

# MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2015

MENSCH | Ausgabe AD K12709

**BKK Diakonie**

Krankenkasse für soziale Berufe



**Singen  
macht  
frei!**

## Glückcocktail fürs Gehirn

Singen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund

## Unsere Gesundheit wird digital

Nutzung von IT-Technik greift immer stärker um sich

## Vorsicht, Behandlung!

Nicht jede medizinische Maßnahme ist sinnvoll

„Nichts auf Erden ist kräftiger,  
die Traurigen fröhlich,  
die Ausgelassenen nachdenklich,  
die Verzagten herzhaft,  
die Verwegenen bedachtsam zu machen,  
die Hochmütigen zur Demut zu reizen,  
und Neid und Hass zu mindern,  
als die Musik.“

Martin Luther



## Liebe Leserin, lieber Leser,

die BKK Diakonie hat sich in den letzten Jahren verändert, wir haben uns zu einem modernen Dienstleistungsunternehmen weiterentwickelt. Um diesen inneren Wandel nach außen hin zu dokumentieren, ist nun auch unser Erscheinungsbild angepasst worden. Dazu gehört zum Beispiel ein neues Logo. In der vergangenen Ausgabe haben wir schon ein bisschen Ihre Neugierde zu wecken versucht. Diese MENSCH-Ausgabe erscheint nun im etwas anderen Design. Wir hoffen, es gefällt Ihnen. Wir – Ihr Team der BKK Diakonie – fühlen uns jedenfalls sehr wohl damit.

Genauso hoffen wir natürlich, dass Ihnen nicht nur unser neues Outfit, sondern auch der Inhalt dieses Magazins zusagt. Wir haben uns wieder bemüht, ein informatives und abwechslungsreiches Heft zusammenzustellen. Einen Schwerpunkt widmen wir dem Singen, denn es macht nachweislich nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund. „Singen und Lachen sind die ursprünglichsten Ausdrucksformen der Seele, deshalb tun sie auch so gut, einem selber und anderen“, beschreibt es TV-Moderator und Arzt Eckart von Hirschhausen sehr trefflich. „Das Herz hüpfert auf dem Zwerchfell Trampolin. Und gleichzeitig verbindet es sich mit anderen Herzen. Wunderbar!“ Kann man es besser ausdrücken?

Eher sonder- statt wunderbar ist dagegen ein anderes Phänomen zu bewerten, dem sich diese MENSCH-Ausgabe widmet: Therapien von nachweisbar zweifelhaftem Nutzen. In Deutschland wächst das Bewusstsein, dass so manche Behandlung nicht nur überflüssig ist, sondern sogar schädlich sein kann. Parallel dazu nimmt die Bedeutung der so genannten E-Health zu – auch das ist ein Schwerpunkt in diesem Heft. Unter dem Begriff fasst man jene Anwendungen zusammen, die moderne Informations- und Kommunikationstechnologien nutzen. Da gibt es inzwischen einiges.

Mit den kurz angerissenen Themen habe ich Sie hoffentlich neugierig auf die neue MENSCH-Ausgabe gemacht. Wie immer empfehle ich Ihnen, das Heft gründlich zu studieren. Es lohnt sich, denn wenn Sie unsere fünf Fragen im Gesundheitsquiz richtig beantworten, können Sie mit etwas Glück wieder etwas Attraktives gewinnen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

Ihr

Andreas Flöttmann  
Vorstand der BKK Diakonie

## Inhalt

01 Editorial

02 Titelthema:

Glückcocktail fürs Gehirn  
Singen macht nicht nur Spaß ...

04 So kommt der Ton über die Lippen

05 Pop-Oratorium Luther –  
das Projekt der tausend Stimmen

06 Logo-Relaunch: BKK Diakonie mit  
frischer optischer Note

07 E-Health –  
unsere Gesundheit wird digital

08 Rezept: Sellerie-Apfel-Suppe

09 „Hochintensiv“  
das Fett wegtrainieren

10 Unnötige medizinische Leistungen:  
Vorsicht, Behandlung!

12 Infos & Tipps

13 Gesundheitsquiz

### Impressum

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

**Redaktionsteam:**  
Volker Pieper, Tilman Dulisch, Frank Großheimann, Dirk Teich  
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

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

**Fotos:** Katrin Biller (Seite 1) und Bilder sonst von  
www.thinkstock.de und photocase.de: pixel-liebe (Seite U2)

**Druck:** Color-Druck GmbH, www.color-druck.net

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

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.

# Singen – Glückscocktail fürs Gehirn

Ob allein unter der Dusche, gemeinsam im Fußballstadion oder im Chor: Singen macht nicht nur Spaß, sondern ist nachweislich auch gesund.

Ein Pionier auf dem Gebiet des heilsamen Singens ist Wolfgang Bossinger, der 2012 die „Akademie für Singen und Gesundheit“ gegründet hat. Seit mehr als 30 Jahren erforscht der Diplom-Musiktherapeut die Wirkungen von Gesang auf Körper, Geist und Seele. „Wichtigste Voraussetzung für eine heilsame Wirkung des Singens ist, dass es stressfrei und ohne Leistungsdruck geschieht“, erklärt er.

