

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2022

**HULA-HOOP
UND PILATES IM
ONLINE-KURS**

MIT SCHWUNG INS FRÜHJAHR

- Männergesundheit: Ein Thema, das mehr Aufmerksamkeit verdient
- Bewegung: Hält Körper und Seele fit und gesund
- Kneipen: Die heilsame Wirkung von Wasser und Co.

Der Frühling

Die Sonne glänzt, es blühen die Gefilde,
Die Tage kommen blütenreich und milde,
Der Abend blüht hinzu, und helle Tage gehen
Vom Himmel abwärts, wo die Tag' entstehen.

Das Jahr erscheint mit seinen Zeiten
Wie eine Pracht, wo Feste sich verbreiten,
Der Menschen Tätigkeit beginnt mit neuem Ziele,
So sind die Zeichen in der Welt, der Wunder viele.

Friedrich Hölderlin (1770 – 1843)

Inhalt

-  **01 Editorial**
-  **02 Männer und ihre Gesundheit – da geht noch was**
-  **04 Prostatakrebs: Männer, geht zur Vorsorge**
-  **06 Interview:** Physiotherapeut Peter Dörksen über das Wundermittel Bewegung
-  **08 Wir bringen Sie in Schwung**
-  **10 Pfarrer Kneipp und sein ganzheitliches Konzept für Körper und Seele**
-  **12 Die MENSCH – jetzt auch als digitale Ausgabe** 
-  **14 MENSCHLEIN** 
-  **16 Rezept**
Veggie-Dino-Burger
-  **17 Meldungen**
-  **17 Gesundheitsquiz**

IMPRESSUM

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

REDAKTIONSTEAM
Silke Tornede, Lara Eickelmann, Frank Großheimann
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

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

FOTOS
Katrín Biller: Seite 01 | istockphoto.de: Titelbild und Seite 05, 07 und 14,
unsplash.com: U2, 03, und 16

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,



nach zwei Jahren Pandemie sehnen wir uns wohl alle nach erfreulichen Zeiten, doch leider sind wir schon wieder mit ganz neuen Krisen konfrontiert. Leid und Zerstörung in der Ukraine, Menschen auf der Flucht, Ungewissheit, wie es hierzulande weitergeht – das alles beschäftigt und besorgt die Menschen derzeit. Trotzdem möchten wir mit dieser MENSCH den Blick auf positive Dinge lenken, auf das, was uns guttut und Kraft gibt. Denn Kraft und Zuversicht werden wir auch in diesem Jahr brauchen.

Passend zur Frühlingszeit haben wir einen bunten Strauß an Bewegungs-Ideen für Sie zusammengestellt und liefern gute Gründe, warum es sich lohnt, körperlich aktiv zu sein. Lesen Sie dazu das Interview mit Physiotherapeut Peter Dörksen – und melden Sie sich anschließend am besten gleich für unsere neuen Online-Bewegungskurse an, die wir für Versicherte kostenlos anbieten. Ich verspreche Ihnen: Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

Die Gesundheit stärken, das Immunsystem aktivieren und innere Balance finden – darum geht es auch beim Kneippen. Wir stellen Ihnen das von Pfarrer Sebastian Kneipp begründete Konzept vor, das heute aktueller denn je ist. Besonders hinweisen möchte ich Sie auch auf das Thema Männergesundheit, das uns sehr am Herzen liegt. Männer gehen anders mit ihrem Körper und ihrer Gesundheit um als Frauen. Sie nutzen seltener Vorsorgeangebote, rauchen häufiger, leben riskanter und sterben rein statistisch gesehen früher als Frauen. Was kann man(n) dagegen tun? Das ist ein Schwerpunkt in dieser Ausgabe.

Außerdem feiern wir eine kleine Premiere. Mit dieser MENSCH führen wir eine Kinderseite für unsere jüngsten Versicherten ein und wünschen der ganzen Familie damit viel Spaß. Vergessen Sie zum Schluss nicht, bei unserem Gesundheitsquiz mitzumachen. Wenn Sie alle fünf Fragen richtig beantworten, haben Sie wieder die Chance, einen Hotelgutschein für zwei Personen für ein attraktives und erholsames Wochenende in Hamburg zu gewinnen. Viel Glück!

Mit den besten Wünschen grüßt Sie
Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Männer und ihre Gesundheit – da geht noch was

Um Vorsorge und Arztpraxen machen viele Männer einen großen Bogen, und auch sonst interessieren sie sich oft weniger für Gesundheitsfragen als Frauen. Ein Klischee? Nicht unbedingt. In jedem Fall ist Männergesundheit ein wichtiges Thema, das mehr Aufmerksamkeit verdient.

Natürlich trifft es nicht auf jeden zu, Statistiken zeigen dennoch: Männer rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol als Frauen. Rund zwei Drittel der erwachsenen Männer sind übergewichtig, bei den Frauen ist es rund die Hälfte. Das erhöht Risiken für Krankheiten, kann Lebensqualität und Lebenszeit kosten. In Deutschland sterben Männer im Durchschnitt fünf Jahre früher als Frauen. Fachleute sind überzeugt: Dieser Unterschied ist nicht allein biologisch zu erklären, sondern liegt auch an Lebensweise und Gesundheitsverhalten, etwa in Sachen Vorsorge. Gerade in diesem Bereich ist bei Männern noch Luft nach oben.

„Nur etwa 40 % der Männer gehen regelmäßig zum Beispiel zur Krebsvorsorge. Männer finden meist erst dann ihren Weg in die Praxis, wenn nichts mehr geht, um die Gesundheit dort wieder reparieren zu lassen“, weiß Prof. Frank Sommer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit. Erklärungsansätze dafür gibt es mehrere. So sind jüngere Männer schlicht weniger daran gewöhnt, routinemäßig zum Arzt zu gehen und haben dafür weniger Anlass. Während Frauen bereits in jungen Jahren selbstverständlich und regelmäßig zur Frauenärztin gehen, beginnt die Krebsvorsorge beim Urologen ab 45 Jahren.

