

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2020

**VORSORGE
MIT DER
BKK DIAKONIE**

PRÄVENTION

**Gesundheit stärken in verschiedenen Lebenswelten •
Mehr Leichtigkeit und Lebensqualität: Clownsbesuch im Pflegeheim •
So gelingt gesunde Ernährung im Schichtdienst**



”

WER KEINE ZEIT FÜR SEINE GESUNDHEIT HAT,
WIRD SPÄTER VIEL ZEIT FÜR SEINE KRANKHEITEN BRAUCHEN

PFARRER SEBASTIAN KNEIPP (1821–1897)

Inhalt

01 Editorial



02 Mehr Leichtigkeit und Lebensfreude

Wenn Clowns Krankenhäuser oder
Senioreneinrichtungen besuchen



04 Interview

Clownsvisiten im stationären Pflegeheim
Haus Elim



06 Menschen in der BKK Diakonie

Gesundheit der Versicherten im Blick



08 Neue Broschüre der BKK Diakonie

Essen zu (un-)möglichen Zeiten



10 Rezept

Orientalische Brotdose



10 Versicherer im Raum der Kirchen:

Neues Logo, ein Name



11 Nutri-Score:

Ampel für eine bewusstere Ernährung



12 Interview

Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“



13 Gesundheitsquiz

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 und Seite 07
Clownskontakt e.V.: Seite 02 und 03 | Haus Elim: Seite 04
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 Über-
nahme der pressegesetzlichen Verantwortung.



Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wir alle erleben gerade sehr herausfordernde Zeiten. Das Coronavirus hat unser Leben in einem bis vor Kurzem noch unvorstellbaren Maß verändert. Als wir diese MENSCH planten, schien das Virus noch weit weg. Inzwischen betrifft es uns alle. Trotzdem haben wir uns entschieden, diese Ausgabe so erscheinen zu lassen, wie ursprünglich vorgesehen. Denn angesichts der rasanten Entwicklung können wir auch bei Redaktionsschluss nicht absehen, wie sich die Lage in den nächsten Tagen und Wochen darstellt. Sie können aber gewiss sein: Als Krankenkasse sind wir für Sie da. Im März haben wir zwar den Publikumsverkehr in unseren Geschäftsstellen eingeschränkt, wir bleiben aber erreichbar und helfen Ihnen bei Fragen und Anliegen weiter, per Telefon, per Post und online, mit unserem digitalen Service „Meine BKK Diakonie“. Aktuelle Informationen zum Coronavirus und zu anderen Themen finden Sie natürlich auch auf unserer Homepage.

In dieser MENSCH ist der Themenschwerpunkt Prävention. Die Corona-Krise zeigt gerade eindrücklich: Wir können nicht alle gesundheitlichen Risiken beeinflussen. Aber jede und jeder von uns kann dazu beitragen, die eigene Gesundheit und die der Mitmenschen zu schützen. In dieser Ausgabe beleuchten wir unterschiedliche Facetten der Vorsorge, stellen unsere Präventionsbeauftragte vor und berichten, wie Klinikclowns mit Humor und Zuwendung dazu beitragen, die Lebensqualität kranker und älterer Menschen zu verbessern.

Gesund essen, auch das ist ein wichtiger Baustein, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Eine neue Broschüre der BKK Diakonie widmet sich speziell der Ernährung im Schichtdienst und gibt Tipps, wie sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch bei herausfordernden Arbeitszeiten ausgewogen ernähren können. Es ist übrigens schon die vierte Broschüre, die in unserer Ratgeber-Reihe erschienen ist. Mit diesem Service möchten wir Versicherte motivieren, etwas für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu tun, und wir unterstützen sie dabei mit praktischen Anregungen.

Wenn Sie die MENSCH aufmerksam lesen, wird Ihnen die Teilnahme an unserem Gesundheitsquiz sicher leichtfallen. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir wieder einen attraktiven Hotel-Gutschein für eine Wochenend-Reise zu zweit. Vielleicht haben Sie Glück und können schon bald einen kleinen Extra-Urlaub einplanen.

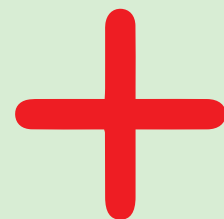
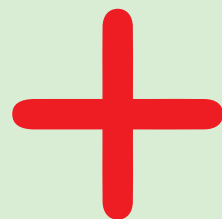
Kommen Sie gut und gesund durch diese Zeiten!

Mit den besten Wünschen grüßt Sie
Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

CLOWNS

IN MEDIZIN UND PFLEGE



BIRGIT KLINSIEK UND DETLEV SCHMIDT

„DIE ENERGIE IST PLÖTZLICH
EINE ANDERE, ES KOMMT
LEBEN IN DIE RUNDE.“

Detlev Schmidt

Die Idee der Clownsbesuche in Kinderkrankenhäusern entstand in den USA und kam Anfang der 1990er-Jahre nach Deutschland. 2004 gründete sich der Dachverband „Clowns in Medizin und Pflege Deutschland e.V.“, in dem bundesweit 17 Vereine mit rund 270 Clowns organisiert sind, darunter der Herforder Verein „Clownskontakt“, zu dem die in dieser MENSCH vorgestellten Clowns gehören. Die ausgebildeten Clowns besuchen zum Beispiel Kinderkrankenhäuser, Kliniken, Seniorenheime oder Palliativstationen. Ein Anliegen des Dachverbands ist es, die Qualität der Clownsarbeit zu fördern und zu professionalisieren. So wirkt der Verband beispielsweise an einem aktuellen Forschungsprojekt mit, das die Wirkung von Clownsvisiten in Altenpflegeeinrichtungen wissenschaftlich untersucht.