In Seminaren und Kursen macht er Amateuren Mut, ihre Hemmungen zu überwinden, einfach den Spaß am Singen zu entdecken und die positiven Effekte auf den Körper zu erfahren, die besonders beim Singen in Gemeinschaft entstehen. Studien belegen, dass durch das tiefe Ein- und Ausatmen die Organe besser mit Sauerstoff versorgt werden, sodass das Atmungssystem gestärkt wird. Die Zwerchfellatmung stärkt nicht nur die Lunge, sondern gleichzeitig auch die gesamte Atemmuskulatur und das Herz-Kreislauf-System. So kann Singen ähnlich fit halten wie regelmäßiger Sport.

Außerdem werden durch Singen Stresshormone abgebaut. „Es wirkt wie ein Antidepressivum ohne Nebenwirkungen“, sagt Bossinger. Denn durch das Singen werde ein fröhlich-stimmender „Glückscocktail“ im Gehirn produziert: Serotonin, Beta-Endorphin, Oxytocin und Noradrenalin erhöhen sich schon nach wenigen Minuten des Singens. Bossinger meint: „**Selbst Menschen mit schweren Erkrankungen wie Depressionen, chronischen Schmerz-Syndromen, Lungenerkrankungen, Demenz oder Sprachverlust nach einem Schlaganfall berichten von deutlichen Verbesserungen durch die Teilnahme an Singgruppen.**“

Aufgrund dieser Erfahrungen hat er 2009 die Organisation „Singen-de Krankenhäuser – internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e. V.“ ins Leben gerufen, die die heilsamen Wirkungen des Singens vielen Patienten zugänglich macht und systematisch erforscht. 65 Krankenhäuser, Altenheime und Praxen in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind mittlerweile beteiligt.

Ein weiterer positiver Effekt ist, dass das Immunsystem gestärkt wird. Um die Wirkung auf die Abwehrkräfte nachzuweisen, haben Wissenschaftler Speichelproben von Chorsängern genommen und die Werte mit Menschen, die eine Stunde lang nur Musik gehört hatten, verglichen. Das Ergebnis: **Die aktiven Sänger besaßen mehr Immunglobulin A im Speichel als die passiven Musikgenießer. Der Antikörper Immunglobulin A zerstört Krankheitserreger und erhöht somit den Schutz vor Infektionen und Erkältungen.** „Dabei ist es völlig unerheblich, ob jemand schon seit Jahren singt oder ganz neu dabei ist – die positive Wirkung bleibt gleich“, betont Bossinger, der alle aktuellen Studien mit großem Interesse verfolgt.

So fanden zum Beispiel Forscher der schwedischen Universität Göteborg jetzt heraus, dass Chormitglieder, die gemeinsam singen, auch ihre Herzfrequenzen aneinander anpassen. In einem eigenen Pilotforschungsprojekt mit Chronomediziner Prof. Dr. Maximilian Moser, Universität Graz, wurde die Anpassung der Herzfrequenz der Sänger erst gemessen, als die Probanden sich nur unterhalten haben. Beim anschließenden gemeinsamen Singen schlugen ihre Herzen innerhalb weniger Sekunden gleich.

Für sehr wichtig hält Wolfgang Bossinger auch das Singen mit Kindern, denn es wirkt sich persönlichkeitsstärkend und entwicklungsfördernd aus. **Kinder, die viel singen, zeigen in Studien eine bessere Sprachentwicklung, frühere Schulreife und ausgeprägte motorische Fähigkeiten.** Sie sind körperlich und psychisch gesünder, verfügen über mehr soziale Kompetenzen und können sich leichter in andere Kinder einfühlen.

Daher fordert er seit Jahren gemeinsam mit seinem Forscherkollegen, dem Musik-Psychologen Dr. Karl Adamek, spielerisches Singen viel stärker in Kindergärten und Schulen einzusetzen. „Darüber hinaus deutet alles darauf hin, dass Singen auch in hohem Maße gewaltpräventiv wirkt und Mitmenschlichkeit fördern kann – beides brauchen wir dringend in unserer Gesellschaft.“

» [www.singende-krankenhaeuser.de](http://www.singende-krankenhaeuser.de)  
» [www.healingsongs.de](http://www.healingsongs.de)

# So kommt der Ton über die Lippen

Lehrer, Sänger, Nachrichtensprecher, aber auch Pfarrer, Erzieherinnen, Call-Center-Mitarbeiter oder Sporttrainer – sie alle sind ganz besonders auf die Überzeugungskraft ihrer Stimme angewiesen. Versagt die Stimme, fehlt ihnen ihr wichtigstes Werkzeug.

Durch das permanente Sprechen werden die Stimmbänder – zunächst unbemerkt – stark strapaziert. Belasten wir unsere Stimme zu sehr oder gebrauchen sie falsch, kann es sein, dass sich das Gewebe der Stimmlippen verändert und diese nicht mehr regelmäßig schwingen. Schlimmstenfalls bleibt die Stimme komplett weg.

Meistens verwenden wir den Begriff Stimmbänder umgangssprachlich und meinen damit eigentlich die Stimmlippen. Die Stimmbänder sind ein Teil der Stimmlippen. Diese bestehen zusätzlich aus den Stimmuskeln und einer Schleimhaut. Nur durch das Zusammenspiel dieser drei Gewebeschichten können wir Töne erzeugen. Durch die Schwingung der Stimmbänder kann der Mensch verschiedene Laute und Töne sprechen.