Typisch Mann?!

Hinzu kommen klassische Vorstellungen von Männlichkeit, die trotz des gesellschaftlichen Wandels tief im Bewusstsein verankert sind. Alles im Griff haben, keine Schwäche zeigen, ein ganzer Kerl sein, das gehört für viele zum Mannsein dazu – und passt so gar nicht zu Krankheit und Hilfsbedürftigkeit. „Männer sind häufig der Überzeugung, dass sie unverwundbar sind“, ergänzt Kommunikationswissenschaftlerin Anna Wagner, die sich damit beschäftigt, wie Männer im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung besser erreicht werden können. Statt auf Gefahren und mögliche Erkrankungen hinzuweisen, ist es ihrer Erfahrung nach zielführender, den Nutzen der Vorsorge herauszustellen, etwa die Aussicht auf ein gutes, langes Leben.

Digitalisierung als Chance

Auch Beispiele von anderen Männern, die zu einer Erkrankung stehen und berichten, wie sie sie überwunden haben, sogenannte „Heldengeschichten“, wirken laut Wagner bestärkend. Die Digitalisierung sei eine weitere Chance, technikaffine Männer zu erreichen. Schrittzähler, Fitness-Tracker, Gesundheits-Apps, Spiele, die auf Leistung und Wettbewerb zielen – dafür können sich Männer begeistern und „ganz nebenbei“ etwas für ihren Körper tun.

Und die Seele? Psychische Gesundheit ist ein besonders heikles Feld, weiß Anna Wagner aus ihrer Forschungsarbeit. „Emotionen und mentale Probleme werden oft mit Schwäche verknüpft und sind ein Tabu.“ Männern falle es oft schwer, über Gefühle zu sprechen, um Hilfe zu fragen und sie anzunehmen. Das kann fatale Folgen haben. So sind zum Beispiel deutlich mehr Frauen als Männer wegen einer Depression in Behandlung, es begehen aber dreimal so viele Männer Suizid wie Frauen, sagt die Wissenschaftlerin. „Besonders gefährdet sind Männer ab 55 Jahren. Da kommen oft viele Faktoren zusammen: Einsamkeit, soziale Isolation.“

Nicht umsonst gelten soziale Beziehungen als ein wichtiger Schutzfaktor. Menschen im eigenen Umfeld spielen ebenfalls eine Rolle, wenn es darum geht, gesundheitliche Probleme zu erkennen, erklärt Anna Wagner. Oft ist es die Frau, die Veränderungen beim Partner als Erste beobachtet und ihn darauf ansprechen kann. Du trinkst mehr Alkohol, du schläfst schlechter. Was ist los? Du bist mir wichtig! Auch das kann ein Anstoß sein, die eigene Gesundheit wichtiger zu nehmen und mehr darauf zu achten.

Weitere Informationen rund um Männergesundheit:

» www.maennergesundheitsportal.de
» www.mann-und-gesundheit.com

„Nur etwa 40 % der Männer gehen regelmäßig zum Beispiel zur Krebsvorsorge.“

MENSCH,
wusstest du
sehen, dass...

... Östrogene, also weibliche Sexualhormone, das Immunsystem stärken? Frauen können leichte Infektionserkrankungen wie Schnupfen oder Erkältungen darum oft besser abwehren. Der männliche Hormonhaushalt macht Männer dagegen anfälliger für solche Erkrankungen. Der oft belächelte „Männerschnupfen“ muss keine Einbildung sein.

PROSTATAKREBS: MÄNNER, GEHT ZUR VORSORGE

Sportjournalist Marcel Reif macht es, genauso wie Kabarettist Hugo Egon Balder, Schriftsteller Jörg Maurer oder TV-Moderator Harry Wijnvoord: Sie gehen zur Prostata-Krebsvorsorge und setzen sich als prominente Botschafter dafür ein, dass andere Männer ihrem Beispiel folgen und empfohlene Früherkennungsuntersuchungen nutzen.

Wie wichtig das Anliegen ist, zeigen schon die nackten Zahlen: Prostatakrebs ist die häufigste Krebsart bei Männern. Jedes Jahr erkranken mehr als 60.000 Männer in Deutschland – oder anders ausgedrückt: Jeder 8. Mann erhält im Laufe seines Lebens die Diagnose Prostatakrebs. Dennoch werde über das Thema viel zu wenig gesprochen, sagt die gemeinnützige Organisation „Blue Ribbon Deutschland“, die mehr öffentliches Bewusstsein für die Erkrankung schaffen und bestehende Tabus brechen möchte – „denn die führen oftmals zu Scham und Verdrängung.“

Aufklärung und Informationen sollen das ändern. Rechtzeitig erkannt, ist Prostatakrebs in der Regel gut behandelbar und heilbar. Die Früherkennung ist besonders wichtig, weil ein Tumor anfangs nicht auffällig ist und keine besonderen Beschwerden macht. Das Risiko einer Erkrankung steigt mit dem Alter. Ab 45 Jahren sollten gesunde Männer darum regelmäßig zur Vorsorge gehen, bei einer familiären Vorbelastung auch schon früher.

Bei der Tastuntersuchung kann der Urologe Veränderungen der Prostata feststellen, etwa eine Verhärtung oder Verformung. Außerdem werden die äußeren Geschlechtsorgane und Lymphknoten in der Leiste abgetastet.

Eine ergänzende Möglichkeit ist die Bestimmung des PSA-Werts im Blut (prostataspezifisches Antigen). Die Aussagekraft des Tests ist für sich alleine genommen jedoch begrenzt, denn ein hoher PSA-Wert kann verschiedene Ursachen haben und deutet lediglich auf eine Veränderung der Vorsteherdrüse hin. Der PSA-Test ist ohne Verdachtsmomente keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung.

Jeder 8. Mann erhält im Laufe seines Lebens die Diagnose Prostatakrebs.

< Vorsorge ist besser: Prominente werben für die Früherkennung.

