MENSCH | Ausgabe AD K12709

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2023

Jubiläum:
SEIT 120 JAHREN BETRIEBS-KRANKENKASSE

EVENTKALENDER 2023

DAS LEBEN IST EIN FEST

- Achtsamkeit und Mitgefühl: Neue Gesundheits-App gibt Orientierung
- Die Haut: Feinfühliger Schutzschild und Sinnesorgan
- Gesundheit am Arbeitsplatz: Kooperation mit der Diakonie in Osnabrück

www.bkk-diakonie.de

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

Du musst das Leben nicht verstehen,
dann wird es werden wie ein Fest.
Und lass dir jeden Tag geschehen
so wie ein Kind im Weitergehen von jedem Wehen
sich viele Blüten schenken lässt.

Sie aufzusammeln und zu sparen,
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.
Es löst sie leise aus den Haaren,
drin sie so gern gefangen waren,
und hält den lieben jungen Jahren
nach neuen seine Hände hin.

Rainer Maria Rilke (1875 – 1926)

PAPIERBLUMEN SELBER BASTELN: Seite 14

Inhalt

01 Editorial

02 Interview: Wenn die Haut juckt und spannt
Ernährungsexpertin Ulrike Eigner über Hauterkrankungen und Allergien

04 Die Haut – feinfühliger Schutzschild des Körpers

06 Gesundheit am Arbeitsplatz
Betriebliches Gesundheitsmanagement: Kooperation mit der Diakonie in Osnabrück

08 BKK MedPlus: Behandlungsprogramm bei koronarer Herzkrankheit
Unterstützung für den Lebensmotor

10 Jubiläum:
Seit 120 Jahren Betriebskrankenkasse

12 Begegnungen feiern
Jetzt ist die Zeit ... Auf zum Kirchentag nach Nürnberg

14 MENSCHLEIN

16 Power-Yoga mit Peter
Neuer Online-Kurs für mehr Kraft und Beweglichkeit

17 Rezept

18 Ihr Kompass für mehr Achtsamkeit
Compass8 – die diakonische Gesundheits-App

20 Sozialwahl 2023 | Meldungen

21 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
Katrin Biller: Seite 01 | **istockphoto.de:** Titelbild und U2, Seiten 02, 03/04, 09, 15, 16, 19 und 20

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.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in den Texten zum Teil nur die männliche Form, es sind aber alle Geschlechter mitgemeint.

Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Leben ist ein Fest, so haben wir unsere Frühlingsausgabe überschrieben. Angesichts der vielen Probleme in der Welt mag Ihnen das merkwürdig erscheinen. Aber mit einer zuversichtlichen Haltung gehen wir einfach leichter durchs Leben und kommen auch mit den Widrigkeiten besser zurecht. Das Leben zu feiern heißt für mich, die schönen und auch die schwierigen Momente anzunehmen und auszukosten.

„Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch“, das sagte einst der Komiker Karl Valentin und drückte damit wundervoll aus, dass wir viele Dinge nicht ändern können, wohl aber unsere Einstellung dazu. Situationen so zu akzeptieren wie sie sind, achtsam und mitfühlend mit uns selbst und unseren Menschen umzugehen, dabei hilft auch eine neue Gesundheits-App, die wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen. Das Besondere: Das Programm ist von Menschen aus der Diakonie entwickelt worden und berücksichtigt viele Aspekte, die diakonische Arbeit ausmachen. Als Krankenkasse haben wir das Präventionsangebot unterstützt und legen Ihnen die App wärmstens ans Herz.

Haut- und Herzgesundheit sind weitere Themen in dieser Ausgabe. Außerdem berichten wir über unsere Zusammenarbeit mit der Diakonie in Osnabrück und zeigen, was Arbeitgeber tun können, um die Gesundheit der Beschäftigten zu fördern. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist uns seit Langem ein Herzensanliegen – und mit Blick auf Fachkräftemangel und die vielfältigen Herausforderungen im Job ein zunehmend relevantes Thema, denken Sie nur an Stichworte wie Digitalisierung, Arbeitsverdichtung und älter werdende Belegschaften.

Zum Schluss noch ein Hinweis in eigener Sache. Auch wir werden älter, in diesem Jahr feiern wir den 120. Geburtstag und blicken dankbar auf unsere lange Tradition zurück. Zum 125-jährigen Bestehen planen wir ein großes Fest, aber auch das diesjährige Jubiläum ist Anlass zur Freude und ein guter Moment, um innezuhalten und zu reflektieren: Woher kommen wir? Was macht uns aus? Unsere Geschichte zeigt, dass wir uns stets weiterentwickelt haben und uns im Kern doch treu geblieben sind. Voller Freude kann ich sagen: Wir sind eine moderne, innovative Krankenkasse mit einem unverwechselbaren Profil und einer tiefen Verbundenheit zu Menschen in Kirche, Diakonie und sozialen Berufen, die wir als Gesundheitspartner nach besten Kräften unterstützen.

Es grüßt Sie
Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Interview:
Ernährungsexpertin Ulrike Eigner über Hauterkrankungen und Allergien

WENN DIE HAUT JUCKT UND SPANNT

Sonne, Hitze, Zusatzstoffe in Kosmetika – unsere Haut ist vielen Einflüssen ausgesetzt. Wie wir sie schützen und Beschwerden lindern können, erklärt Dr. Ulrike Eigner im Interview. Die Ernährungsexpertin steht Versicherten im Mai außerdem persönlich Rede und Antwort, bei unserer Online-Allergie-Beratung zum Thema Haut.

FRAU EIGNER, WAS SIND DENN HÄUFIGE HAUTPROBLEME?

Bei Kindern ist Neurodermitis ein weit verbreitetes Problem, das kann schon im Babyalter beginnen. Oft sind zuerst Ellenbeugen und Kniekehlen gerötet, die Haut ist trocken, juckt, es wird gekratzt, das ist sehr belastend. Rund 14 Prozent der Kinder leiden unter der chronischen Erkrankung. Häufig verschwindet eine Neurodermitis mit dem Älterwerden, aber auch Erwachsene sind betroffen. Man geht von 3 bis 5 Prozent aus. Auch andere Hauterkrankungen beeinträchtigen unser Wohlbefinden. Akne, Pilzinfektionen oder Schuppenflechte, das sind nur einige Beispiele. Bei einer aktuellen Befragung haben 20 Prozent der Erwachsenen über unangenehme Hautempfindungen geklagt, etwa Ekzeme oder Juckreiz.

WIE IST DER ZUSAMMENHANG MIT ALLERGIEN?

Eine Allergie ist eine übertriebene Reaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe aus der Umwelt, wie Pollen oder Tierhaare. Das Immunsystem stuft die Stoffe als gefährlich ein und bildet Antikörper, das führt dann bei weiterem Kontakt zu allergischen Reaktionen, die sich auch über die Haut äußern können, mit Rötungen, Juckreiz, Bläschen. Außerdem gibt es so genannte Pseudo-Allergien. Hier reagiert der Körper direkt auf Stoffe, zum Beispiel Farb- oder Duftstoffe in Waschmitteln, ohne dass das Immunsystem beteiligt ist. Bei Hautproblemen ist eine gute Diagnostik wichtig, um herauszubekommen, wo die Ursachen liegen. Das ist oft gar nicht so einfach. Bei Neurodermitis können Allergien beteiligt sein, das muss aber nicht der Fall sein. Etwa 20 bis 30 Prozent der Betroffenen haben auch Heuschnupfen oder Asthma.

