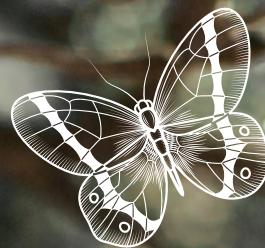


MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2025



Migräne
am
Arbeitsplatz

VERBUNDENHEIT - GEBORGEN IM HIER UND JETZT

SPIRITUALITÄT: Kraftquelle und Ressource im Alltag

LEBENSPHASEN: Mit mehr Leichtigkeit durch die Wechseljahre

STREUOBSTWIESEN: Bunte Vielfalt zwischen alten Obstbäumen



www.bkk-diakonie.de

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe





**HOFFNUNG IST DAS GEFIEDERTE DING, DAS SICH IN DER SEELE NIEDERLÄSST
UND DIE MELODIE OHNE WORTE SINGT UND NIEMALS AUFHÖRT.**

Emily Dickinson (1830 – 1886), US-amerikanische Dichterin



Inhalt

01 Editorial

-  **02 Interview: Kraftquelle Spiritualität**
Sich verbunden und getragen fühlen
-  **06 Mit mehr Leichtigkeit durch die Wechseljahre**
-  **08 Migräne am Arbeitsplatz**
-  **05 Blutspenden – der Bedarf ist groß**
-  **10 Interview zur Situation der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)**
„Wir brauchen eine Runderneuerung in der Gesundheitsversorgung“
-  **12 Bunte Vielfalt zwischen alten Obstbäumen**
-  **14 MENSCHLEIN**
Inkl. Malwettbewerb
-  **16 Meldungen**
-  **18 Gesundheitsquiz**

IMPRESSIONUM

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

REDAKTIONSTEAM
Silke Tornede, Lara Eickelmann, Frank Großheimann
Verantwortlich: Jana Zudrop (BKK Diakonie)

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

FOTOS
Karin Biller: Seite 01 und 11 | freepik.com: Titel und Seiten 02, 06 bis 09, 12/13 und 15 | unsplash.com: U2

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.



**liebe Leserin,
lieber Leser,**



Ihre
Jana Zudrop
stellv. Vorständin der BKK Diakonie

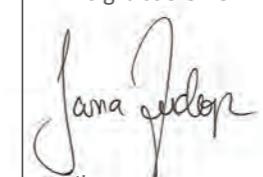
ist es nicht ein Glück, dass wir hierzulande den Wechsel der Jahreszeiten so intensiv erleben dürfen? Nach den dunklen Wintermonaten freuen wir uns umso mehr über das Frühlingserwachen, alles wird wieder heller, bunter, leichter. Wachsen, Blühen, Reifen und Vergehen – diesen Kreislauf der Natur bewusst wahrzunehmen, hat etwas Tröstliches. Andere sprechen vielleicht von einer spirituellen Erfahrung. Spiritualität – was bedeutet das für Sie? In dieser MENSCH nähern wir uns diesem vielschichtigen Begriff und laden ein, der eigenen Spiritualität auf die Spur zu kommen. Es lohnt sich, sagen unsere Interviewpartner, denn Spiritualität kann eine Kraftquelle im Alltag sein, die auch der körperlichen und seelischen Gesundheit gut tut.

Migräne und die Wechseljahre sind weitere Themen, die Millionen von Menschen betreffen und mehr Aufmerksamkeit verdienen. Migränepatienten fühlen sich oft allein gelassen und unverstanden und können in ihrer Arbeitsfähigkeit stark eingeschränkt sein. Auch die Veränderungen in den Wechseljahren werden häufig mit gemischten Gefühlen erlebt, die psychischen und körperlichen Beschwerden sind von Frau zu Frau unterschiedlich und manchmal sehr belastend. Erfreulich ist, dass die Wechseljahre zunehmend aus der Tabuzone herauskommen und auch das gesellschaftliche Bewusstsein für diese Lebensphase wächst. So setzt sich das Aktionsbündnis „Wir sind neun Millionen“ unter anderem für mehr Aufklärung und Unterstützung betroffener Frauen am Arbeitsplatz ein. Ein Anliegen, das auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung mehr Beachtung finden muss.