MEHR LEICHTIGKEIT UND LEBENSFREUDE



Wenn Clowns Krankenhäuser oder Senioreneinrichtungen besuchen, ist das mehr als eine willkommene Abwechslung im Alltag. Die Gäste mit der roten Nase bringen Leichtigkeit und steigern die Lebensqualität. MENSCH hat zwei Clowns im Pflegewohnheim St. Josef in Herzebrock-Clarholz begleitet, vor der Corona-Krise.

Ringelsocken, freche Zöpfe und rote Punkte auf der Nase – eine knappe halbe Stunde brauchen Birgit Klinksiek und Detlev Schmidt, um sich in Wilma und Franz zu verwandeln. Mandoline und Ukulele, eine Nasenpfeife und Stofftier Anton machen das Outfit komplett. Wilma klemmt sich noch einen Koffer mit allerlei Utensilien unter den Arm, Franz trägt Knieschoner unter der Hose. Knieschoner? „Sie werden gleich sehen, warum“, sagt der 66-Jährige schmunzelnd. Jetzt aber geht es erst einmal in den Wohnbereich für Menschen mit Demenzerkrankungen.

Weiter geht es auf einzelne Zimmer. Ein älteres Ehepaar freut sich über den Besuch, schon bald erzählen die beiden von früher und wie sie ein Paar wurden. „Schuld war nur der Bossa Nova“, singt Wilma augenzwinkernd. Franz kniet auf dem Boden und schaut der alten Dame in die Augen, die lächelt wie ein junges Mädchen – und es ist klar, warum Franz Knieschoner braucht. „Ich möchte auf Augenhöhe mit den Menschen sein.“ Dafür geht der Clown auch auf die Knie.

DIE CLOWNS SIND DA

Tada! Die Clowns sind da. Ein paar Köpfe gehen hoch, ein Lächeln huscht über das eine oder andere Gesicht. Etwa 15 Frauen und Männer sitzen im Gemeinschaftsraum. „Sie haben aber eine tolle Mütze auf! Wie heißen Sie?“, fragt Wilma eine Dame. Franz stimmt ein erstes Lied an. Wer im Raum ist, spürt: Die Energie ist plötzlich eine andere, es kommt Leben in die Runde. Einige wippen mit den Füßen, ein Mann klatscht in die Hände und möchte selbst etwas spielen. „Auf der Balalaika“, bittet er. Franz reicht ihm seine Mandoline, der Mann gibt ein russisches Lied zum Besten. Applaus. Weiter geht es mit dem norddeutschen Klassiker „Klaun, klaun, Äppel wolln wir klaun“. Eine 91-Jährige, die bislang teilnahmslos auf dem Stuhl saß, kennt den Text, singt mit und wagt ein Tänzchen.

DIE HERZEN DER MENSCHEN ERREICHEN

Freude schenken und die Herzen der Menschen berühren – das möchten Wilma und Franz mit ihrer Arbeit erreichen. Fachleute bestätigen: Clownsvisiten tragen dazu bei, die Lebensqualität von älteren und pflegebedürftigen Menschen zu steigern und helfen, demente und chronisch Kranke aus Einsamkeit und Passivität zu holen. „Ich verstehe mich als Kontaktclown“, betont Detlev Schmidt. Ihm sei wichtig, dass sich die älteren Menschen öffnen und Vertrauen fassen können. „Und das gelingt mir als Clown eher, als wenn ich als Privatperson komme.“

GUTE STIMMUNG IST ANSTECKEND

Mit viel Feingefühl und Wärme begegnen die Clowns den Bewohnern, das bestätigt Heike Jeger-Gromöller, die als Leiterin des sozialen Dienstes die beiden Gäste durchs Haus begleitet und immer wieder merkt: Die Zuwendung tut den Menschen gut, die fröhliche Stimmung ist ansteckend. Auch die Lieder tragen dazu bei. Egal ob „Bruder Jakob“ oder „Adelheid“ – Musik spricht Gefühle an und weckt Erinnerungen. Manche, die sonst nur noch schweigen, fangen plötzlich an zu singen oder sagen etwas, so die Erfahrung.

SCHÖNE MOMENTE IM LEBEN

Ein paar Türen weiter. Die bettlägerige Frau, die hier wohnt, kann nicht mehr reden, sich kaum noch bewegen. Wilma und Franz stimmen eine zarte Melodie an. „Dat du min Leevsten büst.“ Die Dame nimmt Blickkontakt auf. „Komm du um Mitternacht.“ Stößt kehlige Laute aus. Wilma streichelt sanft ihren Arm. Die Frau murmelt immer lauter – und singt auf ihre Weise mit.

„Die Bewohner reagieren immer, und wenn sie nur den Kopf anheben“, weiß Heike Jeger-Gromöller, die einige Situationen für die Angehörigen mit dem Fotoapparat festhält. „Es ist schön, diese fröhlichen Bilder zu haben.“ Natürlich bleiben Alter, Krankheiten und Schmerzen. Aber es sei gut zu wissen: Daneben gibt es auch noch schöne Momente im Leben.

„ICH VERSTEHE
MICH ALS
KONTAKTCLOWN.“

Detlev Schmidt



Interview: Clownsvisiten im stationären Pflegeheim Haus Elim

„Das Leben in Dur und Moll“

Alle zwei Wochen, Montagnachmittag, kommen die Clowninnen Sandra Bernhardt (Emilia) und Kirsten Moritz (Kalotta) ins Haus Elim in Bielefeld. In dem Pflegeheim der v. Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel leben rund 90 Menschen, darunter demenziell Erkrankte, Schwerstpflegebedürftige und Wachkoma-Patienten. Einrichtungsleiter Lars Kozian und die Klinikclowns berichten über das neue Präventionsangebot, das im Februar gestartet ist und von der BKK Diakonie gefördert wird. Wegen der Corona-Krise wurde die Arbeit vorübergehend ausgesetzt, sobald es die Situation zulässt, geht es aber weiter.