Testosteron steuert viele Funktionen

Testosteron ist das wichtigste männliche Sexualhormon. Es steht für Maskulinität und steuert viele wichtige Funktionen des männlichen Körpers, von der Entwicklung der Geschlechtsorgane über Behaarung und Muskelmasse bis hin zu Libido und Fruchtbarkeit.

Etwa ab dem 40. Lebensjahr lässt die Hormonproduktion allmählich nach und der Testosteronspiegel im Blut sinkt bei Männern langsam ab. Dieser Prozess ist ganz normal und kein Grund zur Sorge, meist entstehen dadurch keine Beschwerden. In einigen Fällen kann zu wenig Testosteron aber auch zu gesundheitlichen Problemen führen, darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit hin. Die Symptome reichen von Antriebslosigkeit, depressiven Verstimmungen oder Schlafstörungen über Libidoverlust und Erektionsstörungen bis zu starker Gewichtszunahme. Da die Beschwerden vielfältig und

oft sehr unspezifisch sind, empfiehlt sich im Zweifel ein Besuch bei einer Fachärztin oder einem Facharzt, um die Ursachen zu klären und herauszufinden, ob ein Testosteronmangel vorliegt.

Darüber hinaus kann Mann selbst einiges tun, um den Veränderungen in der sogenannten „Andropause“ entgegenzusteuern. Ganz oben auf der Liste steht ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, Stressabbau und regelmäßiger Bewegung. Das wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus und erhöht den Testosteronspiegel auf natürliche Weise. Die Deutsche Gesellschaft für Männer und Gesundheit hat zu dem Thema eine Broschüre herausgegeben. Informationen dazu und zu vielen weiteren Aspekten rund um Männergesundheit bietet die Website der Gesellschaft.

Keine Scheu vorm Urologen

Während regelmäßige Besuche beim Gynäkologen für Frauen bereits im jungen Erwachsenenalter zur Routine geworden sind, besuchen Männer einen Urologen oft nur bei akuten Beschwerden. Doch präventive Untersuchungen des Harn- und Geschlechtsapparats sind bei Männern ebenso wichtig wie bei Frauen.

Der Urologe ist der richtige Ansprechpartner bei vielen typischen Männerproblemen, von Erektionsproblemen bis hin zu Schwierigkeiten beim Wasserlassen. Urologen sind für Beschwerden im

Bereich der harnproduzierenden und -ableitenden Organe und für Krankheiten der männlichen Geschlechtsorgane zuständig. Zudem führen sie Vorsorgeuntersuchungen durch, die beispielsweise der Früherkennung von Prostatakrebs dienen.

Während der Urologe auch Harnwegs- und Blasenleiden von Frauen behandelt, hat sich der Androloge auf die männlichen Geschlechtsteile spezialisiert. Seine Schwerpunkte liegen im Bereich der Fortpflanzungsfunktion, also der Fruchtbarkeit, Potenz und der Behandlung von erektiler Dysfunktion.

Fahrplan für die Vorsorge

Das Auto muss regelmäßig zum TÜV, genauso selbstverständlich sollte der eigene Körper ab und an durchgecheckt werden. Hier ein Überblick über wichtige Vorsorgeangebote für Männer. Die Kosten trägt die BKK Diakonie.

- **Check-up:** Zwischen 18 und 34 Jahren haben Männer und Frauen einen einmaligen Anspruch auf eine allgemeine Gesundheitsuntersuchung beim Hausarzt. Ab dem 35. Lebensjahr können Versicherte diesen Gesundheits-Check alle drei Jahre nutzen. Bei Risikofaktoren übernimmt die BKK Diakonie ab dem 18. Lebensjahr jährlich eine Untersuchung.
- **Hautkrebs-Vorsorge:** Ab dem 35. Lebensjahr steht Versicherten alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening zu. Bei Risikofaktoren

können sie bereits ab dem 18. Lebensjahr jährlich ein Hautkrebs-Screening mit Auflichtmikroskopie nutzen.

- **Prostatakrebs-Vorsorge:** Ab 45 Jahren haben Männer Anspruch auf eine jährliche Prostata- und Genitaluntersuchung.
- **Darmkrebs-Vorsorge:** Ab 50 Jahren kommt der Check-up gegen das Darmkrebs-Risiko dazu. Bis zum 54. Lebensjahr übernimmt die Krankenkasse die jährliche Vorsorgeuntersuchung mit Stuhltest und Tastuntersuchung. Außerdem haben Männer ab 50 (Frauen ab 55) Anspruch auf eine Darmspiegelung zweimal im Abstand von zehn Jahren oder alle zwei Jahre einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl. Die BKK Diakonie macht Versicherte alle fünf Jahre (im Alter von 50, 55, 60 und 65 Jahren) auf die Leistungen aufmerksam und lädt ein, sie zu nutzen.

MENSCH,
wusstest du
schon, dass ...

... die hellblaue Schleife („Blue Ribbon“) weltweit ein Symbol für das Engagement gegen Prostatakrebs ist? Die Organisation „Blue Ribbon Deutschland“ macht auf das Thema und die Vorsorge aufmerksam.



**Interview:**

Physiotherapeut Peter Dörksen über das Wundermittel Bewegung

Bewegung wirkt

Sich bewegen bringt Segen – das ist ein Credo von Sportwissenschaftler Peter Dörksen. Der Physiotherapeut ist Bewegungs-Experte bei der BKK Diakonie und hat schon viele Angebote für Versicherte entwickelt. Im Interview erklärt er, warum körperliche Aktivität so wertvoll für unsere Gesundheit ist.

Herr Dörksen, warum sollten wir regelmäßig Sport treiben?

Weil das nicht nur fit, sondern auch gesund macht und hält. Bewegung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper, auf Geist und Psyche aus. Wenn ich körperlich aktiv bin, baue ich Stress ab, Glückshormone werden ausgeschüttet, das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung. Außerdem wird das Immunsystem aktiviert, ich stärke Sehnen und Bänder, kräftige Muskeln, das sorgt u. a. für eine bessere Haltung und steigert den Energieumsatz. Auch bei schweren Erkrankungen, zum Beispiel in der Krebstherapie, wird Bewegung eingesetzt, weil körperliche Aktivität die Genesung unterstützt. Nicht zuletzt beuge ich vielen Krankheiten vor. Bei Menschen, die sich regelmäßig bewegen, sinkt zum Beispiel die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, abhängig von der Krebsart, um 25 bis 50 Prozent.