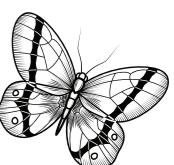
Nach der Bundestagswahl werfen wir außerdem einen Blick auf die Gesundheitspolitik. Die Erwartungen an die neue Bundesregierung sind hoch. Wie in vielen anderen Bereichen ist auch für die gesetzliche Krankenversicherung klar: Ein „Weiter so“ darf es nicht geben. Was aus Sicht der BKK Diakonie jetzt passieren muss, damit die Beiträge der Versicherten nicht immer weiter steigen und die Pflegeversicherung zukunftssicher wird, lesen Sie in unserem Interview.

Zum Schluss möchte ich Sie noch auf unser beliebtes Gesundheitsquiz hinweisen. Machen Sie mit! Wir verlosen wieder einen Hotelgutschein für zwei Personen. Mit etwas Glück können Sie sich vielleicht auf einen kleinen Extra-Urlaub freuen.

Es grüßt Sie herzlich


Ihre
Jana Zudrop

stellv. Vorständin der BKK Diakonie





INTERVIEW: KRAFTQUELLE SPIRITALITÄT

sich verbunden und getragen fühlen

Zuversichtlich bleiben, auch in schwierigen Situationen den Mut nicht verlieren – wie schaffen das manche Menschen? Für Supervisorin Silke Jaßmeier und Gemeindepfarrer Stefan Pickart ist Spiritualität ein wichtiger Faktor. Gemeinsam haben sie für die BKK Diakonie einen Ratgeber zum Thema geschrieben und laden Interessierte im Mai außerdem ein, in einem Workshop der BKK Diakonie der eigenen Spiritualität auf die Spur zu kommen.



Spiritualität, das ist ein Begriff, der nicht leicht zu fassen ist und für manche vielleicht sogar ein wenig abgehoben klingt. Was bedeutet Spiritualität für Sie?

Stefan Pickart: Wenn man vom Wort ausgeht, steckt in „Spiritualität“ der „Spirit“, also Geist, im biblischen Sinne der Heilige Geist, der Geist Gottes. Spiritualität ist die Verbindung, die wir in unserem Inneren mit Gott oder mit einem höheren Wesen haben können. Solche Vorstellungen finden sich in vielen Religionen, Spiritualität kann aber auch losgelöst von einer bestimmten Glaubensrichtung als Verbindung zu etwas Größerem gesehen werden. In unserer westlichen Kultur erleben wir uns ja oft als Individuen, aber in Wirklichkeit sind wir zutiefst mit unserer Umwelt und dem Universum verwoben. All unsere Energie empfangen wir aus dem Universum und geben sie wieder zurück, unsere Gene verbinden uns mit den Generationen vor und nach uns. Und selbst unsere Gedanken, die wir oft für unsere eigenen halten, sind geprägt von dem, was wir erlebt, von anderen gehört und gelesen haben. Sich dieser Verbundenheit bewusst zu werden und sie zu spüren, das ist für mich ebenfalls Spiritualität.

Silke Jaßmeier: Ich bin eher die Praktikerin und erlebe Spiritualität als große Kraftquelle und zusätzliche Ressource im Alltag. Als Supervisorin begleite ich viele Menschen in ihrem Beruf, zum Beispiel in der Hospizarbeit oder in der Pflege. Wenn ich frage: Woher nehmen Sie die Kraft, weiterzumachen und für andere da zu sein? Dann kommt oft die Antwort: aus meiner Spiritualität, aus meinem Glauben. Gerade wenn es um Krankheit, Sterben und Tod geht, spüren Menschen oft, dass es Bereiche gibt, die über das rationale Denken hinausgehen. Dass es da mehr geben muss. Dabei ist es egal, ob ich Muslima, Buddhistin oder Christ bin, ob ich meditiere oder von Achtsamkeit spreche. Da sind einfach Dinge im Raum und damit auch Kraftquellen, die ich nicht hinterfragen oder bewerten muss.

Spiritualität als Kraftquelle, darum geht es auch in dem Workshop, den Sie für BKK-Versicherte anbieten. Wie kann mir Spiritualität denn als Ressource im Alltag helfen?