Bild: Ulrike Eigner ist Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsfachkraft Allergologie beim Deutschen Allergie- und Asthmabund.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE ERNÄHRUNG?

Auch Lebensmittel können Hautreaktionen auslösen, manche Menschen reagieren zum Beispiel empfindlich auf histaminreiche Lebensmittel. Aber es wäre falsch, bestimmte Lebensmittel wie Eier oder Milch zu meiden, nur weil sie Lebensmittelallergien auslösen könnten. Der Körper soll sich durchaus mit Allergenen auseinandersetzen und lernen, damit zurechtzukommen. Wer unter einer Allergie leidet, zum Beispiel gegen Zitrusfrüchte oder Kiwis, der sollte diese Produkte natürlich nicht verzehren.

KANN ICH MIT ERNÄHRUNG DER HAUT AUCH GUTES TUN, MICH „SCHÖN ESSEN“?

Schönheit kommt von innen, da ist etwas dran, aber ich kann kein Wunder-Lebensmittel nennen (lacht). Grundsätzlich profitiert die Haut von einer ausgewogenen, pflanzenbasierten Kost mit wenig Fertigprodukten. Ganz wichtig ist es, ausreichend Wasser zu trinken. Mit zunehmendem Alter nimmt der Wasseranteil unseres Körpers ab, die Haut wird trockener. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist darum wichtig.

UND WAS EMPFEHLEN SIE ZUR HAUTPFLEGE?

Zur Reinigung am besten pH-neutrale Waschlotionen nutzen und nach dem Waschen die Haut gut eincremen. Ich empfehle gerne ureahaltige Produkte, denn Urea, also synthetischer Harnstoff, bindet Feuchtigkeit in der Haut, das wird als sehr angenehm empfunden und ist auch bei Neurodermitis vorteilhaft. Die Produkte müssen gar nicht teuer sein, es gibt sie schon zu günstigen Preisen in Drogeriemärkten und im Discounter. Zudem ist Sonnenschutz ganz wichtig, um Hautalterung und Hautkrebs vorzubeugen. Das heißt nicht nur Sonnencreme auftragen, sondern auch zu viel Sonne meiden, Schatten suchen, den Körper durch Kleidung und Kopfbedeckung schützen. Hautkrebs ist mittlerweile die häufigste Krebserkrankung in Deutschland!

ZUM SCHLUSS EIN AUSBLICK AUF DIE ONLINE-BERATUNG IM MAI. WAS ERWARTET DIE TEILNEHMENDEN?

Zuerst gibt es einen Vortrag rund um die Haut, zur Pflege und Gesunderhaltung. Außerdem gehe ich auf Erkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte und Nesselsucht ein. Anschließend besteht die Möglichkeit für kurze, individuelle Beratungen. Pro Gespräch sind 20 Minuten eingeplant. Ich beantworte die Fragen aus Sicht der Ernährungsberaterin, gehe aber auch auf Hautpflege ein und kann sagen, ob eine weitere Ernährungsberatung vor Ort sinnvoll ist.

ALLERGIE-ONLINE-BERATUNG: UNSERE HAUT

Am 16. Mai lädt die BKK Diakonie Versicherte zur kostenfreien Online-Veranstaltung „Unsere Haut“ ein. Um 9 Uhr gibt es dazu einen etwa einstündigen Vortrag mit Ernährungsberaterin Dr. Ulrike Eigner. Eine persönliche Beratung im Umfang von 20 Minuten ist von 11 bis 13 Uhr und von 14 bis 17 Uhr möglich. Anmelden können Sie sich auf unserem Gesundheitscampus.

» www.gesund-sozial-arbeiten.de

DIE HAUT –

FEINFÜHLIGER SCHUTZSCHILD DES KÖRPERS

Sie ist Schutzschild und Sinnesorgan, reguliert die Körpertemperatur und zeigt auch Gefühlszustände an: Unsere Haut erfüllt vielfältige Funktionen und ist mit einer Fläche von bis zu zwei Quadratmetern das größte Organ des menschlichen Körpers.

Die Haut besteht im Wesentlichen aus drei Schichten, **Oberhaut (Epidermis), Lederhaut (Dermis) und Unterhaut (Subcutis),** die wiederum in mehrere Schichten unterteilt werden. Die sichtbare Epidermis schützt gegen Einflüsse von außen. Die Zellen der Oberhaut werden dabei kontinuierlich neu gebildet und abgestorbene Zellen abgestoßen. So bildet sich die Oberhaut innerhalb von etwa vier Wochen vollständig neu.

Die darunter liegende Lederhaut besteht vornehmlich aus straffem Bindegewebe und ist von einem Blutgefäßsystem durchzogen, das die Haut mit Nährstoffen versorgt. In der elastischen Lederhaut befinden sich auch Talg- und Schweißdrüsen sowie Nervenenden und Sinneszellen, durch die Berührungen, Hitze, Kälte oder Schmerzen wahrgenommen werden. Die Unterhaut dient mit ihrem Binde- und Fettgewebe unter anderem als Energielieferant und wärmende Schutzschicht.

Die Haut ist in vielerlei Hinsicht ein komplexes Organ. Wie ausgeklügelt sie funktioniert, zeigt sich etwa beim Regulieren der Körpertemperatur. Bei Kälte verengen sich die Blutgefäße der Haut, bei Hitze weiten sie sich und geben Wärme nach außen ab. Auch die Schweißdrüsen werden aktiv und sondern Wasser ab. Der Schweiß auf der Haut wirkt durch seine Verdunstung kühlend. Schweiß- und Talgdrüsen bilden zudem einen feinen Wasser-Fett-Film auf der Haut, der sie geschmeidig hält und vor Krankheitserregern schützt.

Die Fähigkeit, Sinnesreize zu verarbeiten und Gefühle auszudrücken, macht die Haut zu einem wichtigen Instrument im Austausch mit anderen Menschen. Mit unserer sichtbaren Hülle präsentieren wir uns der Umwelt und zeigen – manchmal mehr, als uns lieb ist – innere Gefühlsregungen, etwa wenn wir vor Scham erröten, vor Schreck erbleichen oder bei Stress hektische Flecken bekommen. Das Zusammenspiel von Psyche und Haut wird in unserem Sprachgebrauch an vielen Stellen deutlich: Dinge können uns regelrecht „unter die Haut“ gehen oder lassen uns „aus der Haut fahren“. Nicht zuletzt kann die Haut als feinfühlige Kontaktfläche uns ebenso Schmerzen bereiten wie unser Wohlbefinden steigern. Körperkontakt, Berührungen, eine liebevolle Umarmung sind im wahrsten Sinne des Wortes Streicheleinheiten für Körper und Seele und ein menschliches Grundbedürfnis.

EPIDERMIS

Oberhaut

DERMIS

Lederhaut

SUBCUTIS

Unterhaut

Der Haut Gutes tun

Sanfte Reinigung:
Zu langes und heißes Duschen und Baden vermeiden und pH-neutrale Waschlotionen nutzen, denn Seife und Duschgels lösen den natürlichen Säureschutzmantel, der die Haut überzieht.

Salz:
Bei irritierter Haut wirkt ein Bad mit Salzzusatz aus dem Toten Meer wohltuend. Auch der Aufenthalt am Meer und salzhaltige Luft lindern Beschwerden. Vorsicht bei aufgekratzter, offener Haut, der Kontakt mit salzhaltigem Wasser ist dann schmerzhaft.

Sonnenschutz:
Eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor ist schon jetzt im Frühling wichtig, um Hautalterung und Hautkrebs vorzubeugen.