Peter Dörksen

**Viele gute Gründe, und doch sind wir eine bewegungsarme Gesellschaft. Hat sich der Trend in der Pandemie verstärkt?**

Absolut, Fitnessstudios waren geschlossen, Vereinssport fiel aus, dann gab es immer wieder Einschränkungen, manche Leute haben Angst, in der Gruppe aktiv zu sein. Aber schon vor Corona haben sich viele Menschen zu wenig bewegt. Ein Berufstätiger sitzt laut Studien im Durchschnitt sieben Stunden pro Tag, viele also deutlich mehr.

Was ist so schlimm am Sitzen?

Das Problem ist die einseitige Haltung über einen längeren Zeitraum. Damit belaste ich bestimmte Körperregionen und Strukturen übermäßig, zum Beispiel die Muskulatur und die Gelenke in Schulter, Nacken oder Lendenwirbelsäule. Das führt auf Dauer zu Verspannungen und Schmerzen, es kann zu Entzündungen kommen, dann nehme ich eine Fehlhaltung ein, um Schmerzen zu vermeiden, und schon beginnt ein Teufelskreis. Langes Sitzen führt oft zu Rückenproblemen, das Ende vom Lied kann dann ein Bandscheibenvorfall sein. Aber auch langes Stehen und einseitige und intensive Belastungen in Pflegeberufen sind ein Problem.

Wie kann ich gegensteuern?

Ich kann schon bei der Arbeit einiges tun, zum Beispiel beim Telefonieren aufstehen oder gehen, mich zwischendurch strecken, die Sitzposition immer mal wieder ändern und Bewegungspausen einlegen. Wichtig ist auch zu wissen, wo meine Schwachstellen sind, häufig sind es Bauchmuskulatur und Schultergürtel, und diese gezielt zu trainieren. Dabei empfiehlt es sich, das Training über die ganze Woche zu verteilen und abwechslungsreich zu gestalten, zum Beispiel dreimal pro Woche 15 Minuten Übungen für den Bauch und den Rücken zu machen und an drei anderen Tagen Schulterübungen. Das zusammen ist oft wirksamer, als einmal pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen. Zusätzlich kann ich im Alltag mehr Bewegung „nebenbei“ einbauen: kurze Wege mit dem Rad oder zu Fuß erledigen, im Bus stehen statt sitzen, eine Station früher aussteigen, mich mit Freunden zum Spaziergang verabreden statt im Café zu sitzen. Hausarbeit, Staubsaugen, die Wasserkiste rückengerecht ins Haus tragen, auch das sind alles zusätzliche Bewegungseinheiten.

Was raten Sie, wenn ich wieder mit dem Sport einsteigen will?

Setzt euch realistische, klare Ziele – ohne Ziele sind die Erfolgsaussichten gering. Dabei bietet sich die SMART-Regel an, das heißt, Ziele sollten spezifisch sein, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Ich nehme mir zum Beispiel vor, am Ende des Sommers 60 Minuten am Stück zu joggen oder Fahrrad zu fahren und entsprechend fit zu sein. Auf dem Weg dahin könnten 15, 30 und 45 Minuten motivierende Zwischenziele sein.

Und wie viel Sport sollte es pro Woche sein?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche, etwa spazieren gehen, und 75 Minuten intensive Belastung. Meine Faustregel lautet: Zwei- bis dreimal pro Woche sollte das Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung kommen, damit sich positive Effekte einstellen.

Noch ein Wort zu Kindern, auch die bewegen sich oft zu wenig, mahnen Fachleute. Was können Eltern tun?

Eltern sollten selbst Vorbild sein und immer wieder Bewegungsangebote machen. Auf den Spielplatz gehen, mit den Kindern Sport treiben, zusammen Rad fahren oder spazieren gehen, davon profitieren ja auch die Erwachsenen. Um herauszufinden, was Kindern gefällt, kann man verschiedene Sportarten in Vereinen ausprobieren. Wichtig ist, dass Kinder schon früh erleben: Sich bewegen macht einfach Spaß. Wenn ich dieses gute Gefühl erfahre, trägt mich das im besten Fall ein Leben lang.



Tipp:

Die BKK Diakonie bietet im Mai kostenlose Online-Bewegungskurse an, in denen Versicherte Trainingsmöglichkeiten kennenlernen können. Mehr Infos dazu auf der nächsten Seite.



Wir bringen Sie in Schwung

Mit den Kindern Fußball spielen, Schwimmen, Wandern oder Joggen – es gibt viele Möglichkeiten, aktiv zu sein. Noch mehr Anregungen gefällig? Wir haben für Sie einen bunten Strauß an Ideen zusammengestellt. Außerdem hat die BKK Diakonie kostenlose Online-Schnupperkurse für Versicherte entwickelt, mit denen Sie die Fitness-Trends Hula-Hoop und Getränke-Pilates ausprobieren können.

