

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2017

MENSCH | Ausgabe AD K12709

BKK Diakonie

Krankenkasse für soziale Berufe



Zeit für
Erntedank

Dankbarkeit – eine Haltung, die stark macht

Das Gute im Leben erkennen und schätzen

Die Heilkraft der Pflanzen

Auf natürliche Weise gesund bleiben

Frische Smoothies selbst gemixt

Leckere Rezepte für den praktischen Snack zwischendurch

Wenn du gleich hundert Jahre pflügest und aller Welt Arbeit tätest, so könntest du doch nicht einen Halm aus der Erde bringen, sondern Gott macht, während du schläfst, ohne alle deine Werke aus dem Körnlein einen Halm und darauf viele Körner, wie er will.

Martin Luther



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer neigt sich dem Ende zu, die großen Ferien sind vorbei – für viele die schönsten Wochen des Jahres. Einfach mal abschalten und die Seele baumeln lassen, das tut gut und gibt Kraft. Doch was hindert uns eigentlich daran, den Blick auch im Alltag stärker auf die guten Momente im Leben zu richten und sie zu genießen? Das Stichwort heißt Dankbarkeit – ein Thema, das Gesundheitspsychologen gerade neu entdecken und das auch wir in der aktuellen MENSCH-Ausgabe näher beleuchten. Wissenschaftler haben nämlich festgestellt, dass eine dankbare, achtsame Grundhaltung nicht nur zufriedener macht, sondern auch die Gesundheit stärkt.

Zugegeben, unser moderner Lebensstil lässt oft wenig Platz für Dankbarkeit. Alles soll immer besser, schöner und schneller gehen, das Anspruchsdenken ist hoch, sich mit weniger zufrieden zu geben, das klingt nach Schwäche. Auch ritualisierte Formen der Dankbarkeit wie Tischgebete oder das Erntedankfest haben an Bedeutung verloren. Für die Ernte zu danken, das wirkt wie aus der Zeit gefallen – die Regale im Supermarkt sind doch immer voll, Lebensmittel gibt es im Überfluss, sie landen gar tonnenweise im Müll. Auch dazu wollen wir in der MENSCH ein paar Gedankenanstöße geben.

Ebenso widmen wir uns der Kräutermedizin und alternativen Methoden. In früheren Zeiten nutzten die Menschen selbstverständlich die Heilkraft verschiedener Pflanzen und waren darauf angewiesen, um so manches Leiden zu lindern. Zum Glück haben wir heute eine moderne Medizin und ein breites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten, denn es ist eben nicht gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen. Gleichwohl wollen viele Patienten nicht bei jedem Wehwehchen sofort starke Medikamente schlucken. Wie sinnvoll es ist, bei leichten Beschwerden nach sanften Alternativen zu suchen, zeigt sich am Beispiel moderner Antibiotika. Sie sind unsere wichtigste Waffe bei der Behandlung bakterieller Infektionen, doch durch einen unkritischen Einsatz ist ihre Wirksamkeit zunehmend gefährdet.

Das alles und noch viel mehr finden Sie in der aktuellen Ausgabe, in der wir Sie dieses Mal auch ganz direkt fragen: Wie halten Sie sich gesund und fit? Schreiben Sie uns Ihr persönliches Wohlfühl-Rezept, wir freuen uns auf Ihre Anregungen. Außerdem lade ich Sie zum Schluss noch ein, an unserem Gesundheitsquiz teilzunehmen. Sie müssen nur die fünf Fragen auf der Rückseite richtig beantworten, dann haben Sie wieder die Chance, eine Wochenend-Reise zu gewinnen. Ich wünsche allen Teilnehmern viel Glück!

Es grüßt Sie

Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

01 Editorial

02 Dankbarkeit – eine Haltung, die uns stark macht

04 Schätze der Natur Mit Heilpflanzen auf natürliche Weise gesund bleiben

06 Große Sorge um Antibiotika-Resistenzen Mit leichten Infekten kommt ein gut trainiertes Immunsystem allein zurecht

07 Bewegung als Schlüssel für eine gesunde Entwicklung Reflex-Integration – ein alternativer Ansatz bei Lern- und Verhaltensproblemen

08 Rot, gelb, grün, lecker Frische Smoothies ganz einfach selbst gemacht

10 Erziehungszeiten werden angerechnet Änderungen bei der Vorversicherungszeit für die Krankenversicherung der Rentner

11 Interview: So greift die Pflegereform in der Praxis

12 Infos & Tipps

13 Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

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

REDAKTIONSTEAM
Silke Tornede, Tilman Dulisch, Frank Großheimann
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

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

FOTOS
Karin Biller: Seite 01, Umschlagseite 4
thinkstock.de: Umschlagseite 2, Seite 02, 04, 05, 06, 07, 09, 10

KKF-Verlag in Altötting, www.kkf-verlag.de

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.

„Danke“

Dankbarkeit – eine Haltung, die uns stark macht

Der Sommer schenkt uns reichlich Früchte, die Fülle der Natur ist jetzt überall erlebbar. Ein Grund dankbar zu sein – auch wenn das ein bisschen aus der Mode gekommen zu sein scheint. Dabei macht uns Dankbarkeit stark, sagen Experten. Und man kann sie sogar trainieren.

Eltern lassen nicht locker, wenn es darum geht, ihren Kindern Benehmen beizubringen. Egal ob es ein paar Kirschen von der Marktfrau gibt oder ein Eis von der Oma – was sagt man? „Danke!“ Na bitte. Doch mit echter Dankbarkeit hat die Höflichkeitsformel meistens wenig zu tun, bei Kindern wie bei Erwachsenen. Vielen ist das Gefühl sogar suspekt. Dankbar sein, das klingt nach Demut und Bescheidenheit und macht uns bewusst, dass wir auf andere angewiesen sind. Dabei haben wir unser Leben doch gerne selbst im Griff und wollen von niemandem abhängig sein.

