

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2019

**MEHR
LEISTUNGEN
FÜR VERSICHERTE**

IMMER SCHÖN IM RHYTHMUS BLEIBEN

**Fakten zur Zeitumstellung •
Unsere innere Uhr und wie wir sie stärken können •
Overnight Oats: Frühstück über Nacht**

”

Freude ist unsäglich mehr als Glück,
Glück bricht über die Menschen herein, Glück ist Schicksal –
Freude bringen sie in sich zum Blühen,
Freude ist einfach eine gute Jahreszeit über dem Herzen;
Freude ist das Äußerste, was die Menschen in ihrer Macht haben.

Rainer Maria Rilke (1875–1926)

Inhalt

01 Editorial

02 Zeiten-Wechsel

Wie gehen die Uhren künftig im Sommer und Winter und welche Auswirkungen hat das auf unsere Gesundheit?

04 Interview: Prof. Achim Kramer über unsere innere Uhr und sozialen Jetlag

Immer schön im Rhythmus bleiben

06 Erweitertes telemedizinische Gesundheitsprogramm für Kinder und Jugendliche

Telemedizin: BKK Diakonie bietet Zusatzleistungen für Versicherte

07 Rundum gut versorgt

Zeit für Familie: Alle Angebote auf einen Blick

08 Menschen in der BKK Diakonie:

Carla Berger über ihr Praxismester bei der BKK Diakonie

10 Online-Geschäftsstelle

„Meine BKK Diakonie“ wird gut angenommen

11 Rezept:

Overnight Oats

12 BKK Diakonie auf dem Evangelischen Kirchentag in Dortmund

Mehr Leistungen für Versicherte

13 Eine Vollmacht für alle Fälle

Leben retten in fünf Minuten

13 Gewinnspiel

IMPRESSUM

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

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

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

FOTOS
Katrin Biller: Titelbild Seite 01 und Seite 09 | istockphoto.de

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

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



Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Natur erwacht, es grünt und blüht, und morgens werde ich immer früher von munterem Vogelgezwitscher geweckt. Der Frühling ist da, das können wir hören, sehen und fühlen. Mit dieser MENSCH-Ausgabe möchten wir Sie einladen, diese wunderbare Jahreszeit mit allen Sinnen zu genießen, zum Beispiel bei einem Spaziergang durch den Wald, einer Radtour oder einem Sonnenbad im Garten oder Park.

Im Arbeitsalltag kommt das Draußensein leider oft zu kurz, dabei sind Licht und Wärme, knospende Blumen und frisches Grün eine Wohltat für Körper und Seele. Die Frühlingssonne vertreibt so manchen Winter-Blues und regt zudem die Vitamin-D-Produktion an – das einzige Vitamin, das der Körper mithilfe der Sonne selbst bilden kann. Das Tageslicht ist zudem ein wichtiger Taktgeber für unsere innere Uhr und stärkt unseren Biorhythmus. Was es damit auf sich hat, darüber berichten wir in dieser MENSCH-Ausgabe genauso wie über die Zeitumstellung, die bald abgeschafft werden soll. Doch was kommt dann? Und welche Auswirkungen haben die Entscheidungen auf unsere Gesundheit? Dazu haben wir für Sie einige Informationen zusammengestellt.

Tag und Nacht, der Wechsel der Jahreszeiten – „alles hat seine Zeit“, heißt es so schön in der Bibel. Auch im menschlichen Leben gibt es die unterschiedlichsten Phasen und Herausforderungen, von der Kindheit bis ins hohe Alter. Als Gesundheitspartner stehen wir unseren Versicherten in allen Lebensphasen verlässlich zur Seite, von der Kindheit bis ins hohe Alter. Besonders turbulent geht es dabei oft in der Familienphase zu, die gerne als „RushHour“ des Lebens bezeichnet wird. Sich um den Nachwuchs kümmern, im Beruf vorankommen, sesshaft werden – Familien müssen vielfältige Aufgaben meistern. Lesen Sie, wie die Telemedizin Familien mit kranken Kindern entlasten kann und welche zusätzlichen Leistungen die BKK Diakonie für Familien bietet. Unsere Angebote haben wir jetzt auch in einer neuen Broschüre übersichtlich zusammengefasst.

Insgesamt ist das Leistungsangebot für Versicherte der BKK Diakonie 2019 noch attraktiver geworden. Was gibt es Neues? Wie geht der Ausbau unseres digitalen Service für Versicherte weiter? Das sind ebenfalls Themen in dieser MENSCH-Ausgabe. Natürlich finden Sie auch wieder ein Rezept und unser Gesundheitsquiz, mit dem Sie einen attraktiven Hotel-Gutschein für ein Wochenende gewinnen können. Diesmal geht es an den Laacher See. Dort soll es nicht nur im Frühjahr sehr schön sein.

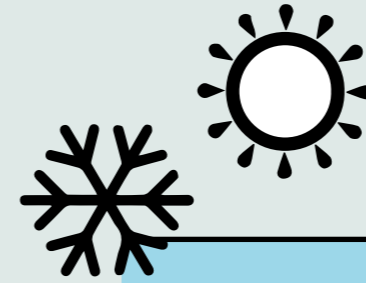
Es grüßt Sie herzlich
Ihr

Andreas Flöttmann | Vorstand der BKK Diakonie

tt Wie gehen die Uhren künftig im Sommer und Winter und welche Auswirkungen hat das auf unsere Gesundheit?

Zeiten-Wechsel

Wir haben es gerade wieder hinter uns. Einigen Menschen macht die Zeitumstellung mehr, anderen weniger zu schaffen, doch bald soll mit dem Vor- und Zurückstellen der Uhr am letzten Sonntag im März und am letzten Sonntag im Oktober ganz Schluss sein. Ein Ende der Zeitumstellung wird EU-weit diskutiert, doch die betroffenen EU-Länder sind im Moment noch uneinig, wie es genau weitergeht und welche Zeit künftig gelten soll: eine dauerhafte Winter- oder eine dauerhafte Sommerzeit? Wie ist Ihre Meinung zu diesem Thema? Wie kommen Sie mit der Zeitumstellung zurecht und was wünschen Sie sich für die Zukunft? Wir haben einige Argumente zusammengestellt.



