

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2012

MENSCH | Ausgabe AD K12709

Noch viel besser
als viele denken: die
Physiotherapie
... altbewährt und meist
erfolgreich

BKK Diakonie

Von Mensch zu Mensch...

Heilen durch Bewegung

Was man mit Physiotherapie bewirken kann

Wenn Essen zum Problem wird

Magersucht und Bulimie sind ernste Krankheiten

Den Körper winterfest machen

Tipps und Tricks für die kalte Jahreszeit

Wenn es Winter wird

Der See hat eine Haut bekommen,
so dass man fast drauf gehen kann,
und kommt ein großer Fisch geschwommen,
so stößt er mit der Nase an.

Und nimmst du einen Kieselstein
und wirfst ihn drauf, so macht es klirr
und titscher – titscher – titscher – dirr...
Heißa, du lustiger Kieselstein!

Er zwitschert wie ein Vögelein
und tut als wie ein Schwälblein fliegen –
doch endlich bleibt mein Kieselstein
ganz weit, ganz weit auf dem See draußen liegen.

Da kommen die Fische haufenweis
und schau'n durch das klare Fenster von Eis
und denken, der Stein wär etwas zum Essen;
doch so sehr sie die Nase ans Eis auch pressen,
das Eis ist zu dick, das Eis ist zu alt,
sie machen sich nur die Nasen kalt.

Aber bald, aber bald
werden wir selbst auf eignen Sohlen
hinausgehn können und den Stein wiederholen.

Christian Morgenstern, 1871 - 1914





Liebe Leserin, lieber Leser,

Streit um Ärzthonorare, Tarifaueinandersetzungen in der Pflege, Organspende, Praxisgebühr, finanzielle Reserven der Kassen – das Gesundheitswesen war in den zurückliegenden Monaten von zahlreichen Diskussionen und Auseinandersetzungen geprägt. Bei einigen Themen sind Ergebnisse erzielt worden, andere sind noch nicht ausgestanden. Zum Teil wurden und werden dabei mittel- und unmittelbare Belange der Kassen berührt. Dann heißt es auch für uns als BKK Diakonie, Standpunkte zu beziehen. Sie dürfen sicher sein, dass wir uns dabei stets von Ihren Interessen, also den Interessen unserer Mitglieder leiten lassen!

Am meisten dürfte Sie vermutlich unser Leistungskatalog interessieren. Es wird Sie freuen, dass wir ihn zum Jahresbeginn 2013 gezielt weiter ausbauen konnten. Ergänzungen im Bereich der Sehhilfen und der Zahnpflege sind vorgenommen worden. Auch bei Impfungen engagieren wir uns jetzt noch mehr. Mit diesem Leistungsausbau reagieren wir auf unsere gute Entwicklung in den beiden zurückliegenden Jahren.

Außerdem haben wir unser Bonusprogramm SANITAS noch attraktiver gemacht. Einzelheiten dazu finden Sie in dieser MENSCH-Ausgabe. Darüber hinaus bietet Ihnen dieses Magazin wieder eine bunte Themenzusammenstellung. So erfahren Sie zum Beispiel etwas über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Physiotherapie, über die Vorteile eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts und über die Gefahren falschen Essverhaltens. Tipps gegen Erkältungen dürfen in einer winterlichen MENSCH-Ausgabe natürlich auch nicht fehlen.

Wir hoffen, dass wir wieder die richtige Mischung gefunden haben. Wer MENSCH aufmerksam studiert, hat wie immer die Chance etwas zu gewinnen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Suchen nach den richtigen Lösungen. Und auf dem Weg dahin werden Sie hoffentlich viele Informationen und Erkenntnisse mitnehmen können.

Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

01 Editorial

02 Titelthema: Physiotherapie Heilen durch Bewegung

04 Wenn Essen zum Problem wird Magersucht und Bulimie sind ernste Krankheiten

06 Jahresbericht Attraktive BKK Diakonie: Mehr Leistungen, mehr Mitglieder

06 Den Körper winterfest machen Tipps und Tricks für die kalte Jahreszeit

08 BKK Diakonie online

09 Pflegereform und Patientenrechtegesetz

10 Säure-Basen-Haushalt Interview mit Annika Schierz

11 Kohl-Rezept

12 Bethellauf 2012

13 Infos & Tipps

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktionsteam:

Frank Großheimann, Volker Pieper,
Thomas Stelemann, 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, Florian Freimuth –
www.fotofreimuth.de, www.istockphoto.de, www.fotolia.de,
www.photocase.de – johannawittig (schneeflöckchen),
bit.it (Flowerpower)

Druck: GE•druckt Druck & Verlag GmbH, Gelsenkirchen

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.



Titelthema:

Physiotherapie

Heilen durch Bewegung

Sich bewegen bringt Segen. Dieses abgewandelte Sprichwort beschreibt den Kern der Physiotherapie, früher auch schlicht Krankengymnastik genannt. Bei der Behandlung kommen die Patienten vor allem mit Bewegung der Heilung Schritt für Schritt näher.

Mit den neuen Modetherapieformen, wie der Osteopathie, ist für manche die jahrzehntelang angewandte und fundierte Erfahrung der Physiotherapie in den Hintergrund gerückt. Doch da gehört sie nicht hin, sie bietet nämlich nach wie vor die erfolgreichsten Anwendungen. Schon in der Antike wurde die positive Wirkung von Bewegung, Massagen und Bädern auf den Körper genutzt. Heute hat die Physiotherapie einen festen Platz in der Medizin und ist eine anerkannte Alternative oder Ergänzung zu Medikamenten und Operation. Das Einsatzspektrum ist groß und reicht vom Bandscheibenvorfall bis zur Schwangerschaftsgymnastik. Schon Säuglinge können behandelt werden, etwa bei angeborenen Fehlstellungen der Gelenke. Älteren Menschen hilft die Physiotherapie, Kraft und Beweglichkeit zu erhalten.

Zusätzlich massieren Physiotherapeuten manchmal auch die verspannte Muskulatur und wenden Wärme, Kälte, Licht, Wasser oder elektrische Ströme an. Der Oberbegriff „Physiotherapie“ umfasst eine Reihe unterschiedlicher Konzepte, die je nach Krankheitsbild zum Einsatz kommen.