Sind die Stimmbänder entspannt, werden tiefe Töne gesprochen, sind sie angespannt, werden hohe Töne gesprochen. Bei tiefen Tönen schwingen die Stimmbänder nur langsam, bei hohen Tönen schwingen sie schnell. An der Erzeugung von tiefen und hohen Tönen sind übrigens 50 Muskeln beteiligt. Nur so gelingt die Feinabstimmung, um beim Singen einen Ton in einer exakten Höhe auch genau zu treffen.

Die Stimmbänder sind beim Sprechen und Singen ununterbrochen in Bewegung. Außerdem strömen mit der Atemluft auch Krankheitserreger durch den Kehlkopf hindurch und können sich hier festsetzen – zwei Hauptursachen für eine Stimmbandentzündung. Auch äußere Faktoren wie trockene Luft, Rauchen, zu viel Alkohol, Nervosität oder Stress können dafür sorgen, dass man keinen Ton mehr herausbringt.

## Übung: Brrrrrr ...

Bei Stimmübungen kommt es nicht darauf an, besonders schön zu klingen. Vielmehr ist es ein Training für das optimale Zusammenspiel der verschiedenen Teile der Stimmuskulatur. Und so manche Übung muss sogar merkwürdig klingen, damit sie funktioniert.

**Auf geht's:** Machen Sie ein Pferde-Schnauben nach. „Brrrrrr ...“ Ober- und Unterlippe sollten dabei 30 Sekunden lang flattern. Wenn Sie damit aufhören, sollte sich Ihr Mundbereich leicht kribbelig anfühlen.

**Expertentipp:** Am besten ausprobieren, wenn Sie alleine sind, denn man sieht nicht immer intelligent aus, wenn man seine Stimme trainiert.

## Zur Not auch mal schweigen ...

**Um die Sprechgesundheit bei aller Belastung zu erhalten oder wieder herzustellen, gilt es, ein paar „stimmige“ Tipps zu beachten:** Bei Heiserkeit sollte man die Stimme schonen und nicht gegen die Heiserkeit ankämpfen. Ansonsten kann es passieren, dass sich die Stimmbänder nicht mehr voll regenerieren. Es können sich Knötchen auf den Stimmbändern bilden, die das reibungslose Vibrieren stören. Jedes gesprochene Wort reizt die Stimmbänder. Also am besten ein paar Tage lang still sein – auch wenn es schwerfällt. Vor allem sollte man sich nicht andauernd räuspern oder flüstern. Dies sind für den Körper ungewohnte Geräusche, die auch gesunde Stimmbänder mehr fordern als normales Reden. Viel trinken tut der Stimme gut. Empfehlenswert ist außerdem, die Atemwege feucht zu halten. Ein bewährtes Mittel dafür ist die Inhalation von Sole, Salbei- oder Kamillenextrakt. Die Wohnung ausreichend zu lüften, kann ebenfalls nicht schaden. Und im Winter stellt man am besten einen Wasserbehälter auf die Heizkörper.

# Pop-Oratorium Luther – das Projekt der tausend Stimmen

Gewinnen Sie Karten für das Pop-Oratorium

mit unserem Gewinnspiel auf Seite 13 ...

Ein Mensch mit Ängsten, Zweifeln, Gewissenskonflikten und festen Überzeugungen, genauso wie Theologieprofessor, Ablassgegner, Bibelübersetzer und von der Kirche ausgestoßener Gläubiger – all das war Martin Luther. Der Augustinermönch gilt als eine, wenn nicht als die zentrale Figur der Reformation. Im Jahr 2017 jährt sich am 31. Oktober zum 500. Mal Luthers sogenannter Thesenanschlag. Anlässlich dieses Jubiläums hat die Stiftung Creative Kirche aus Witten das Pop-Oratorium Luther – das Projekt der tausend Stimmen angestoßen.

Geschrieben haben das Stück Michael Kunze (Libretto) und Dieter Falk (Musik), die bereits 2010 das Pop-Oratorium „Die 10 Gebote“ entwickelten, das die Stiftung Creative Kirche zum Kulturhauptstadtjahr 2010 zur Aufführung brachte. Das Pop-Oratorium Luther wird veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirche von Westfalen und in Kooperation mit der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD). Prof. Dr. Margot Käßmann, Botschafterin des Rates der EKD für das Reformationsjubiläum 2017, hat die Patenschaft für das Projekt übernommen. Am 31. Oktober 2015 (Reformationstag) ist die Welturaufführung in der Dortmunder Westfalenhalle um 14 Uhr. Eine zweite Vorstellung folgt am selben Tag um 19 Uhr. Im Jahr 2017 – dem Jahr des 500. Reformationsjubiläums – folgen weitere Aufführungen. Sehens- und hörensenswert ist die Aufführung wegen des spektakulären Formats: Ein rund 3.000 Sänger starker Chor, zwölf erfahrene Musical-Darsteller, ein 40-köpfiges Symphonieorchester, eine Band mit sechs Musikern und rund 100 – zum Teil ehrenamtliche – Mitarbeiter hinter den Kulissen sorgen beim Zuschauer für anhaltendes Gänsehautfeeling und ein Musikerlebnis mit Nachklang.

Aus einzelnen Episoden von Martin Luthers Leben und dem geschichtlichen Rahmen haben der erfolgreichste deutsche Bühnenautor Michael Kunze (Elisabeth, Tanz der Vampire, Mozart! etc.) und der Komponist und Produzent Dieter Falk (Pur, Pe Werner, Monrose u. a.) ein großes musikalisches Bühnenstück geschaffen.