Ausgeruht und ausgewogen:
Ein gesunder Lebensstil mit Entspannung und ausreichend Schlaf, einer vielfältigen, vitaminreichen Ernährung und ausreichend Flüssigkeit unterstützt ein gesundes Hautbild. Schlafmangel, andauernder Stress, Alkohol und Nikotin wirken sich dagegen negativ aus.

Vorsorge:
Hautveränderungen können harmlos sein, sollten aber im Blick behalten werden. Die BKK Diakonie bietet Versicherten ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening. Bei Risikofaktoren können Sie bereits ab dem 18. Lebensjahr jährlich ein Hautkrebs-Screening mit Auflichtmikroskopie nutzen.

MENSCH, *wusstest du schon, dass ...*

... die Haut mit Hilfe von Sonnenlicht Vitamin D herstellt, das für eine gesunde Entwicklung der Knochen wichtig ist? Nach den dunklen Wintermonaten ist jetzt die Zeit, um an der frischen Luft den Vitamin-D-Speicher aufzufüllen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement: Kooperation mit der Diakonie in Osnabrück

Für Gesundheit begeistern

Gesundheit ist nicht nur eine Privatsache. Auch Arbeitgeber sind in der Pflicht und können Beschäftigte unterstützen, etwa indem sie Belastungen im Job reduzieren und gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen schaffen. Die Diakonie in Osnabrück und die BKK Diakonie ziehen hier an einem Strang. In einer Kooperation setzen sie betriebliches Gesundheitsmanagement gemeinsam in die Praxis um, zum Wohl der Mitarbeitenden und des gesamten Unternehmens.

Friedemann Pannen, Geschäftsführer

Im vergangenen Jahr hat sich die DIOS-Diakonie Osnabrück Stadt und Land bewusst auf den Weg gemacht. Ein Auslöser war die Pandemie, die die Arbeitsbelastung in der Pflege und in Kitas noch einmal deutlich verschärft hat. Hohe Krankenstände, eine große Verantwortung, die auf den Schultern der Pflegekräfte lastet, immer neue Situationen, an die sich die Teams anpassen müssen – „das alles ist auch auf die Gesundheit der Mitarbeitenden gegangen, gerade in der Altenhilfe“, sagt Geschäftsführer Friedemann Pannen, dem in dieser Situation klar wurde: Wir müssen uns noch intensiver und professioneller um Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung im Betrieb kümmern. Mit der BKK Diakonie hat das Unternehmen einen erfahrenen Partner gefunden, der die Diakonie Osnabrück mit rund 2.100 Mitarbeitenden dabei unterstützt.

Alle Ebenen sind beteiligt

Die ersten Schritte sind gemacht, ein Konzept ist als Grundlage erarbeitet worden. Ziel ist es, nicht nur punktuell einzelne Maßnahmen anzubieten, sondern das Thema Gesundheit systematisch und nachhaltig im Unternehmen zu verankern, auf allen Ebenen und in allen Bereichen. Konkret werden derzeit in den rund 40 Einrichtungen der Diakonie Osnabrück Gesundheitsbeauftragte benannt und qualifiziert. Sie sollen Mitarbeitende vor Ort für das Thema Gesundheit sensibilisieren, Wünsche und Anregungen aufnehmen und passgenaue Ideen für den eigenen Standort entwickeln, denn die Bedarfe in einer Kita sind andere als in einer Beratungsstelle oder Senioreneinrichtung. Auf einer zweiten Ebene werden Arbeitskreise für die einzelnen Geschäftsfelder eingerichtet, die die Vorschläge sichten und entscheiden, ob und wie sie umgesetzt werden. Eine übergeordnete Steuerungsgruppe wertet die Maßnahmen aus und überprüft ihre Wirksamkeit. Hinzu kommt eine „Stabsstelle Gesundheit“ mit zwei Mitarbeiterinnen, die direkt an die Geschäftsführung angedockt ist. Das soll die Wertigkeit des Vorhabens unterstreichen und deutlich machen: „Der Chef steht dahinter“, erklärt Pastor Friedemann Pannen.

Für den Geschäftsführer ist klar: Gesundheit ist eine Führungsaufgabe, aber ihm ist es wichtig, den Mitarbeitenden keine Programme überzustülpen, sondern sie in den Prozess einzubinden und mitzunehmen. „Wir wollen für Gesundheit begeistern und hoffen, dass die Beschäftigten motiviert sind, wenn sie selbst erleben, dass ihnen Dinge gut tun.“ Die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten zu fördern sei aber nicht der einzige Punkt. Gesundheitsangebote und eine gute Unternehmenskultur seien auch Zeichen der Wertschätzung und nicht zuletzt ein Pluspunkt, der Arbeitgeber attraktiver macht. In Zeiten des Fachkräftemangels ein wichtiger Aspekt, sagt Friedemann Pannen. Er hofft, so qualifizierte Mitarbeitende an das Unternehmen zu binden und neue Mitarbeitende zu gewinnen. Auch das trage zur Entlastung bei und lindere die Personalnot.

Entscheidend für die Zukunftsfähigkeit

Ein professionelles Gesundheitsmanagement stiftet vielfältigen Nutzen und ist ein wichtiges Element für Unternehmen, um wettbewerbsfähig sein zu können, unterstreicht Frank Großheimann, BGM-Experte bei der BKK Diakonie. „Wer sich nicht um die Gesundheit der Mitarbeitenden kümmert, riskiert den Fortbestand seines Unternehmens. Das können sich Arbeitgeber schon allein aus rein betriebswirtschaftlichen Gründen nicht leisten.“ Aus dieser Überzeugung heraus unterstützt die BKK Diakonie seit Jahren Betriebe und diakonische Unternehmen beim BGM und nimmt diese Arbeit sehr ernst. Auch mit dem digitalen Gesundheitscampus will die BKK Diakonie Arbeitgebern ein Angebot machen, das sie zur betrieblichen Gesundheitsförderung einsetzen können. Die Diakonie Osnabrück nutzt diese Möglichkeit als einen Baustein im neuen Konzept, das in diesem Jahr Schritt für Schritt weiter umgesetzt wird. „Eine schöne Geschichte hat hier begonnen“, freut sich Frank Großheimann – wohl wissend, dass noch viele Kapitel geschrieben werden müssen. „Gesundheit hört nicht auf. Das ist ein Thema, das immer weitergeht.“

Diakonie Osnabrück Stadt und Land

Die DIOS-Diakonie Osnabrück Stadt und Land GmbH hat rund 2.100 Beschäftigte und betreut in der Stadt Osnabrück und im Landkreis etwa 8.000 Menschen. Das größte Geschäftsfeld ist die Seniorenhilfe, gefolgt von der Kinder- und Jugendhilfe und einem umfangreichen Beratungsangebot für unterschiedliche Gruppen. Ebenso engagiert sich das Werk in der Flüchtlingshilfe und bildet u.a. in den Pflegeberufen fast 300 Schülerinnen und Schüler aus. Die Verbindung der gGmbH zur BKK Diakonie wird in diesem Jahr – neben der Kooperation beim BGM – noch intensiver. Geschäftsführer Friedemann Pannen engagiert sich als Arbeitgebervertreter im neuen Verwaltungsrat der BKK Diakonie. Der Verwaltungsrat wird mit der Sozialwahl 2023 neu besetzt, die ehrenamtlichen Mitglieder nehmen im September ihre Arbeit auf.