„Die Behandlung setzt direkt bei den Ursachen an, stärkt die Muskulatur, korrigiert Fehlhaltungen und lindert so Schmerzen. Das erfordert allerdings ein aktives Mitmachen der Beteiligten und viel Disziplin. Am erfolgreichsten ist die Therapie, wenn die Übungen zu Hause regelmäßig weiter geführt werden.“

Annika Führer, Leiterin des Physiotherapie-Bereichs im Zentrum für ambulante Rehabilitation (ZAR) in Bethel.

Die Behandlung erfolgt oft ambulant in physiotherapeutischen Praxen. Aber auch in Krankenhäusern und Reha-Kliniken ist die Physiotherapie ein unverzichtbarer Bestandteil des Angebots. Nach Unfällen oder Operationen hilft die Krankengymnastik, wieder auf die Beine zu kommen. Schlaganfall-Patienten können mit den Übungen ihre Selbstständigkeit zurück erlangen. Auch bei Depressionen oder einem Burnout ist eine Behandlung angesagt.

Besonders geeignet ist die Physiotherapie beim Volksleiden Rückenschmerzen, das oft durch mangelnde Bewegung, Fehlbelastungen und Stress hervorgerufen wird. Bei rund 20 Prozent der Bevölkerung sind die Beschwerden bereits chronisch. Aber es muss erst gar nicht so weit kommen. Physiotherapeuten zeigen auch, wie Menschen im Alltag Gesundheitsproblemen und Fehlhaltungen vorbeugen können. Prävention ist – neben Therapie und Reha-Maßnahmen – das dritte große Arbeitsfeld der Physiotherapeuten.

Die Behandlungskosten werden zu einem großen Teil von der BKK Diakonie übernommen. Auch Präventionsprogramme werden bezuschusst.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen möchten, erreichen Sie uns unter:

>> **Telefon 0521.144-3637**

>> **Email info@bkk-diakonie.de**

20 %

der Bevölkerung haben bereits chronische Rückenschmerzen.

Die Physiotherapie bietet Angebote für jedes Alter.



„Hilfe zur Selbsthilfe“



MENSCH sprach mit Annika Führer, Diplom-Sportwissenschaftlerin und Physiotherapeutin. Sie leitet den Physiotherapie-Bereich im Zentrum für ambulante Rehabilitation (ZAR) in Bethel. Das ZAR ist ein Unternehmen der Helmut Nanz-Stiftung mit täglich etwa 300 Patientinnen und Patienten.

Was verbirgt sich hinter der Berufsbezeichnung Physiotherapeutin oder Physiotherapeut?

Führer: Auf jeden Fall ein spannender Beruf, bei dem man unmittelbar mit Menschen zu tun hat und bei dem es viele Erfolgserlebnisse gibt. Physiotherapeuten kennen sich mit jedem Muskel und dessen Funktion im menschlichen Körper aus. Häufig werden sie konsultiert, wenn der Heilungsprozess zusätzlich unterstützt werden soll, zum Beispiel nach einem Unfall oder einer Operation. Sie helfen aber auch dabei, Belastungsschäden vorzubeugen.

Was kann Physiotherapie?

Führer: Mit spezifischen Behandlungsmethoden begleiten Physiotherapeuten Menschen jeden Alters. Auch neugeborene Kinder zählen schon zu den Patienten. Zum Beispiel kann die Vojta-Therapie einem Säugling helfen, dessen Bewegungsvermögen verzögert ist. Spielerisch lernen dann etwas ältere Kinder, wie sie ohne Muskelverspannungen den Schulalltag überstehen. Ein spezielles Training für die Muskeln des Beckenbodens beugt im fortgeschrittenen Alter einer chronischen Blasenschwäche vor. Bei einem akuten Bandscheibenvorfall erfährt der Patient durch manuelle Therapie und den Schlingentisch Entlastung und Schmerzlinderung. Ältere Menschen können beispielsweise nach einem Schlaganfall durch das Bobath-Konzept ihre gewohnte Selbstständigkeit zurückerlangen.

Was kann Physiotherapie nicht?

Führer: Wunder vollbringen. Aber Physiotherapeuten stehen natürlich nicht alleine da, sondern sind in der Regel Teil eines Teams. Sie arbeiten meist in enger Absprache mit Medizinern und nach ärztlicher Verordnung. Außerdem kommen oft verwandte Bereiche hinzu, also zum Beispiel Ergotherapie und Logopädie. In einer Einrichtung wie dem ZAR arbeiten diese Berufe Hand in Hand. Der Erfolg ist im Übrigen ganz entscheidend vom Patienten selbst abhängig. Wenn er das Erlernte nicht eigenständig auch zu Hause praktiziert, wird er sein Problem nicht lösen. Wir leisten also immer nur Hilfe zur Selbsthilfe.