Silke Jaßmeier: Achtsamkeit ist ein Beispiel dafür, das ist ja inzwischen in der Gesellschaft weit verbreitet. Der Begriff Achtsamkeit ist eher aus der buddhistischen Meditationspraxis bekannt, doch auch christliche Kulturen und Religionen kennen die Praxis der Achtsamkeit schon lange, es ist ein Teil der Spiritualität und eine Haltung, die mir helfen kann, ruhiger und gelassener zu werden und die Dinge so anzunehmen, wie sie sind. Wir erleben in unserem Leben ja immer wieder Situationen, in denen wir etwas loslassen müssen, in denen sich Dinge verändern.

Stefan Pickart: Spiritualität ist allein schon deshalb eine Kraftquelle, weil ich spüre: Ich bin getragen und eingebunden. Auch wenn ich etwas loslassen muss, bin ich nicht verloren und haltlos, sondern fühle mich gehalten. Als Pfarrer erlebe ich oft, wie sehr sich Menschen danach sehnen, von etwas Größerem getragen zu werden. Auch in sozialen und pflegerischen Berufen kann Spiritualität nicht nur für einen selbst hilfreich sein, sondern auch im Umgang mit Patienten und Angehörigen, die ihre eigenen spirituellen Fragen und Anliegen mitbringen. Und nicht zuletzt ist es auch entlastend zu wissen: Ich bin nicht für alles verantwortlich.



< Supervisorin Silke Jaßmeier und Gemeindepfarrer Stefan Pickart

Stärkt das auch die Gesundheit?

Stefan Pickart: Es gibt mittlerweile zahlreiche Studien und Untersuchungen, die zeigen, dass sich spirituelle Praktiken wie Achtsamkeit und Meditation positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirken. Bei Mönchen, die regelmäßig meditieren, wurden beispielsweise nachweisbare Veränderungen in den Hirnstrukturen festgestellt. Hirnareale, die für positive Emotionen wie Freude und Zufriedenheit oder auch Konzentration und Gedächtnis zuständig sind, werden aktiviert. Stress abbauen, eine bessere Konzentrationsfähigkeit, weniger Ängste – all das sind Benefits, die zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit beitragen. Ein anderes Beispiel: Ein Mediziner hat in einer Studie nachgewiesen, dass das Schreiben eines Dankbarkeitstagebuchs gut für die Herzgesundheit ist. Herzpatienten haben sich dabei über einen längeren Zeitraum jeden Abend auf etwas konzentriert, wofür sie dankbar sind. Allein dadurch verbesserten sich bestimmte Werte und zeigten sich im Vergleich zu einer Kontrollgruppe positive Veränderungen.

Was empfehlen Sie Menschen, die anfangen wollen, sich mit dem Thema intensiver zu beschäftigen?

Silke Jaßmeier: Da bin ich wieder ganz praktisch nach dem Motto: Wenn dich etwas anspricht, probiere es aus. Offen sein, sich Dinge anschauen und den eigenen Weg finden, das wäre meine Herangehensweise. Man merkt eigentlich schnell, ob einem etwas liegt und guttut oder nicht.

Broschüre der BKK Diakonie

Spiritualität als Kraftquelle

Der Ratgeber der BKK Diakonie „Spiritualität als Kraftquelle“ informiert kompakt über das Thema und liefert gleichzeitig praktische Übungen und Anregungen, zum Beispiel Anleitungen für Meditationen, Gebete und Atemübungen. Außerdem gibt es Platz für eigene Notizen und Gedanken.

Sie können die Broschüre kostenlos über unsere Website bestellen.