BKK MedPlus:
Behandlungsprogramm bei koronarer Herzkrankheit

UNTERSTÜTZUNG

FÜR DEN LEBENSMOTOR

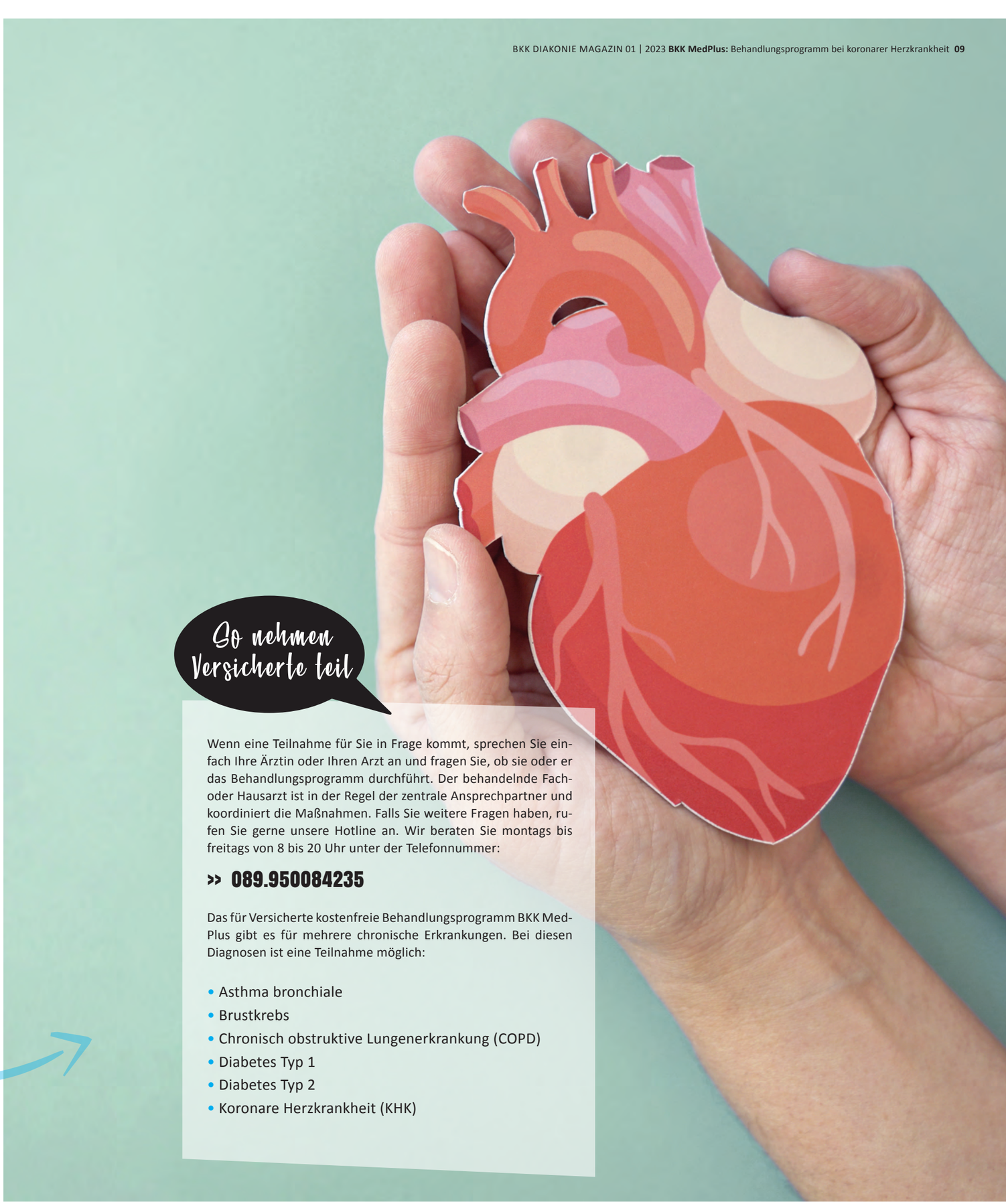
Eine optimale Behandlung bei einer chronischen Erkrankung, weniger Beschwerden und mehr Lebensqualität – das sind Ziele unserer BKK MedPlus Programme, die wir Versicherten bei verschiedenen Diagnosen anbieten. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen das Behandlungsprogramm für Menschen mit koronarer Herzkrankheit vor.

Bei der koronaren Herzkrankheit (KHK) sind Herzkranzgefäße durch Fett- und Kalkablagerungen verengt. Die KHK gehört zu den häufigsten Herzerkrankungen. In Deutschland sind rund sechs Millionen Menschen betroffen, informiert die Deutsche Herzstiftung. Wie viele chronische Leiden entwickelt sich die Erkrankung meist schleichend. In einem längeren Prozess lagern sich kalk- und fetthaltige Substanzen, so genannte Plaques, an den Gefäßinnenwänden ab und behindern den Blutfluss. Wird der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, kann es zu starken Schmerzen und zu einem Engegefühl in der Brust kommen (Angina pectoris). Weitere mögliche Folgen sind eine Herzmuskelschwäche, Herzrhythmusstörungen oder, am meisten gefürchtet, ein Herzinfarkt.

Hier kommt das Behandlungsprogramm BKK MedPlus ins Spiel. Das Programm stellt sicher, dass alle involvierten Ärzte und Therapeuten gut zusammenarbeiten und die Behandlung nach den neuesten medizinischen Empfehlungen erfolgt. Regelmäßige Untersuchungen und eine optimale medizinische Versorgung tragen dazu bei, dass Probleme früh erkannt und bei Komplikationen rechtzeitig gegengesteuert werden kann. Oberstes Ziel ist es, eine Verschlechterung des Zustands und vor allem einen Herzinfarkt zu vermeiden, Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität und körperliche Leistungsfähigkeit der Betroffenen zu erhalten bzw. zu steigern.

Lebensgewohnheiten ändern

Ebenso wichtig ist die Mitarbeit der Patientinnen und Patienten. Die Betroffenen werden aktiv in die Behandlung eingebunden und lernen, wie sie mit ihrer Erkrankung umgehen und den Verlauf etwa durch veränderte Lebensgewohnheiten positiv beeinflussen können. Die Patientenschulungen, die über das Programm BKK MedPlus angeboten werden, vermitteln Wissen über die eigene Erkrankung, über Therapien, Risikofaktoren und darüber, was Betroffene selbst tun können, um das Herz zu stärken. Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung, Verzicht auf Nikotin, Abbau von Übergewicht, insbesondere Bauchfett, und regelmäßige Bewegung sind wichtige Faktoren bei der Behandlung einer KHK und auch vorbeugend sinnvoll, um den Lebensmotor Herz gesund zu halten. Studien belegen: Eine gesunde Lebensweise und eine konsequente Reduzierung von Bluthochdruck sind gut für unser Herz und mindern das Risiko für Erkrankungen.



So nehmen Versicherte teil

Wenn eine Teilnahme für Sie in Frage kommt, sprechen Sie einfach Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an und fragen Sie, ob sie oder er das Behandlungsprogramm durchführt. Der behandelnde Fach- oder Hausarzt ist in der Regel der zentrale Ansprechpartner und koordiniert die Maßnahmen. Falls Sie weitere Fragen haben, rufen Sie gerne unsere Hotline an. Wir beraten Sie montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter der Telefonnummer:

» 089.950084235

Das für Versicherte kostenfreie Behandlungsprogramm BKK MedPlus gibt es für mehrere chronische Erkrankungen. Bei diesen Diagnosen ist eine Teilnahme möglich:

- Asthma bronchiale
- Brustkrebs
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Diabetes Typ 1
- Diabetes Typ 2
- Koronare Herzkrankheit (KHK)

Bethel

Jubiläum: Seit 120 Jahren Betriebskrankenkasse

KRANKENKASSE MIT LANGER TRADITION

Für Menschen in der Diakonie und in sozialen Berufen da sein – das ist der rote bzw. cyanblaue Faden, der sich von den Anfängen bis heute durch die Geschichte unserer Betriebskrankenkasse zieht. In diesem Jahr blicken wir auf 120 Jahre zurück. Ein guter Grund, um an einige Meilensteine zu erinnern.