GANZJÄHRIGE WINTER- ODER SOMMERZEIT?

Schon die Frage ist irreführend, denn wer mag den Sommer nicht? Ewige Sommerzeit klingt verlockend, bedeutet aber, dass es im Winter noch später hell wird. Experten warnen zudem vor gesundheitlichen Risiken durch eine ewige Sommerzeit und befürchten eine Zunahme von Diabetes, Depressionen, Schlaf- und Lernproblemen. Chronobiologen sagen klar: Eine dauerhafte Winterzeit (Normalzeit) ist für den Menschen gesünder als eine dauerhafte Sommerzeit.

MEDIKAMENTEN-RHYTHMUS GESTÖRT

Wie ist das mit der Einnahmezeit von Arzneien? Bei vielen Medikamenten soll ein bestimmter zeitlicher Rhythmus exakt eingehalten werden, um die Wirkung nicht zu unterbrechen. Das funktioniert an den Umstellungstagen nicht.

BEI MANCHEN KIPPT DIE STIMMUNG

Bei besonders empfindlichen Menschen wird manchmal auch die Psyche negativ beeinflusst, betonen Mediziner. Vorübergehende depressive Verstimmungen nach der Umstellung sind keine Seltenheit.

SCHLECHTERER SCHLAF KEINE SELTENHEIT

Laut einer Studie hat ein Viertel der Deutschen schon einmal Probleme nach der Zeitumstellung gehabt. Die meisten Menschen leiden an Schlafstörungen. 63 Prozent sind es laut einer Studie bei Frauen, 53 Prozent bei Männern.

DAS WOHLBEFINDEN LEIDET

Auch wenn es sich bei der Umstellung nur um eine Stunde handelt, bleiben Auswirkungen häufig nicht aus. Das Wohlbefinden leidet bei vielen Menschen – zumindest für eine kurze Zeit. Die Folgen sind vergleichbar mit denen eines „Jetlags“ beim Fliegen.

MEHR AKTIVITÄTEN IM FREIEN

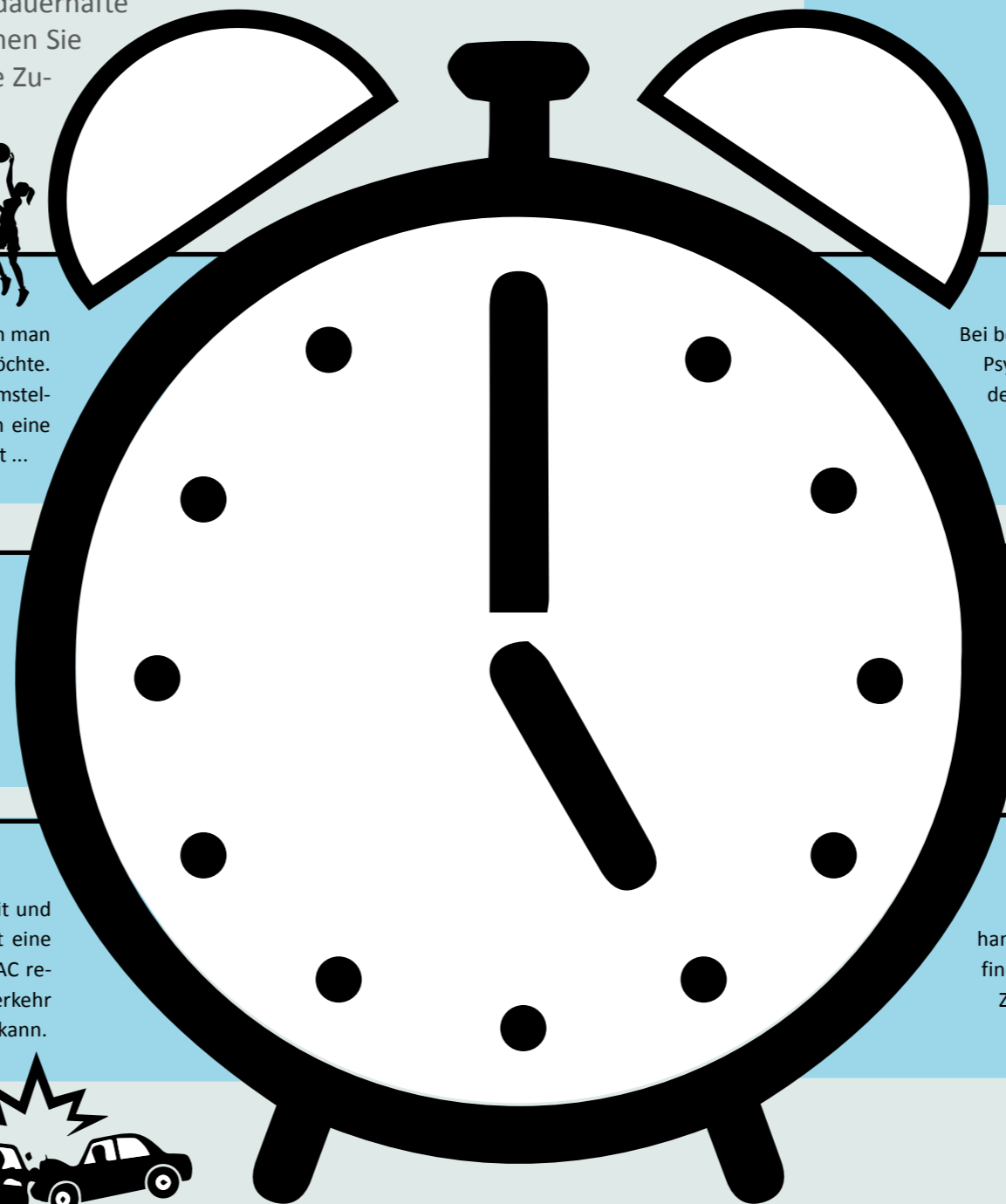
Die Sommerzeit führt dazu, dass es abends später dunkel wird. Das ist angenehm, wenn man zum Beispiel draußen sitzt und grillt oder noch spät einen Spaziergang unternehmen möchte. Solche Aktivitäten im Freien gewinnen in der Sommerzeit an Attraktivität. Auch die Umstellung im Herbst nehmen viele Menschen tendenziell eher positiv wahr, da ihnen dann eine Stunde geschenkt wird. Das sorgt zumindest einen Tag lang für etwas mehr Gelassenheit ...