Online-Bewegungskurse mit der BKK Diakonie:
So melden Sie sich an

Nach der großen Resonanz auf unsere Online-Kochkurse starten wir im Mai mit Bewegungskursen, die wir exklusiv für Versicherte anbieten. Eine Trainingseinheit dauert rund 45 Minuten. Sie können die Termine einzeln buchen oder auch alle Angebote nutzen. Über die unten angegebene Adresse melden Sie sich an, anschließend bekommen Sie einen Link zugeschickt, mit dem Sie sich in den Kurs einwählen. Das Angebot läuft über die Videokonferenz-Plattform Zoom. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hier die Themen im Überblick:

Hula-Hoop:

13. und 20. Mai, freitags jeweils um 18 Uhr. Sie benötigen einen Gymnastikreifen, etwas Platz und eventuell eine Gymnastikmatte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Getränke-Pilates:

27. Mai und 3. Juni, freitags jeweils um 18 Uhr. Sie benötigen eine Gymnastikmatte und ein Glas mit einem Kaltgetränk Ihrer Wahl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung für die Online-Kurse:

» www.bkk-diakonie.de/online-bewegungskurse

Keinen Termin mehr verpassen:

Gesundheitscampus jetzt mit Eventkalender

Unser Gesundheitscampus hat jetzt auch einen Veranstaltungskalender, mit dem Sie immer auf dem Laufenden sind und sich schnell einen Überblick über interessante Termine verschaffen können. Sie finden dort zum Beispiel Workshops, Online-Kurse und Veranstaltungen wie unser „Frühlingskochen“ Ende April. Ein Tipp: Im Mai und Juni bieten wir Workshops zu den Themen „Gesundheitsfördernd Führen“ und „Spiritualität in der Pflegearbeit“ an.

Der Gesundheitscampus der BKK Diakonie ist ein kostenloses Angebot für Versicherte und Menschen, die ihre Gesundheit stärken wollen. Die Online-Plattform hält viele Informationen und Anregungen rund um Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit für Sie bereit. Melden Sie sich gerne kostenlos an und probieren es aus unter:

» www.gesund-sozial-arbeiten.de/events

Der Outdoor-Spaß mit Frisbee, Slackline oder Spikeball: Eine Frisbeescheibe werfen, eine Slackline aufspannen und balancieren oder Inlineskates anschnallen und losrollen – das sind einige Outdoor-Ideen, die auch Kinder und Jugendliche nach draußen locken. Sie möchten noch mehr Abwechslung? Dann probieren Sie doch mal Spikeball aus. Dafür brauchen Sie ein Spikeball-Set, eine Art Mini-Trampolin mit Netz plus Bälle. Zwei Teams spielen gegeneinander und versuchen, den Ball so aufs Netz zu schlagen, dass die Gegner ihn nicht bekommen. Das Ganze erinnert an Beachvolleyball und lässt sich prima am Strand oder auf dem Rasen spielen.

Tanzen & Co.: Tanzen, das klingt nicht nach Sport und Anstrengung und ist doch ein wunderbares Training, das noch dazu gute Laune macht. Egal ob Standard oder Disko, Tanzen bringt den ganzen Körper in Schwung, fördert Koordination und Beweglichkeit. Beliebt sind auch Tanz-Workouts wie zum Beispiel Zumba. Dabei wird Tanz mit Aerobic-Elementen kombiniert und der Körper bei lateinamerikanischen Rhythmen ausgepowert.

Fit mit Peter: Das Fitnessstudio ist zu weit weg? Die festen Termine beim Sportkurs können Sie nicht einhalten? Kein Problem: Mit den digitalen Bewegungsangeboten der BKK Diakonie sind Sie flexibel und können trainieren, wann immer es gerade passt. Auf unserem Gesundheitscampus finden Sie zahlreiche Videos, in denen Sportwissenschaftler Peter Dörksen einfache, aber effektive Übungen für Schulter, Bauch, Beine oder Rücken zeigt. Auch Faszientraining und ein 30-minütiges Work-out für den ganzen Körper gehören zum Programm. Falls Sie mit dem Joggen starten wollen, empfiehlt sich das „Lauftraining mit Peter“. In den Laufvideos bekommen Sie Tipps für den optimalen Einstieg und zahlreiche Impulse für das Training unter:

» www.gesund-sozial-arbeiten.de

Outdoor-Spaß

Fit mit Peter

Tanzen & Co.

Getränke-Pilates

Hula-Hoop

Scan me ...



Getränke-Pilates: Bier-Yoga ist eine humorvolle Yoga-Variante, die sich großer Beliebtheit erfreut. In unserem Online-Kurs stellen wir Ihnen diesen Trend in etwas abgewandelter Form als „Getränke-Pilates“ vor. Das Prinzip ist ähnlich: Mit einem Kaltgetränk Ihrer Wahl, zum Beispiel einem Smoothie oder einer Saftschorle, führen Sie die Pilates-Übungen aus, die der Kräftigung der Muskulatur dienen. Das erfordert Geschick und Konzentration. Gelingt die Übung, können Sie sich mit einem Schluck belohnen. Auch für diesen Online-Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hula-Hoop: Der Gymnastikreifen feiert derzeit ein Comeback, aus gutem Grund. „Hullern“ macht Spaß, ist leicht zu lernen, stärkt Bauch, Rücken und Beine. Wer den Reifen regelmäßig um die Hüften kreisen lässt, verbessert die Kondition und kann sich auf eine schlanke Taille freuen. Außerdem ist der Sport unkompliziert: Man kann draußen im Garten genauso üben wie im Wohnzimmer oder sich mit Freunden im Park treffen. Die BKK Diakonie bietet zu diesem Trendsport einen Schnupper-Onlinekurs an. Physiotherapeut Peter Dörksen zeigt die Technik und verschiedene Übungen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Pfarrer Kneipp und sein ganzheitliches Konzept für Körper und Seele

Kneippen – das ist mehr als Wassertreten und kalte Güsse. Im 19. Jahrhundert begründete Sebastian Kneipp ein Gesundheitskonzept, das mit seinem ganzheitlichen Ansatz gut in unseren heutigen Alltag passt. Viele Anwendungen lassen sich mit einfachen Mitteln auch zu Hause umsetzen.



„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Wasser ist das wohl bekannteste Element im Kneipp-Konzept. Mit seiner heilsamen Kraft kam Sebastian Kneipp (1821 – 1897) schon in jungen Jahren in Berührung. Als Theologiestudent kurierte er sein Tuberkulose-Leiden, gegen das Ärzte kein Mittel wussten, mit kalten Bädern in der Donau. In einem Büchlein hatte er über die Wirkung von frischem Wasser gelesen und entwickelte, bestärkt durch den eigenen Heilerfolg, die Wassertherapie weiter. Bäder, Güsse, Wickel, Waschungen oder Tautreten – rund 120 Anwendungen hat der „Wasserdoktor“ im Laufe seines Lebens niedergeschrieben. Das Prinzip: Kalte und warme Reize regen den Kreislauf an, stärken das Immunsystem, aktivieren Selbstheilungskräfte und sollen auch seelisch ausgleichend wirken.