>> **www.zar-bielefeld.de**

Anorexie

Bulimie

Adipositas

Binge Eating Disorder

Wenn Essen zum Problem wird

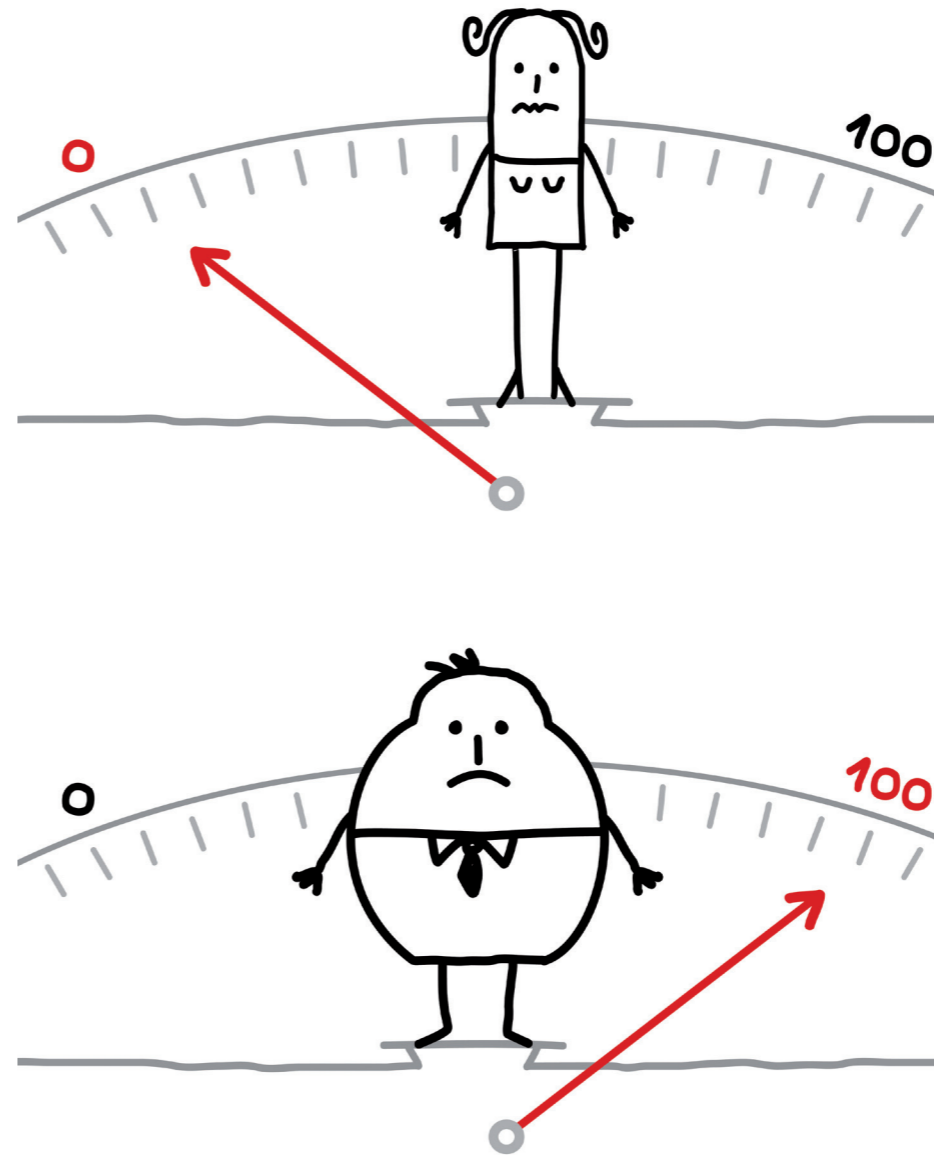
Hungern, Abnehmen, Kalorien zählen: Bei einer Essstörung wird das Gewicht zum alles bestimmenden Thema im Leben. Betroffen sind vor allem junge Frauen, aber auch Männer leiden zunehmend an Magersucht (Anorexie) oder Ess-Brech-Sucht (Bulimie).

Es beginnt oft ganz harmlos, mit einer Diät und dem Wunsch, ein paar Kilo abzunehmen. Wenn sich daraus ein krankhaftes Verhalten entwickelt, kommen aber meist weitere Faktoren und seelische Probleme hinzu. Essstörungen gelten als psychosomatische Erkrankung mit Suchtcharakter. Tatsächlich fühlen sich Betroffene „wie besessen“, ihre Gedanken kreisen nur noch ums Essen oder Nicht-Essen. Dabei geht es längst nicht mehr um Schönheit oder das Idealgewicht. Die Sucht lenkt von tieferliegenden Ursachen ab und bindet Kraft und Energie.

Magersüchtige halten dabei rigide Diät und hungern, bis sich die Knochen zeigen. Die Patientinnen sind oft intelligente, sensible junge Mädchen mit hohem Selbstanspruch. „Ich habe es geschafft, habe dem Hunger nicht nachgegeben“, sagen sie stolz. Irgendwann wird der eigene Körper nicht mehr realistisch wahrgenommen. Viele Magersüchtige fühlen sich trotz Untergewicht noch zu dick, dabei hat ihr Organismus schon längst auf ein Notprogramm umgeschaltet: Stoffwechsel und Blutdruck sinken, bei Frauen bleibt ab einem bestimmten Punkt die Periode aus. Frieren, Schwindel und Erschöpfung kommen hinzu. Die Folgen des Hungerns können lebensbedrohlich werden.

Im Gegensatz zu Magersüchtigen sind bulimische Frauen oft normalgewichtig. Nach außen halten sie die Fassade lange aufrecht und leugnen ihr Essproblem. Immer wieder stopfen sie sich in Essattacken mit Nahrungsmitteln voll und erbrechen anschließend. So können sie ihr Gewicht halten – um einen hohen Preis: Die Magensäure greift Zähne und Speiseröhre an, das häufige Erbrechen stört den Hormon- und Elektrolyt-Haushalt, Nierenschäden und Herzrhythmusstörungen können die Folge sein. Scham und Schuldgefühle belasten die Seele.

Familie und Freunde reagieren oft hilflos und mit Unverständnis. **„Nun iss doch was“, ist ein gut gemeinter Ratschlag, der jedoch am Problem vorbeigeht.** Eine Essstörung ist eine komplexe Krankheit, die Betroffene meist nur mit fachkundiger Hilfe von außen überwinden können. In einer Therapie oder einem Klinikaufenthalt können Patientinnen den Weg zurück zu einem normalen Essverhalten finden. Häufig wird die Familie mit einbezogen, denn auch sie spielt eine Rolle bei der Krankheit.



Essstörungen sind keine Seltenheit

Etwa eine von 100 Frauen im Alter von 15 bis 35 Jahren leidet unter Magersucht und drei bis vier Prozent haben eine Ess-Brech-Sucht. Während Magersucht häufig in der Pubertät beginnt, tritt Bulimie meist erst gegen Ende des Jugendalters auf. Die Grenze zwischen „normalen“ und „unnormalem“ Essverhalten ist nicht immer leicht zu ziehen. Das Robert-Koch-Institut ist in einer großen Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (KiGGS) zu dem Ergebnis gekommen, dass gut ein Fünftel der 11- bis 17-Jährigen Symptome einer Essstörung zeigt. Viele Jugendliche haben bereits Diäterfahrung. Der Wunsch, schlank zu sein, ist vor allem bei jungen Mädchen weit verbreitet.

Nach einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation, an der die Universität Bielefeld beteiligt war, findet sich jedes zweite 15-jährige Mädchen und jeder dritte Junge zu dick. Jedes sechste Mädchen und jeder zehnte Junge in dieser Altersgruppe machen aktuell eine Diät.