Was erwarten Sie von den Clownsbesuchen?

Kozian: Es geht nicht darum, unsere Bewohner zu bespaßen. Die Clowns sind vielmehr ein Vehikel, um in Kontakt zu kommen und sensibel zu spüren, wie es dem anderen geht. Ist das Gegenüber traurig oder bereit, über die rote Nase zu schmunzeln? Gibt es eine Tür, die zum Lachen oder zum gemeinsamen Weinen führt? Viele unserer Bewohner sind auf den ersten Blick wenig kontaktfähig, weil sie in einer Demenz abgetaucht sind, im Wachkoma weit weg erscheinen oder weil sie in jungen Jahren pflegebedürftig geworden und mit Trauer belastet sind. Die Clownsbesuche sind ein Weg, Menschen aus dieser trüben Stimmung zu holen, eine entspannte Zeit zu verbringen und zu zeigen: Es kann auch leicht sein. Es muss nicht alles in Moll schwingen, es gibt auch noch Dur im Leben. Im Haus Elim sind wir offen für alles, was die Lebensqualität der Bewohner steigert und haben jetzt die wunderbare Chance, dieses Extra zu bieten.

Was ermöglicht die Clownsfigur?

Moritz: Sie gibt uns viele Freiheiten. Als Clown darf ich Dinge tun, die ich als Kirsten Moritz nicht machen würde. Auf Tischen tanzen oder mich zu einer fremden Person ins Bett legen. Ich komme schneller in einen körperlichen Kontakt. Und der Kontakt ist sofort intensiver.

Bernhardt: Es ist immer spannend, was passiert. Wir spulen ja kein festes Programm ab, sondern reagieren auf den Moment. Gestern habe ich zum Beispiel mit einem Kollegen einen älteren Herren besucht. Wir haben gefragt, ob wir Musik machen dürfen. Er wollte gerne zuhören, aber auf keinen Fall mitsingen. Als wir das Lied spielten, hat er doch seine Lippen mitbewegt und dabei gestrahlt. Das war sehr schön.



BILD (V.L.N.R.): LARS KOZIAN MIT KIRSTEN MORITZ UND SANDRA BERNHARDT

Was ist Ihnen wichtig bei der Arbeit?

Moritz: Leichtigkeit in den Alltag zu bringen und das aufzunehmen, was bei der Person gerade vorrangig ist. Wenn jemand Schmerzen hat, wollen wir die nicht wegreden. Wir versuchen, den Moment wahrzunehmen und ihn trotzdem leichter zu machen. Durch Musik, ein Gespräch oder einfach nur Dasein. Einer meiner Clownslehrer sagte: Manchmal reicht es, gemeinsam Sauerstoff zu verbrauchen. Wir sind da und gucken, was passiert. Das kann alles sein, von einer Kissenschlacht oder Polonaise bis zum Handhalten.

Bernhardt: Unsere Antennen sind ganz offen. Ich finde es faszinierend, wie viel intensiver ich als Emilia meine Umwelt wahrnehme. Mir fallen Sachen auf, die ich sonst nicht sehe. Da hat zum Beispiel jemand eine Glitzersocke an. Und dann glitzern wir zusammen.

Und wenn jemand keine Clowns mag?

Moritz: Das respektieren wir. Wir fragen immer, ob wir ins Zimmer kommen dürfen. Die meisten sagen Ja. Hier ist unser Spürsinn gefragt, also zu merken: Es reicht oder es ist dem Mensch doch unangenehm.

Bernhardt: Wir sind auch nur dezent geschminkt. Unsere Gesichter sollen erkennbar sein. Wir tragen aber alle farbenfrohe Kostüme und sind als Clowns mit einer anderen Ausstrahlung präsent.

Moritz: Vor Kurzem waren wir im Foyer einer Senioreneinrichtung, hatten noch gar nicht gespielt, aber eine Dame im Rollstuhl sagte spontan: Wat seht ihr schön aus! Ihre Tochter daneben sagte überrascht: Meine Mutter hat seit Wochen nicht mehr gesprochen.

Was ist, wenn der Besuch starke Gefühle oder Erinnerungen auslöst?

Kozian: Pro Wohnbereich begleitet ein Beauftragter aus unserem Haus die Clownsbesuche, um so etwas aufzufangen.

Moritz: Das ist auch in vielen anderen Häusern so. Wir können viele Reaktionen gar nicht einschätzen. Der Austausch mit den Mitarbeitenden ist wichtig.

Profitieren auch Pflegekräfte und Angehörige?

Moritz: Absolut. Wir spielen für alle, die da sind, verschenken Kleinigkeiten, zum Beispiel Marienkäfer. Die Erfahrung zeigt: Die Atmosphäre ändert sich, wird gelöster, und das wirkt nach. Wenn wir weg sind, pfeift vielleicht ein Mitarbeiter noch eine Melodie weiter. Wir haben auch schon Pflegekräfte geschult. Humor ist eine Ressource, die die Arbeit in der Pflege einfacher machen kann.

Und was bedeutet Ihnen die Arbeit?

Bernhardt: Emilia folgt der Magie des Augenblicks, agiert von Herzen und kann auf diese Weise in einen besonderen Kontakt mit anderen Menschen treten. Das und auch andere Aspekte der Clownsarbeit empfinde ich als große Bereicherung. Ich möchte Emilia in meinem Leben nicht mehr missen. Sie bringt auch mir mehr Leichtigkeit und Gelassenheit.