> BKK-DIAKONIE.DE/SPIRITALITÄT





Stefan Pickart: Genau, es gibt nicht das eine Konzept für Spiritualität, das sagen wir auch in unserem Ratgeber, den wir für die BKK Diakonie geschrieben haben. Ein guter Anfang ist, sich überhaupt erst einmal bewusst zu machen, wo es spirituelle Momente im eigenen Leben gibt. Wann habe ich mich aufgehoben und rundum wohl gefühlt? War es in der Natur, bei einem Spaziergang im Wald? War das beim Tanzen in der Disco oder bei einer geführten Meditation? Die einen stehen auf einem Berggipfel, schauen in den Sternenhimmel und sind berührt. Andere sitzen abends bei einem Glas Wein oder Saft zusammen, führen ein intensives Gespräch und erleben plötzlich eine tiefe Verbundenheit. Das muss jede und jeder für sich selbst herausfinden. Gleichzeitig weisen wir darauf hin: Es gibt auch schwarze Schafe. Manchmal werden Angebote und Versprechungen gemacht, die richtig Geld kosten können. Oder es wird versucht, einen für eine Sekte oder fundamentalistische Richtung zu gewinnen. Da sollte man wirklich genau hinschauen und vorsichtig sein. Meditieren zum Beispiel muss ich am Ende für mich alleine lernen und üben. Eine Anleitung kann hilfreich sein, aber es gibt auch günstige Apps und Kurse, da muss man nicht viel Geld ausgeben. Also eine Mischung aus gesunder Neugier und Eigenverantwortung ist angebracht.

Wir haben gerade Ostern gefeiert. Können solche Feste auch zur spirituellen Entwicklung beitragen?

Stefan Pickart: Auf jeden Fall. Ostern zum Beispiel ist ja nicht nur ein fröhliches Frühlingsfest, sondern da ist erst mal der Karfreitag, und das heißt: Ich muss mich bewusst mit dem Scheitern und Verlust auseinandersetzen. Ich mag an Ostern diesen Spannungsbo gen, den man gut auf das eigene Leben übertragen kann. Da ist die Gemeinschaft, aber auch schon der beginnende Abschied am Gründonnerstag, die tiefe Krise am Karfreitag, das Loslassen, aber auch das Begleitetwerden, das Annehmen und Akzeptieren bis eben hin zu dem, was sich dann an Ostern neu formt.

Silke Jaßmeier: Im Grunde ist das exemplarisch für Veränderungsprozesse, die uns überall im Leben begegnen. Selbst so vermeintlich rationale Umstrukturierungen in Firmen beinhalten diese Komponenten. Wenn Menschen am Arbeitsplatz Veränderungen erleben, heißt das: Sie müssen etwas loslassen, etwas Neues annehmen, sich neu orientieren. Darüber nicht einfach hinwegzugehen ist wichtig, auch im Arbeitsleben.

Stefan Pickart: Und so geben unsere christlichen Feste immer auch spirituelle Impulse. Demnächst feiern wir Christi Himmelfahrt, der sichtbare Jesus verabschiedet sich von seinen Jüngern, das hat für mich viel mit dem Erwachsenwerden, mit einem Reifeprozess zu tun. Pfingsten ist ohnehin das Fest des Heiligen Geistes. Ich spüre: Da ist eine größere Kraft, die mich trägt und begeistert. In diesem Wort steckt ja auch Geist drin. Ich werde begeistert und diese Kraft macht mich vielleicht auch ein bisschen verrückt.

Silke Jaßmeier: Verrückt in dem Sinne, dass ich Weite erfahre. Ich werde aus meinem Alltagsdenken herausgeworfen und bin offen für Neues, auch das verbinde ich mit Pfingsten.

Events 2025



Unser kostenloser Online-Workshop findet am 20. Mai statt. Supervisorin Silke Jaßmeier und Gemeindepfarrer Stefan Pickart führen durch den Abend und geben Anregungen, wie Sie Ihre eigene Spiritualität entdecken und als Kraftquelle für mehr Gelassenheit und Resilienz im Alltag und Arbeitsleben nutzen können. Alle, die sich für das Thema interessieren, sind herzlich willkommen.

TERMIN: 20. MAI, 18 BIS 19.30 UHR

ANMELDUNG ÜBER: > GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE/EVENTS



Extra-Tipp: Die App Compass8 bietet kurze, angeleitete Übungen, um Achtsamkeit, Mitgefühl und christliche Spiritualität im Alltag zu praktizieren und die psychische Gesundheit zu stärken. Die Basisversion kann kostenlos in den gängigen App-Stores heruntergeladen werden. Die BKK Diakonie unterstützt das Präventionsangebot, das aus der Diakonie für die Diakonie entwickelt wurde. Weitere Informationen unter:

> COMPASS8.DE



Evangelischer Kirchentag
in Hannover
vom 30. April bis 4. Mai

Gemeinschaft erleben
Es ist ein besonderes Gemeinschaftserlebnis: Beim Evangelischen Kirchentag kommen die unterschiedlichsten Menschen zusammen, um miteinander über gesellschaftliche Herausforderungen zu diskutieren, nach Lösungen zu suchen, ihren Glauben zu feiern und spirituelle Anregungen zu finden. „Allein diese Erfahrung, sich in einer großen Gemeinschaft aufgehoben und getragen zu fühlen, gemeinsam zu singen oder zu tanzen, ist schon eine Form von Spiritualität“, sagt Pfarrer Stefan Pickart, der als junger Mann regelmäßig Kirchentage besucht hat. Der Evangelische Kirchentag findet vom 30. April bis 4. Mai in Hannover statt. Die BKK Diakonie ist mit einem Stand vertreten. Mit der Teilnahme drückt die BKK ihre Nähe zu den Beschäftigten in Kirche, Diakonie und sozialen Berufen aus und stellt das eigene Leistungsprofil vor.

> KIRCHENTAG.DE

< Bildquelle:
Deutscher Evangelischer Kirchentag Hannover



MIT MEHR LEICHTIGKEIT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Schlafstörungen, Reizbarkeit, innere Unruhe – sind das die Wechseljahre? Häufig bemerken Frauen zwischen 45 und 55 Jahren, dass sich ihr Körper verändert, aber die hormonelle Umstellung beginnt oft schon viel früher, manchmal schon mit Ende 30, Anfang 40. In unserem Online-Seminar erklärt Referentin Karen Schmidt, was bis zum endgültigen Ausbleiben der Regelblutung im Körper passiert, wie Beschwerden gelindert werden können und wie Frauen gut durch diese Zeit kommen. Ebenso wichtig sind soziale, psychische und berufliche Aspekte, die ebenfalls in dem Seminar behandelt werden.



< Karen Schmidt
vom Deutschen Verband für
Wechseljahreberatung

„Die Wechseljahre sind eine ganz natürliche Phase im Leben jeder Frau, aber sie verunsichern auch und sind immer noch mit Tabus behaftet“, weiß die Beraterin, die beim Deutschen Verband für Wechseljahreberatung tätig ist. Jede Frau erlebt diesen Lebensabschnitt anders und individuell. Manche haben kaum Probleme, andere leiden stark unter Symptomen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen oder Stimmungsschwankungen. Gut informiert zu sein, ist bereits ein Schlüssel, um besser durch die Wechseljahre zu kommen. So zeigt eine Studie der Universität Göteborg, dass Frauen, die mehr über die körperlichen Veränderungen während der Wechseljahre wissen, weniger unter Symptomen leiden.

Die Folgen des sinkenden Hormonspiegels sind vielfältig: Die Haare werden dünner, die Haut trockener, die Knochen anfälliger für Osteoporose, um nur einige Punkte zu nennen. Umso wichtiger ist ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Stressbewältigung. Geduld mit sich selbst zu haben, Veränderungen zu akzeptieren, sich Unterstützung zu holen und mit anderen Frauen auszutauschen, sind weitere hilfreiche Aspekte.

Mit dem Online-Workshop möchte die BKK Diakonie Frauen in der Lebensmitte unterstützen. „Mir geht es darum, die positiven Seiten der Wechseljahre in den Vordergrund zu stellen“, sagt Karen Schmidt und ermutigt dazu, „dieses neue Kapitel mit Freude und Leichtigkeit zu gestalten“.

TERMIN: 25. JUNI, 19 BIS 20.30 UHR

Events
2025



MENSCH,
wusstest du
schein, dass ...

... in Deutschland derzeit rund neun Millionen Frauen zwischen 40 und 55 Jahre alt sind und sich damit vermutlich in den Wechseljahren befinden? Die Initiative „Wir sind neun Millionen“ setzt sich unter anderem für mehr Aufklärung und eine bessere Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren am Arbeitsplatz ein.





Events
2025

TERMIN: 24. JUNI, 18.30 BIS 20 UHR

Wechseljahre und Migräne am Arbeitsplatz – zu diesen beiden Themen bieten wir im Juni auf unserem Gesundheitscampus zwei neue Workshops an. Die Online-Kurse sind kostenfrei, über den Eventkalender können Sie sich direkt anmelden. Dort finden Sie auch alle weiteren Termine und das Programm der kommenden Monate.