ENERGIESPAREFFEKT IST FRAGLICH

In Deutschland und anderen Ländern wurde die Sommerzeit vorrangig als Energiesparmaßnahme eingeführt. Befürworter argumentieren auch heute noch so. Das Umweltbundesamt ist sich aber sicher: Die Umstellung spart bei uns keine Energie.

HÖHERES RISIKO FÜR VERKEHRSUNFÄLLE

Nach der Zeitumstellung gehen die Unfallzahlen hoch, das zeigen Studien. Müdigkeit und nachlassende Konzentration durch die Umstellung erhöhen das Unfallrisiko, das ist eine Erklärung. Ein anderer Grund: Tiere kennen keine Zeitumstellung. So warnt der ADAC regelmäßig, wenn auf die Sommerzeit umgestellt wird, dass im morgendlichen Berufsverkehr besonders viele Wildtiere unterwegs sind und es vermehrt zu Wildunfällen kommen kann.





Interview:

Prof. Achim Kramer über unsere innere Uhr und sozialen Jetlag

Immer schön im Rhythmus bleiben

7 Uhr morgens: Einige Menschen sind jetzt schon putzmunter, andere würden am liebsten noch zwei Stunden weiterschlafen. Tatsächlich hat jeder Mensch seinen eigenen individuellen Rhythmus.

Prof. Achim Kramer erforscht an der Berliner Charité das Phänomen der inneren Uhr und erklärt, wie Erkenntnisse aus der Chronobiologie für eine bessere Medizin, mehr Lebens- und Arbeitsqualität sorgen können.

Lerche oder Eule – was sind Sie für ein Typ?

Ich bin eher ein leichter Frühtyp und habe daher meist keine großen Probleme, morgens aufzustehen. Tendenziell gibt es in der Gesellschaft aber etwas mehr Spättypen. Die haben es oft etwas schwerer, denn Arbeits- und Schulzeiten sind häufig nicht mit ihrer inneren Uhr kompatibel.

Was für gesundheitliche Folgen kann das haben?

Viele Menschen, vor allem die Spättypen, erleben eine chronische Diskrepanz zwischen Arbeitstagen, an denen sie früh aufstehen müssen, und arbeitsfreien Tagen, an denen sie ausschlafen können. Das nennen wir sozialen Jetlag, und der geht mit vielen Risikofaktoren einher. Leute rauchen eher, wenn sie viel sozialen Jetlag haben. Sie haben häufiger Stoffwechselprobleme. Auf Dauer kann das krank machen, extrem belastet sind vor allem Schichtarbeiter. Wir wissen aus Studien, dass bei Schichtarbeit Stoffwechselerkrankungen vermehrt auftreten, das Risiko an Krebs zu erkranken ist erhöht. Für den einzelnen Menschen sind das immer nur kleine Risikoeffekte, aber bei einer Vorbelastung bringt das vielleicht das Fass zum Überlaufen. Auch wenn ich nicht krank werde: Ein Leben gegen die innere Uhr beeinträchtigt mein Wohlbefinden, führt zu Konzentrationsschwierigkeiten. Ich bin nicht so fit, wie ich sein könnte.

Merken wir es überhaupt, wenn wir gegen die innere Uhr leben?

Frage ich bei einem Vortrag das Publikum, wer morgens durch den Wecker geweckt wurde, dann gehen meistens 80 Prozent der Hände in die Höhe. Das ist schon ein Indiz dafür, dass man seiner

inneren Uhr nicht erlaubt hat, das Wachsignal zu senden und den natürlichen Schlaf nicht zu Ende gebracht hat. Aber wir finden das ganz normal! Unser Alltag mit viel Zeit in geschlossenen Räumen, in Büros oder dunklen Altersheimen bewirkt, dass unsere Rhythmen schwächer werden und wir nicht mehr gut synchronisiert sind mit der Umwelt.

Was kann ich dagegen tun?

Das Rezept lautet: Viel Tageslicht und das Licht zur richtigen Zeit aufnehmen. Wer die Chance hat, morgens rauszugehen, sollte das tun. Es hilft schon, auf dem Weg zur Arbeit die letzten beiden Stationen von Bus oder U-Bahn zu Fuß zurückzulegen. Damit signalisieren wir dem Körper: Es ist Tag und nicht mehr Nacht. Besonders kontraproduktiv ist blaues Licht von Computerbildschirmen oder Smartphones am Abend. Das verschiebt unsere innere Uhr nach hinten und bringt den Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander.

Eltern kennen das: Kleine Kinder stehen früh auf, Jugendliche schlafen bis in den späten Vormittag. Entspricht das ihrer inneren Uhr?

Das ist tatsächlich so, und es gibt klare Hinweise, dass Sexualhormone dafür sorgen, dass Jugendliche in der Pubertät zu Spätschläfern werden. Ich plädiere darum auch für einen späteren Schulstart in der Pubertät. 8 Uhr ist für viele Jugendliche mitten in der Nacht. Mit zunehmendem Alter verschiebt sich der Rhythmus wieder etwas nach vorne. Interessant sind auch Geschlechtsunterschiede: Jungen und Männer sind im Schnitt etwa eine halbe Stunde später getaktet als Frauen. Dieser Unterschied gleicht sich nach der Menopause wieder an. Auch das legt eine hormonelle Beteiligung nahe.



Prof. Achim Kramer,
Leiter des Arbeitsbereichs
Chronobiologie am Institut für
medizinische Immunologie
der Charité in Berlin.



