten mit einem gleichmäßigen und moderaten Tempo beginnen. Als Faustregel gilt: Wer sich noch locker unterhalten kann, läuft richtig. Auf den eigenen Körper hören und weniger auf die Zeit achten. Ein Pulsmessgerät kann helfen, die richtige Geschwindigkeit zu finden.**
- **Vor dem Laufen das Aufwärmen nicht vergessen. Und nach dem Training dehnen und strecken.**
- **Lauftreffs oder Laufgruppen helfen beim Einstieg in das Training. Anfänger bekommen hier optimale Unterstützung und wertvolle Tipps für die Praxis. Eine Laufgruppe ist auch eine gute Motivation, um in der dunklen Jahreszeit am Ball zu bleiben.**

Infos & Tipps

Gut geschützt ist Reisen noch schöner

Eine wichtige Leistungserweiterung Ihrer BKK Diakonie: Wir übernehmen jetzt auch die Kosten für Impfungen aufgrund von Auslandsreisen, egal welche, und zwar zu 80 Prozent zuzüglich einer Pauschale von 12 € Arzthonorar je Verabreichung.

Apropos Impfungen: Sind Sie unsicher, welche für Sie richtig sind? Dann nutzen Sie unser Gesundheitstelefon und lassen sich beraten. Die Telefonnummer lautet: 0180-228 88 00 (6 ct/Verbindung aus dem deutschen Festnetz, 42 ct/Minute aus dem Mobilfunknetz). Der Service steht an allen 365 Tagen im Jahr von 7 bis 22 Uhr zur Verfügung.

Im Zusammenhang mit Urlaubsreisen möchten wir allen gesetzlich Krankenversicherten außerdem dringend empfehlen, an die Auslandsversicherung zu denken. Diese Versicherung kostet jährlich nur wenige Euro und kann viel Ärger ersparen!

Aktionsbündnis gegen Darmkrebs: BKK Diakonie ist dabei!

Darmkrebs ist heilbar – wenn er rechtzeitig erkannt wird. Deshalb haben sich die Betriebskrankenkassen in Deutschland, darunter die BKK Diakonie, zu einem Aktionsbündnis gegen Darmkrebs zusammengeschlossen.

Bei diesem Aktionsbündnis schicken die teilnehmenden Betriebskrankenkassen ihren Versicherten ab Juli 2012 im Geburtsmonat des 55. Lebensjahres eine „Einladung“ zur Darmspiegelung zu. Die 2002 eingeführte Koloskopie als Krebsvorsorge wird jährlich von nur etwa drei Prozent der Berechtigten in Anspruch genommen. Die Tendenz ist sogar noch rückläufig. Gemeinsam mit anderen Betriebskrankenkassen will die BKK Diakonie zu einer höheren Inanspruchnahme motivieren und dadurch die Darmkrebsrate senken. Möglicherweise wird diese Aktion richtungsweisend für ein späteres Einladungsverfahren – entweder direkt über die gesetzliche Krankenversicherung oder über Bund, Länder und Gemeinden – ähnlich dem bereits existierenden Mammographie-Screening-Programm bei Brustkrebs. Vorstellbar ist auch, dass über dieses Aktionsbündnis erreicht wird, dass die gesetzliche Koloskopie bereits vor dem 55. Lebensjahr angeboten bzw. dass ein spezifischer Stuhltest, der sicher menschliches Blut im Stuhl nachweist, als „Filter“ eingesetzt wird. „Für die Versicherten der BKK Diakonie ist das Thema kein Neuland, trotzdem sind wir stolz, an diesem Aktionsbündnis beteiligt zu sein“, betont BKK-Vorstand Andreas Flöttmann.



FAS-Kompetenznetzwerk gegründet

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ist eine viel häufigere Ursache für geistige Behinderungen sowie Entwicklungs- und Wachstumsstörungen als bisher angenommen. Der medizinische Fachbegriff dafür heißt „Fetales Alkoholsyndrom (FAS)“. In der vergangenen MENSCH-Ausgabe haben wir ausführlich darüber berichtet.

Die BKK Diakonie und der Verein FAS OWL kooperieren in einem neuen FAS-Kompetenznetzwerk mit Fachleuten des Evangelischen Krankenhauses Bielefeld (EvKB), des Sozialpädiatrischen Zentrums des EvKB und der v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel. Das Foto zeigt (von links) Andreas Flöttmann, Vorstand der BKK Diakonie, Dr. Stefan Heinzel, Leitender Oberarzt der Neonatologie der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin im EvKB, Dr. Rainer Böhm, Leitender Arzt des Sozialpädiatrischen Zentrums im EvKB, Priv.-Doz. Dr. Andreas Luttkus, Chefarzt für Geburtshilfe im EvKB, und Thomas Lorenzen, Vorsitzender des Vereins FAS OWL, bei der Gründungspresskonferenz im Dankort in Bethel. Dr. Heinzel hält eine Puppe mit typischen FAS-Merkmalen in der Hand, die von der BKK Diakonie angeschafft worden ist und die vom Verein für Aufklärungszwecke benutzt wird.

Unseren Info-Flyer (rechts) können Sie über die Website der BKK Diakonie downloaden. >> www.bkk-diakonie.de

Praktisch und vielseitig: Gesunde Apps



Die neue Website der BKK Diakonie liefert viele tolle Apps, um gesund und fit zu bleiben. Egal ob Sie abnehmen möchten, Ihre sportlichen Leistungen testen wollen oder einfach Tipps und Entspannung brauchen:

>> <http://bkk-diakonie.gesunde-apps.de>

Schlafstörungen?

Hilfe und viele nützliche Tests und Anregungen bietet die neue Website der BKK Diakonie:

>> <https://bkk-diakonie.onlineschlaflabor.de>

Werden und werben Sie ein Mitglied. Es lohnt sich!

Jetzt
20€ Prämie
sichern!



Mit ihren starken Leistungen ist die BKK Diakonie offen für alle und spezialisiert auf Menschen in sozialen Berufen. Wir bieten viele Vorteile, bspw. in der Gesundheitsvorsorge, mit Angeboten in der Naturmedizin und unserem Bonusprogramm. Informationen zu unseren außergewöhnlich vielen Leistungen finden Sie im Internet unter <http://www.bkk-diakonie.de/leistungen>.

Für jede von Ihnen vermittelte Mitgliedschaft zahlen wir Ihnen eine Prämie von 20 €. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter <http://www.bkk-diakonie.de/mitgliedschaft>.



BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld | Telefon 0521.144-3637
oder Servicetelefon 0180-2553425
Fax 0521.144-4418 | E-Mail info@bkk-diakonie.de