Die Wurzeln der BKK Diakonie liegen in Bethel, so erklärt sich auch, warum die BKK anfangs anders hieß als heute, nämliche BKK Krankenhilfe Bethel. 1903 gründeten die von Bodelschwinghschen Stiftungen auf Initiative des damaligen Vorstands Pastor Friedrich von Bodelschwingh die Krankenkasse, um Bethel-Mitarbeiter im Krankheitsfall gut abzusichern. Was damals mit bescheidenen 262 Mitgliedern begann, hat sich im Laufe der Jahrzehnte zu einer modernen Betriebskrankenkasse entwickelt.

2002 wurde die BKK Bethel in BKK Diakonie verwandelt. Das war nur folgerichtig, denn mit der Öffnung für weitere Versicherte war aus einer reinen Betriebskrankenkasse für Bethel-Beschäftigte eine Krankenkasse für Menschen und diakonische Einrichtungen in ganz Deutschland geworden. Die Umbenennung drückt diese Veränderung auch im Namen aus. „Wichtig ist dabei, dass wir im Kern eine echte BKK geblieben sind, mit einem klaren, unverwechselbaren Profil und mit einem Leistungsangebot, das speziell auf die Bedürfnisse von Menschen in sozialen Berufen und diakonischen Unternehmen zugeschnitten ist“, sagt Vorstand Andreas Flöttmann und verrät: „Neben der folgenden Rückschau können wir als Ausblick schon ankündigen, dass das 125-jährige Bestehen 2028 mit einem großen Fest gefeiert werden soll.“

Bei der BKK Diakonie sind aktuell rund 35.000 Menschen versichert und gut 70 Mitarbeitende beschäftigt. Der Hauptsitz ist seit jeher am Königsweg in Bielefeld-Bethel, direkt gegenüber des historischen Diakonissenhauses Sarepta. Weitere Geschäftsstellen gibt es in Berlin und in Freistatt.

MENSCH, wusstest du schon, dass ...

... Cyanblau die Farbe der Diakonie ist? Cyanblau findet sich darum auch im Logo der BKK Diakonie wieder, gepaart mit einem warmen Gelb und Dunkelblau. Das Logo basiert auf der Diakonie-Krone und ist daraus weiterentwickelt worden.

„Seit ihrer Gründung hat sich unsere BKK stets dem Wandel der Zeit angepasst und ist heute eine moderne, innovative Krankenkasse, die den Menschen und seine Gesundheit immer im Fokus hat, besonders Menschen, die in sozialen Berufen tätig sind.“

Andreas Flöttmann, Vorstand der BKK Diakonie

1. APRIL 1903
Der Tag gilt als Gründungsdatum der Betriebskrankenkasse Krankenhilfe Bethel. Erster Vorsitzender ist Johannes Ostermeyer, ein Missionar und Kaufmann. Anfangs ist die BKK für die Stiftungen Bethel, Sarepta und Nazareth zuständig und zählt 262 Mitglieder.

1927
1.940 Frauen und Männer sind mittlerweile in der Krankenhilfe Bethel versichert.

1980
Die BKK hat rund 6.000 Mitglieder.

1. JANUAR 1996
Zusammenschluss der BKK Krankenhilfe Bethel mit der BKK Lippische Domanial und Forstverwaltung in Bad Salzuflen und der BKK Hoffnungstaler Anstalten in Lobetal zur BKK Bethel.

1. JANUAR 1999
Öffnung der BKK Bethel, um die Entwicklung innerhalb von Kirche und Diakonie konsequent fortzuführen. Zunächst gilt die Öffnung nur für Westfalen-Lippe, Niedersachsen und Brandenburg.

1. DEZEMBER 2002
Die BKK Bethel wird in BKK Diakonie umbenannt, Öffnung der Krankenkasse für nahezu ganz Deutschland.

2009
Der Gesundheitsfonds wird eingeführt und bildet die neue Grundlage für die Finanzierung der BKK.

2017
Im Dezember begrüßt die BKK Diakonie die 30.000 ste Versicherte.

2018
Start der Online-Geschäftsstelle der BKK Diakonie und des Ausbaus weiterer digitaler Services.

2023
Die BKK besteht seit 120 Jahren und zählt mehr als 35.000 Versicherte.

SEIT 120 JAHREN

Jetzt ist die Zeit ...
Auf zum Kirchentag nach Nürnberg

BEGEGNUNGEN FEIERN

Kirchentag – das ist ein Glaubens- und Kulturfest, eine Plattform für kritische Debatten, ein Anlass, um Gemeinschaft und Begegnungen zu feiern. Vielleicht waren auch Sie schon einmal bei diesem Großevent dabei und haben die besondere Atmosphäre erlebt oder freuen sich auf den nächsten Evangelischen Kirchentag. Der findet vom 7. bis 11. Juni in Nürnberg statt, im Frankenland.

„Jetzt ist die Zeit“, unter dieser Losung aus dem Markus-Evangelium steht die diesjährige Veranstaltung. Der Kirchentag versteht sich dabei auch als Ort, an dem über dringende Fragen der Zeit diskutiert wird, über Krieg und Frieden, die Klimakatastrophe, wachsende soziale Ungleichheit und Spaltung, den Vertrauensverlust in die Demokratie und nicht zuletzt über die Zukunft der Kirche selbst. Austausch und Dialog, sogar Streit seien wichtig, wenn sie in einem fairen und respektvollen Miteinander geschehen, betonen die Organisatoren.

Auch die BKK Diakonie ist wieder beim Kirchentag vertreten und präsentiert sich mit einem Stand auf der Messe im Markt. Nach der Corona-Pause freut sich das Team besonders auf die fünftägige Großveranstaltung, zu der rund 100.000 Besucherinnen und Besucher erwartet werden. „Die Teilnahme an Kirchentagen gehört bei uns schon zur guten Tradition. Vor allem die vielen Begegnungen mit den Menschen und die inspirierenden Gespräche über Gott und die Welt machen den Besuch immer wieder zu einem großartigen Erlebnis“, sagte Frank Großheimann, Bereichsleiter für Marketing, Vertrieb und Öffentlichkeitsarbeit.

EIN PAAR HIGHLIGHTS AUS DEM PROGRAMM

Konzerte, Gottesdienste, Workshops, Podien, Bibelarbeit, Theater und Straßenfeste: Mit rund 2.000 Veranstaltungen verspricht das Programm eine bunte und vielfältige Mischung. Ein paar Highlights haben wir für Sie aus dem Programm herausgepickt:

- Der bayerische Landesbischof Heinrich Bedford-Strohm wird zur Eröffnung des Kirchentags auf dem Hauptmarkt in Nürnberg predigen. Für ihn wird es einer der letzten großen Auftritte als Landesbischof sein – seine Amtszeit endet im Oktober 2023. Den Eröffnungsgottesdienst auf dem Kornmarkt gestaltet die Theologin und Schriftstellerin Christina Brudereck aus Essen.