Moritz: Der Clown gibt mir die Möglichkeit, Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Ich bin seit 2014 dabei. Die Arbeit hat mich sofort geflasht, weil sie funktioniert und so unglaublich viel Sinn ergibt. Wir selbst bekommen unfassbar viel zurück und gehen oft beschenkt und reich nach Hause.

Die BKK Diakonie fördert die Clownsbesuche im Haus Elim als präventives Angebot in einer stationären Pflegeeinrichtung, gemeinsam mit fünf weiteren Betriebskrankenkassen in Ostwestfalen-Lippe. Die Clowns kommen vom Verein „Clownskontakt“. Alle Mitglieder haben pädagogische, pflegerische und künstlerische Kenntnisse und an verschiedenen Aus- und Fortbildungen teilgenommen.

„DIE CLOWNSBESUCHE SIND EIN WEG, MENSCHEN AUS DIESER TRÜBEN STIMMUNG ZU HOLEN ...“

LARS KOZIAN





Menschen in der BKK Diakonie

Gesundheit der Versicherten im Blick

Vorbeugen ist besser als heilen. Diesem Sprichwort kann Swantje Wunderlich beruflich und privat viel abgewinnen. Bei der BKK Diakonie kümmert sich die 26-Jährige als Präventionsbeauftragte um Gesundheitsförderung in verschiedenen Lebensbereichen.

Im Kindesalter Spaß an der Bewegung fördern, sich ausgewogen ernähren, Stress bei der Arbeit abbauen – es gibt viele Dinge, die dazu beitragen, dass wir gesund und fit durchs Leben kommen. Die BKK Diakonie unterstützt dabei nicht nur die individuelle Gesundheitsvorsorge, sondern geht auch in Kitas, Schulen, Betriebe, Hochschulen oder Pflegeheime, um Menschen zu erreichen, die sonst kaum Präventionsangebote nutzen. „Unser Fokus liegt auf diakonischen Einrichtungen“, sagt Swantje Wunderlich. Gefördert werden auch kreative Ansätze, wie zum Beispiel die gerade gestartete Clownsarbeit in einem Pflegeheim oder Hip-Hop-Workshops, die Jugendliche stärken sollen. „Diakonische Einrichtungen können gerne mit Ideen auf uns zukommen“, ermutigt die Präventionsbeauftragte. „Wir schauen dann, ob das Projekt den Leitlinien entspricht und gefördert werden kann.“

Extras für Versicherte ermöglichen

Der eigentliche Arbeitsschwerpunkt von Swantje Wunderlich bei der BKK Diakonie ist das Versorgungsmanagement. Auch hier geht es um zusätzliche, unterstützende Angebote für Versicherte, die über die regulären Leistungen hinausgehen. Das können Extras wie die Online-Beratung „Kinderheldin“ für junge Mütter sein oder optimierte Behandlungsmöglichkeiten. Immer im Blick hat die 26-Jährige dabei die speziellen Bedürfnisse von Menschen, die in der Pflege arbeiten. „Pflegefachkräfte sind im Job besonders stark gefordert, körperlich und seelisch. Darum möchten wir sie mit maßgeschneiderten Angeboten unterstützen“, sagt Swantje Wunderlich, die seit 2018 bei der BKK Diakonie angestellt ist. Zuvor hatte sie die Krankenkasse als Praktikantin und Werkstudentin kennengelernt und sich von Anfang an wohlfühlt. „Das Betriebsklima ist toll, und als die Stelle ausgeschrieben wurde, war für mich klar: Ich bewerbe mich.“

Leidenschaft für Pferde und den Reitsport

Dafür nahm sie auch in Kauf, zunächst parallel zu arbeiten und zu studieren, um ihren Master im „Management in Pflege- und Gesundheitseinrichtungen“ abzuschließen. Eine arbeitsreiche und stressige Zeit. Kraft gibt ihr, neben Familie und Freunden, vor allem ihr Hobby, der Reitsport. Pferde putzen, ins Gelände ausreiten, sich im Reitunterricht sportlich weiterentwickeln – „für mich ist das die ideale Möglichkeit, um abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.“ Schon seit der Kindheit sind Pferde ihre Leidenschaft, erzählt die Reiterin, die in einem kleinen Ort in Nordhessen aufgewachsen ist und jede freie Minute mit den geliebten Vierbeinern verbrachte. In Bielefeld hat sie eine Reitbeteiligung und kümmert sich zwei- bis dreimal pro Woche um Wallach Sam. „Der zeigt mir genau, wie es mir gerade geht: Wenn ich aufgewühlt bin, ist er schreckhaft. Wenn ich nicht bei der Sache bin, macht er Faxen.“ Die Beziehung zum Pferd, in der Natur sein, sich ganz auf das Tier konzentrieren – für Swantje Wunderlich ist das Glück pur und ein Ausgleich zur Arbeit. Und damit auch eine Form der Prävention.

Präventionsgesetz:

Gesundheitsförderung in allen Lebenswelten

Gesundheitsförderung direkt im Lebensumfeld der Menschen stärken – so lautet die Intention des Präventionsgesetzes, das seit 2016 gilt. Prävention und Gesundheitsförderung sollen dort greifen, wo Menschen leben, lernen und arbeiten, von der Kita über Schulen, Hochschulen, Betriebe oder Pflegeheime. Die Leistungen der Krankenkassen sind dafür mehr als verdoppelt worden, von 3,09 auf aktuell 8,02 Euro für jeden Versicherten jährlich. Diese Summe verteilt sich auf vier Schwerpunkte:

- Individuelle Gesundheitsförderung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Stationäre Pflegeeinrichtungen
- Lebenswelten



„VORBEUGEN
IST BESSER
ALS HEILEN.“

Swantje Wunderlich ist Präventionsbeauftragte und im Versorgungsmanagement der BKK Diakonie tätig.