„Das Pop-Oratorium Luther ist kein Historienspiel, sondern ein Fest der tausend Stimmen. Wir holen Luther vom Podest und feiern mit ihm den Sieg des individuellen Gewissens über die übermächtige Autorität einer fragwürdigen Tradition“, sagt Michael Kunze, der sich für die Textarbeit am Stück tief in die Geschichte rund um die Reformation einarbeitete. Und auch Dieter Falk ist begeistert von dem Stoff, den er in engem Austausch mit Michael Kunze musikalisch verarbeitet hat: „Luther war mitunter auch ein Dickkopf. Den kann ich nicht mit weich gespülten Balladen unterlegen. Ein Sturkopf braucht auch eine Rockband, die wirklich Gas gibt.“

Ralf Rathmann, Vorstand der Stiftung Creative Kirche, freut sich über die Chancen, die das Pop-Oratorium bietet: „Luther entfachte einen Streit über den direkten Zugang zu Gott, der jedem Menschen offenstehen sollte. Mit dem Pop-Oratorium beleben Michael Kunze und Dieter Falk diese Thematik.“ Auch die Botschafterin für das Reformationsjubiläum Margot Käßmann hebt die Möglichkeiten des Stücks hervor: „Eine zentrale Aussage der Reformation lautet: Der Mensch darf und soll frei denken – gerade auch in Glaubens- und Gewissensfragen. In dieses Thema und in die Geschichte der Reformation nimmt das Pop-Oratorium die Zuhörer auf einzigartige Weise tief mit hinein.“

## Die Stiftung Creative Kirche ...

ist eine selbstständige kirchliche Stiftung innerhalb der Evangelischen Kirche von Westfalen. Aus einem Gospelprojekt entstanden, organisiert sie seit über 20 Jahren Gottesdienste, Workshops und Festivals. Sie veranstaltet gemeinsam mit anderen kirchlichen und weltlichen Partnern den Internationalen Gospelkirchentag. Das größte europäische Festival für Gospel findet 2016 in Braunschweig zum achten Mal statt. Es werden 5.000 Sänger und 70.000 Zuschauer erwartet.

» [www.creative-kirche.de](http://www.creative-kirche.de)



# BKK Diakonie

## mit frischer optischer Note

Die BKK Diakonie hat in den letzten Jahren einen starken internen Modernisierungsprozess durchlaufen. Um diesen inneren Wandel auch nach außen sichtbar zu machen, ist das Erscheinungsbild verändert worden. Das sogenannte Corporate Design hat eine frische Note bekommen. Im Zuge dessen ist auch ein neues Logo entstanden.

„Unsere BKK hat sich stetig weiterentwickelt. Ein Unternehmen, das seinen Fokus seit seiner Gründung eher auf Verwaltung und Versicherte gelegt hat, ist im Laufe der vergangenen Jahre durch ein modernes Dienstleistungsunternehmen abgelöst worden“, begründet Vorstand Andreas Flöttmann diesen Schritt. Um diese internen Veränderungsprozesse für jeden erkennbar werden zu lassen, habe sich die BKK Diakonie dazu entschlossen, Corporate Design samt Logo zu modernisieren. Flöttmann: „So entspricht das äußere Erscheinungsbild auch dem inneren Innovationsprozess und die Balance ist wiederhergestellt.“

Das neue Logo besteht aus einer Bildmarke, einer Wortmarke und einer Subline („Krankenkasse für soziale Berufe“). Die Blüte, die Elemente aus der Diakonie-Krone enthält, symbolisiert Erblühen, Wachstum und Entwicklung. Auch die Farben wurden bewusst ausgewählt, um Werte der BKK Diakonie zu transportieren.

Dunkelblau soll zum Beispiel für Vertrauen und Wirtschaftlichkeit stehen, Gelb für Leben und Wärme, die Farbe Cyan oder Türkis für Bewegung und Dynamik. Das Logo schafft also genau den Rahmen für die Unternehmensphilosophie und Ausrichtung der BKK Diakonie, die Vorstand Andreas Flöttmann so zusammenfasst: „Die BKK Diakonie ist ein professioneller Partner für diakonische Unternehmen und unterstützt diese bundesweit vor Ort mit Experten- und Erfahrungswissen sowie mit Kreativität und Leidenschaft bei Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Daneben ist die BKK Diakonie eine moderne, leistungsstarke und wirtschaftlich arbeitende Nischenkrankenkasse für Menschen in sozialen Berufen und deren Angehörige. Ein hervorragender Service und ein passgenauer Zuschnitt des Leistungspaketes auf die Bedarfe unserer Versicherten sind für uns selbstverständlich.“

**BKK Diakonie**  
Krankenkasse für soziale Berufe

„So entspricht das äußere Erscheinungsbild auch dem inneren Innovationsprozess und die Balance ist wiederhergestellt.“

Andreas Flöttmann, Vorstand der BKK Diakonie

# Unsere Gesundheit wird digital

**E-Health ist offenbar unaufhaltsam auf dem Vormarsch. Unter dem Begriff fasst man jene Anwendungen zusammen, die für die Behandlung und Betreuung von Patientinnen und Patienten moderne Informations- und Kommunikationstechnologien nutzen. Die Spielarten nehmen in letzter Zeit rasant zu – begleitet aber auch von kritischen Stimmen.**