Tatsächlich ist Dankbarkeit eine zweiseitige Erfahrung, sagt der Theologe Thorsten Dietz. Wer etwas bekommt, muss etwas zurückgeben – diese von Kindesbeinen an trainierte Verpflichtung zur Gegenleistung könne das Gefühl der Dankbarkeit regelrecht „vergiften“. Wir stehen in der Schuld eines anderen, heißt es. Dem gegenüber sieht Dietz das Prinzip der Gnade, also die Erkenntnis: Ich bin radikal beschenkt, radikal geliebt, ohne irgendeine Leistung erbringen zu müssen. „Das ermöglicht eine ganz neue Sicht und macht das Leben reicher“, sagt der Theologe.

Dankbarkeit im Alltag trainieren

Die Aufmerksamkeit auf das Gute im Leben zu lenken, ist auch Ziel eines Online-Dankbarkeits-Trainings, das der Gesundheitspsychologe Dirk Lehr von der Leuphana Universität Lüneburg zusammen mit der Evangelischen Hochschule Tabor in Marburg entwickelt hat. Es geht darum, sich bewusst zu machen, dass wir uns über viele Dinge freuen können: die Natur, eine blühende Rose, gute Freunde. Teilnehmer, die das praktizieren, berichten, dass mehr Dankbarkeit in ihrem Leben zu weniger Stress und Depressivität führt. Die Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, wird gestärkt, das Wohlbefinden gefördert, kurzum: Dankbarkeit ist gut für die Gesundheit. Studien in den USA, Großbritannien und anderen Ländern kommen zu ähnlichen Ergebnissen. Eine dankbare Grundhaltung hilft demnach, auch mit schwierigen Lebenssituationen fertig zu werden und mildert negative Folgen für Körper und Seele ab.

„Dankbarkeit ist die Fähigkeit, das Positive wahrzunehmen und wertzuschätzen. Und diese Fähigkeit lässt sich trainieren“, fasst Professor Lehr zusammen. Allzu menschlich ist es erst einmal, dass wir uns auf Schwierigkeiten konzentrieren. Wir steigern uns in den Ärger bei der Arbeit hinein, beißen uns an einem Problem fest, immer wieder kreisen die Gedanken um eine vermeintliche Ungerechtigkeit. Die Dankbarkeits-Übungen helfen, die eigene Wahrnehmung zu verändern und den inneren Schalter umzulegen – weg vom Negativen, hin zum Positiven. Gerade bei Menschen, die zum Sorgen und Grübeln neigen, habe sich das Training bewährt, so Lehr. Denn es zeigt einen Weg, um aus der Negativ-Spirale herauszukommen.

Eigene Einstellungen reflektieren

Insgesamt umfasst das Training fünf Einheiten, die in einem wöchentlichen Rhythmus bearbeitet werden. Etwa eine Stunde Zeit pro Woche sei erforderlich, erklärt Dirk Lehr. In den Übungen geht es zum Beispiel darum, eigene Einstellungen zu reflektieren: Brauche ich immer einen besonderen Anlass, um dankbar zu sein? Bin ich misstrauisch, wenn andere Menschen mir etwas schenken? Eine Aufgabe lautet, einen halben Tag lang bewusst zu beobachten, wo Mitmenschen mir etwas Gutes tun. Eine andere Übung ist, Formen zu finden, um Dankbarkeit auszudrücken. Außerdem halten die Teilnehmer täglich mit einer begleitenden Smartphone-App positive Eindrücke fest. Das kann eine kurze Notiz sein, ein Foto oder eine schöne Musik.

Für Dirk Lehr ist das Training eine „einfache und wirksame Methode“, die gut mit anderen therapeutischen Maßnahmen vereinbar ist. Ähnliche Effekte lassen sich auch mit einem Dankbarkeits-Tagebuch erzielen, so der Gesundheitspsychologe. Wichtig sei es nur, Dankbarkeit zu einer Gewohnheit im Alltag zu machen und regelmäßig zu praktizieren, denn sie verstärkt das Gute im Leben und macht das Schwierige ein bisschen leichter.

Weitere Informationen zum Dankbarkeits-Training unter:

www.geton-training.de/dankbarkeit.php

„Dankbarkeit ist die Fähigkeit, das Positive wahrzunehmen und wertzuschätzen.“



Zeit für Erntedank?

Im Garten reifen Äpfel, Birnen und Kürbisse, das Getreide auf den Feldern ist größtenteils gedroschen. In früheren Zeiten war es dabei selbstverständlich, für eine reiche Ernte zu danken, das Erntedankfest gilt als eines der ältesten Feste überhaupt. Christen erinnern damit an die enge Verbindung von Mensch und Natur und machen deutlich, dass der Mensch die Schöpfung Gottes nicht unter Kontrolle hat. Traditionell wird in den Kirchen der Altar mit Blumen und Früchten aus Feld und Garten geschmückt. Verbreitet ist auch der geflochtene Erntekranz, der im Haus oder in der Kirche aufgehängt wird. Ein anderer Brauch sind Umzüge mit festlich geschmückten Wagen.

Das Erntedankfest ist heutzutage auch Anlass, auf Themen wie Tier- und Umweltschutz oder die Verschwendung von Lebensmitteln aufmerksam zu machen. Nicht nur Landwirte beklagen, dass Nahrungsmittel oft wenig wertgeschätzt werden und sogar im Müll landen. Nach einer Studie der Universität Stuttgart werfen allein die Privathaushalte in Deutschland im Jahr 6,7 Millionen Tonnen Lebensmittel weg. Pro Bürger sind das jährlich etwa 82 Kilogramm. Hinzu kommen Verluste im Handel oder beim Erzeuger. Verschiedene Initiativen versuchen, der Vergeudung entgegenzuwirken. Einige Beispiele:

- **Pflücken erlaubt:** Die Initiative www.mundraub.org zeigt auf einer digitalen Karte, wo Obst oder Nüsse legal gepflückt werden können. Ebenso sind Regeln für den Umgang mit scheinbar herrenlosem Obst nachzulesen.
- **Essen teilen:** Auf der Internetplattform www.foodsharing.de können Privatpersonen, Händler oder Produzenten Lebensmittel, die sonst weggeschmissen würden, kostenlos anbieten oder abholen.
- **Zu gut für die Tonne:** So heißt eine Internetseite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Sie bietet Tipps zum richtigen Einkauf und Rezepte für die Resteverwertung und ist auch als App verfügbar.