Lerchen und Eulen: So tickt der Mensch

Aufwachen und müde werden, Verdauungsprozesse und Hormonproduktion – all das unterliegt im Körper einem bestimmten Rhythmus. In jeder Zelle ticken Zeitmesser, die genetisch codiert sind und wichtige Körperfunktionen steuern: unsere innere Uhr. Der Rhythmus ist bei allen Menschen ähnlich, er unterscheidet sich aber in den Nuancen. So gibt es Morgentypen (Lerchen), die sehr früh aufstehen, und Abendtypen (Eulen), die problemlos bis spät nach Mitternacht aktiv sein können. Zwischen den extremen Früh- und Spättypen verteilt sich – ähnlich wie bei der Körpergröße – die ganze Bandbreite der Chronotypen.

Lerche oder Eule?

Hat der Wechsel der Jahreszeiten Einfluss auf die innere Uhr?

Es gibt wahrscheinlich auch eine innere Jahresuhr, das kann man bei vielen Lebewesen nachweisen. Aufzeichnungen aus der vorindustriellen Zeit zeigen klare jahreszeitliche Effekte, zum Beispiel bei Geburten- oder Sterberaten. Und wir merken selbst: Im Winter schlafen wir mehr, Stoffwechselforgänge verändern sich, wir sind etwas dicker. Wie die Tagesuhr mit der Jahresuhr beim Menschen auf molekularer Ebene zusammenspielt, wissen wir noch nicht genau.

Wie ist denn überhaupt der Stand der Forschung?

Die molekularbiologischen Grundlagen unserer inneren Uhr sind relativ gut verstanden, 2017 gab es den Medizin-Nobelpreis für die bahnbrechenden Entdeckungen. Der Trend geht jetzt Richtung Chronomedizin. Was passiert genau, wenn die innere Uhr aus dem Takt kommt? Warum macht das krank? Wie können wir die Erkenntnisse nutzen, um Krankheiten zu verhindern? Spannend ist auch die personalisierte Medizin. Es gibt Medikamente, die zu unterschiedlichen Zeiten besser oder schlechter wirken.

Aber wie viel macht es aus? Lässt sich die Medikamentengabe für den einzelnen Patienten mit seiner individuellen Innenzeit optimieren? Wir haben an der Charité einen Bluttest entwickelt, mit dem der Chronotyp eines Menschen schnell festgestellt werden kann, um zum Beispiel solche Fragen zu klären.

Wofür wird der Test noch genutzt?

Wir sind gerade dabei, den Test in die Anwendung zu bringen, hauptsächlich für klinische Studien. Neben der Medikamentengabe geht es zum Beispiel darum, Schlafstörungen besser zu diagnostizieren. Hängen die Probleme mit der Verschiebung der inneren Uhr zusammen? Auch in der Arbeitswelt haben Unternehmen ein Interesse daran, Mitarbeiter so einzusetzen, dass sie besonders leistungsfähig sind. Zu berücksichtigen, ob jemand ein Spät- oder Frühtyp ist, könnte dazu beitragen, Krankheits-Fehltag zu verhindern. Hier wollen wir durch Studien ein Bewusstsein für die Chronobiologie in der Arbeitswelt schaffen und Erkenntnisse liefern.



Telemedizin: BKK Diakonie bietet Zusatzleistungen für Versicherte

Erweitertes telemedizinische Gesundheitsprogramm für Kinder und Jugendliche

Telemedizin eröffnet neue Möglichkeiten, um die Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen zu verbessern. Videosprechstunden ersparen Familien zum Beispiel weite Wege zu Fachärzten, ein Online-Austausch mit Experten erhöht die Qualität der Behandlung. Die BKK Diakonie bietet Familien jetzt die Zusatzleistungen **PädExpert, PädAssist und PädHome**. Darum geht es im Detail:

PädExpert: Sichere Diagnose bei seltenen Erkrankungen

Bundesweit haben sich Kinderärzte bei PädExpert vernetzt, um kleinen Patienten und ihren Eltern besser helfen zu können. Das Konzept funktioniert wie folgt: Bei unklaren Befunden, seltenen und chronischen Erkrankungen können Kinder- und Jugendärzte andere Spezialisten über das Netzwerk online zurate ziehen. Mit dem Einverständnis der Eltern leitet der behandelnde Arzt alle nötigen Unterlagen an einen Experten weiter. Der hinzugezogene Arzt begutachtet dann den Fall, gibt Empfehlungen und macht einen Therapievorschlag.

Die Vorteile: Der behandelnde Kinderarzt kann schneller eine zielgerichtete Therapie einleiten und Diagnosen abklären. Das führt zu mehr Behandlungssicherheit und Qualität und erspart Familien zudem Wartezeiten und lange Wege zu anderen Fachärzten. Eltern und Kinder können bei ihrem vertrauten Arzt bleiben und müssen die Praxis nicht wechseln.

PädExpert kann bei folgenden Indikationsstellungen genutzt werden:

- Gerinnungsstörung unklarer Genese
- Autoimmunthyreoiditis (Hashimoto-Thyreoiditis)
- Unklares EKG im Kindesalter
- Anämie
- Zöliakie
- Depressionen im Kindes- und Jugendalter
- Gelenkschmerzen
- Kuhmilchproteinintoleranz
- Unklarer Kopfschmerz
- Systemische Immuntherapie
- Dermatologie
- Instabiles und schweres Asthma bronchiale
- Pubertas praecox

PädAssist und PädHome:

Bessere Versorgung bei chronischen Krankheiten

Die telemedizinischen Module PädAssist und PädHome sollen helfen, die wohnortnahe, ambulante Versorgung von Kindern und Jugendlichen bei häufigen chronischen Krankheiten zu verbessern. Mit PädAssist können Eltern über die App „Mein Kinder- und Jugendarzt“ Gesundheitsdaten ihres Kindes unkompliziert erfassen und an den Arzt weiterleiten. Eine Langzeitkontrolle und enge Begleitung der Therapie sowie das Führen von Krankheits-tagebüchern wird dadurch erleichtert.