Durch das Internet ist der Zugriff auf medizinische Informationen einfach geworden. Viele Patienten suchen zunächst im Internet nach einer möglichen Diagnose oder fragen andere Betroffene in Foren um Rat. Dieser vereinfachte Zugang und Austausch hat Vor- und Nachteile. Es ist nicht leicht zu erkennen, wie zuverlässig eine Quelle im Internet ist. Wenn die Recherche den Arztbesuch ersetzt, macht sich der Patient womöglich nicht nur unnötig Sorgen, sondern behandelt sich im schlimmsten Fall auch selbst und trifft dabei Entscheidungen, die sich gesundheitsschädigend auswirken. Wer sich vor dem Arztbesuch über ein Thema kundig machen möchte, sollte darauf achten, dass die Quelle vertrauenswürdig ist. Einige Ärzte stellen auf der Internetseite der Praxis Informationen zur Verfügung, um Patienten die Möglichkeit zu bieten, sich im Voraus zu informieren. An ihrer Seriosität dürfte kein Zweifel bestehen.

Die Nutzung von IT-Technik ist in den letzten Jahren auch für die Interaktion im Bereich Gesundheit interessant geworden. Ob App auf dem Handy, ein spezieller Armreif, eine „aufgerüstete“ Uhr oder ein mit Computerchip ausgestatteter Laufschuh: Immer mehr Menschen nutzen technische Geräte, die ihre Bewegung, Ernährung und sogar ihr Schlafverhalten für eigene Zwecke aufzeichnen. Diese Informationen können für Ärzte sehr nützlich sein. Stellt der Patient dem Arzt beispielsweise seine privaten Messwerte zur Verfügung, kann dieser frühzeitig Risiken erkennen. Dieses sogenannte Tele- oder Home-Monitoring steht jedoch auch in der Kritik. Es besteht die Befürchtung, dass sich aus der freiwilligen Gesundheitsvorsorge eine obligatorische Datenerhebung entwickelt, deren Ergebnisse beispielsweise Auswirkungen auf Versicherungskonditionen haben könnten.

Im Bereich der Organisation und des Datenaustauschs wird der Computer seit Jahren von vielen Ärzten genutzt, um Patientenakten zu führen – auch das ist E-Health. Dies erleichtert praxis- oder krankenhausintern den Zugriff auf Patientendaten. Der Aus-

tausch von sensiblen Daten zwischen Ärzten oder Arzt und Patient ist vertraulich, daher muss auch die Kommunikationstechnik in diesem Bereich besonders hohe Sicherheitsanforderungen erfüllen. Ende Mai wurde ein Entwurf für ein E-Health-Gesetz vom Bundeskabinett beschlossen. Im Mittelpunkt der neuen Informations- und Kommunikationstechnik steht neben der Gesundheit die Datensicherheit. Neben hohen Sicherheitsstandards in der digitalen Infrastruktur sind die geplanten Funktionen der Gesundheitskarte für den Patienten nicht verpflichtend, sondern auf Wunsch verfügbar. An erster Stelle soll eine Verbesserung der Patientenversorgung stehen.

IT-Innovationen im Bereich Gesundheit und Medizin können also zweifellos dazu beitragen, die Pflege und Behandlung von Patienten zu verbessern. Eine Umstellung und Erweiterung der Kommunikationstechnik trägt jedoch auch zur Unsicherheit bei. Neue Funktionen sind für viele Patienten nicht ohne Weiteres einsehbar oder verständlich. Entscheidend bleibt die Frage der Datensicherheit – sie muss immer gleich mit beantwortet werden.

## Medizinischer Rat aus dem BKK-Netz

Sie suchen aktuelle Informationen rund um das Thema Gesundheit? Sie sind im Seniorenalter und möchten fit und gesund bleiben und Ihr Alter genießen? Leiden Sie unter Stress im Alltag oder im Job? Ist Ihr natürlicher Schlafrythmus aus dem Gleichgewicht geraten? Sind Sie auf der Suche nach einem gesunden Ernährungskonzept, bei dem Sie auch abnehmen? Wenn Sie sich mit einer dieser Fragen auseinandersetzen, werden Sie auf unserer Homepage fündig. Mit „E-Health“ möchten wir unseren Versicherten die Möglichkeit eröffnen, eigenständig im Netz Vorsorge zu betreiben.

» [www.bkk-diakonie.de/service/e-health](http://www.bkk-diakonie.de/service/e-health)

# Sellerie-Apfel-Suppe

## Zutaten

350 g Knollensellerie  
 200 g mehlig kochende Kartoffeln  
 1 Essl. Olivenöl  
 1 TL. Curry  
 150 ml Milch (1,5% F.)  
 375 ml Wasser  
 1 TL. Gemüsebrühe  
 250 g säuerliche Äpfel  
 125 ml Apfelsaft  
 150 g Joghurt 0,3%  
 Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss

Für 4 Personen | Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten | Pro Portion: 150 kcal | 4 g Fett | 23 g KH | 24 % kcal aus Fett

## ZUBEREITUNG

1. Knollensellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Sellerie- und Kartoffelwürfel darin andünsten, Curry darüberstäuben.
2. Milch und Gemüsebrühe angießen und alles 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Äpfel schälen, würfeln, in die Suppe geben und weitere 10 Minuten garen.
3. Die Suppe pürieren, Apfelsaft dazugießen, den Joghurt unterrühren und mit Kräutersalz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.