Glaube und Aberglaube

In einigen katholischen Gegenden ist es noch heute Brauch, an Maria Himmelfahrt (15. August) Kräuter und Blumen in der Kirche weihen zu lassen. Die Kräuterbuschen sollen vor Krankheit und Unglück schützen, in einen Strauß gehören Pflanzen wie Johanniskraut, Baldrian, Kamille, Tausendgüldenkraut, Thymian, Wermut und – in die Mitte – eine Königskerze. Die Zeit von Maria Himmelfahrt bis zum 8. bzw. 15. September gilt zudem als besonders günstige Zeit, um Frauenkräuter zu sammeln und wird als „Frauendreibiger“ bezeichnet.

Apothekergärten in Deutschland

Wie blüht Arnika? Und wogegen hilft Eisenhut? Einblicke in die Welt der Heilpflanzen bieten Apothekergärten in ganz Deutschland. Anlagen gibt es in zahlreichen Städten, von Hamburg über Hannover und Gütersloh bis nach Bayern. Entstanden sind sie nach dem Vorbild alter Kloster- und Kräutergärten. Auch Kräuterführungen und Seminare werden vielerorts angeboten, um das Wissen über die heilenden Schätze der Natur lebendig zu halten.

Lavendel

Kamille

Holunderblüten

Johanniskraut

Weißdorn

Ringelblume

Thymian

Mit Heilpflanzen auf natürliche Weise gesund bleiben

Schätze der Natur

Lavendel beruhigt, Weißdorn stärkt das Herz und Kamille lindert Bauchweh. Seit Jahrhunderten nutzen Menschen die heilende Kraft bestimmter Pflanzen und lindern damit viele gesundheitliche Beschwerden, von Hautentzündungen über Erkältungskrankheiten bis hin zu depressiven Verstimmungen.

Was Kräuterfrauen früher wussten, ist heute auch wissenschaftlich belegt: Vielfältige Inhaltsstoffe von Heilpflanzen wie ätherische Öle, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe dienen der Gesundheit. Trotzdem lässt sich oft nicht genau sagen, welcher einzelne Stoff den heilsamen Ausschlag gibt. Es sei vielmehr die Pflanze in ihrer Komplexität und Gesamtheit, die wirksam ist, sagt Apothekerin Anke Fink. Das mache die Heilpflanzenkunde für sie so faszinierend – genauso wie die Mythen und Geschichten, die zum überlieferten Wissen dazugehören.

So wird das gelb blühende **Johanniskraut** im Volksmund Teufelsflucht oder Hexenkraut genannt – wohl weil die Menschen schon im Mittelalter feststellten, dass die Pflanze traurige Gedanken, die „Dämonen“, vertreibt. Tatsächlich hat sich Johanniskraut als pflanzlicher Stimmungsaufheller bewährt und wird bei leichten bis mittelschweren Depressionen eingesetzt. „Aber das Kraut kann noch mehr“, weiß Anke Fink. Das blutrote Öl wirkt entzündungshemmend und hilft innerlich eingenommen bei Verdauungsbeschwerden. Äußerlich ist es bei Wunden, Prellungen, Verbrennungen oder Muskelschmerzen angezeigt.

Die **Ringelblume**, *Calendula officinalis*, ist ebenfalls ein Balsam für Wunden und Haut. Die Inhaltsstoffe der orange-gelben Blüten sind wundreinigend und entzündungshemmend und werden zu Cremes und Tinkturen verarbeitet. Auch zur Pflege empfindlicher Kinderhaut bei Windeldermatitis und Milchschorf sind Salben mit Ringelblumenauszügen bestens geeignet. Als Tee hilft die Ringelblume bei gereiztem Magen, Gallenbeschwerden, Magen- und Darmgeschwüren. Eine Gurgellösung lindert – ähnlich wie Salbei – Halsschmerzen und Entzündungen im Mund.

Wohltuend für Leber und Galle ist die **Artischocke**, deren Wirkung schon seit der Antike bekannt ist. Die distelartige Pflanze wirkt verdauungsfördernd, cholesterinsenkend und harntreibend. Die dekorativen lila Blüten haben allerdings nur eine geringe medizinische Bedeutung, erklärt Anke Fink. Für arzneiliche Zwecke werden die großen Grundblätter verarbeitet.

Als echtes „**Frauenkraut**“ gilt die Schafgarbe, die einen positiven Effekt bei vielen Frauenleiden und Menstruationsbeschwerden hat. Schafgarbe wirkt entzündungshemmend, entkrampfend und blutstillend und ist häufig auch Bestandteil von Magen- und Gallentees.

Bei Husten und Schnupfen kommen eine ganze Reihe von Heilpflanzen zum Zuge. Ist eine Erkältung im Anmarsch, bringt zum Beispiel ein Tee mit **Linden- und Holunderblüten** den Körper zum Schwitzen und regt die Abwehrkräfte an. **Thymian und Spitzwegerich** haben eine schleimlösende und antibakterielle Wirkung und sind Bestandteile vieler Hustentees. Spitzwegerich ist zudem ein probates Mittel gegen Insektenstiche: „Einfach ein Blatt mit den Fingern zerreiben und auf den Stich legen“, rät Anke Fink. „Das bringt Linderung!“

Pflanzliche Arzneimittel sind im Allgemeinen gut verträglich, aber es sind Heilmittel und müssen als solche bewusst und mit Augenmaß eingesetzt werden, betont die Apothekerin. „Natürlich“ heißt nicht per se unbedenklich. So gibt es giftige Pflanzen wie den Fingerhut, einige Tees können auf Dauer die Leber belasten, wieder andere Heilpflanzen haben eine Wechselwirkung mit Medikamenten. So kann Johanniskraut die Wirksamkeit der Anti-Baby-Pille mindern, erklärt Anke Fink. Eine Therapie gehört darum immer in die Hand von Fachleuten.