- Arzt und Moderator Eckart von Hirschhausen ist Gast bei einer Diskussion über Pflege und mentale Gesundheit. Im Bereich Gesundheit gibt es u. a. Workshops zu Demenzerkrankungen und Auswirkungen auf Familienangehörige.

- Das Sinfonieorchester Kiew hat die Teilnahme am Kirchentag in Nürnberg zugesagt, ebenso wie Popsänger Malik Harris und Judy Bailey und Band.

MENSCH, wusstest du schon, dass ...

... der Deutsche Evangelische Kirchentag 1949 als christliche Laienbewegung gegründet wurde und bis heute als unabhängiger Verein fortbesteht? Das Glaubensfest findet alle zwei Jahre in einer deutschen Stadt statt. 2019 war der Evangelische Kirchentag in Dortmund, 2021 gab es einen Ökumenischen Kirchentag in Frankfurt/Main, der wegen der Corona-Pandemie aber zum Großteil digital und dezentral ablief.

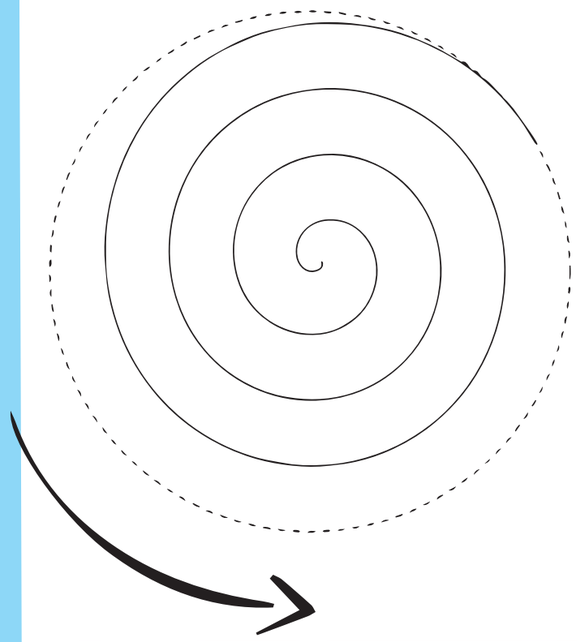
Scan me ...

Der Kirchentag bietet viele Gelegenheiten, Gemeinschaft über Grenzen hinweg zu feiern.

MENSCHLEIN

MENSCHLEIN, das ist unsere Kinderseite.
Viel Spaß beim Malen und Basteln!

PAPIERBLUMEN BASTELN: DIESE BLUMEN BLEIBEN GARANTIERT FÜR IMMER FRISCH!



EINFACHE DIY-ROSEN AUS PAPIER:

Das brauchst du dafür:
- rosa Bastelpapier
- Schere
- Blumendraht
- Heißklebepistole

Anleitung:

1. Schneide einen Kreis mit einem Durchmesser von ca. 15 cm aus. Der Kreis sollte nicht unbedingt sehr präzise sein. Wenn du aber möchtest, dass deine Papierrosen gleich groß sind, dann verwende einen Zirkel, um den Kreis zu zeichnen.

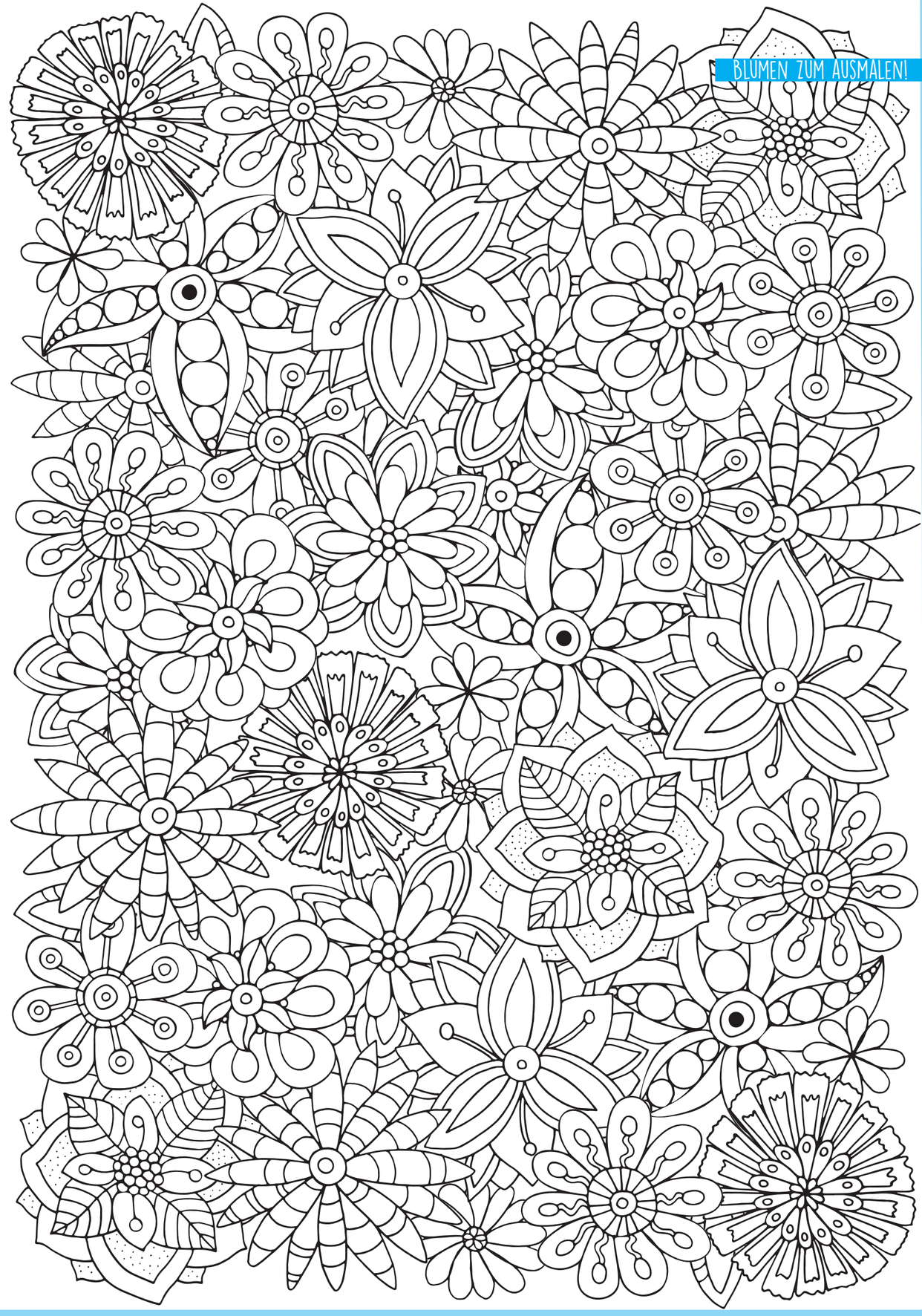
2. Schneide von außen nach innen eine Spirale aus dem Kreis.

3. Rolle die Spirale auf einen Bleistift, indem du von ihrem äußeren Ende beginnst (siehe Bild unten). Nachdem du das Papier einige Male um den Bleistift gewickelt hast, nimm den Bleistift heraus und forme die Blüte mit deinen Fingern. Als Nächstes klebst du das Ende der Spirale mit der Heißklebepistole an der Unterseite der Blüte fest.

4. Für den Stiel der Rose befestigst du einfach den Blumendraht mit Heißkleber an der Blüte.

Quelle: https://archzine.net/diy-ideen/papierblumen-basteln-blumen-falten/

BLUMEN ZUM AUSMALEN!