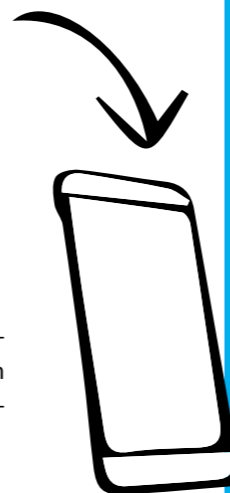
In der Online-Videosprechstunde PädHome können Eltern und Kinder zudem notwendige regelmäßige Arztbesuche via Smartphone erledigen. Das erspart Anfahrtswege und Wartezeiten in der Arztpraxis. In der Videosprechstunde können Eltern beispielsweise Gesundheitsdaten des Kindes nach der Übertragung durch PädAssist mit dem Arzt besprechen.

PädAssist und PädHome kann bei folgenden Erkrankungen genutzt werden:

- Rheuma
- Asthma
- Chronische Kopfschmerzen
- Schreibbabys

Teilnahmevoraussetzungen:

Die telemedizinischen Leistungen können genutzt werden, wenn Ihr Kind im Programm „BKK STARKE KIDS“ oder „Clever für Kids“ eingeschrieben ist.



Zeit für Familie: Alle Angebote auf einen Blick



Rundum gut versorgt

Als Gesundheitspartner steht die BKK Diakonie (werdenden) Eltern und ihren Kindern verlässlich zur Seite – von der Schwangerschaft bis zur Volljährigkeit des Nachwuchses. Alle Leistungen haben wir jetzt übersichtlich für Sie in der neuen Broschüre „Zeit für Familie“ zusammengefasst.

Wohl kaum etwas verändert das Leben so sehr wie die Geburt eines Kindes. Vom Zeitpunkt der Schwangerschaft bis hin zur Volljährigkeit des Nachwuchses ist es ein schöner und aufregender, manchmal aber auch herausfordernder Weg. In Gesundheitsfragen können Sie sich dabei auf die BKK Diakonie verlassen. Speziell für Familien haben wir ein Leistungspaket geschnürt, das über das reguläre Versorgungs- und Vorsorgeangebot hinausgeht. Verantwortungsvoll, zuverlässig und präventiv, das ist unser Anspruch.

Besonderen Stellenwert hat der Präventionsgedanke in der Schwangerschaft. Das neue Heft zeigt im Detail, welche Angebote werdende Mütter nutzen können, um für die eigene Gesundheit und die des Kindes zu sorgen. Dazu gehören Informationen, Beratungsgespräche und Untersuchungen, um mögliche Risiken für eine Frühgeburt oder Komplikationen in der Schwangerschaft zu erkennen und zu verringern, genauso wie der klassische Geburtsvorbereitungskurs oder eine Hebammen-Rufbereitschaft. Auch werdende Väter oder vertraute Personen sind einbezogen und können als begleitender Elternteil Zuschüsse zu Geburtsvorbereitungskursen erhalten, wenn sie bei der BKK Diakonie versichert sind.

„BKK Starke Kids“ und „Clever für Kids“ heißen unsere beiden Programme, die im weiteren Verlauf eine umfassende Gesundheitsvorsorge und Versorgung im Kindes- und Jugendalter sicherstellen. Unter anderem zielen die Programme darauf ab, mögliche Krankheiten oder Entwicklungsstörungen frühzeitig zu erkennen, um rechtzeitig gegensteuern zu können. Neben den regulären U-Untersuchungen gibt es zum Beispiel einen extra Babycheck und einen Grundschul- und Jugendcheck. Auch Tests zur Sprachentwicklung und ein Augenscreening gehören zu den Leistungen. Ebenso liefert das neue Heft Informationen zum Bonusprogramm für Kinder, zur Elternzeit oder wie die Krankenkasse hilft, wenn ein Kind erkrankt ist.

Die Leistungsbroschüre „Zeit für Familie“ kann kostenlos über die Webseite der BKK Diakonie bestellt werden unter:

» www.bkk-diakonie.de/zfgv-familie





Carla Berger über ihr Praxissemester bei der BKK Diakonie

Menschen für das Thema Gesundheit begeistern

Junge Menschen sind bei der BKK Diakonie regelmäßig zu Gast, können in die Arbeitswelt reinschnuppern und Berufserfahrungen sammeln – so wie Carla Berger. Die Studentin der Uni Bielefeld absolvierte ein dreimonatiges Praxissemester bei der Krankenkasse für soziale Berufe und merkte schnell: **Hier bin ich genau richtig!**

Vom ersten Tag an war die 22-Jährige mitten im Geschehen und fühlte sich voll eingebunden. „Ich konnte sehr selbstständig arbeiten und sogar eigene Projekte umsetzen“, erzählt die Bielefelderin, die an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften „Health Communication“ (Gesundheitskommunikation) studiert und bei der BKK Diakonie entsprechend im Marketing und Vertrieb unterwegs war. Gesundheitstage planen, die Kampagne „Zeit für gute Vorsätze“ ins Rollen bringen, Flyer und andere Medien gestalten und zum krönenden Abschluss eine neue Broschüre entwickeln – die Arbeit war vielfältig und vor allem praxisorientiert. „Mein Chef und meine Kollegen haben viel Vertrauen in mich gesetzt und mir signalisiert: Probier mal, wir sind offen für deine Ideen und unterstützen dich.“ Dieses Vertrauen, der Austausch mit erfahrenen Mitarbeitern und die persönliche Atmosphäre – all das zusammen habe das Praktikum für sie besonders und wertvoll gemacht.