Mit leichten Infekten kommt ein gut trainiertes Immunsystem allein zurecht

Große Sorge um Antibiotika-Resistenzen

Seit ihrer Entdeckung vor über 70 Jahren sind Antibiotika unsere wichtigste Waffe bei der Behandlung bakterieller Infektionen. Doch ihre Wirksamkeit ist durch unsachgemäßen Einsatz zunehmend gefährdet.

Antibiotika werden in der Human- und Tiermedizin zur Behandlung von bakteriellen Infektionen eingesetzt. Sie sind aus der modernen Medizin nicht mehr wegzudenken und spielen auf verschiedenen Gebieten, wie beispielsweise bei Transplantationen oder der Versorgung Frühgeborener, eine entscheidende Rolle. Durch den unsachgemäßen Einsatz – gemeint ist vor allem ihre unsinnige Verwendung bei Viren-Infektionen – und die mangelnde Einhaltung von Hygienemaßnahmen in Krankenhäusern können sich Antibiotika-Resistenzen entwickeln und ausbreiten. Ebenso tragen ein unkritischer Antibiotika-Einsatz in der Landwirtschaft sowie der Handels- und Reiseverkehr zu dem Problem bei.

Antibiotika-Resistenzen führen dazu, dass bisher leicht behandelbare Infektionen nur noch schwer oder überhaupt nicht mehr therapiert werden können, warnt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). „Wenn keine wirksamen neuen Antibiotika gefunden werden und sich die Resistenzen weiter ausbreiten, droht der Gesellschaft eine Rückkehr zu Verhältnissen, wie sie vor der Entdeckung der Antibiotika herrschten, als Kinder oft an einer einfachen Lungenentzündung starben und Ärzte gegen Meningitis machtlos waren“, befürchtet die WHO. Auch eine Reihe komplizierter medizinischer Interventionen und Diagnosen würden unmöglich gemacht, wenn für die Prophylaxe keine wirksamen Antibiotika mehr zur Verfügung ständen.

Der Einsatz von Antibiotika sollte daher auf massive bakterielle Infektionen oder besonders aggressive Erreger beschränkt sein, so der Rat der Experten. Eine antibiotische Behandlung kann darüber hinaus auch bei viralen Infekten zur Vermeidung einer Zweitinfektion durch Bakterien vorgenommen werden, zum Beispiel bei immungeschwächten oder chronisch kranken Patienten. Ansonsten können Patienten dem eigenen Körper durchaus etwas zutrauen, denn mit leichten Infekten kommt ein gut trainiertes Immunsystem allein zurecht. In vielen Fällen haben sich auch pflanzliche Alternativen bewährt, zum Beispiel bei Atemwegsinfekten und Blasenentzündungen. Studien zeigen, dass die Behandlung mit einem Arzneimittel aus Kapuzinerkresse und Meerrettich der Standard-Therapie nicht unterlegen ist. Um das Risiko einer Entzündung schon von vornherein zu mindern oder beginnende Infekte einzudämmen, bietet sich die Ingwerwurzel an. Sie wirkt wärmend, anregend und entzündungshemmend. Ein maßvoller Einsatz von Antibiotika, der sich auf Ausnahmen beschränkt, heißt verantwortungsbewusst zu handeln – dem eigenen Körper gegenüber und der Allgemeinheit.

Schnelltest für Bakterien-Infektionen

Experten sind zurzeit dabei, einen Test zu entwickeln, mit dem sich bakterielle Infektionen deutlich schneller als bisher feststellen lassen können. Leidet ein Kind an einer fieberhaften bakteriellen Infektion, werden offenbar zwei Gene in den weißen Blutkörperchen aktiv, so das Ergebnis neuerer Forschungen. Man hofft nun, auf dieser Basis einen Schnelltest für die Anwendung in Krankenhäusern und Arztpraxen entwickeln zu können, um zum Beispiel durch Bakterien verursachte Krankheiten wie Meningitis, Sepsis oder Lungenentzündungen in einem frühen Stadium zu erkennen. Dadurch würde auch der unnötige Einsatz von Antibiotika bei Viren-Erkrankungen vermieden, denn ein Großteil der Antibiotika wird nur deshalb verschrieben, weil es derzeit nicht möglich ist, bakterielle Infektionen schnell und zuverlässig von Viren-Infektionen zu unterscheiden.

ANTIBIOTIKA

Reflex-Integration – ein alternativer Ansatz bei Lern- und Verhaltensproblemen

Bewegung als Schlüssel für eine gesunde Entwicklung

Sie zappeln herum, können sich schlecht konzentrieren, neigen zu Wutausbrüchen: Kinder, die ihr Verhalten schwer kontrollieren können, kosten viel Kraft, häufig haben sie auch in der Schule Probleme. Aus Schweden kommt eine alternative Methode, die Hilfe verspricht – mit Bewegung.