POWER-YOGA MIT PETER

Auf unserem Gesundheitscampus rollen wir donnerstags jetzt die Yoga-Matte aus. Sportexperte Peter Dörksen lädt Sie zum Power-Yoga ein – ein dynamischer Yoga-Stil, der Kraft und Ausdauer fördert.

Power-Yoga ist ein ganzheitliches Training, das auf dem Ashtanga Yoga basiert. Bei dem kostenfreien Online-Kurs werden Yoga-Haltungen, Vinyasa Flows (Bewegungsabläufe) und Übungen kombiniert, die aus klassischen Fitnesskursen bekannt sind. „Durch die dynamischen und statischen Übungen sollen Kondition, Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen verbessert werden“, erläutert Peter Dörksen. Aber keine Sorge: Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und auch die Intensität der Übungen bestimmen die Teilnehmenden selbst. „Alle, die sich körperlich auspowern möchten, können mit einsteigen, auch ohne Yoga-Erfahrung“, versichert der Sportwissenschaftler.

Beim Power-Yoga geht es vor allem um die körperliche Herausforderung und weniger um Spiritualität und Meditation. Die kraftvollen Übungen sollen auch die Konzentrationsfähigkeit fördern und einen besseren Zugang zum eigenen Körper ermöglichen. Jede einstündige Trainingseinheit wird mit Dehnungsübungen und einer Entspannung abgerundet.

Der kostenfreie Online-Kurs findet immer donnerstags von 19 bis 20 Uhr statt. Das Training hat im April begonnen und läuft bis zum 15. Juni. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, denn die Einheiten sind in sich abgeschlossen. Für die Teilnahme benötigen Sie lediglich eine Matte und Gewichte. Das können zum Beispiel auch Wasserflaschen sein.

So melden Sie sich an:
Auf unserem Gesundheitscampus finden Sie im Eventkalender am 13. April den Online-Kurs „Power-Yoga“. Hier können Sie sich direkt anmelden. Anschließend erhalten Sie einen Link, über den Sie sich donnerstags zum Training dazuschalten. Die Teilnahme ist per Tablet, Smartphone oder PC möglich, die Kurse laufen über die Plattform Zoom.

13. April

JETZT KOSTENFREI REGISTRIEREN UND ALLE ANGEBOTE NUTZEN!
WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE

Scan me ...

GESUND SOZIAL ARBEITEN

BON appétit

Kartoffelwaffel

Vegan und glutenfrei!

Vorbereiten: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Gesamtzeit: 30 Minuten

Das Rezept ist:
vegan, vielseitig, glutenfrei

Nährwerte pro Portion*:
Kohlenhydrate: 48 g
Fett: 18 g
Eiweiß: 13 g
*Berechnet mit DGExpert 2022

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kartoffeln
- 75 g Hafermehl (glutenfrei)
- ½ Teelöffel Paprikapulver
- ½ Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- **Optional:** Zucchini, Möhren
- Öl zum Braten

Topping nach Wahl

Grüne Variante:
- gewürzter Pflanzenjoghurt (Öl, Kreuzkümmel, Salz) und Kresse
- zerdrückte Avocado mit Zitrone und etwas Salz
- Salsa verde, Gurke und Frühlingszwiebeln
- Hummus und Rucola

Rote Variante:
- Pesto rosso mit Basilikum
- frische Tomaten mit Schnittlauch
- getrocknete Tomaten mit Pinienkernen
- rote Zwiebeln mit pflanzlichem Aufstrich

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Optional weitere Gemüsesorten mit raspeln. Alles in ein sauberes Geschirrtuch geben, kräftig ausdrücken, damit so viel Flüssigkeit wie möglich aus den Kartoffeln (Gemüse) herauskommt.

Die geriebenen Kartoffeln (optional mit Gemüse) in eine mittelgroße Schüssel geben, zusammen mit Hafermehl und den Gewürzen gut vermengen.

Hinweis: Der Teig ist nicht wie üblich flüssig, sondern eher grob und stückig.

Waffeleisen vorheizen und mit dem Öl bestreichen. Eine große Portion Waffelteig in das Waffeleisen geben und gut andrücken.

Tipp: Den Teig bis zum Rand auf die Fläche verteilen.

Die Waffeln goldbraun rösten und herausnehmen. Es sollten kompakte, knusprige Waffeln entstehen. Alles mit dem restlichen Kartoffelteig wiederholen.

Compass8 – die diakonische Gesundheits-App

IHR KOMPASS FÜR MEHR ACHTSAMKEIT

Compass8 – so heißt die erste diakonische Gesundheits-App, und der Name ist Programm. Die App gibt Orientierung beim Thema Achtsamkeit und hilft, beim Einüben einer achtsamen Haltung auf Kurs zu bleiben.

Eigentlich ist es ganz einfach: Achtsam sein bedeutet, Situationen wahrzunehmen, ohne das Ereignis gleich zu bewerten oder vorschnell darauf zu reagieren. Schmerzen, Freude, Ärger – all das darf sein. Allein das reine Beobachten und wertfreie Wahrnehmen bewirken auf Dauer eine Veränderung, das belegen wissenschaftliche Untersuchungen. Studien zeigen zum Beispiel, dass Achtsamkeit Stress entgegenwirkt, zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit führt und ein gesundes und zufriedenes Leben erheblich fördern kann.

Doch ganz entspannt im Hier und Jetzt zu sein, das gelingt selten von heute auf morgen. Im Trubel des Alltags werden wir schnell abgelenkt, erledigen Dinge gleichzeitig oder nehmen sie nur flüchtig war. Achtsamkeit muss darum immer wieder geübt und im Alltag verankert werden. Es ist ein fortwährender Prozess, der mal besser und mal schlechter gelingt – auch das ist in Ordnung. Wichtig ist es, am Ball zu bleiben – und dazu liefert die App Informationen und viele praktische Übungen: geführte Meditationen, Atemübungen sowie Fantasiereisen mit einer Dauer von 1 bis 30 Minuten.

Zur besseren Orientierung sind die einzelnen Übungen Oberthemen zugeordnet, etwa Resilienz, Mitgefühl oder Spiritualität. Es geht darum, die Selbstwahrnehmung zu verbessern, aber auch Empathie und Einfühlungsvermögen zu fördern. In gutem Kontakt mit sich selbst und Mitmenschen zu sein, das ist hilfreich im Alltag, im Berufsleben und in privaten Beziehungen. Auch Kinder profitieren davon, wenn sie ihre Wahrnehmung schulen und lernen, mit Gefühlen und Gedanken besser umzugehen. Weniger aufgeregt, ängstlich oder wütend sein – die App bietet mehrere Übungen speziell für Kinder. Ein Beispiel gefällig? Dann probieren Sie mit Ihrer Familie doch einmal die Rosinen-Übung aus.

Das Leben ist schön – und manchmal süß wie eine Rosine

Nehmen Sie eine Rosine in die Hand und schauen Sie sich die Rosine genau an. Fühlen, riechen und reiben Sie sie. Dann die Rosine in den Mund nehmen, mit der Zunge abtasten, hin und her bewegen. Setzt Speichelfluss ein? Nun wird die Rosine ganz langsam und bewusst zerkaut und anschließend heruntergeschluckt. Nehmen Sie eine zweite Rosine und genießen Sie sie mit all Ihrer Aufmerksamkeit. Das Leben ist schön. Und manchmal süß wie eine Rosine.