> GESUND-SOZIAL-ARBIETEN.DE/EVENTS







MIGRÄNE AM ARBEITSPLATZ

Wer Migräne als Kopfschmerz abtut, hat wahrscheinlich noch nie eine Migräneattacke erlebt. Pulsierende Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit sind typische Symptome. Die Attacken können bis zu 72 Stunden dauern. „Es sind nicht nur die starken Kopfschmerzen, sondern auch die Begleiterscheinungen, die eine Migräneattacke zu dem machen, was sie ist. In der Summe ist das sehr belastend“, sagt Sabrina Wolf, Vizepräsidentin der MigräneLiga e.V. und selbst Betroffene. In unserem Online-Workshop „Migräne am Arbeitsplatz“ informiert die Referentin sowohl fachlich als auch aus eigener Erfahrung über das Krankheitsbild und gibt Anregungen, wie Betroffene Attacken vorbeugen können.

Migräne ist eine unterschätzte Volkskrankheit. Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts erfüllen etwa 15 Prozent der Frauen und 6 Prozent der Männer die vollen Kriterien für Migräne. Die Schmerzklinik Kiel schätzt die Zahl der Betroffenen in Deutschland sogar auf rund 18 Millionen. „Es sind auf jeden Fall viele, und sie sind oft im erwerbsfähigen Alter“, sagt Sabrina Wolf, die weiß, wie sehr die Krankheit die Arbeitsfähigkeit einschränken kann. Deshalb hat sie auch Tips und Hilfestellungen im Gepäck, was man am Arbeitsplatz für sich selbst tun kann und wie Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzte Betroffene am besten unterstützen. Denn auch im beruflichen Umfeld kann es Auslöser geben, die Schübe begünstigen und die man möglichst vermeiden sollte.

„Die Ursachen der Krankheit sind noch nicht vollständig geklärt“, berichtet Sabrina Wolf. Eine Veranlagung zur Migräne ist vermutlich erblich, aber auch Hormone und Lebensumstände spielen wahrscheinlich eine Rolle und können Attacken auslösen. Die gute Nachricht: „Mit der richtigen Behandlung und unterstützenden Maßnahmen lassen sich die Beschwerden oft gut in den Griff bekommen.“

< Sabrina Wolf,
Vizepräsidentin der MigräneLiga e.V.





Blutspenden – der Bedarf ist groß

Kleiner Aufwand, große Wirkung: Wer regelmäßig Blut spendet, hilft anderen und kann Leben retten. Und auch für die eigene Gesundheit gibt es Vorteile.

Unfälle, Operationen oder die Behandlung von Krankheiten wie Krebs: Rund 14.000 Blutspenden werden nach Angaben des Deutschen Roten Kreuzes täglich in Deutschland benötigt. Der Bedarf ist hoch, die Zahl der Blutspenden in Deutschland dagegen eher rückläufig. Dabei ist der Aufwand für Spenderinnen und Spender vergleichsweise gering, und ganz nebenbei tun sie auch noch etwas Gutes für die eigene Gesundheit – allein schon deshalb, weil bei jedem Termin Blutdruck, Körpertemperatur und Eisenwerte gemessen und das gespendete Blut auf verschiedene Krankheiten untersucht wird. Ein kleiner kostenloser Gesundheitscheck, der hilft, eventuelle Auffälligkeiten frühzeitig zu erkennen. Außerdem kann regelmäßiges Blutspenden einen zu hohen Blutdruck senken, haben Mediziner der Berliner Charité herausgefunden. Nicht zuletzt trägt das gute Gefühl, anderen geholfen zu haben, zum eigenen Wohlbefinden bei.

Grundsätzlich kann jede und jeder gesunde Erwachsene zwischen 18 und 68 Jahren mit einem Körpergewicht von mehr als 50 Kilogramm Blut spenden. Ob aus medizinischer Sicht etwas gegen eine Spende spricht, wird individuell überprüft. Frauen können bis zu viermal, Männer bis zu sechsmal im Jahr spenden. Wer spenden möchte, sollte vorher gegessen und vor allem ausreichend getrunken haben und sich gesund fühlen. Einige Blutspendedienste honorieren den Aufwand mit einer kleinen Aufwandsentschädigung.