Viele Eltern kennen das: Der Sohn oder die Tochter kann nicht stillsitzen, lässt sich bei den Hausaufgaben leicht ablenken, die Schrift ist ungenau und verkrampft. Auch aggressives Verhalten ist keine Seltenheit. „Zu Hause explodieren die Kinder regelrecht und lassen Dampf ab, weil sie ihre Impulse nicht selbst steuern können“, weiß Kinder- und Jugendcoach Susan Reinhold. Schnell steht der Verdacht auf eine Aufmerksamkeitsdefizit-Störung oder eine Lese-Rechtschreib-Schwäche im Raum, doch damit werde vielen Kindern Unrecht getan, meint die Sportwissenschaftlerin. „Häufig sind einfach noch frühkindliche Reflexe aktiv und führen zu den Schul- und Verhaltensproblemen.“

Bereits im Mutterleib und nach der Geburt sind solche Reflexe wichtig und steuern die Bewegungen des Babys. Im Laufe der ersten drei Lebensjahre werden die automatischen Verhaltensmuster dann nach und nach gehemmt, das Kind kann sich zunehmend willentlich bewegen. Fehlen allerdings bestimmte Reize, gerät diese Entwicklung ins Stocken. Frühkindliche Reflexe können zum Teil bestehen bleiben und treten im Alltag unvermittelt auf, erklärt Reinhold. „Im Hintergrund läuft praktisch ein altes, energieraubendes Programm, das die Kinder blockiert.“

Mit einem Bewegungstraining, so genannten Reflex-Integrations-Techniken (RIT), können fehlende Entwicklungsschritte nachgeholt werden, so Reinhold. Einmal pro Monat ist eine Sitzung notwendig, zu Hause müssen die Kinder einfache Übungen etwa zehn Minuten täglich wiederholen. „Wir arbeiten an den Wurzeln, das macht das Programm so effektiv. Mehr als sechs bis acht Termine sind nicht notwendig.“ Aber auch ohne professionelle Anleitung gleichen viele Kinder Defizite selbst aus, weiß die Sporttherapeutin. Förderlich seien in jedem Fall Gleichgewichtsübungen, Schaukeln, Balancieren, sich Abstützen und Hangeln. Auch Schwangeren empfiehlt Susan Reinhold ausreichend Bewegung und rät, wenn möglich, zu einer natürlichen Geburt. Für Babys sei es gut, sie immer mal wieder auf eine Krabbeldecke zu legen, auch auf den Bauch oder die Seite. All das stimuliere die Reflexe des Kindes und helfe, sie zu integrieren.

RIT wurde in den 1980-er Jahren in Schweden entwickelt, in Deutschland wird die Methode seit etwa sieben Jahren angewandt. Mit Hilfe eines Fragebogen und eines Tests kann ein Trainer feststellen, ob die Reflex-Integration für ein Kind in Frage kommt.



RIT*

* Reflex-Integration

- Schaukeln
- Balancieren
- Hangeln
- Gleichgewichtsübungen
- sich Abstützen

Frise Smoothies ganz einfach selbst gemacht

Rot, gelb, grün, lecker

Sie sind schnell zubereitet und bringen Abwechslung in den Speiseplan. Die Rede ist von Smoothies, ein Trend aus den USA, der sich auch hierzulande erfolgreich durchgesetzt hat. Kein Wunder: Der pürierte Mix aus Früchten ist praktisch und lecker zugleich. Doch wie sieht es mit dem Gesundheitsfaktor aus? Ernährungsexperten klären auf.

Wenn es schnell gehen muss, greifen Verbraucher gerne zu fertigen Smoothies aus dem Supermarkt, weiß Diätassistentin Ulrike Schweitzer. „Als Ausnahme ist das okay und besser als eine gesüßte Limonade oder ein Schokoriegel“, sagt die Fachfrau. Allerdings enthalten Fertigprodukte oft zusätzlichen Zucker, Fruchtsaft oder Zusatzstoffe, manchmal sind sie auch pasteurisiert. „Das bedeutet immer einen Vitaminverlust.“ Und noch ein Punkt ist der Leiterin der Schule für Diätassistenten des Ev. Klinikums Bethel in Bielefeld wichtig: Die kleinen Fläschchen sorgen für viel Müll, der die Umwelt belastet.

Gesünder, preiswerter und ökologisch sinnvoller ist es, den praktischen Snack selbst zu mixen, am besten mit regionalen Früchten der Saison, sagt Ulrike Schweitzer. Smoothies sind eine erfrischende Zwischenmahlzeit, die sättigt, ohne zu belasten. Frisch verzehrt enthalten sie leicht verdauliche Kohlenhydrate, wasserlösliche Ballaststoffe, die im Körper unerwünschte Stoffe binden, sowie reichlich Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die die Gesundheit fördern und die Abwehrkräfte stärken. Damit auch die fettlöslichen Carotine verwertet werden können, empfiehlt die Fachfrau zum Beispiel etwas Joghurt oder Kefir beizufügen.

Fünf am Tag

Für eine gesunde Ernährung empfehlen Experten fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, doch das schaffen nur wenige. Ein Smoothie kann helfen, die Vitaminlücke zu schließen. Im Gegensatz zu Säften enthalten Smoothies die komplette Frucht. Das Fruchtpüree verleiht dem Getränk die typisch sämige Konsistenz, daher auch der Name, der sich von dem englischen Wort smooth ableitet, also weich, geschmeidig. Für die Zubereitung braucht man einen Standmixer und Früchte. Dann heißt es: Obst und Gemüse gründlich waschen, Stiele und Kerne entfernen, kleinschneiden und die Stückchen in den Mixer geben. Zerkleinerte Eiswürfel können mitgemixt werden, das macht den Smoothie kühl und cremig.

Kombinieren und probieren

Sowieso sind der Kombinier- und Experimentierfreude keine Grenzen gesetzt, auch Gemüse und Kräuter können in den Mixer. „Grüne Smoothies sind dabei nicht besser oder schlechter als Frucht-Smoothies. Das ist eine reine Geschmacksfrage.“ Und noch einen Pluspunkt gibt es: Lebensmittel, die zu schade für die Tonne sind, können in einem Smoothie gut verwertet werden. Eine überreife Banane oder ein paar übrig gebliebene Möhren wandern einfach in den Mixer. „Erfahrungsgemäß ist es allerdings besser, sich auf zwei, drei Sorten zu konzentrieren und nicht zu viel durcheinander zu mischen. Das schmeckt oft nicht“, so Schweitzer.

Ebenso darf nicht vergessen werden, dass auch selbst gemachte Smoothies Zucker aus dem Obst enthalten. Menschen mit einer Fruchtzuckerunverträglichkeit sollten genau auf die Zutaten achten und Diabetiker müssen die Portionen so berechnen, wie andere Lebensmittel auch. Zudem setzt der Sättigungseffekt beim „flüssigen Obst“ oft später ein, als wenn das Obst gegessen wird.