Aus der Diakonie, für die Diakonie

Das Programm Compass8 ist in der Diakonischen Stiftung Wittekindshof in Bad Oeynhausen entwickelt worden, mit einem Team rund um den Psychologen und Theologen Michael Postzich. Ausgangspunkt war, den Beschäftigten und Auszubildenden in der Einrichtung eine Hilfestellung an die Hand zu geben, um besser mit Stress und den Belastungen des Arbeitsalltags umgehen zu können. „Wir haben mit vielen Fachleuten gesprochen, Vorträge und Workshops veranstaltet und viel Material gesammelt“, erzählt Michael Postzich, der das Projekt mittlerweile im Ruhestand begleitet. Im Laufe der Jahre ist ein mentales Training zur Gesunderhaltung entstanden und der Wunsch gewachsen, diesen Fundus auch anderen Menschen in Kirche, Diakonie und darüber hinaus zugänglich zu machen – mit der App Compass8.

Die Grundversion kann in den gängigen App-Stores kostenfrei heruntergeladen werden. Darüber hinaus können Arbeitgeber in Kirche und Diakonie für ihre Belegschaften weitere Trainingseinheiten und Angebote buchen, die auf spezielle Bedarfe in ihren Einrichtungen zugeschnitten sind. Die BKK Diakonie hat die App als Präventionsprojekt finanziell unterstützt, ebenso wie die Evangelische Kirche von Westfalen und der Verband Ev. Diakonen-, Diakoninnen- und Diakonatsgemeinschaften. Weitere Informationen unter:

>> www.compass8.de

Michael Postzich, Psychologe und Theologe

Sozialwahl **2023**

Ende Mai 2023 finden die nächsten Sozialwahlen statt. Bei der BKK Diakonie wird damit der Verwaltungsrat für die nächsten sechs Jahre neu besetzt. In dem Gremium engagieren sich jeweils zehn Vertreter der Versicherten und zehn Vertreter der Arbeitgeber ehrenamtlich. Da insgesamt nicht mehr Kandidatinnen und Kandidaten vorgeschlagen wurden, als Mandate zu vergeben sind, findet die Sozialwahl bei der BKK Diakonie erneut als Friedenswahl statt, das heißt: Auf die Wahlhandlung wird verzichtet. Alle vorgeschlagenen Kandidatinnen und Kandidaten sind im neuen Verwaltungsrat.

Die Mitglieder üben eine ähnliche Funktion aus wie der Aufsichtsrat einer Aktiengesellschaft: Sie wählen und überwachen den Vorstand, beschließen Haushalt und Satzung, bestimmen die Grundzüge der Kassenpolitik und treffen grundsätzliche Entscheidungen. Als oberstes Beschlussorgan der BKK Diakonie ist der Verwaltungsrat an allen strategischen und unternehmenspolitischen Entscheidungen der Betriebskrankenkasse beteiligt und entscheidet auch über freiwillige Versicherungsleistungen, Bonusprogramme oder Modellvorhaben. Dies entspricht dem Prinzip der Selbstverwaltung, also dem Grundsatz, dass Arbeitgeber und Versicherte die Aufgaben ihrer gesetzlichen Krankenkasse mitgestalten. Die konstituierende Sitzung des neuen Verwaltungsrats findet Anfang September statt. Die Liste der Kandidatinnen und Kandidaten finden Sie auf unserer Internetseite unter:

» bkk-diakonie.de/verwaltungsrat

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gemäß § 35a Abs. 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge) **für das Jahr 2022**

	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)**	**Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt**	**Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen**	
	gezahlter Jahresbetrag in €	gezahlter Jahresbetrag 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	133.797,09	10.000	6.850,47	0	4.640,76	0	Nein	6 Monatsgehälter/bei Fusion aktiver Eintritt für Weiterbeschäftigung	155.288,32

*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

Jetzt online

Die **MENSCH** online lesen

Das Versichertenmagazin MENSCH können Sie auch digital beziehen und bequem auf dem Tablet oder am PC lesen. Voraussetzung ist, dass Sie in unserer Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ angemeldet sind. Wenn Sie dann die E-Paper-Ausgabe bestellen, wird Ihnen die MENSCH dort in einem gut lesbaren Online-Format zugestellt. Per Push-Nachricht erfahren Sie, wann die Ausgabe da ist und abgerufen werden kann.

Mit dem Service möchte die BKK Diakonie dazu beitragen, den Papierverbrauch zu senken und nachhaltiges Handeln unterstützen. Wenn auch Sie die ressourcensparende Möglichkeit nutzen wollen, können Sie ganz einfach den folgenden Link aktivieren.

Hier bestellen Sie die MENSCH als E-Paper:

> WWW.BKK-DIAKONIE.DE/MENSCH-DIGITAL

HERZLICHE GASTLICHKEIT IM QUIRLIGEN ZENTRUM BERLINS

Das VCH-Hotel Dietrich-Bonhoeffer-Haus überzeugt durch seine ruhige und doch zentrale Lage in Berlin-Mitte, direkt hinter dem Friedrichstadtpalast. Mit der stilvollen und modernen Ausstattung bietet das barrierefreie Hotel ein „zweites Zuhause“ für seine Gäste und ist ein idealer Ausgangspunkt für Sightseeing und Touren durch die Bundeshauptstadt. Viele Sehenswürdigkeiten wie die Museumsinsel, das Brandenburger Tor, der Reichstag sowie die Prachtstraße „Unter den Linden“ sind von hier aus in wenigen Gehminuten zu erreichen.

Das VCH-Hotel Dietrich-Bonhoeffer-Haus liegt direkt am Regierungsviertel und ist deshalb auch beliebter Tagungsort für Kirche, Wirtschaft, Kultur sowie Wissenschaft. Das 3-Sterne-Hotel erlangte als Gastgeber des „Ersten Runden Tisches“ zur Wendezeit 1989 politisch-historische Bedeutung.

Aktuell sehenswert ist die Ausstellung BERLIN GLOBAL im Humboldt Forum, einem Ort für Kultur und Wissenschaft. BERLIN GLOBAL zeigt auf 4.000 Quadratmetern, wie die Stadt und ihre Menschen mit der Welt verbunden sind.

Eine Übersicht der VCH-Hotels gibt es unter: » www.vch.de

VCH - HOTELS
VERBAND CHRISTLICHER HOTELIERS

DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL–AUFENTHALT GEWINNEN

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 VCH-Hotel Dietrich-Bonhoeffer-Haus in Berlin gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.05.2023 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 VCH-Hotel Dietrich-Bonhoeffer-Haus. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.hotel-dietrich-bonhoeffer.de
» www.vch.de

HIER BITTE ABTRENNEN

Absender:

Viel Glück!

Bitte freimachen

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

BKK Diakonie
Königsweg 8 | 33617 Bielefeld
Telefon 0521.329876-120 | **Fax** 0521.329876-190
E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

GESUNDHEITSQUIZ

1. Nennen Sie die drei Schichten, in die die Haut grob unterteilt wird.

2. Wie viele Menschen leiden in Deutschland in etwa an einer koronaren Herzkrankheit?

3. Wie viele Versicherte hatte die Krankenhilfe Bethel bei der Gründung 1903?

4. In welchem Jahr fand der erste Deutsche Evangelische Kirchentag statt?

5. In welcher diakonischen Einrichtung ist die Gesundheits-App Compass8 entwickelt worden?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im VCH-Hotel Dietrich-Bonhoeffer-Haus in Berlin. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband Christlicher Hoteliers (VCH) an.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C105048
klimaneutral gedruckt www.klima-druck.de ID-Nr. 22128840 bvdm