Sich für andere einsetzen

Auch mit dem Profil der BKK Diakonie konnte sich die sozial engagierte Studentin gut identifizieren. „Die soziale Ader habe ich wohl von meiner Mutter mitbekommen, die ist Krankenschwester“, sagt Carla Berger. Schon in der Schule unterstützte sie jüngere Schüler bei Sportveranstaltungen und stand bei den Bethel Athletics Sportlern mit Behinderungen zur Seite. Mitmenschen, Freunde und Familie liegen der jungen Frau am Herzen – das zieht sich wie ein roter Faden durch ihr Leben. Nach dem Abitur

machte Carla Berger ein Jahr Bundesfreiwilligendienst in einem Bielefelder Mädchenwohnheim. Seit 2018 besucht sie regelmäßig zwei Bewohnerinnen mit Behinderungen in Bethel und ermöglicht ihnen ehrenamtlich kleine Dinge, die für andere selbstverständlich sind: durch die Stadt bummeln, einkaufen oder ein Cafébesuch. Der Kontakt sei „ehrlich-herzlich“ und auch für sie bereichernd. „Dass ich anderen Freude bereiten kann, macht auch mir Freude.“

„Ich konnte
sehr selbstständig
arbeiten und sogar
eigene Projekte
umsetzen.“

Frischer Wind und neue Ideen

Geben und Nehmen – dieses Prinzip der Gegenseitigkeit hat die Praktikantin auch in ihrem Praxissemester bei der BKK Diakonie erlebt. „Ich habe sehr viel gelernt, mich aber auch voll ins Team eingebracht.“ Auch Vorstand Andreas Flöttmann ist überzeugt, dass beide Seiten von dem Modell profitieren.

„Junge Menschen bereichern mit ihrer Sicht von außen unsere Arbeit, bringen frischen Wind und neue Ideen ein. Gleichzeitig geben wir ihnen die Möglichkeit, Einblicke in die Berufswelt zu bekommen.“

Und so sind die drei Monate wie im Flug vergangen. Aktuell beginnt Carla Berger ihre Bachelor-Arbeit und muss dann entscheiden: weiter studieren oder direkt in den Job einsteigen? Egal wie die Antwort ausfällt – durch das Praktikum ist ihr schon jetzt klar geworden: Sie möchte später einmal Menschen für das Thema Gesundheit begeistern, vielleicht durch eine Tätigkeit im Marketing oder betrieblichen Gesundheitsmanagement. Gerne auch bei einer Krankenkasse.



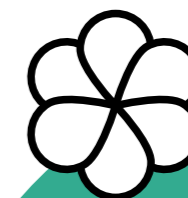
Im Gespräch: Carla Berger und Frank Großheimann, Leiter für den Bereich Marketing, Öffentlichkeitsarbeit und Vertrieb bei der BKK Diakonie.

BKK Diakonie bildet aus

Von Insidern werden sie nur liebevoll „SoFa“ genannt – eine Abkürzung für Sozialversicherungsfachangestellte. Der Beruf kann bei der BKK Diakonie erlernt werden, momentan bildet die Krankenkasse drei junge Menschen aus. Während der dreijährigen Ausbildung durchlaufen die Azubis alle Abteilungen und lernen die Arbeitsabläufe im Detail kennen. Ein Vorteil ist, dass bei der BKK Diakonie alle Bereiche unter einem Dach vereint sind. Die Auszubildenden erwerben so nicht nur Spezialwissen in einem Segment, sondern bekommen einen guten Gesamtüberblick über alle relevanten Arbeitsbereiche einer Krankenkasse. Zusätzliche Seminare wie ein professionelles Telefontraining oder Rhetorik und Präsentation, Berufsschulunterricht und Blockseminare in der BKK Akademie in Rotenburg ergänzen den praktischen Teil der Ausbildung.

**Haben Sie Fragen zu diesem Thema?
Dann schreiben Sie gerne an:**

» ausbildung@bkk-diakonie.de



Menschen in der BKK Diakonie

Haben Sie auch ein Anliegen oder eine Geschichte rund um das Thema Gesundheit zu erzählen? Dann nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf. In der MENSCH kommen regelmäßig Versicherte und Mitarbeitende zu Wort.

» mensch@bkk-diakonie.de

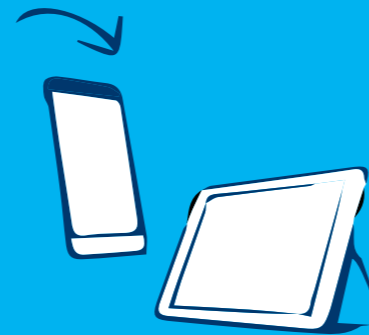
„Meine BKK Diakonie“

Unsere Online-Geschäftsstelle



„Meine BKK Diakonie“ wird gut angenommen

Bequem, sicher und jederzeit erreichbar



Die neue Online-Geschäftsstelle der BKK Diakonie macht den Alltag ein bisschen einfacher. Viele Versicherte nutzen bereits die Vorteile von „Meine BKK Diakonie“ und erledigen Angelegenheiten mit der Krankenkasse bequem vom heimischen Computer oder von unterwegs aus, wann immer es ihnen gerade passt.

„Das Angebot wird quer durch alle Altersstufen sehr gut angenommen. Die große Resonanz zeigt uns, dass Versicherte so ein Produkt haben möchten“, sagt Sascha Kirchhoff, der bei der BKK Diakonie für den digitalen Dienst verantwortlich ist. Das große Plus: Die Online-Geschäftsstelle ist rund um die Uhr geöffnet und jederzeit erreichbar. Krankmeldungen abfotografieren und hochladen, Mitgliedsbescheinigungen anfordern, einen Unfallfragebogen ausfüllen oder Adressänderungen mitteilen – das und vieles mehr können Versicherte mit ein paar Klicks jederzeit online erledigen, auch am Wochenende oder spätabends. Das spart Zeit und Wege und macht unabhängig von den regulären Öffnungszeiten der Filialen.

Die Bedienung ist einfach, selbsterklärend und individuell auf die Nutzer zugeschnitten. Ein Beispiel: Wer familienversichert ist und turnusgemäß einen Bestandspflegebogen ausfüllen muss, findet diesen vor und wird in einem geführten Verfahren durch den Fragebogen geleitet. Wer das nicht braucht, wird mit dem Thema erst gar nicht behelligt.