Ernährungsberatung

Sie möchten sich noch weiter über das Thema gesunde Ernährung informieren? Die BKK Diakonie ermöglicht Versicherten eine Ernährungsberatung in Kooperation mit dem „Richtig Essen Institut“ und bezuschusst jährlich bis zu zwei Gesundheitskurse, zum Beispiel eine Ernährungsberatung, mit 80 % der Kosten (maximal 100 Euro je Kurs).

24

ESSEN ZU (UN-)MÖGLICHEN ZEITEN

Schichtarbeit bringt den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus und auch Ernährung schnell durcheinander. Mit einer neuen Broschüre zeigt die BKK Diakonie Wege auf, wie Sie sich auch bei wechselnden Arbeitszeiten ausgewogen ernähren können und gesund durch die Schichtdienstbelastung kommen.

Klar ist: Schichtarbeit bedeutet ein Leben gegen die innere Uhr. Das belastet den Körper und kann zu gesundheitlichen Problemen führen, wie Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht, denn auch unser Essverhalten wird durch Schichtarbeit beeinflusst. So reagiert der Körper auf Schlafmangel häufig mit Hunger. Vor allem nachts „gieren“ wir plötzlich nach etwas Süßem und Fettem und essen schnell mehr als gewollt und benötigt, erklären die Autorinnen Sonja Brinkhege und Monika Eberhardt. Heißhungerattacken, unkontrolliertes Essen und unregelmäßige Mahlzeiten sind typische Ernährungsfehler, die durch Schichtarbeit begünstigt werden.

Regelmäßige Mahlzeiten steigern Wohlbefinden

Ausreichend Pausen, Disziplin bei den Essenszeiten und eine bewusste, ausgewogene Ernährung sind für Schichtarbeitende darum besonders wichtig, um fit zu bleiben. Die Broschüre liefert dazu viele Hilfestellungen. Neben grundlegenden Informationen zur Ernährung gibt es Anregungen, wie Pausen und Mahlzeiten an die individuelle Arbeits- und Lebenssituation angepasst werden können. Sinnvolle Mahlzeitenmuster für Früh-, Spät- und Nachtschicht werden vorgestellt, die Autorinnen gehen mit zusätzlichen Spezialtipps zudem ausführlich auf die besondere Belastung im Nachtdienst ein. Mit einem Selbsttest können sich Leserinnen und Leser außerdem das eigene Ernährungsverhalten bewusst machen.

Achtsam essen und bewusst genießen

Ein weiterer Schwerpunkt ist dem Thema „Meal Prep“ gewidmet, also dem Vorkochen von Mahlzeiten. Das erfordert zwar etwas Planung und Vorbereitung, ist aber eine gute Möglichkeit, eine vollwertige Mahlzeit griffbereit zu haben und genau zu wissen, was auf dem eigenen Teller landet. So sind Schichtarbeitende nicht auf Fast Food oder Süßigkeiten

aus dem Automaten angewiesen, wenn der Hunger kommt. Und auch das machen die Autorinnen deutlich: Essen ist mehr als nur Energiezufuhr. Essen hat eine starke emotionale Komponente und einen sozialen Mehrwert. Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten, langsam essen und bewusst genießen – auch das fördert das Wohlbefinden.

Tipps für eine gesunde Ernährung bei Schichtarbeit

- Fordern Sie Ihr Recht auf Pausen ein.
- Versuchen Sie, die Essenszeiten einzuhalten, also weder Mahlzeiten ausfallen zu lassen noch durchgehend zu „snacken“. Mindestens eine Mahlzeit am Tag sollte warm sein.
- Informieren Sie sich über das Nahrungsangebot der Kantine am besten vorab.
- Erstellen Sie einen Wochenplan für Mahlzeiten, planen Sie Zeit für Einkauf und Zubereitung der Mahlzeiten ein.
- Nehmen Sie vorbereitetes Essen von zu Hause zur Arbeit mit. So sparen Sie in Ihrer Pause Zeit und können besser kontrollieren, was Sie essen.
- Für Zwischenmahlzeiten eignen sich Trockenfrüchte, Joghurt, Nüsse, Gemüsesticks und Ähnliches.
- Eine ausreichende Trinkmenge, mindestens 1,5 Liter (ungesüßt, ohne Koffein), hält den Kreislauf in Schwung und die Konzentration hoch. Die Menge sollte während der ersten zwei Drittel der (Nacht-)Schicht getrunken werden.

Die Broschüre kann über die Webseite der BKK Diakonie bestellt werden:

» WWW.BKK-DIAKONIE.DE

NEU!