Genießen in Maßen lautet die Devise. „Ein bis zwei Portionen am Tag sind im Allgemeinen gut verträglich“, sagt die Ernährungsexpertin. Für ältere Menschen, die harte Sachen nicht mehr gut kauen können, sind Smoothies eine interessante Alternative. Und Kindern bieten sie einen Anreiz, etwas „Gesundes“ zu probieren. Allerdings sollten Kinder Früchte unbedingt auch in fester Form essen, Möhren knabbern oder in einen Apfel beißen, betont Ulrike Schweitzer. „Das Kauen stärkt Zähne und Kiefer und ist ganz wichtig.“ Es gilt: Smoothies sind eine praktische Ergänzung, Obst und Gemüse gehören zusätzlich aber auch unpüriert auf den Teller.

Weitere Rezepte finden Sie bei uns im Netz unter: www.bkk-diakonie.de



Rezept:

Sonnenschein/Für 6 Gläser

Zutaten:

- 2 Äpfel fr.
- 1 Mango fr.
- ½ Karotte fr.
- ½ Stängel Minze
- 500 ml Orangensaft
- Wasser (zum Auffüllen)
- Essbare Blüten oder Bio-Orangenscheibe zur Garnitur

Und so geht's:

- Obst und Karotte waschen, putzen oder schälen und klein schneiden.
- Apfel, Mango und Karotte mit dem Orangensaft pürieren, evtl. mit etwas kaltem Wasser auffüllen.
- Mit Minze abschmecken.

Änderungen bei der Vorversicherungszeit für die Krankenversicherung der Rentner

Erziehungszeiten werden angerechnet

Mit einer Gesetzesänderung wird es künftig einfacher, die Voraussetzungen für die Versicherungspflicht in der Krankenversicherung der Rentner (KVdR) zu erfüllen. Ab dem 1. August 2017 wird für jedes Kind eine Erziehungszeit von drei Jahren auf die Vorversicherungszeit angerechnet.

Vor allem Frauen, die während der Familienpause zeitweise über ihre Partner privat krankenversichert waren, fehlen im Ruhestand häufig Beitragsjahre für die Versicherungspflicht in der KVdR. Aber auch Männer, die zum Beispiel während einer Phase der Selbständigkeit privat versichert waren, können betroffen sein. Denn über die KVdR sind nur diejenigen pflichtversichert, die in der zweiten Hälfte ihres Arbeitslebens mindestens zu 90 Prozent gesetzlich krankenversichert waren. Sind diese Bedingungen nicht erfüllt, müssen sich Rentner freiwillig versichern.

Künftig wird nun eine dreijährige Erziehungszeit für jedes Kind auf die Mitgliedszeiten in der gesetzlichen Krankenversicherung angerechnet. Dies gilt für eigene Kinder, Stiefkinder oder Pflegekinder, nicht aber für Enkelkinder. Die Erziehungszeiten werden jedem Elternteil sowie Adoptiv-, Stief- und Pflegeeltern zugeordnet. Zudem spielt es keine Rolle, ob das Kind tatsächlich und in welchem zeitlichen Umfang von der betreffenden Person betreut worden ist. Damit sind auch die Fälle erfasst, bei denen das Kind vor Vollendung des dritten Lebensjahres verstirbt oder die Kinderbetreuung zum Beispiel in die erste oder zweite Hälfte des Erwerbslebens fällt. Ebenso kommt es nicht darauf an, ob bei Adoptivkindern, Stiefkindern und Pflegekindern das Eltern-Kind-Verhältnis vor oder nach dem 18. Lebensjahr begründet worden ist.

Künftig wird eine dreijährige Erziehungszeit für jedes Kind auf die Mitgliedszeiten in der gesetzlichen Krankenversicherung angerechnet.

Das Gesetz sieht keine Übergangs- oder Stichtagsregelung vor. Das heißt, dass auch Rentner, die die Vorversicherungszeit bisher nicht erfüllt haben, eventuell zum 1. August 2017 einen Zugang zur Krankenversicherung der Rentner erhalten können. Wenden Sie sich bitte an die BKK Diakonie, falls Sie betroffen sind und Kindererziehungszeiten angerechnet werden können.



Interview: So greift die Pflegereform in der Praxis

„Das Helfen fällt jetzt leichter“

Seit Jahresbeginn gilt ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff. Statt wie bisher drei Pflegestufen gibt es jetzt fünf Pflegegrade. Neben körperlichen Beeinträchtigungen werden auch die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz, geistigen oder psychischen Einschränkungen stärker berücksichtigt. Sylke Ristow von der BKK Diakonie sieht in dem Systemwechsel eine deutliche Verbesserung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen.



Sylke Ristow, Teamleiterin im Bereich Leistungen der BKK Diakonie.

Was hat sich verändert und wo liegen die Vorteile?

Pflegebedürftige bekommen jetzt früher und einfacher Unterstützung. Die Reform eröffnet deutlich mehr Menschen einen Zugang zu Leistungen aus der Pflegeversicherung. Auch das Begutachtungssystem, mit dem der Pflegegrad ermittelt wird, ist differenzierter und gerechter geworden. Bislang erfasste der Medizinische Dienst (MDK) den Hilfebedarf in Minuten. Gemessen wurde, wie viel Zeit ein Mensch Hilfe zum Beispiel beim Waschen, Anziehen oder Essen benötigte. Beim neuen Verfahren wird jetzt geschaut, wie selbständig ein Mensch ist und wie gut er den Alltag alleine bewältigen kann, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und geistig. Das ist ein ganzheitlicher Blick. Hilfen können früher einsetzen, besser auf den Bedarf abgestimmt und in Anspruch genommen werden. Wir haben zum Beispiel Fälle, die im November abgelehnt und jetzt, mit dem neuen Verfahren, bewilligt wurden.

Gibt es auch mehr Leistungen und Geld?