Fünf Säulen der Gesundheit

Zu den Wasseranwendungen kommen im Kneippschen Naturheilverfahren noch weitere Bereiche dazu. Kneippianer sprechen von den „fünf Säulen der Gesundheit“, und zwar: Wasser, gesunde Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung, also innere Balance. Gerade als Pfarrer wusste Kneipp, wie wichtig seelische Ausgeglichenheit ist. Er selbst schrieb: „Erst, als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“

Dieser ganzheitliche Ansatz spricht auch heute Menschen in jedem Alter an. Es gibt Kneipp-Kuren und Kneipp-Vereine, die Interessierte unterstützen und Veranstaltungen anbieten. Im Kneipp-Bund sind deutschlandweit rund 500 Vereine und 700 zertifizierte Einrichtungen wie Kitas, Schulen und Senioreneinrichtungen organisiert. Viele Kneipp-Ideen können aber auch zu Hause unkompliziert umgesetzt werden. Eine kleine Wanne und ein Duschschlauch reichen schon für kalte Güsse und Co.

Kneippen Sie doch mal

Jetzt im April beginnt außerdem die Kneipp-Saison im Freien: Kneipp-Becken und öffentliche Anlagen werden befüllt und laden zum Wassertreten oder zum Armbad ein. Ausprobieren lohnt sich, das gilt nicht nur für Erwachsene. Gerade Kinder haben oft großen Spaß daran, wie ein Storch durchs Wasser zu waten oder mit dem Schlauch zu hantieren, und so wundert es nicht, dass Kneippen mit Kindern im Trend ist. Der Kneipp-Bund verweist auf mittlerweile mehr als 460 zertifizierte Kneipp-Kitas, in denen schon die Jüngsten spielerisch lernen, was sie gesund hält und was sie täglich dafür tun können. Oder wie es Pfarrer Kneipp formulierte: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

» Weitere Informationen: www.kneipp-bund.de

Das kalte Armbad

Dieser Muntermacher wirkt ausgleichend und anregend zugleich. Waschbecken mit kaltem Wasser füllen (12 Grad oder wärmer). Arme bis Oberarm-Mitte eintauchen. Nach 30 Sekunden beenden, falls die Kälte schmerzt, früher. Wasser abstreifen, nicht abtrocknen. Arme bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt.

Der Gesichtsguss

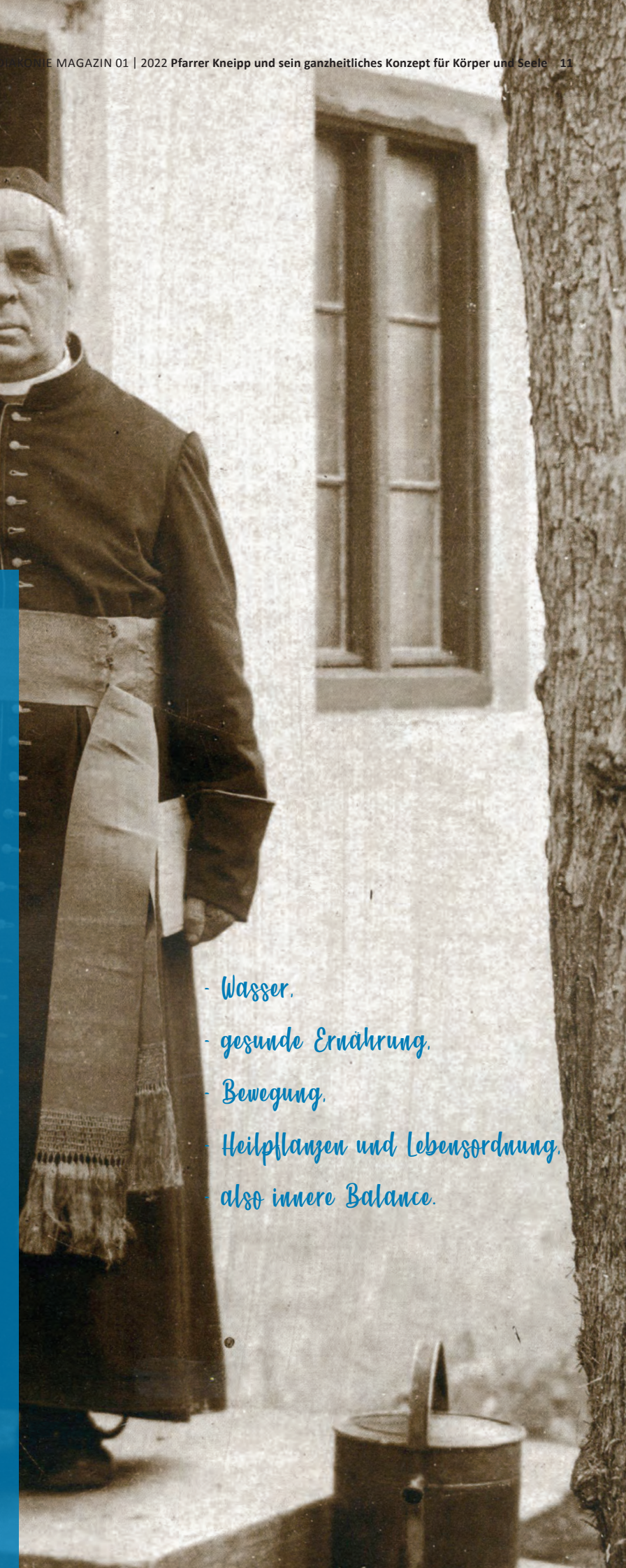
Der „Kneippsche Schönheitsguss“ soll die Haut straffer und strahlender machen und ist erfrischend für den ganzen Körper. So geht's: Im warmen Badezimmer vor die Badewanne setzen, ein Handtuch um den Hals legen und leicht nach vorne beugen. Mit Gießrohr oder Brausekopf einen kalten, sanften Wasserstrahl von der rechten Schläfe über die Stirn führen bis zur linken Schläfe und zurück. Anschließend die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen, dann dasselbe links. Nun das Gesicht dreimal mit dem Strahl umkreisen. Nach dem Guss das Gesicht leicht abtupfen.