Weitere Rezepte und Informationen erhalten Sie auf: » [www.lowfett.de](http://www.lowfett.de)

# HOCHINTENSIV

## das Fett wegtrainieren

Weniger Fett und mehr Muskeln und das möglichst zügig – wer hätte das nicht gern? Als besonders schnelle und effektive Methode, um diesen Plan zu verwirklichen, hat sich das noch relativ neue „High-Intensity Interval Training“ (HIIT) erwiesen.

Die Begeisterung für sportliche Aktivitäten ist bei vielen Menschen im Prinzip vorhanden. Doch die Begeisterung lässt oft schon nach kurzer Zeit nach. Manche beginnen erst gar nicht mit dem Sport, weil sich der Zeitaufwand nicht in ihren Alltag einbauen lässt. Ideal wäre also ein Training, das pro Einheit nicht mehr als höchstens eine halbe Stunde unserer kostbaren Zeit in Anspruch nimmt, das außerdem nicht allzu oft pro Woche stattfinden muss, um zu wirken, und das gleichzeitig in relativ kurzer Zeit erste Ergebnisse zeigt.

Hier setzt die Methode an. **HIIT heißt übersetzt: Hochintensives Intervall-Training.** Wie der Name schon vermuten lässt, besteht HIIT aus intervallförmigen, intensiven Übungen, die von weniger intensiven Übungseinheiten oder Trainingspausen unterbrochen werden. Das heißt zum Beispiel: Sprinten als intensive Belastung und Gehen als aktive Pause. Ein Intervall bezeichnet eine Belastungseinheit plus eine Pause. Es gibt keine starren Regeln, wie lang die Intervalle sein müssen. Üblich ist, je nach körperlicher Verfassung des Sportlers, eine starke Belastung von 15 bis 60 Sekunden und eine aktive Pause von etwa der halben Zeit. Eine HIIT-Einheit umfasst lediglich 20 bis 30 Minuten, und das dann dreimal pro Woche.

Trotz des geringeren Zeiteinsatzes erreicht man mit HIIT eine hohe Fettverbrennung. Das belegen wissenschaftliche Studien. Forscher der School of Medical Sciences der University of New South Wales in Sydney/Australien zeigten zum Beispiel in einem 12-Wochen-Versuch, dass HIIT das Bauchfett der Studienteilnehmer im genannten Zeitraum um 17 Prozent reduzierte. Bei einer vergleichbaren Studie an Frauen und Männern konnten die Forscher feststellen, dass HIIT in Kombination mit regelmäßiger körperlicher Aktivität eine Reduzierung des viszeralen Fettgewebes um 48 Prozent und des subkutanen Fetts um 18 Prozent erbringen kann.

Natürlich ist HIIT nicht für jeden geeignet, denn die körperlichen Belastungen sind nicht ohne. Man sollte es deshalb langsam angehen lassen und sich dann behutsam steigern. Wer sich nicht sicher ist, ob HIIT die passende Trainingsmethode ist, sollte zuvor einen Arzt konsultieren.

## Lauf-Tipps vom BKK-Coach

Laufen ist immer eine gute Alternative, um etwas für seine Fitness (und gegen sein Gewicht) zu tun. Der Lauf-Coach der BKK Diakonie im Internet hilft Interessierten behutsam auf die Sprünge. Und so funktioniert's: Sie wählen einfach bei der Anmeldung Ihr gewünschtes Trainingsziel und schon kann es losgehen! Welche Distanz passt zu Ihnen? 5 Kilometer, 10 Kilometer, Halbmarathon, Marathon? Sie sind nicht sicher, welche Variante zu Ihnen passt? Der Selbst-Check gibt Auskunft darüber, ob Sie fit fürs Laufen sind, und ermittelt ggf. die optimale Distanz. Zögern Sie nicht, nutzen Sie unser Angebot!

» [bkk-diakonie.e-coaches.de/laufen](http://bkk-diakonie.e-coaches.de/laufen)





# VORSICHT, Behandlung!

**Viel hilft nicht immer viel, das gilt auch für die medizinische Versorgung. In Deutschland wächst das Bewusstsein, dass so manche Behandlung nicht nur überflüssig ist, sondern sogar schädlich sein kann.**

Besonders in der Kritik stehen unnötige Operationen. Längst nicht jeder Eingriff ist medizinisch begründet, warnen Experten. Die Bertelsmann Stiftung in Gütersloh hat in einer Studie zum Beispiel festgestellt, dass die Wahrscheinlichkeit einer Operation auch vom Wohnort abhängt. So bekommen Menschen in Bayern häufiger ein neues Kniegelenk eingesetzt als Patienten in anderen Bundesländern. In einigen Landkreisen in Deutschland werden acht Mal so vielen Kindern die Mandeln herausgenommen wie andernorts. Und auch bei Kaiserschnitten, Gebärmutter- oder Gallenblasenentfernungen gibt es große regionale Unterschiede.

Dabei bedeuten viele Operationen und Behandlungen nicht automatisch mehr Gesundheit für die Bevölkerung, im Gegenteil: Jeder Eingriff bringt neben dem erhofften Nutzen auch Risiken mit sich, jede unnötige Behandlung und jedes zusätzliche Medikament belasten den Patienten und kosten zudem Geld, das möglicherweise an anderer Stelle im Gesundheitssystem fehlt.