CA. 14.000

Blutspenden werden nach Angaben
des Deutschen Roten Kreuzes
täglich in Deutschland benötigt.



Doppelt helfen

Mit der Initiative „Women help twice“ (Frauen helfen zweimal) wirbt der Bund der Frauenvereine Bielefeld dafür, Blut beim Blutspendedienst Bethel zu spenden und die Aufwandsentschädigung dem Frauennotruf zugutekommen zu lassen. „Das ist wirklich großartig“, findet Dr. Klaus Leimkühler, Ärztlicher Leiter des Blutspendedienstes Bethel, der zum Evangelischen Klinikum Bethel in Bielefeld gehört. „Wir benötigen immer wieder neue Spenderinnen und Spender und wenn bestimmte Gruppen auf diese Weise gezielt angesprochen werden, hilft uns das.“ Natürlich können auch Männer doppelt helfen.





Interview zur Situation der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)

„WIR BRAUCHEN EINE RUNDERNEUERUNG IN DER GESUNDHEITSVERSORGUNG“

Die gesetzliche Krankenversicherung steht unter großem finanziellen Druck. Die Schere zwischen Einnahmen und Ausgaben geht immer weiter auseinander, die Krankenkassenbeiträge sind auf Rekordniveau. Für die BKK Diakonie ist klar: Die neue Bundesregierung muss jetzt endlich die strukturellen Probleme angehen, damit Gesundheit und Pflege in Deutschland bezahlbar bleiben und zukunftsorientiert werden. Ein „Weiter so“ darf es nicht geben, betont Jana Zudrop, seit August 2024 stellvertretende Vorständin und für den Bereich „Beiträge“ zuständig.

Frau Zudrop, wo steht die BKK Diakonie aktuell und wie beurteilen Sie die Lage?

Jana Zudrop: Im vergangenen Jahr hatten wir enorme Kostensteigerungen bei den Ausgaben für Krankenhausbehandlungen und Arzneimittel. Diese Entwicklung betrifft nicht nur die BKK Diakonie, sondern alle gesetzlichen Krankenkassen. Es ist nicht übertrieben, von einer dramatischen Situation zu sprechen. In den letzten zehn Jahren gab es fast nur Gesetze, die zu mehr Ausgaben geführt haben. Die Stabilität der Beitragssätze ist dabei völlig in den Hintergrund gerückt. Die Krankenkassen haben immer wieder davor gewarnt, dass diese Entwicklung so nicht weitergehen kann. Doch die Politik hat das nicht ernst genommen. Im Gegenteil: Die Krankenkassen mussten staatlich verordnet ihr Vermögen abbauen und Rücklagen abschmelzen. Jetzt, wo diese Rücklagen dringend gebraucht werden, ist kein Geld mehr da und den Krankenkassen bleibt nichts anderes übrig, als die Zusatzbeiträge flächendeckend zu erhöhen, wie es jetzt gerade geschieht.

Was sollte die neue Bundesregierung angesichts dieser Situation sofort tun?

Jana Zudrop: Das Wichtigste ist, die Finanzen der gesetzlichen Krankenversicherung endlich nachhaltig zu stabilisieren und zukunftsorientiert zu machen. Das geht nicht mit ein paar Änderungen. Wir brauchen eine Runderneuerung der Gesundheitsversorgung, einen Neustart, so deutlich formuliert es unser BKK Dachverband, der gerade ein „gesundheitspolitisches Aufgabenheft“ für die kommende Legislaturperiode vorgelegt hat. Das Motto lautet: „Neu machen!“ Die nächste Bundesregierung muss endlich grundlegende Veränderungen anpacken.

**DAS Motto lautet:
„Neu machen!“**

Was heißt das genau?