Neue Broschüre der BKK Diakonie



ZUTATEN für 2 Personen:

FÜR DIE HIRSE:

200 g Hirse
1 TL Apfelessig
ca. 500 ml Wasser

FÜR DAS TABOULÉ:

250 g Gurke
½ Bund Petersilie
200 g gekochte Hirse

FÜR DAS DRESSING:

4 EL natives, kalt gepresstes Olivenöl
4 EL frisch gepressten Zitronensaft und den Abrieb einer halben Zitrone
2 TL roher Honig
1 – 2 Knoblauchzehen
Meersalz
Pfeffer

FÜR DIE FALAFEL-BÄLLCHEN (CA. 30 STÜCK):

1 große Süßkartoffel oder 2 kleine (ca. 650 g)
100 g gekochte Hirse
120 g gekochte Kichererbsen
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
½ Bund frische Petersilie, fein gehackt
jeweils 1 TL Koriander, Kreuzkümmel
¼ TL Salz und schwarzer Pfeffer
Mehl zum Bemehlen
1 EL Sesamöl

Nährwert-Check pro Portion*:
ca. 570 kcal, ca. 13 g Eiweiß, ca. 5 g Fett, ca. 39 g Kohlenhydrate *DGEEPERT 2020

ORIENTALISCHE BROTDOSE

ZUBEREITUNG: FÜR DIE HIRSE:

Die Hirse mit dem Wasser aufkochen. Apfelessig dazugeben, die Hitze reduzieren und die Hirse ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf ca. 100 ml Wasser nach und nach dazugeben. Lieber zu wenig als zu viel Wasser verwenden, damit die Hirse nicht zu matschig wird, und konstant umrühren. Die Hirse vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

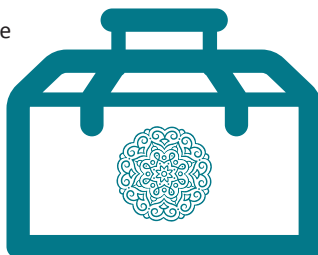
FÜR TABOULÉ UND DAS DRESSING:

Die Gurke waschen und fein würfen. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Alles zusammen mit der gekochten Hirse in eine Salatschüssel füllen. Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing zubereiten und in ein separates, auslaufsicheres Gefäß füllen.

FÜR DIE FALAFEL:

Die Süßkartoffel(n) schälen und im Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten rösten. Sie sollte(n) schön weich sein. Hirse, Kichererbsen, Süßkartoffel(n), Knoblauchzehe und die frischen Kräuter mit den Gewürzen in einer Schüssel sammeln und mit einem Pürierstab zu einem groben Teig vermengen. Es dürfen gerne noch Stückchen zu sehen sein. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und auf ein mit etwas Mehl bestreutes Backblech legen. Damit sie noch etwas krosser werden, etwas Sesamöl in die Hände geben und die Bällchen damit einreiben. Die Falafel-Bällchen ca. 35 – 40 Minuten im Ofen bei 180 °C backen. Sie sollten außen schön kross und innen noch weich sein. In jede Brotdose ca. 4 – 5 Bällchen füllen und der Rest ist im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.

Wer mag, legt sich noch 1 – 2 Datteln mit in die Brotdose für den kleinen Hunger zwischendurch.



Versicherer im Raum der Kirchen: Neues Logo, ein Name

Privater Versicherungsschutz, der ethische und nachhaltige Kriterien erfüllt – dafür stehen der Versicherer im Raum der Kirchen (VRK). Die drei Gesellschaften Bruderhilfe, Familienfürsorge und Pax sind nun in einem Namen vereint und präsentieren sich mit einem neuen Logo. Die einzelnen Gesellschaften sind umbenannt in:

- Versicherer im Raum der Kirchen Sachversicherung AG
- Versicherer im Raum der Kirchen Lebensversicherung AG
- Versicherer im Raum der Kirchen Krankenversicherung AG.

Ein Name anstatt drei – das drückt auch das neue Logo mit dem grünen Kreuz aus. Das Unternehmen bleibt seiner Tradition und den christlichen Werten treu und präsentiert sich zugleich zeitgemäß, teilt der VRK dazu mit. Das Grün unterstreiche auf der einen Seite den bewussten Umgang mit Ressourcen und auf der anderen Seite die klar definierten Nach-

haltigkeitskriterien bei der Kapitalanlage, die ethische, soziale und ökologische Aspekte umfassen. So erfolgen beispielsweise keine Investitionen in Unternehmen, die schwere Rechtsverstöße im Bereich Kinderarbeit aufweisen oder in Staaten, in denen Menschenrechtsbestimmungen verletzt werden, so der VRK. Auch Spekulationen mit Nahrungsmittel-Rohstoffen finden nicht statt.



Mit dieser Ausrichtung und der christlichen Werteorientierung ist der VRK seit Langem ein enger Kooperationspartner der BKK Diakonie. Der VRK hat mehr als 500.000 Kunden. Für sie verwaltet das Unternehmen ein Gesamtvermögen von mehr als 4 Milliarden Euro und garantiert dabei nachhaltige und ethisch vertretbare Kapitalanlagen für alle Versicherungsprodukte, von der Haftpflichtversicherung bis zur Auslandsreise-Krankenversicherung. Außerdem fließt ein Teil der ethisch-nachhaltig erwirtschafteten Kapitalerträge wieder in kirchliche und soziale Projekte.

» www.vrk.de

NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE:

Ampel für eine bewusstere Ernährung

Natur, zuckerfrei oder light: Viele Verpackungen versprechen einen gesunden Inhalt, doch was sich wirklich dahinter verbirgt, ist oft unklar. Ein neues Logo soll Abhilfe schaffen.

Beim Einkauf im Supermarkt eine gesunde Wahl zu treffen, ist oft nicht einfach. Energie- und Nährwerte stehen zwar schon jetzt auf den Lebensmittelverpackungen, doch diese Informationen sind häufig klein gedruckt auf der Rückseite versteckt und geben keinen Aufschluss darüber, ob ein Produkt gesund oder ungesund ist. Denn Angaben zu Inhaltsstoffen wie Zucker und Fett in Gramm oder Milliliter sagen oft wenig darüber aus, ob die enthaltene Menge angemessen ist.