Ja, die meisten Pflegebedürftigen, die 2016 schon Leistungen aus der Pflegeversicherung bekamen, erhalten jetzt mehr Geld. Niemand wurde durch die Umstellung schlechter gestellt. Außerdem ist die Versorgung mit Hilfs- und Pflegemitteln leichter geworden. Pflegebedürftige können Angebote zur Unterstützung im Alltag und Betreuungsangebote wie Tages- und Nachtpflege flexibler nutzen. Auch die Pflegeberatung wird weiter ausgebaut.

Familien, die sich um die Pflege kümmern, sind oft besonders belastet. Gibt es auch für sie Verbesserungen?

Auch für die ambulante Pflege im häuslichen Bereich ist das Pflegegeld erhöht worden. Außerdem sind pflegende Angehörige jetzt sozial besser abgesichert. Sie sind unfallversichert, und ab zehn Stunden wöchentlicher Pflege zahlt die Pflegeversicherung Beiträge zur Rentenversicherung. Bislang war die Voraussetzung für diese Leistungen eine wöchentliche Pflege von mindestens 14 Stunden. Steigt ein Angehöriger für die Pflege aus dem Beruf aus, zahlt die Pflegekasse auch die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung. Das stärkt Familien.

Gibt es auch Nachteile oder Verlierer?

Aus meiner Sicht nicht. Allerdings zeigt sich, dass der Informationsbedarf sehr hoch ist. Wir bekommen viele Anfragen. Oft wissen die Ratsuchenden nicht, ob sie einen Anspruch auf Leistungen haben und welche Anträge zu stellen sind.

Wie hat die Umstellung bei der BKK Diakonie geklappt?

Es war schon ein großer Kraftakt. Wir haben im Jahr 2016 alle Pflegeleistungsempfänger angeschrieben, das waren rund 800 Versicherte. Jeder Einzelfall wurde bewertet und in die neuen, höheren Pflegegrade übergeleitet. Seit Jahresbeginn verzeichnen wir nun eine deutlich steigende Zahl von Neuanträgen. Betroffene müssen darum mit Wartezeiten bei der Begutachtung durch den MDK rechnen, der für alle gesetzlichen Krankenkassen zuständig ist. Das Pflegegeld wird aber rückwirkend zum Datum der Antragstellung gezahlt.

Was sollten Betroffene tun, wenn sich in der Familie eine Pflegebedürftigkeit anbahnt?

Das Fachteam der BKK Diakonie informiert und hilft weiter, ein Anruf bei uns genügt. Wir verschicken auch den Antrag auf Leistungen zum Ausfüllen und fügen diesem Antrag einen Gutschein für eine kostenlose weitergehende Beratung bei. Viele Familien sind unsicher, was im Pflegefall auf sie zukommt. Schaffen sie die Pflege zu Hause? Welche unterstützenden Möglichkeiten gibt es? Vielleicht ist die Pflege mit Hilfe eines Pflegedienstes realistisch, also eine Kombination aus Pflegesach- und Pflegegeldleistungen. All diese Fragen werden in der professionellen Beratung angesprochen. Jede Familie muss im Pflegefall einen eigenen Weg finden. Dabei wollen wir die Betroffenen mit Rat und Tat unterstützen. Dieses Helfen fällt uns mit dem neuen Gesetz jetzt leichter.

Über Einzelheiten zur Pflegereform informieren wir Sie gerne. Rufen Sie uns einfach unter **0521.329876-120** an.

Ergebnisse der Sozialwahlen der BKK Diakonie

Im Rahmen der Sozialwahl 2017 wurden die Mitglieder des Verwaltungsrats der BKK Diakonie in Form einer Friedenswahl für sechs Jahre gewählt.

Der Verwaltungsrat ist das oberste Beschlussgremium der BKK Diakonie und entspricht annähernd dem Aufsichtsrat einer privatwirtschaftlich tätigen Aktiengesellschaft. Hier werden die Grundzüge der Kassenpolitik der BKK Diakonie bestimmt und Entscheidungen von grundsätzlicher Bedeutung getroffen.

Der Verwaltungsrat wählt und überwacht den Vorstand, nimmt die Jahresrechnung der BKK Diakonie ab und entlastet den Vorstand. Darüber hinaus hat der Verwaltungsrat das Haushalts-

recht. Weiterhin beschließt er die Satzung und entscheidet damit auch über freiwillige Versicherungsleistungen. Außer für die Krankenversicherung ist der Verwaltungsrat zugleich auch für die Pflegekasse der BKK Diakonie zuständig.

Eine Wiederwahl der Verwaltungsmitglieder ist möglich. Während der hauptamtliche Vorstand für das laufende Management sorgt, kümmert sich die ehrenamtliche Selbstverwaltung um die Basisnähe und die langfristige Perspektive der BKK Diakonie in Grundsatzfragen. Der Verwaltungsrat der BKK Diakonie ist besetzt mit Arbeitgebervertretern und Versichertenvertretern.

Das Ergebnis der Wahl entnehmen Sie der untenstehenden Tabelle.

Arbeitgebervertreter mit ihren Stellvertretern	
Thomas Oelkers Pastor Ulrich Pohl	Diakonisches Werk Rheinland-Westfalen-Lippe e.V. v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel
Dr. Rainer Norden Pastor Dr. Ingo Habenicht	v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel Ev. Johanneswerk e.V.
Burhard Bensiak Cartsen Böhrnsen	EV. Johanneswerk e.V. Stiftungen Sarepta Nazareth
Jörg Mannigel Ursula Veh-Weingarten	Diakonie Verband Göttingen v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel
Heike Henke Martin Henke	v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel Stiftung Bethel
Peter Buschmann André Lehmann	v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel Hoffnungstaler Stiftung Lobetal
Christine Rieffel-Braune Stefan Helling-Voß	v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel
Sebastian Steeck Korbinian Heptner	Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V. Diakonie Deutschland - Evangelischer Bundesverband
Peter Gröne Reimund Schweers	Landesverband Lippe v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel Stiftungsbereich Bethel.regional
Claudia Hertzner Martin Kubiak	Hoffnungstaler Stiftung Lobetal Landesverband Lippe