Mehr Bauchgefühl

Essstörungen gehören in westlichen Gesellschaften zu den am weitesten verbreiteten psychosomatischen Erkrankungen. Dazu zählen Magersucht (Anorexie), Ess- und Brechsucht (Bulimie), Binge Eating Disorder (Essanfälle ohne Erbrechen) und Fettsucht (Adipositas). Mischformen sind dabei häufig anzutreffen. Die Initiative „bauchgefühl“ wurde von den Betriebskrankenkassen ins Leben gerufen, um durch Informationen und Sensibilisierung dem Krankheitsbild Essstörungen vorzubeugen sowie über Beratungs- und Behandlungsangebote für bereits betroffene Jugendliche dem Voranschreiten der Krankheit entgegenzuwirken. Zentraler Bestandteil der Initiative ist ein Unterrichtsprogramm für Schulen. Es unterstützt Lehrerinnen und Lehrer dabei, das Thema Essstörungen im Unterricht und schulischen Alltag aufzugreifen. **Umfassende Informationen zu dieser Initiative finden Sie unter:**

>> www.bkk-diakonie.de/leistungen/leistungen-von-a-bis-z

>> www.diakonie.bkk-bauchgefuehl.de

Ab 2013: bis zu
200€
Bonus im Jahr

Attraktive BKK Diakonie:

Mehr Leistungen, mehr Mitglieder

Die BKK Diakonie baut ihren ohnehin schon starken Leistungskatalog weiter aus. Die Mitglieder können sich über Ergänzungen im Bereich der Sehhilfen und bei zahnpflegerischen Angeboten freuen. Auch bei Impfungen ist etwas hinzugekommen. Außerdem haben wir unser Bonusprogramm SANITAS noch attraktiver gemacht.

Eine Zahnfissurenversiegelung wird nun für Versicherte bis zum vollendeten 25. Lebensjahr (bisher bis zum 18.) erstattet. Das Gleiche gilt für Brillen oder Kontaktlinsen. Auch hier wurde der Zeitrahmen bis zum vollendeten 25. Lebensjahr ausgedehnt. Die Professionelle Zahnreinigung ist weiterhin bei Vertragsärzten kostenlos, doch darüberhinaus zahlen wir ab dem 1. Januar 2013 eine pauschale Erstattung von 50 Euro, wenn Sie bei Ihrem Zahnarzt bleiben möchten. Beim Bonusprogramm SANITAS haben wir die Prämien erhöht. Wer regelmäßig am Bonusprogramm teilnimmt, erhält zukünftig eine Prämie von maximal 200 Euro – statt wie bisher 140 Euro – im Jahr. Eine weitere wichtige Leistungserweiterung betrifft Reisen ins Ausland. Die BKK Diakonie übernimmt jetzt auch die Kosten für Impfungen aufgrund von Auslandsreisen, und zwar zu 80 Prozent zuzüglich einer Pauschale von 12 Euro Arzthonorar je Verabreichung.

Mit diesem Leistungsausbau reagiert die BKK Diakonie auf die gute eigene Entwicklung. 2011 wurde ein stark verbessertes Jahresergebnis erzielt, wie aus dem im Herbst veröffentlichten Jahresabschluss hervorgeht. „Als Krankenkasse insbesondere für Beschäftigte in Kirche und Diakonie sind wir für die Zukunft bestens gerüstet“, bewertet Vorstand Andreas Flöttmann den positiven Trend, der 2012 anhielt. Die Grundlage für die Erfolge sehen die Verantwortlichen nicht zuletzt im effizienten Kostenmanagement. „Damit bestätigt die BKK Diakonie, dass sie als Krankenkasse für immer mehr Mitarbeitende in diakonischen und sozialen Arbeitsfeldern eine echte Alternative geworden ist“, so Flöttmann. Positiv entwickelte sich auch die Zahl der Mitglieder. Das Plus betrug knapp 3,4 Prozent und lag damit über dem vieler anderer Kassen. Inzwischen ist die Mitgliederzahl noch weiter gestiegen. Die BKK Diakonie hat neben der Gewinnung neuer Mitglieder auch die Bindung ihrer vorhandenen Mitglieder erfolgreich fortsetzen können. Wer einmal Mitglied in der BKK Diakonie ist, bleibt ihr also in der Regel auch treu. Dazu tragen die ausgeprägte Service- und Kundenorientierung und der gezielte Leistungsausbau bei, der zuletzt weiter

forciert wurde. Zum einen hat der Beitritt in den Verbund der GWQ-Kassen (Gesellschaft für Wirtschaftlichkeit und Qualität bei Krankenkassen) dazu geführt, dass die BKK Diakonie aktiv an völlig neuen Leistungsinnovationen mitwirkt und diese dann auch ihren Versicherten zugänglich macht. Zum anderen hat sie weitere Verträge mit Verbänden und Netzwerken geschlossen, die ihr Versorgungsspektrum deutlich erweitert haben. Auch auf dem Feld des betrieblichen Gesundheitsmanagements wurden die Angebote ergänzt. Flöttmann: „Zahlreiche positive Rückmeldungen bestärken uns darin, auch zukünftig unsere Leistungen zu optimieren und auszuweiten.“

Unseren aktuellen Geschäftsbericht finden Sie unter:

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

Vorstandsgehalt

Veröffentlichung Vorstandsgehalt nach § 35 a Abs. 6 SGB IV:

Gesamtvergütung 2011: **92.070 Euro**
Davon variabel: **5.000 Euro**
Dienstfahrzeug auch zur privaten Nutzung: **Ja**
Altersvorsorgeaufwendungen: **4.481 Euro**



+ 3,4 %
mehr Mitglieder

Auch an die Haut denken

Wenn die Haut juckt, spannt und Trockenheitsfältchen erscheinen, ist es Zeit, die Haut mit mehr Pflege zu verwöhnen. Die Haut ist mit einem Hydrolipidfilm überzogen, der aus Wasser und Fett besteht. Seife und Duschgels lösen diesen schützenden Fettfilm der Haut beim Duschen und Baden. Die Haut braucht rückfettende Seifen und zusätzliche Extra-Pflege besonders bei frostigen Temperaturen, trockener Heizungsluft und kaltem Wind, um den Verlust an Feuchtigkeit und Fett auszugleichen.



Den Körper winterfest machen

Es ist wieder so weit: Die wetterfesten Schuhe und dicken Jacken sind einsatzbereit, der Garten ist präpariert, die Winterreifen sind aufgezo-gen. Doch wie können wir unseren Körper winterfest machen?