Ein vereinfachtes Nährwertlogo soll nun für Klarheit sorgen. Anders als die bekannten Info-Tabellen wird der Nutri-Score gut sichtbar auf die Vorderseite der Verpackung gedruckt und soll durch die farbliche Ampel-Kennzeichnung auf den ersten Blick erkennbar machen, ob das Produkt eine gesunde oder weniger gesunde Nährwertbilanz hat. So ist beispielsweise ein Müsli, das überdurchschnittlich viel Zucker enthält, durch die neue Kennzeichnung sofort von gesünderen Alternativprodukten zu unterscheiden. Der Nutri-Score könnte zu einem entscheidenden Faktor beim Einkauf werden und damit Lebensmittelhersteller motivieren, ihre Rezeptur gesünder zu gestalten.

Der Nutri-Score hat fünf Farbstufen, vom dunkelgrünen A bis zum roten E. Lebensmittel mit grüner Kennzeichnung sind zu bevorzugen, während Produkte mit der roten Kennzeichnung eine eher ungünstige Nährwertzusammensetzung haben. Produkte werden in eine der fünf Kategorien eingeordnet, indem ihre günstigen Inhaltsstoffe mit den ungünstigen verrechnet werden. So wirken sich Nüsse, Obst, Gemüse oder viele Ballaststoffe positiv auf die Bewertung aus, Zucker, gesättigte Fettsäuren oder Salz dagegen negativ.

Allerdings ist die farbliche Kennzeichnung bisher nicht verpflichtend. Einige Länder haben bereits eigenständig den Nutri-Score eingeführt, darunter Frankreich und Belgien. Deutschland will nun ihrem Beispiel folgen, aber die Kennzeichnung ist für Hersteller zunächst freiwillig. Eine einheitliche Regelung für einen Nutri-Score in Europa könnte nur die EU vorschreiben. Ohne eine solche europaweite Verpflichtung bleibt der Nutzen eingeschränkt, denn nicht alle Produkte sind miteinander vergleichbar und damit entfällt auch ein Teil der Leitwirkung.

Und auch das sollten Verbraucher bedenken: Der Nutri-Score ist ein vereinfachtes System. Einige Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker oder Aromen werden beim Nutri-Score nicht berücksichtigt. Auch wertgebende Inhaltsstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe oder Kriterien wie regionale Herkunft, ökologischer Anbau oder Gentechnikfreiheit fließen nicht in die Bewertung ein.



A – E

@home



Interview: Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“

„Mehrwert auf vielen Ebenen“

Persönliche Beratung wird bei der BKK Diakonie großgeschrieben. Zu einem zeitgemäßen Kundenservice gehören aber auch digitale Kommunikationswege wie die Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“. Über das Portal können Versicherte viele Angelegenheiten bequem vom heimischen Computer oder von unterwegs aus erledigen – und immer mehr Versicherte tun das auch, sagt Sylke Ristow, Teamleiterin für allgemeine Leistungen und Kundenservice.

Wie wird die Online-Geschäftsstelle angenommen?

Ristow: Die Entwicklung ist rasant. Rund 2.500 Versicherte nutzen das Angebot bereits, und es werden immer mehr. Einen Schub brachte noch einmal das Bonusprogramm, das seit Anfang des Jahres auch online über „Meine BKK Diakonie“ gepflegt werden kann. Das heißt, ich muss Nachweise nicht mehr in Papierform einreichen, sondern kann sie abfotografieren und hochladen. Die App bietet außerdem eine gute Übersicht über den aktuellen Punktestand. Und ich kann mit einem Klick entscheiden, wann der Bonus eingelöst werden soll.

Wofür kann ich das Online-Portal noch nutzen?

Ristow: Änderungen von Adresse oder Bankverbindung, eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung einreichen, Mitgliedsbescheinigungen anfordern oder einen Unfallfragebogen ausfüllen – solche Dinge erledigen Versicherte zunehmend online. Ganz wichtig ist auch das sichere Nachrichtenpostfach. Darüber können uns Versicherte datenschutzgerecht Mitteilungen und Dokumente zuschicken, und wir können über diesen Weg schnell antworten und Versicherte gut erreichen. Per Post oder E-Mail ist das deutlich umständlicher, weil wir nur verschlüsselte Mails verschicken dürfen und es länger dauert.

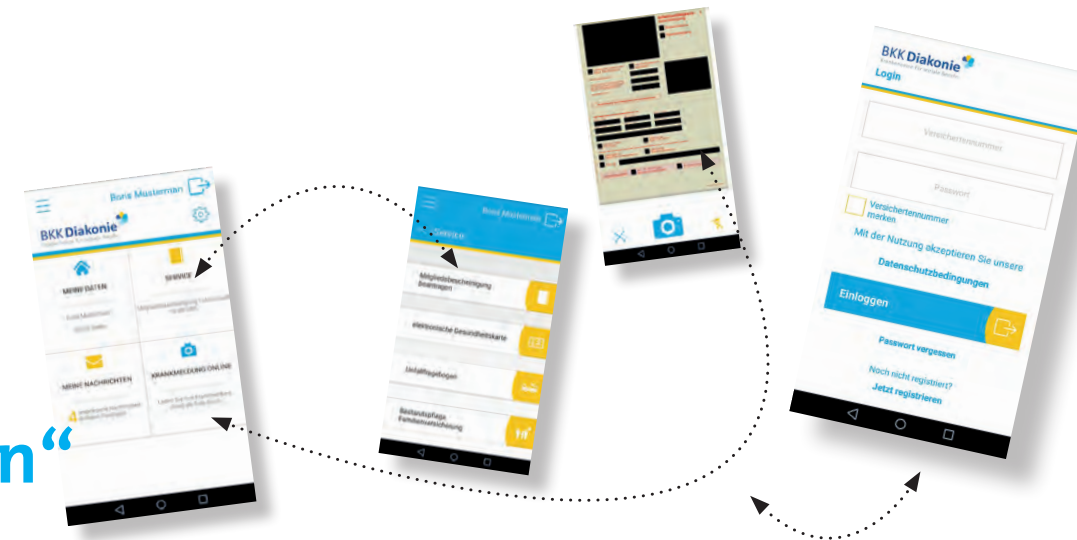


Was sind weitere Vorteile?