Der kalte Knieguss

Fördert die Durchblutung bis in die Zehen, Wohltat nach einem langen, heißen Tag, an dem man viel stehen musste. Einen kalten, weichen Wasserstrahl mit Gießrohr oder Schlauch vom rechten Fußrücken hinten außen aufwärts bis eine Handbreit übers Knie führen, kurz verweilen (ca. 5 Sek.), den Wasserstrahl vorne innen am Unterschenkel wieder abwärts bis zum Fuß führen. Dasselbe am linken Bein. Beide Beine erneut begießen. Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen. Wasser abstreifen und zum Erwärmen Socken anziehen, bewegen oder für eine halbe Stunde ins Bett legen.

Wichtig: Kaltes Wasser nur auf warme Haut. Nach kalten Güssen rasch wieder erwärmen. Bei Vorerkrankungen Rücksprache mit dem Arzt halten.

- Wasser.
- gesunde Ernährung.
- Bewegung.
- Heilpflanzen und Lebensordnung.
- also innere Balance.





Neu

Die MENSCH – jetzt auch als digitale Ausgabe

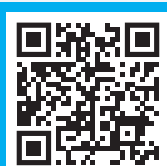
Immer häufiger wurden wir gefragt, ob es die MENSCH nicht auch als digitale Ausgabe gibt. Diesem Wunsch entsprechen wir jetzt und bieten das Versichertenmagazin künftig auch als E-Paper an, wie Sie es vielleicht schon von Ihrer Tageszeitung oder anderen Magazinen kennen. Los geht es mit der nächsten Ausgabe im August.

Wenn Sie die MENSCH also nicht mehr per Post in Papierform bekommen möchten, sondern online lesen wollen, müssen Sie einfach den unten angegebenen Link aktivieren. Voraussetzung ist, dass Sie in unserer Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ angemeldet sind. Über das Portal können Sie viele Dinge rund um die Krankenkasse erledigen. Auch die MENSCH wird Ihnen dort, wenn Sie es möchten, in einem gut lesbaren Online-Format gestellt. Per Push-Nachricht erfahren Sie, wann die Ausgabe da ist und abgerufen werden kann.

„Die BKK Diakonie geht mit der Zeit und bietet einen weiteren digitalen Service für Versicherte“, freut sich Vorstand Andreas Flöttmann. Mit dem neuen Angebot möchten wir außerdem dazu beitragen, Ressourcen zu schonen und den Papierverbrauch zu senken. Nachhaltiges Handeln ist der BKK Diakonie ein wichtiges Anliegen – aus Verantwortung für die Schöpfung und für nachfolgende Generationen. Nicht zuletzt ist Klimaschutz Gesundheitsschutz. Auch kleine Schritte sind dabei wichtig. Aus diesem Grund veröffentlicht die BKK Diakonie ihren jährlichen Geschäftsbericht bereits seit 2017 in digitaler Form. Die Geschäftsberichte und die bisherigen Ausgaben der MENSCH finden Sie auf unserer Website unter der Rubrik:

„Über uns“ » www.bkk-diakonie.de

Hier bestellen Sie die MENSCH als E-Paper:
» www.bkk-diakonie.de/mensch-digital



Meine BKK Diakonie:

So melden Sie sich an

Krankmeldungen, Adressänderung, Belege oder Rechnungen einreichen – solche und andere Angelegenheiten können Sie mit der Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ ganz einfach per Smartphone oder vom heimischen Computer aus erledigen.

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

- Suchen Sie nach „Meine BKK Diakonie“ im App Store oder Play Store.
- Auf unserer Website 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. Für eine Registrierung benötigen Sie lediglich Ihre Personendaten und Ihre Versichertennummer. Aus Sicherheitsgründen erhalten Sie Ihren persönlichen Zugangscode per Post. Die Versichertennummer finden Sie auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte.





Neu

MENSCHLEIN

EIN STRAUSS MIT KOMPLIMENTEN ZUM MUTTERTAG



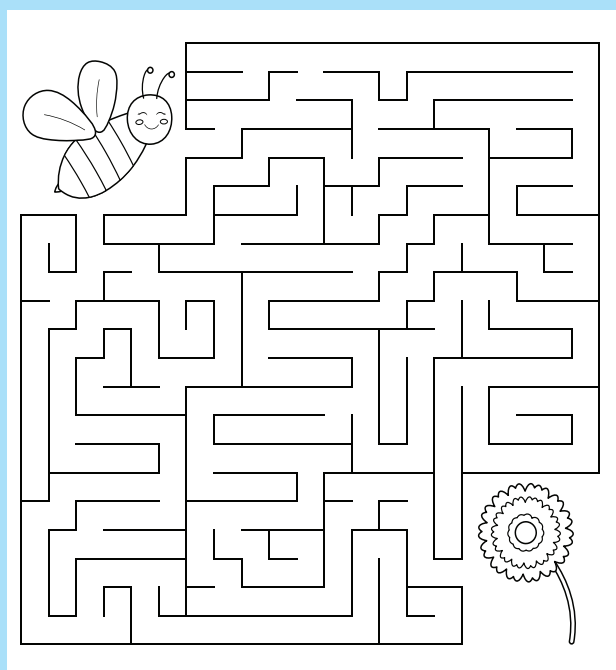
Male und fülle den Strauß mit Komplimenten für deine Mama zum Muttertag aus!

MENSCH,
wusstest du
schon, dass ...

... der Muttertag immer
am zweiten Sonntag im
Mai gefeiert wird?