Der Blick aus dem Fenster weckt den Wunsch, sich mit einem guten Buch und einem heißen Tee auf das Sofa zu legen. Aber gerade wenn es draußen knackig kalt wird, lohnt es sich vor die Tür zu gehen. Tägliche Bewegung an der frischen Luft regt den Kreislauf an und hilft dem Körper, sich an die niedrigen Temperaturen zu gewöhnen. Denn die Kälte allein macht den Menschen nicht krank. Es sind die Viren, die im Winter ein leichteres Spiel haben.

Die warme Heizungsluft macht nicht nur träge, sondern trocknet auch die Nasenschleimhaut aus und macht den Körper besonders anfällig für Erkältungsviren. Diese Viren werden durch „Tröpfcheninfektion“ übertragen und können sowohl in der Luft als auch auf Gegenständen einige Zeit überleben. Daher ist es besonders im Winter wichtig zu lüften, um für einen regelmäßigen Luftaustausch zu sorgen.

Die Erreger sammeln sich auf Türklinken, auf den Händen oder werden beim Husten und Niesen direkt durch die Luft übertragen. Um das Ansteckungsrisiko zu vermindern, sollten die Hände daher häufig gewaschen werden. Handdesinfektionsmittel sind ein gutes Hilfsmittel für Menschen, die in ihrem Alltag viel Kontakt mit anderen Menschen haben.

Neben Spaziergängen in wetterfester Kleidung beugt auch eine ausgewogene Ernährung einer Erkältung vor. Besonders im Winter benötigt der Körper ausreichend Vitamine um die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. Der Supermarkt lockt mit exotischen Früchten aus fernen Ländern, doch auch der heimische Gemüsegarten hat selbst nach dem ersten Frost noch Einiges zu bieten. Kohlgemüse ist ein ausgezeichnete Lieferant für Vitamin C und E, und die Rote Beete besticht nicht nur durch ihre Farbe, sondern auch durch einen hohen Eisengehalt. Als kleiner Snack sind Nüsse eine gesunde Alternative, denn sie können das Immunsystem stärken und das Cholesterin senken.

Nicht nur der Körper wird im Winter besonders beansprucht. Kurze Tage und nasskaltes Wetter schlagen auf die Stimmung, Psychische Belastung macht das Abwehrsystem zusätzlich anfällig. Ein Besuch in der Sauna ist gut für den Kreislauf und eine ausgezeichnete Gelegenheit, einmal abzuschalten und den Alltagsstress zu vergessen. Hartgesottene starten ihren Tag am besten mit einer Wechseldusche. Besonders abends tut auch ein heiß-kaltes Fußbad gut. Wichtig ist dabei, mit einem kalten Bad aufzuhören. Das fördert die Durchblutung und sorgt für warme Füße. Und ist erst mal der erste Schnee gefallen, kann auch ein barfußiger Sprint durch den Garten wahre Wunder bewirken.

Infos Online!

Surfen Sie durch unsere Online-Welt!

Die BKK Diakonie bietet bekanntlich deutlich mehr als andere Krankenkassen. Davon zeugt auch unsere Homepage www.bkk-diakonie.de. Die Angebots- und Informationsfülle ist dort riesengroß.

Klickt man beispielsweise den Punkt „Leistungen“ an, bekommt man auf einen Blick unser ganzes Spektrum zu sehen. Er reicht von A wie „Aktivera-Gesundheitsreisen“ bis Z wie „Zweite Zahnarztmeinung“. Zahlreiche außergewöhnliche Angebote sind aufgeführt und werden auf den dahinter liegenden Seiten eingehend erläutert, zum Beispiel unsere Fit- und Vitalkuren, unser Bonusprogramm SANITAS und die breite Palette an Naturheilverfahren, die wir unterstützen.

Das „Betriebliche Gesundheitsmanagement“ und das Thema „Gesundes Arbeiten in sozialen Berufen“ ist eine große Kernkompetenz der BKK Diakonie. Arbeitgebern, Führungskräften und Mitarbeitern bieten wir dazu viele Angebote, wie Workshops, Seminare, Vorträge oder Printmedien. Gleich auf unserer Startseite finden Sie die Informationen dazu (siehe auch die Rückseite dieser MENSCH-Ausgabe).

Wer Schlafprobleme oder zuviel Stress hat, bekommt online Infos und Tools, die individuell helfen, im Alltag Lösungen zu entwickeln.

Die BKK Diakonie ist mit zahlreichen Institutionen eng verbunden, unter „Kooperationspartner“ finden Sie genaue Einzelheiten. So haben wir uns im Laufe der Zeit mit unseren Partnern spezielle Kompetenzfelder erschlossen. Das „Fetale Alkoholsyndrom (FAS)“ ist eines dieser Themen (MENSCH hat darüber berichtet).

Zu diesen und etlichen anderen Stichworten gibt unser Internet-Auftritt ausführlich Auskunft. Zu einigen wichtigen Themen halten wir auch gedruckte Informationen bereit. Diese können bequem online bei uns angefordert werden.

>> Surfen Sie einfach ein bisschen auf www.bkk-diakonie.de. Sie werden sehen: Ihre Gesundheit ist bei uns in den besten Händen!

Themen bei GesundheitOnline

Der Schwerpunkt bei www.bkkdiakonie-gesundheitonline.de liegt in den kommenden Monaten auf dem Thema Familie. Im Januar geht es um Essstörungen bei Jugendlichen. Dazu liefert diese MENSCH-Ausgabe ja schon einige Informationen, die Sie dann online weiter vertiefen können. „Fördern statt überfordern“ lautet die Themenüberschrift im Februar. Im März widmet sich GesundheitOnline dem Mobbing. Im April richtet sich das Augenmerk auf moderne Medien. Auf der gleichen Internetseite können Sie kostenlos und anonym an einem der Experten-Chats teilnehmen.

Hier die Termine:

- 14. Januar: Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen
- 11. März: Mobbing in der Schule
- 15. April: Aufwachsen mit modernen Medien

Ebenfalls im Internet, und zwar unter

>> www.bkk-webtv.de finden Sie regelmäßig interessante Gesundheitsinformationen als Filmbeiträge.