Selbst Vorsorgeuntersuchungen sind nicht grundsätzlich immer nur gut. So wichtig es ist, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln – die Möglichkeiten vieler Tests werden oft überschätzt. Ein Beispiel ist der kostenpflichtige PSA-Test, der helfen soll, Prostatakrebs frühzeitig zu erkennen. Die Ergebnisse sind allerdings oft wenig aussagekräftig und können sogar einen falschen Alarm auslösen. Ängste, überflüssige Therapien und Operationen mit damit verbundenen Nebenwirkungen sind die Folge.

Sogenannte individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) wie der PSA-Test werden in Arztpraxen mittlerweile reihenweise angeboten. Rund 1,5 Milliarden Euro geben gesetzlich Versicherte pro Jahr für diese Extras aus, von der Eigenbluttherapie bis hin zur Ultraschalluntersuchung auf Eierstockkrebs. Der Nutzen ist oft umstritten. Patienten sollten darum genau prüfen, ob das Zusatzangebot wirklich der Gesundheit dient.

Mehr Aufklärung über Vor- und Nachteile ist auch bei anderen medizinischen Leistungen geboten. Mit der Qualitätsoffensive „Gemeinsam Klug Entscheiden“ will die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften das Problem der Überversorgung stärker in den Blick rücken. Vorbild sind Ärzte in den USA und der Schweiz, die seit Jahren unnötige medizinische Leistungen auflisten. In Deutschland sollen Ärzte jetzt ebenfalls fundierte Empfehlungen bekommen, um Patienten bedarfsgerechter zu versorgen. Die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin widmet sich dem Thema bereits intensiv und erarbeitet Hilfestellungen für Mediziner. Dabei sollen Ärzte auch gestärkt werden, etwas nicht zu tun, wenn sie es für richtig halten, sagt der Vorsitzende Prof. Michael Hallek aus Köln. „Als Ärzte ist es nicht nur unsere Pflicht zu behandeln, sondern auch Behandlungen zu unterlassen, wenn sie dem Patienten nichts nützen oder ihm sogar schaden könnten.“

» Weitere Infos erhalten Sie auch bei den Krankenkassen oder auf der unabhängigen Plattform IGeL Monitor im Internet.

» [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de)

Operationen

Röntgen

Eigenbluttherapien

PSA-Tests

Ultraschalluntersuchungen

Glaukom-Früherkennung

Rund

**1,5 Milliarden Euro**

geben gesetzlich Versicherte pro Jahr für IGeL-Leistungen aus.



### Ausbildungsengagement ist uns wichtig

Ausbildung hat bei der BKK Diakonie traditionell einen hohen Stellenwert. In diesem Jahr haben wir fünf jungen Menschen einen Ausbildungsplatz ermöglicht. Gemessen am Gesamtpersonal ist das ein Ausbildungsengagement, das deutlich über dem Durchschnitt liegt – quantitativ und qualitativ.

**Wir freuen uns über zwei feste neue Mitarbeiterinnen:** Pia Wiemann und Edith Engler haben im Juli ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsangestellten erfolgreich beendet und werden Ihnen zukünftig kompetent und mit Rat und Tat zur Seite stehen.

### Das zeichnet die BKK Diakonie aus

In der BKK Diakonie findet Personalentwicklung auf allen Ebenen statt, sie betrifft die Ausbildung von jungen Menschen ebenso wie die kontinuierliche Förderung unserer engagierten Mitarbeiter und Führungskräfte. Denn wir möchten, dass unsere Kompetenz die BKK Diakonie zur besten Krankenkasse an Ihrer Seite macht.



Edith Engler und Pia Wiemann (v. l.)



### Honig – goldener Saft mit heilender Wirkung

**Wissenschaftler haben die medizinische Wirksamkeit des Honigs untersucht und sind zu erstaunlichen Ergebnissen gekommen:**

Honig hilft offenbar ganz besonders gut bei der Wundheilung und wirkt gegen Entzündungen. Man geht davon aus, dass die antimikrobielle Wirkung des Honigs auf Enzyme zurückzuführen ist, die von den Bienen produziert werden. Der Honig darf dann allerdings nicht wärmebehandelt worden sein. Der hohe Zuckeranteil im Honig führt dazu, dass den Bakterien lebenswichtiges Wasser entzogen wird – auch das wird als Grund für die heilsame Wirkung angeführt. Ein wichtiger Inhaltsstoff ist außerdem Wasserstoffperoxid – es rückt Mikroorganismen zu Leibe. Milch oder Tee mit Honig ist ein altes und bewährtes Hausmittel bei Halsschmerzen. Doch Tee und Milch dürfen nicht zu heiß sein, denn ab 40 °C verliert der Honig seine positiven Eigenschaften. Rund 120 Aromastoffe enthält der Honig und sie geben ihm seinen typischen, je nach Pflanzen variierenden Geschmack. Kristallisiert ein Honig zu Hause im Glas aus, kann er mithilfe eines warmen Wasserbads (nicht über 40 °C) wieder verflüssigt werden. Verbraucherschützer und Ernährungswissenschaftler raten von billigem Honig aus dem Supermarkt ab. Meist verbirgt sich dahinter minderwertige Importware, die stark erhitzt wurde, um das Kristallisieren des Zuckers zu verhindern. Außerdem enthalten sie nicht selten zu viel Wasser.