Besonders praktisch ist auch das Nachrichtenpostfach. Über dieses Tool können Nutzer unterschiedliche Dokumente hochladen und einfach mit der BKK Diakonie kommunizieren. Über Push-Nachrichten werden sie informiert, wenn etwas in ihrem Postfach liegt. Sicherheit wird dabei großgeschrieben. „Der Schutz sensibler Daten hat oberste Priorität. Die Server sind mehrfach gesichert und der Service wurde von deutschen Firmen entwickelt“, betont Sascha Kirchhoff. Die Registrierung erfolgt über eine Zwei-Faktor-Authentifizierung via SMS-TAN. Voraussetzung für die Nutzung ist daher ein Internetzugang und ein Smartphone.

„Das Angebot wird quer durch alle Altersstufen sehr gut angenommen. Die große Resonanz zeigt uns, dass Versicherte so ein Produkt haben möchten.“

Nach dem Start im vergangenen September wird die Online-Geschäftsstelle in diesem Jahr weiter ausgebaut und optimiert. So soll künftig auch das Bonusprogramm über „Meine BKK Diakonie“ erfasst oder Mailings verschickt werden können, wenn Versicherte das möchten. „Das Feedback von Versicherten ist uns dabei ganz wichtig, um zu erfahren, was gut ankommt und was noch gewünscht wird“, sagt Kirchhoff. Rückmeldungen können über das Postfach der Online-Geschäftsstelle an die BKK Diakonie geschickt werden.

Wo finde ich „Meine BKK Diakonie“?

Die Online-Geschäftsstelle gibt es als app- und webbasierte Lösung.

- Suchen Sie nach „Meine BKK Diakonie“ im App Store oder Play Store.
- Auf unserer Webseite www.bkk-diakonie.de finden Sie den Zugang oben rechts unter „Meine BKK“.
- Klicken Sie auf „Noch nicht registriert? Jetzt registrieren“, um sich bei unserem Online-Service anzumelden.



Overnight Oats: So klappt es mit dem Frühstück

Abends vorbereiten, morgens genießen

Ein Frühstück liefert Energie für einen guten Start in den Tag – doch viele haben morgens nur wenig Zeit und die Zubereitung der Mahlzeit muss schnell gehen. Overnight Oats, also über Nacht eingeweichte Haferflocken (oats), sind da eine perfekte Lösung.

Der Trick: Das Getreide wird schon am Abend vorbereitet, zieht über Nacht im Kühlschrank und kann am nächsten Morgen mit Früchten, Nüssen, Gewürzen, Rosinen und anderen Toppings angereichert werden. Overnight Oats sind aber nicht nur im Handumdrehen zubereitet und lecker, sondern auch noch gesund. Bei den Zutaten sticht vor allem der Hafer mit seinen positiven Eigenschaften hervor. Haferflocken liefern Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, B-Vitamine, Mineralstoffe und eine bestimmte Form von Ballaststoffen, die den Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken können. Zudem halten Haferflocken lange satt und beugen Heißhungerattacken vor – genau das Richtige für einen gesunden Start in den Tag oder als kleine Mahlzeit zwischendurch.

Die Zubereitung

Grundrezept

Haferflocken, Leinsamen und Milch gut miteinander verrühren, abgedeckt für mindestens 2 Stunden (idealerweise über Nacht) im Kühlschrank einweichen. Danach umrühren und mit Joghurt, Obst oder anderen Toppings garniert servieren.

Topping-Variationen für 2 Personen

- 1 Apfel, 2 EL Walnüsse, 1/2 TL Zimt und 1 TL Ahornsirup
- 3 EL verschiedene Nüsse und 2 TL Rosinen
- 1 Banane, 2 TL brauner Zucker und 2 EL Pekannüsse
- 2 EL getrocknete Cranberrys und 2 TL Pistazien
- 100 g frische Beeren und 2 EL gepuffter Quinoa
- 100 g Kirschen und 2 EL gehackte Zartbitterschokolade
- 2 TL Goji-Beeren, 2 EL Granatapfelkerne, 2 EL Kokoschips und 1 TL Kakaonibs

Zutaten für 2 Personen:

Grundrezept:

- 80 g Haferflocken (blütenzart) • 2 TL Leinsamen
- 240 ml Milch • 120 g frische Früchte • 2 EL Naturjoghurt

Grundrezept vegan:

- 80 g Haferflocken (blütenzart) • 2 EL Leinsamen
- 240 ml Pflanzenmilch • 120 g frische Früchte
- 2 EL Joghurt (pflanzlich)

Nährwert-Check pro Portion (Grundrezept): ca. 322 kcal, ca. 14 g Eiweiß, ca. 12 g Fett, ca. 43 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe *DGEEPERT 2019

Nährwert-Check pro Portion (Grundrezept vegan): ca. 260 kcal, ca. 13 g Eiweiß, ca. 10 g Fett, ca. 30 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe *DGEEPERT 2019

Nährwert-Check pro Portion (Grundrezept + Topping Nr. 1): ca. 502 kcal, ca. 16 g Eiweiß, ca. 25 g Fett, ca. 55 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe *DGEEPERT 2019

Nährwert-Check pro Portion (Grundrezept + Topping Nr. 2): ca. 515 kcal, ca. 22 g Eiweiß, ca. 26 g Fett, ca. 52 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe *DGEEPERT 2019



WAS FÜR EIN VERTRAUEN

2. Könige 18,19



Deutscher Evangelischer Kirchentag Dortmund
19.–23. Juni 2019

BKK Diakonie auf dem Evangelischen Kirchentag in Dortmund

Der Countdown für den Evangelischen Kirchentag 2019 in Dortmund läuft. Unter der Losung „Was für ein Vertrauen“ werden vom 19. bis zum 23. Juni rund 100.000 Menschen in der Ruhrgebietsstadt erwartet. Vielleicht planen auch Sie einen Besuch? Dann schauen Sie gerne bei der BKK Diakonie vorbei, die mit einem Stand auf dem Kirchentag vertreten ist. Sie finden uns auf der Messe im Markt auf dem Gelände der Westfalenhallen. Das Team der BKK Diakonie freut sich auf viele Begegnungen und spannende Gespräche rund um Gesundheit, Glauben, Vertrauen und andere Fragen der Zeit. Mit der Teilnahme am Kirchentag bringt die BKK Diakonie ihre

Nähe zu den Beschäftigten in Kirche, Diakonie und sozialen Berufen zum Ausdruck und stellt das eigene Leistungsprofil vor.