Patientenrechte verbessert

Nach jahrelangen Debatten tritt Anfang 2013 ein Gesetz in Kraft, das die Patientenrechte bündeln und stärken soll. Es verbessert unter anderem die Möglichkeiten, nach Behandlungsfehlern Schadenersatzforderungen durchzusetzen. Patienten müssen umfassend informiert werden, ferner erhalten sie ein Recht auf Akteneinsicht. Bei groben Behandlungsfehlern muss der Arzt beweisen, dass die Behandlung auch ohne den Fehler nicht erfolgreich gewesen wäre. Bei einfachen Fehlern trägt der Patient nach wie vor die Beweislast. Bundesjustizministerin Sabine Leutheusser-Schnarrenberger (FDP) sagte bei der Verabschiedung, das Gesetz helfe Patienten, ihre Rechte zu kennen und besser durchsetzen zu können. Gesundheitsminister Daniel Bahr (FDP) betonte, das Gesetz ermögliche Arzt-Patienten-Gespräche auf Augenhöhe. Der Deutsche Ärztetag begrüßte das Gesetz. Scharfe Kritik kam von der Opposition.

Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit:

>> www.bmg.bund.de/praevention/patientenrechte

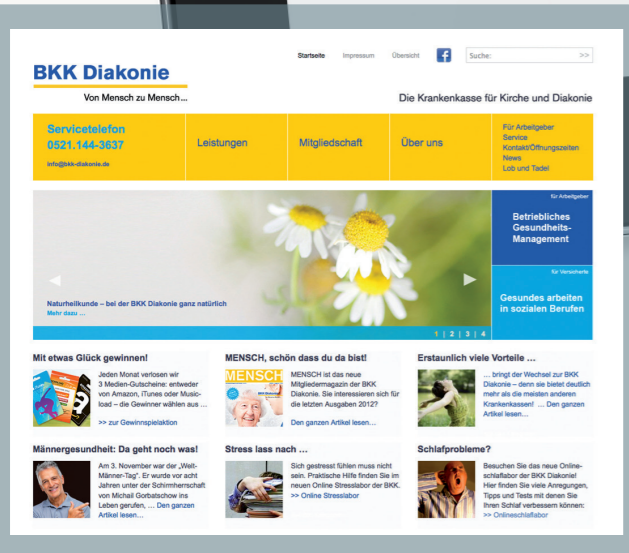
Neues Transplantationsgesetz

Versicherte über 16 Jahren bekommen Anfang 2013 Post von der BKK Diakonie. Der Inhalt: Informationen zur Organspende sowie ein Spenderausweis. Wer diesen Brief erhält, soll sich entscheiden: Organspende – ja oder nein? Die Aktion ist Teil des neuen Transplantationsgesetzes, das am 1. November 2012 in Kraft getreten ist. Ziel des überarbeiteten Gesetzes ist es, die Bereitschaft zur Organspende zu steigern und die Situation der 12.000 Wartelisten-Patienten in Deutschland zu verbessern. Bislang haben nur relativ wenige Menschen ihren Willen zur Organspende schriftlich festgehalten.

Der „Pflege-Bahr“ kommt

Derzeit sind in Deutschland etwa 2,4 Millionen Menschen pflegebedürftig. Das Statistische Bundesamt geht davon aus, dass die Zahl bis 2040 auf 3,4 Millionen steigen wird. Gleichzeitig finden sich immer weniger Menschen, die bereit sind, die Pflegefälle zu betreuen. Und weil die Menschen immer länger leben, werden sie nicht nur gebrechlicher, sondern leiden auch zunehmend an Demenzerkrankungen. Im Hinblick auf diese Entwicklung war klar, dass es eine weitere Reform in der Pflege geben muss. Ab 2013 tritt nun das Pflegeeneuausrichtungsgesetz in Kraft. Künftig haben zum Beispiel Versicherte ohne Pflegestufe mit durch Demenz „erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz“ (sogenannte Pflegestufe 0) erstmals Anspruch auf ein Pflegegeld in Höhe von monatlich 120 Euro oder Pflegesachleistungen von bis zu 225 Euro. Ein Kernstück der Reform ist die private Vorsorge. Neben der gesetzlichen Pflegeversicherung sollen die Bürger auch privat vorsorgen. Wer freiwillig eine Pflege-Tagegeldversicherung abschließt, erhält vom Staat jährlich einen Zuschuss von 60 Euro. Diese private Pflegevorsorge wird auch „Pfleger-Bahr“ genannt. Um diese und andere Errungenschaften zu finanzieren, steigen die Beitragssätze. Die neuen Sätze und Leistungen finden Sie unter:

>> www.bkk-diakonie.de/leistungen/leistungen-von-a-bis-z



Nur nicht sauer werden!

Zucker, viel Fleisch, Kaffee und Stress – unser moderner Lebens- und Ernährungsstil belastet unseren Körper ganz schön und kann ihn auf Dauer sogar „sauer“ machen. Ein gestörter Säure-Basen-Haushalt gilt dabei als Ursache für viele Krankheiten.

Sauer oder nicht – das hat nichts mit dem Geschmack von Lebensmitteln zu tun. Säure und Basen entstehen bei der Umwandlung unserer Nahrung im Körper. Süße Speisen, Zucker, Cola und Getreideprodukte bilden Säuren, ebenso Kaffee, Fleisch und Käse. Aber auch Bewegungsmangel, Überanstrengung und Stress lassen den Säurepegel steigen. Obst und Gemüse, Kartoffeln, Kräuter und Nüsse wirken dagegen basisch.

Ein gesunder Körper kann kleine Säureattacken erst einmal problemlos verkraften. Ein ausgeklügeltes Puffersystem sorgt dafür, dass die Säure-Basen-Bilanz in unserem Körper stabil bleibt, Säuren neutralisiert und zum Beispiel über den Urin ausgeschieden werden. „Eine längere Übersäuerung kann sich allerdings negativ auswirken und auf Dauer krank machen“, weiß Ernährungswissenschaftlerin Gabi Schierz aus entsprechenden Erfahrungsberichten. „Um Säuren zu binden, muss der Körper irgendwann sein Basendepot plündern und wertvolle Mineralstoffe einsetzen. Das belastet und schädigt Knochen, Bindegewebe und Muskeln.“ Zahlreiche Beschwerden können die Folge sein. Das Spektrum reicht von chronischen Erkrankungen wie Gicht und Rheuma bis hin zu eher unspezifischen Problemen. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Abwehrschwäche und viele andere Beschwerden können durch eine Übersäuerung verursacht werden.