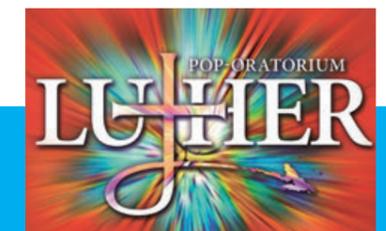


### Medikamentencocktails können gefährlich sein

**Rund 1,5 Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen – deutschlandweit rund 7 Millionen – nehmen laut Studien täglich fünf oder mehr Medikamente parallel ein.**

Die einzelnen Präparate werden häufig von verschiedenen Ärztinnen und Ärzten verordnet oder frei hinzugekauft und sind nicht aufeinander abgestimmt. Bei solchen Medikamentencocktails ist die Gefahr unerwünschter Neben- und Wechselwirkungen hoch. Die parallele Einnahme mehrerer Medikamente kann auch die Wirkung einzelner Präparate herabsetzen. In Nordrhein-Westfalen entwickelte und er-

probte Projekte zeigen: Mit zum Teil einfachen Methoden kann die Sicherheit bei der Therapie mit Arzneimitteln deutlich verbessert werden. „Mit den Projekten reagiert NRW auf die alarmierende Entwicklung, dass fast jeder Zweite über 65 mindestens fünf Medikamente parallel einnimmt“, erklärte Ministerin Barbara Steffens in einer Pressekonferenz zu diesem Thema in Düsseldorf. „Die Einnahme solcher Medikamentencocktails ist gefährlich. Insbesondere dann, wenn eine Abstimmung fehlt. Deshalb brauchen wir wirksame Strategien, um solche Fehlentwicklungen künftig zu vermeiden“, so Steffens weiter.



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie Karten für das Luther-Oratorium (s. Bericht in dieser Ausgabe) gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 21. September 2015 an:

### Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und Karten für das Pop-Oratorium gewinnen

BKK Diakonie  
Gesundheitsquiz  
Königsweg 8  
33617 Bielefeld

oder per E-Mail an  
(Betreff: Gesundheitsquiz):  
[info@bkk-diakonie.de](mailto:info@bkk-diakonie.de)

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 3 x 2 Eintrittskarten für das Pop-Oratorium Luther, das am 31. Oktober 2015 Welturaufführung in der Dortmunder Westfalenhalle hat. Im Jahr 2017, dem Jahr des 500. Reformationsjubiläums, folgen weitere Aufführungen in verschiedenen deutschen Städten. Der Anlass für dieses Musikevent der Extraklasse: Im Jahr 2017 jährt sich am 31. Oktober zum 500. Mal Luthers sogenannter Thesenanschlag.

Bitte freimachen

Absender:

---



---



---

**BKK Diakonie**  
– Gesundheitsquiz –  
Königsweg 8  
33617 Bielefeld

### Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35 a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2014

Bezeichnung	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen			Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	Wesentliche Versorgungsregelungen				Vorzeitige Beendigung	
		Grundvergütung in Euro	variable Bestandteile in Euro	Dienstwagen auch zur priv. Nutzung		gesetzl. renten-versichert	vergleichbar mit beamten-rechtl. Regelungen	Zusatzversorgung / Betriebsrente in Euro	Zuschuss zur privaten Versorgung		vertragliche Sonderregelungen der Versorgung
BKK Diakonie	Vorstand	97.541	10.000	ja	-	ja	-	5.143	-	-	10 Monatsgehälter
BKK-LV NW	Vorstand 01.01. bis 31.12.14	175.000	nein	ja	-	nein	B 4 BBesO	nein	3.000	nein	nein
GKV-Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	240.000	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
	Stellv. Vorstandsvorsitzender	235.000	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
	Vorstandsmitglied	225.000	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen



## Stark im BGM!

Die BKK Diakonie bietet sozialen  
Einrichtungen viel Kompetenz im  
beruflichen Gesundheitsmanagement.  
Überzeugen Sie sich selbst unter  
[www.bkk-diakonie.de](http://www.bkk-diakonie.de).

Mitglieder  
werben und je  
**20 €**  
Prämie erhalten!



Folgen Sie uns auf Facebook und  
Twitter oder schauen Sie Videos  
auf unserem YouTube-Kanal.  
Sie erhalten wichtige Infos über  
aktuelle Entwicklungen und  
haben immer mal wieder die  
Chance, an besonderen Ange-  
boten teilzunehmen ... oder  
sogar selbst auf die zukünftige  
Entwicklung Ihrer BKK Einfluss  
zu nehmen.

## GESUNDHEITSQUIZ

1. In welchem Jahr jährt sich zum 500. Mal Luthers sogenannter Thesenanschlag?

2. Wie viele Muskeln sind beim Menschen an der Erzeugung der Stimme beteiligt?

3. Für die zunehmende Digitalisierung in der Medizin wird häufig ein Begriff verwendet – welcher?

4. Wie viel Geld geben gesetzlich Versicherte in Deutschland pro Jahr insgesamt für individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) aus?

5. Wie viele Menschen in Nordrhein-Westfalen nehmen laut Studien täglich fünf oder mehr Medikamente parallel ein?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 3 x 2 Eintrittskarten für das Pop-Oratorium Luther, das am 31. Oktober 2015 Welturaufführung in der Dortmunder Westfalenhalle hat.

### BKK Diakonie

Königsweg 8  
33617 Bielefeld  
Telefon 0521.144 - 3637  
oder Servicetelefon  
0180 - 25 534 25  
Fax 0521.144 - 4418  
E-Mail [info@bkk-diakonie.de](mailto:info@bkk-diakonie.de)