Der Deutsche Evangelische Kirchentag wird alle zwei Jahre gefeiert. Das Programm in Dortmund umfasst mehr als 2.000 Veranstaltungen: Konzerte, Gottesdienste, Workshops und Diskussionen zu Themen wie Migration, Digitalisierung oder soziale Teilhabe sind geplant.

» www.kirchentag.de



Satzungsänderungen:

Mehr Leistungen für Versicherte

Seit Anfang des Jahres bietet die BKK Diakonie Versicherten noch mehr Leistungen, die über die gesetzlichen Bestimmungen hinausgehen. Der Verwaltungsrat der BKK Diakonie hat im Dezember dazu verschiedene Änderungen der Satzung beschlossen. Die wichtigsten Neuerungen im Überblick:

Geburtsvorbereitung: Bei Geburtsvorbereitungskursenerstattung die BKK Diakonie jetzt auch die Kosten für den Partner bis maximal 80 Euro pro Schwangerschaft. Voraussetzung ist, dass beide Elternteile bei der BKK Diakonie versichert sind und der Kurs von anerkannten Hebammen geleitet wird.

Impfschutz: Neben dem umfangreichen Impfangebot übernimmt die BKK Diakonie die kompletten Kosten für folgende Schutzimpfungen, wenn diese nicht von anderer Stelle getragen

werden: Japanische Enzephalitis, FSME, Hepatitis A und B, Meningokokken-Meningitis, Typhus, Cholera, Gelbfieber, Poliomyelitis, Tollwut.

Diese und weitere Satzungsänderungen zu unseren Leistungen finden Sie zum Nachlesen auf unserer Webseite unter:

» www.bkk-diakonie.de/ueber-uns/satzung

Eine Vollmacht für alle Fälle

Ist der Krankenschein für den Ehemann schon bei der Kasse angekommen? Kann ich die Adresse für meinen erwachsenen Sohn ändern lassen? Selbst solche vermeintlich unkomplizierten Anliegen dürfen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK Diakonie aus Datenschutzgründen nicht beantworten, da es sich um Auskünfte über Dritte handelt. Wer sichergehen möchte, dass Angehörige oder vertraute Personen in bestimmten Fällen Dinge mit der Krankenkasse für einen regeln können, sollte über eine Vollmacht nachdenken. Das Thema betrifft nicht nur ältere Menschen. Jeder kann durch einen Unfall oder eine Krankheit in die Situation kommen, persönliche Angelegenheiten alleine nicht mehr erledigen zu können. Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmen volljährige Personen, wer im Ernstfall entscheidungsbefugt ist. Für minderjährige Kinder ist dies nicht nötig, für sie entscheiden die Eltern.

Haben Sie Fragen zu dem Thema? Die BKK Diakonie berät Sie gerne und stellt Vorlagen für Vollmachten zur Verfügung. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer:

0521.329876-120



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im Seehotel Maria Laach am Laacher See gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 28.06.2019 an:

BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld

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

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

» <https://www.vch.de/hotel-info/seehotel-maria-laach.html>
» www.vch.de

Leben retten in fünf Minuten

Jeden Tag werden in Deutschland rund 14.000 Blutspenden benötigt. Sie sind vor allem nach schweren Unfällen, Operationen oder zur Behandlung von Krankheiten wie Krebs oder Herzerkrankungen gefordert und können lebensentscheidend für Patienten sein. Doch häufig herrschen Engpässe bei der Versorgung, denn spenden gehen nur drei Prozent der Bevölkerung, obwohl 30 Prozent spenden könnten. Dabei dauert eine Sitzung nur fünf bis zehn Minuten, in denen dem Spendenden ein halber Liter Blut entnommen wird. Um spenden zu können, muss man im Alter von 18 bis 68 Jahren sein und mindestens 50 kg wiegen. Frauen können bis zu vier Mal, Männer bis zu sechs Mal im Jahr spenden. Vor der Sitzung sollte der Spendende darauf achten, genügend zu essen und zu trinken. Bei einigen Blutspendediensten wird der Aufwand mit einem Betrag honoriert.

Neben dem Deutschen Roten Kreuz mit dem größten Anteil an Blutspendediensten gibt es auch einige private und kommunale Dienste, bei denen man die Möglichkeit zur Spende hat. Nutzen Sie diese, denn Blutspenden tut nicht weh und rettet Leben.



Das Gesundheitsquiz:
Mitmachen und einen Hotel-Aufenthalt gewinnen

Hier bitte abtrennen!

Absender:	Bitte freimachen
<p><i>Viel Glück!</i></p> <p>BKK Diakonie – Gesundheitsquiz – Königsweg 8 33617 Bielefeld</p>	

BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

Entdecken Sie
unsere neuen
Gesundheitsflyer
frisch aus dem Druck!

Jetzt bestellen unter:
[www.bkk-diakonie.de/
formularcenter](http://www.bkk-diakonie.de/formularcenter)



GESUNDHEITSQUIZ

1. Dauerhafte Sommer- oder Winterzeit: Was ist aus Sicht von Experten gesünder?

2. In welchem Jahr gab es den Medizin-Nobelpreis für Erkenntnisse über die innere Uhr?

3. Nennen Sie drei telemedizinische Angebote in der Kinder- und Jugendmedizin, die Versicherte der BKK Diakonie nutzen können.

4. Welchen Beruf können junge Menschen bei der BKK Diakonie erlernen?

5. Wie heißt ein neuer Frühstückstrend, der an den guten alten Haferbrei erinnert?

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

Social Media