Die einfachste Möglichkeit, dem vorzubeugen, ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Wer zu einer Fleischportion reichlich Salat und Gemüse isst, sorgt ganz nebenbei dafür, dass sich Säure und Basen ausgleichen können. Auch Kartoffeln sind ein wichtiger Basenbildner und dürfen reichlich genossen werden. Trockenfrüchte können den Hunger auf Süßes stillen, Gemüsesuppen, Wasser und Kräutertees bringen ebenfalls ein Basenplus. Außerdem lohnt es sich, ein paar neue Lebensgewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Viel Bewegung an frischer Luft, Massagen und Entspannungsübungen sorgen nicht nur für seelischen Ausgleich, sondern bringen auch den Säure-Basen-Haushalt in Balance.

Wer mehr zum Thema gesunde Ernährung wissen möchte, kann zum Beispiel den Low-Fett 30-Präventionskurs buchen. Er kostet 89 Euro und wird von der BKK Diakonie bezuschusst. Der Kurs dauert zwölf Wochen und startet mit einer persönlichen Ernährungsanalyse.



„Ausgewogene Ernährung ist das A und O“



Die Ernährungswissenschaftlerin Gabi Schierz ist Geschäftsführerin der Food-Xperts GmbH in Mönchengladbach, unserem Partner beim Low-Fett 30-Abnehmprogramm. MENSCH befragte sie zum Säure-Basen-Thema.

Sauer macht lustig, sagt man. Ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt eher nicht, oder?

Schierz: Das kann man so nicht sagen. In unserem Stoffwechsel entstehen vor allem nach dem Verzehr eiweißreicher tierischer Lebensmittel und auch von Getreideprodukten Säuren. Der Körper scheidet diesen Säureüberschuss auf verschiedenen Wegen über die Lunge, den Schweiß und die Nieren aus. Viele pflanzliche Lebensmittel neutralisieren die im Stoffwechsel anfallenden Säureanteile, denn sie enthalten reichlich basisch wirkende Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Säuren im Obst wie Zitronensäure und Apfelsäure sind vollkommen unproblematisch, da sie im Stoffwechsel zu Kohlendioxid und Wasser abgebaut werden. Dass eine längere Übersäuerung möglich ist und sich auf unseren Körper negativ auswirkt, darüber wird vielfach berichtet. Wissenschaftlich erwiesen ist das allerdings nicht.

Was sind nach Ihren Erfahrungen die wirksamsten Gegenstrategien?

Schierz: Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist das A und O. Die Fleischportion auf dem Teller sollte kleiner sein als die Gemüse- und Kartoffelbeilage. Öfter mal einen fleisch- und wurstfreien Tag einlegen oder einfach generell auf kleinere Portionen bei diesen Produkten achten, ist auch eine gute Strategie. Wichtig ist außerdem, dass man täglich etwa zwei Liter Wasser trinkt. Das fördert die Ausscheidung der im Stoffwechsel vorkommenden Säureanteile über die Nieren. Viele Menschen legen auch immer wieder einen sogenannten Basentag ein und fühlen sich dadurch generell wohler. An diesem Tag werden keine tierischen Produkte verzehrt und auch kein Kaffee oder schwarzer Tee getrunken.

Hat die Jahreszeit Einfluss?

Schierz: Jahreszeitlich macht es keinen Unterschied, es gibt ja viele saisonale Produkte wie Kohl, Kürbis und andere Wintergemüse, die wir auch im Herbst und Winter verzehren können. Obst steht ebenfalls immer zur Verfügung.

Kann man es auch übertreiben?

Schierz: Ja. Basisch wirkende Nahrungsergänzungsmittel in Pulver- oder Tablettenform zum Beispiel sind nicht nötig. Sie nutzen nur denen, die sie verkaufen. Das ist ein Riesmarkt geworden. Wenn man sich durch die entsprechenden Internetseiten klickt, hat man das Gefühl, dass man schwer krank wird, wenn man nicht täglich den Säuregehalt seines Urins misst. Das ist natürlich Unsinn.

Kartoffel-Sellerie-Suppe

mit Champignons und marinierten Cranberries

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Marinier- und Einweichzeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion:

211 kcal

5,9 g Fett

30 g KH

25,2 % kcal aus Fett

Zutaten

50 g getrocknete Cranberries

1 EL Aceto Balsamico

2 TL Honig

2 – 3 Schalotten

2 TL Olivenöl

300 g festkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt

300 g Knollensellerie, geschält und gewürfelt

750 ml Gemüsebrühe

200 g braune Champignons (oder Pfifferlinge)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

150 g fettreduzierte pflanzliche Sahne

2 EL Amaretto

Muskatnuss, gerieben

frischen Rosmarin

Zubereitung

1. Die Cranberries in warmem Wasser ca. 15 Minuten einweichen, abtropfen lassen und dann mit Aceto Balsamico und Honig für 30 Minuten marinieren.
2. Schalotten in einem großen Topf mit 1 TL Olivenöl anschwitzen. Kartoffeln, Sellerie und Brühe dazugeben und 20 Minuten köcheln.
3. Pilze säubern, je nach Größe halbieren oder vierteln und in einer Pfanne in 1 TL Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Suppe pürieren. Sahne und Amaretto zugeben. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Kartoffel-Sellerie-Suppe mit marinierten Cranberries und Champignons servieren, mit Rosmarinnadeln dekorieren.



Großer Run auf den Bethellauf

Am 22. September 2012 veranstaltete die BKK Diakonie zum vierten Mal den Bethellauf für die ganze Familie. Läufer, Nordic Walker und Wanderfreunde trafen sich am Freibad in Gadderbaum, um an einer von insgesamt sieben Wettbewerbskategorien teilzunehmen. Mit rund 450 Hobbysportlern war die Resonanz diesmal besonders groß. Anstelle einer Startgebühr wurden Spenden für die Theaterwerkstatt Bethel gesammelt. 1.330 Euro kamen auf diese Weise zusammen. Das Geld floss bereits im November in ein Performance-Projekt mit schwerbehinderten Künstlern. Unter allen Aktiven

des Bethellaufs 2012 wurden attraktive Preise verlost. Dazu gab's Live-Musik mit Bulli Grundmann und verschiedene Aktionen drum herum. Auch für das leibliche Wohl war gesorgt. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuen sich nun schon auf die Neuauflage des Bethellaufs im kommenden Jahr.