MENSCHLEIN, das ist unsere Kinderseite. Wir wünschen euch viel Spaß beim Malen und Knobeln – und freuen uns, wenn ihr uns eure Ergebnisse schickt. Wir sind gespannt auf Post von euch.

FINDE DEN RICHTIGEN WEG



FENSTERBILD

Einfach die einzelnen Kästen ausschneiden und größer kopieren und dann an den passenden Buchstaben/Zahlen wieder zusammenkleben.

VIEL FREUDE BEIM AUSMALEN!



Zubereitung:

Quinoa mit 250 ml Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten garen, bis die kleinen Kerne aus der Samenhülle hervortreten und das Wasser verkocht ist.

Währenddessen den Spinat mit den Erbsen und dem Basilikum in einem hohen Gefäß pürieren (wer einen Mixer hat, kann ihn hier verwenden), bis die Masse fast glatt ist. Die Eier in einer großen Schüssel aufschlagen. Die Spinat-Erbsen-Masse zusammen mit allen anderen Zutaten zu den Eiern geben.

Gegarten Quinoa mit der Gabel auflockern und abkühlen lassen. Sobald sie abgekühlt ist, unter die Masse mengen. Alle Zutaten in der Schüssel vermengen und zu einem Kloß formen, 10 Minuten ruhen lassen, damit sie bindet.

Inzwischen das Burgerdressing zubereiten. Dazu alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen und zur Seite stellen.

Die Spinat-Erbsen-Masse zu etwa 6 – 8 runden Bratlingen von etwa 100 g formen. In einer großen beschichteten Pfanne mit Öl bei mittlerer bis starker Hitze einige Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Vorsichtig mit dem Spatel wenden und die andere Seite goldbraun braten. Alternativ auf einem Kontaktgrill grillen.

Für helfende Kinderhände:

Die Kinder können beim Formen der Bratlinge helfen. Spaß macht ihnen garantiert auch, die Belagzutaten zu schneiden und die Burger selbst zu belegen.



Für die Bratlinge:

- 100 g Quinoa, abgespült und abgetropft
- 3 Handvoll frischer Spinat, grob gehackt
- 300 g tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut
- 2 Stängel Basilikum-Blättchen, abgezupft
- 2 Bio-Eier
- 75 g Haferflocken
- 3 EL geriebener Käse oder Hefeflocken
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- Fett zum Braten

Für das Burgerdressing:

- 5 EL vegane Mayonnaise
- 1/2 TL Kurkuma, gemahlen
- 1/2 TL Paprika (edelsüß)

Außerdem:

- kleine Sauerteig- oder glutenfreie Brötchen
- Gemüsescheiben nach Belieben (Gurke, Zucchini, Paprika oder auch zerdrückte Avocado)
- knackiger Salat

Veggie-Dino-Burger

Ergibt 6 Dino-Burger

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Bon appétit



Nährwerte pro Portion*
(berechnet mit 6 Burgern und der Avocado als zusätzlichen Belag):
Energie: 318 kcal
Kohlenhydrate: 24 g
Fett: 13 g
Eiweiß: 8 g
*berechnet mit DGEExpert 2022

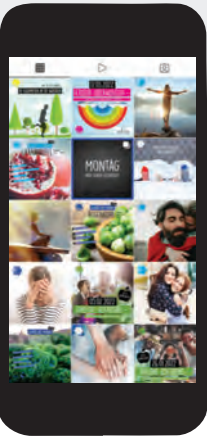


Mehr Achtsamkeit in den sozialen Medien

Haben Sie uns schon mal auf Facebook oder Instagram besucht? Die BKK Diakonie ist auch in den sozialen Medien präsent und setzt dort bewusst ein Zeichen für Gesundheit und mehr Achtsamkeit im Online-Alltag. Auf unseren Social-Media-Seiten versorgen wir Nutzerinnen und Nutzer regelmäßig mit hilfreichen Tipps und Anregungen, die zur körperlichen und mentalen Gesundheit beitragen sollen. Dazu gehören auch Themen wie Entspannung, soziales Miteinander oder leckere Rezeptideen. Wenn auch Sie sich mehr Achtsamkeit in Ihrem Social-Media-Feed wünschen, dann folgen Sie uns auf Facebook oder Instagram:

» @bkkdiakonie

Scan me ...



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leserinnen und Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im 4-Sterne-Hotel Mellingburger Schleuse in Hamburg gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.05.2022 an:



DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

HIER BITTE ABSTRENNEN



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 4-Sterne-Hotel Mellingburger Schleuse in Hamburg. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.mellingburgerschleuse.de
» www.vch.de

VIEL GLÜCK!

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gemäß § 35a Abs. 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge) für das Jahr 2021

	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
Funktion*	Grundvergütung	variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Betrag in €	gezahlter Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung ***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
Vorstand	129.477,47	10.000	6.863,88	0	4.640,76	0	Nein	6 Monatsgehälter/ bei Fusion aktiver Eintritt für Weiterbeschäftigung	150.982,11

*Vorstand, Vorstandsvorsitzende/r, Mitglied des Vorstands

** tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

*** bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de



Mit **kostenfreien** Online-Gesundheitsförderungsangeboten,
die zugeschnitten sind auf die Welt der sozialen Berufe!

Neue
Events



JETZT KOSTENLOS ANMELDEN!
WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE/EVENTS



GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie viele Männer erkranken jedes Jahr an Prostatakrebs?

2. Ab welchem Lebensjahr wird die Darmkrebs-Vorsorge empfohlen?

3. Im Mai startet die BKK Diakonie kostenlose Online-Bewegungskurse für Versicherte.
Wie heißen die beiden Themen?

4. Nennen Sie die „fünf Säulen“, die zum Kneipp'schen Gesundheitskonzept gehören?

5. Wie können Sie die MENSCH künftig auch bekommen und lesen?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im 4-Sterne-Hotel Mellingburger Schleuse in Hamburg. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband Christlicher Hoteliers (VCH) an.



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C105048



www.klimas-druck.de
ID-Nr. 22116645