Ristow: „Meine BKK Diakonie“ bietet einen Mehrwert auf vielen Ebenen. Für die Versicherten ist es sehr praktisch, wenn sie einfache Anliegen über das Portal erledigen können, und zwar jederzeit, nach der Arbeit, am Wochenende oder wann es gerade passt. Auch für uns werden Arbeitsabläufe effizienter, dadurch haben wir mehr Zeit für Beratungsgespräche, die komplexer sind. Der Online-Service soll ja nicht die Beratung ersetzen, sondern ergänzen. Das Gespräch von Mensch zu Mensch bleibt zentral für uns. Wir sind weiterhin für alle Versicherten persönlich erreichbar und beraten individuell, egal, worum es geht. Wir merken aber: Viele Kundinnen und Kunden nutzen gerne den digitalen Service und erwarten ihn mittlerweile auch von ihrer Krankenkasse. Nicht zuletzt sparen wir Papier und Ressourcen. Das ist nachhaltig und gut für die Umwelt.

Wie geht die Entwicklung weiter?

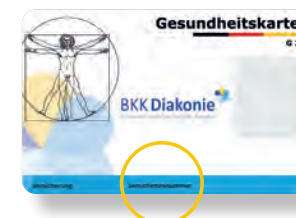
Ristow: Die Online-Geschäftsstelle ist nach wie vor im Aufbau und wird weiter optimiert. Demnächst können Versicherte zum Beispiel auch die Familienversicherung online beantragen. Für uns als kleine Krankenkasse ist es schon eine Herausforderung, das alles ohne eigene IT-Abteilung zu stemmen. Wir sind darum auch dankbar für Rückmeldungen, um zu erfahren, was gut läuft und wo das Angebot noch besser werden kann.



Wie melde ich mich in der Online-Geschäftsstelle an?

Nachdem Sie die App heruntergeladen haben, können Sie sich in der Online-Geschäftsstelle registrieren. Dafür benötigen Sie lediglich Ihre Personendaten und Ihre Versichertennummer. Aus Sicherheitsgründen erhalten Sie Ihren persönlichen Zugangscode per Post.

Wichtig: Die Versichertennummer finden Sie auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte.



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt in der VCH Evangelische Familienferien- und Bildungsstätte Ebernburg in der Nähe von Bad Kreuznach gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.05.2020 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 in der VCH Evangelische Familienferien- und Bildungsstätte Ebernburg in der Nähe von Bad Kreuznach. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.vch.de/hotels/vch-evangelische-familienferien-und-bildungsstaette-ebenburg

BURG MIT REICHER GESCHICHTE



Die Evangelische Familienferien- und Bildungsstätte Ebernburg liegt in reizvoller Landschaft, mit Wäldern und Weinbergen, oberhalb der Nahe in Rheinland-Pfalz. Die Kurbäder Bad Münster am Stein-Ebernburg und Bad Kreuznach laden zum Besuch ein, und auch die Ebernburg selbst ist ein interessanter Ort mit reicher Geschichte. Man bezeichnet sie auch als „Herberge der Gerechtigkeit“, denn zu Beginn der Reformationszeit nahm Ritter Franz von Sickingen hier verfolgte Anhänger Martin Luthers auf. 1522 wurde auf der Ebernburg den Angaben zufolge das erste Abendmahl in beiderlei Gestalt gefeiert, mit Brot und Wein, in deutscher Sprache. Heute unterhält der Ebernburg-Verein die Burg als Evangelische Familienferien- und Bildungsstätte. Weitere VCH-Hotels finden Sie unter: » www.vch.de



DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

HIER BITTE ABSTRENNEN ✂

Absender:

Bitte
freimachen

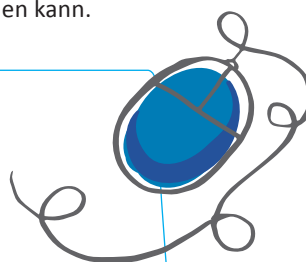
VIEL GLÜCK!

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

„Meine BKK Diakonie“ - so melden Sie sich an:

Die Online-Geschäftsstelle gibt es als app- und webbasierte Lösung. So können Sie sich anmelden:

- Suchen Sie nach „Meine BKK Diakonie“ im App Store oder Google 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.



BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

Jetzt
20 € Prämie
sichern!



MITMACHEN LOHNT SICH!

Für jede von Ihnen vermittelte Mitgliedschaft zahlen wir Ihnen eine Prämie von 20 €. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Zufriedenheit weitertragen.

GESUNDHEITSQUIZ

1. Wann wurde der Dachverband „Clowns in Medizin und Pflege Deutschland“ gegründet?

2. Klinikclowns besuchen z. B. Kinderkrankenhäuser. In was für Einrichtungen sind sie noch unterwegs? Nennen Sie zwei Beispiele.

3. Wie heißt die Präventionsbeauftragte der BKK Diakonie?

4. Mit welchem Thema beschäftigt sich die neue Broschüre der BKK Diakonie?

5. Wie viele Kategorien hat der Nutri-Score?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt in der VCH Evangelische Familienferien- und Bildungsstätte Ebernburg in der Nähe von Bad Kreuznach. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

Social Media