Bilder und Ergebnisse vom Bethellauf 2012 finden Sie auf unserer Homepage unter:

>> www.bkk-diakonie.de/bethellauf-2012



450
Teilnehmer

1.330 Euro
kamen zusammen

Infos & Tipps

Daten werden länger aufbewahrt

Der Gemeinsame Bundesausschuss, der für die gesetzlichen Krankenkassen den Leistungskatalog festlegt, hat eine neue Richtlinie für die Aufbewahrung von Daten, die im Rahmen der Behandlungsprogramme für Menschen mit chronischen Krankheiten erhoben werden, beschlossen. Sie ist relevant für alle Versicherten, die an den Programmen Asthma, Brustkrebs, Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Diabetes mellitus und/oder Koronare Herzkrankheit teilnehmen. Die Richtlinie besagt, dass Informationen, die die Krankenkassen von ihren Versicherten und deren behandelnden Ärzten aufgrund der Programmteilnahme erhalten, 15 Jahre aufbewahrt werden müssen. Danach sind die Daten innerhalb von sechs Monaten zu löschen. Da die Programme erst im Jahr 2002 eingeführt wurden, erfolgt die erste Löschung von Daten also frühestens Anfang 2018. Die Verlängerung der Aufbewahrungsfrist ist darin begründet, dass ansonsten Fallverläufe über die Jahre nicht mehr nachvollzogen werden könnten. Außerdem würden den Krankenkassen durch die Löschung Informationen, die sie für die Betreuung ihrer Versicherten benötigen, verloren gehen.

Haben Sie Fragen zu diesem Thema?

Dann steht Ihnen als Ansprechpartnerin im Hause der BKK Diakonie Antje Klötzler, Telefon (0521) 144-2608, gerne zur Verfügung.

Dem „Brustschwimmer-Knie“ vorbeugen

Schon mal was vom „Brustschwimmer-Knie“ gehört? Dieser kurios klingende Begriff beschreibt eine der häufigsten Beschwerden bei Schwimmern. Schwimmen ist eigentlich eine gelenkschonende Sportart, dennoch klagt ein Drittel aller Sportschwimmer über Kniebeschwerden. Auch Freizeitsportler sind nicht selten betroffen. Wer häufig im Brustschwimmstil durchs Wasser gleitet, kennt wahrscheinlich die gelegentlichen Schmerzen an der Knieinnenseite, die beim Anwinkeln des Knies und gleichzeitiger Gewichtsbelastung entstehen. Auslöser ist eine übermäßige Belastung des Innenbandes. Die Beschwerden kann man lindern, indem man die Beinbewegung abschwächt. Empfehlenswert ist außerdem, die Oberschenkelmuskulatur zu trainieren.

Jetzt Antrag auf Zuzahlungsbefreiung stellen

Versicherte der BKK Diakonie leisten Zuzahlungen für Praxisgebühr, Arzneimittel, Krankenhaus oder Fahrtkosten pro Jahr nur bis zu einer Belastungsgrenze von 2 Prozent der Jahres-Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt. Danach sind sie von gesetzlichen Zuzahlungen befreit. Für schwerwiegend chronisch Kranke liegt die Belastungsgrenze bei 1 Prozent. Falls Sie diese Belastungsgrenze voraussichtlich innerhalb eines kurzen Zeitraums des neuen Jahres erreichen werden, können Sie auch eine Vorauszahlung für 2012 leisten. Sie machen sich selbst und auch uns damit weniger Arbeit, da das Sammeln, Einreichen und Bearbeiten von Zuzahlungsbelegen entfällt. Wir stellen Ihnen dann eine „Befreiungskarte“ vorab für das Jahr 2012 zur Verfügung. Bitte rufen Sie einfach unter 0521 - 144 36 37 an, wenn Sie die Antragsunterlagen zugeschickt bekommen möchten. Weitere Informationen dazu finden Sie auch auf unserer Homepage unter:

>> www.bkk-diakonie.de/leistungen/leistungen-von-a-bis-z

 Hier bitte abtrennen!

Machen Sie mit ...

bei unserem Gesundheitsquiz und gewinnen Sie Bücher zum Thema Bewegungsmangel bei Kindern.

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31. Januar 2013 an:

BKK Diakonie, Marc Wendel,
Königsweg 8, 33617 Bielefeld

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

Gesundheitsquiz

1. Wie lautet die medizinische Bezeichnung von Magersucht?
2. Unsere Mitgliederzahl ist 2011 weiter gestiegen. Um wie viel Prozent?
3. Wie werden Erkältungsviren übertragen?
4. Wie scheidet der Körper überschüssige Säure aus?
5. Wie viele Teilnehmer hatte der Bethellauf 2012?

*Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir Bücher zum Thema Bewegungsmangel für Kinder.

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

Betriebliches Gesundheitsmanagement – wir unterstützen Arbeitgeber in sozialen Unternehmen!

Wir bieten:

Informationen & Service: Broschüren und Faltblätter, Best-Practice-Beispiele

Seminare, Kurse & Workshops: Übernahme von Kursgebühren im Bereich der Prävention, Durchführung von Gesundheitstagen und **Impulsvorträge** zum Thema Burnout-Prävention

Dienstleistung & Analyse: Gesundheitsberichte über das Arbeitsunfähigkeitsgeschehen

Mehr Infos dazu finden Sie unter >> www.bkk-diakonie.de/bgm

Sie arbeiten in einem sozialen Beruf?

Als Versicherte der BKK Diakonie bieten wir Ihnen viele Informationen und Tipps rund um das Thema „Gesund Arbeiten in einem sozialen Beruf“.

Mehr Infos dazu finden Sie unter >> www.bkk-diakonie.de/gaisb

Außerdem:

Gefällt mir!
... klicken und mit
Facebook monatlich
einen von drei 50€
Medien-Gutscheinen
gewinnen!



Gewinnaktion unter
www.bkk-diakonie.de/jse



Absender:

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

Name mit Anschrift:

Bitte
freimachen

BKK Diakonie
Marc Wendel
Königsweg 8
33617 Bielefeld

BKK Diakonie

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