Versichertenvertreter	
Helmut Friedrich	Freistatt
Sabine Günzel	Bielefeld
Sabine Redeker	Schloß Holte-Stukenbrock
Margret Lünstroth	Halle/W.
Albrecht Diestelhorst	Bielefeld
Bernd Viemeister	Bielefeld
Ludger Menebröcker	Bielefeld
Günter Feige	Bad Salzuflen
Lutz Reimann	Bernau b. Berlin
Harald Cramer	Schwerte
Stellvertreter	
Carsten Urban	Gütersloh
Lothar Althoff	Bielefeld
Ulrike Redmann	Bielefeld
Ursula Wehmeier	Bielefeld
Ralf Klinghammer	Bernau b. Berlin

BKK Gesundheitsatlas: Blickpunkt Gesundheitswesen

Die gesundheitliche Lage der Beschäftigten im Gesundheitswesen ist Schwerpunktthema des aktuellen BKK Gesundheitsatlas 2017. Wie belastet sind diejenigen, die Kranken und Alten helfen? Gibt es Gesundheitsprobleme, die oft auftreten und zu Fehlzeiten bei der Arbeit führen? Was muss im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung getan werden? Zu diesen und weiteren Fragen liefert der BKK Gesundheitsatlas 2017 eine Fülle von Informationen, ein besonderer Fokus liegt auf den Pflegeberufen.

Neben Analysen der Versichertendaten und einer Umfrage unter Beschäftigten, beleuchten auch zahlreiche Gastbeiträge die Arbeitsbedingungen und Belastungen im Gesundheitswesen. Außerdem werden Wege aufgezeigt, wie die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gefördert werden kann. Auch die BKK Diakonie ist mit einem Beitrag vertreten und berichtet über ein Projekt zum „Betrieblichen Gesundheitsmanagement in der Pflege“. Den BKK Gesundheitsatlas 2017 mit dem Titel „Gesundheit und Arbeit – Blickpunkt Gesundheitswesen“ finden Sie unter:

>> www.bkk-dachverband.de/publikationen/bkk-gesundheitsatlas/

Geschäftsbericht im Netz

Die BKK Diakonie hat im vergangenen Jahr ihre Marktstellung als Krankenkasse für soziale Berufe weiter ausbauen und zahlreiche neue Mitglieder gewinnen können. Besonders erfreulich ist, dass sich auch viele junge Menschen mit Beginn ihrer Ausbildung oder Berufstätigkeit für die BKK Diakonie entschieden haben. Insgesamt stieg die Zahl der Versicherten im vergangenen Jahr um 4,6 Prozent auf 28.917. Der Wachstumstrend setzt sich auch 2017 fort. Bei den Versicherten bewegt sich die BKK Diakonie derzeit auf die 30.000-Marke zu, die in diesem Jahr voraussichtlich überschritten wird.

Einen Überblick über weitere Entwicklungen, Zahlen und Daten liefert der Geschäftsbericht 2016, der jetzt im Sommer erschienen ist. Erstmals veröffentlicht die BKK Diakonie den Bericht ausschließlich in digitaler Form – ein zeitgemäßer Weg, um transparent und ressourcenbewusst über die Arbeit zu informieren. Sie finden den aktuellen Geschäftsbericht auf unserer Homepage unter:

>> www.bkk-diakonie.de/ueber-uns/geschaeftsbericht/

GB 2016



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im VCH-Hotel Carolinenhof in Berlin gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 30.09.2017 an:

Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und einen Hotel-Aufenthalt gewinnen

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 Carolinenhof in Berlin. Der Gutschein beinhaltet eine Übernachtung für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hotellers (VCH) an.

» www.carolinenhof-berlin.de
» www.vch.de

Speziell für BKK Diakonie Mitglieder

Für alle die nicht gewinnen sollten gibt es unter folgendem Link BKK Diakonie-Sonderkonditionen für alle VCH-Hotels.

» www.vch.de/bkk

Absender:

Bitte freimachen

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 2016

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 in Euro	vergleichbar mit beamten-rechtl. Regelungen	Zusatzversorgung/ Betriebsrente in Euro	Zuschuss zur privaten Versorgung in Euro		vertragliche Sonderregelungen der Versorgung
BKK Diakonie	Vorstand	106.502	10.000	ja	nein	6.956	nein	5.569	nein	nein	10 Monate Weiterbeschäftigung/ bei Fusion aktiver Eintritt für Weiterbeschäftigung
BKK-LV NW	Vorstand	180.000	nein	ja	nein	nein	B 4 BBesO	nein	3.000	nein	nein
GKV-Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	247.500	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	242.500	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband	Vorstandsmitglied	239.500	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen

„Schon am ersten Ausbildungstag wurde ich freundlich aufgenommen und ich habe mich sehr gut betreut gefühlt. Uns Azubis werden auch die Unternehmenswerte weitergegeben und wir sind von Anfang an ein Mitglied im Team der BKK Diakonie.“

Sarah Hahn, erfolgreicher Ausbildungsabschluss 2017 in der BKK Diakonie



Ausbildung 2018 – Bewirb' Dich jetzt!

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



GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie viele Kilogramm Lebensmittel wirft ein Bundesbürger im Schnitt pro Jahr weg?

2. Welche Heilpflanze hat sich als sanftes Mittel gegen depressive Verstimmungen bewährt?

3. Bakterien oder Viren – bei welchen Infektionen wirken Antibiotika nicht?

4. Wie viele Portionen Obst und Gemüse empfehlen Ernährungsexperten am Tag?

5. Wodurch wurden die bisherigen drei Pflegestufen zum Jahresbeginn abgelöst?

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

BKK Diakonie

Königsweg 8

33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120

Fax 0521.329876-190

E-Mail info@bkk-diakonie.de

Social Media



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C002134