Jana Zudrop: Es muss wieder das Grundprinzip gelten, dass die Ausgaben der Krankenkassen die Einnahmen nicht übersteigen dürfen. Beitragseinnahmen sind ausschließlich für die Gesundheitsversorgung zu verwenden, versicherungsfremde Leistungen sind aus Steuermitteln zu finanzieren. Beispiel Bürgergeld: Hier bekommen die Kassen für jeden Bürgergeldempfänger rund 100 Euro monatlich, die Kosten liegen aber bei ca. 350 Euro monatlich. Die Differenz zahlen Versicherte und Arbeitgeber. Der Bund gibt sich einen Rabatt und die Politik ignoriert das. Ein anderes Beispiel ist die Krankenhausreform: Der Umbau der Krankenhauslandschaft ist notwendig und sollte als staatliche Aufgabe aus Steuermitteln finanziert werden. Doch tatsächlich werden Versicherte und Arbeitgeber zur Kasse gebeten und sollen in den nächsten 10 Jahren 25 Milliarden Euro dafür zahlen, obwohl das eigentlich Ländersache wäre. Auch eine Senkung der Mehrwertsteuer auf Arzneimittel von 19 auf 7 Prozent würde die Kassen deutlich entlasten. Das fordern wir schon lange und das ist in fast allen anderen EU-Ländern üblich.

Die Pflegeversicherung ist ebenfalls in großen Finanznöten ...

Jana Zudrop: Die Pflegeversicherung stößt an ihre Grenzen. Trotz Beitragssatzerhöhung werden die Ausgaben schnell wieder die Einnahmen übersteigen. Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt stetig, Beiträge und Eigenbeteiligungen steigen. Auch hier brauchen wir dringend eine große Reform, die nachhaltig ist und auf breite gesellschaftliche Zustimmung stößt.

Wie realistisch sind denn schnelle und grundlegende Reformen? Egal ob CDU oder SPD – die bisherigen Gesundheitsminister haben es nicht geschafft oder nicht angepackt. Und die neue Bundesregierung hat noch viele andere Krisen zu bewältigen.

Jana Zudrop: Wir können uns aber auch kein „Weiter so“ leisten. Eines muss uns klar sein: Unsere sozialen Sicherungssysteme tragen zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei, aber wir dürfen sie nicht überstrapazieren. Die Grenzen der Belastbarkeit von Versicherten und Arbeitgebern sind erreicht, sagt der BKK Dachverband. Das kann ich nur unterstreichen. Die Politik muss die strukturellen Probleme zügig angehen und die Effizienz unseres Gesundheitssystems erhöhen.

Was kann die BKK Diakonie denn selbst tun, um den Zusatzbeitragssatz so gering wie möglich zu halten?

Jana Zudrop: Auch für uns als BKK Diakonie gibt es kein „Weiter so“. Wir arbeiten intensiv daran, Verwaltungsprozesse durch Digitalisierung und Automatisierung zu verschlanken und Kosten einzusparen. Hier sind wir bereits auf einem guten Weg und wollen auch in Zukunft weitere Potenziale nutzen. Ein „Weiter so“ darf es auch für unser BKK-System nicht geben. Gezielte Kooperationen zwischen den Kassen müssen forciert werden. Wir können unsere Kompetenzen und Potenziale zusammenbringen. Das beschleunigt die Entwicklung und damit die Effizienz aller Betriebskrankenkassen. Hier sehe ich den größten Hebel, gemeinsam eine sichere und kostengünstige Struktur im BKK-System zu schaffen.

Der Beitragssatz ist nicht das einzige Kriterium, warum sich Menschen für eine Krankenkasse entscheiden. Was können Mitarbeitende der Diakonie von der BKK erwarten?

Jana Zudrop: Mit unserem besonderen Profil unterscheiden wir uns deutlich von anderen Kassen. Wir haben unsere Leistungen konsequent auf die Arbeitsbedingungen und Herausforderungen in der Diakonie ausgerichtet und werden dies auch weiterhin tun. Gerade in sozialen und pflegenden Berufen sind Mitarbeitende stark gefordert und erleben Belastungen, die sich auf die Gesundheit auswirken können, angefangen beim Schichtdienst bis hin zu emotional belastenden Situationen. Hier setzen wir mit unserem Angebot an, Gesundheitsvorsorge und Achtsamkeit sind dabei Schlüsselbegriffe. Besonders erwähnen möchte ich unseren Gesundheitscampus, eine Online-Plattform mit vielen Möglichkeiten, individuell etwas für die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu tun. Gesunde Ernährung ist ein weiterer Schwerpunkt. Und natürlich sind wir im Krankheitsfall für unsere Versicherten da. Gerade in schwierigen gesundheitlichen Situationen hat eine gute medizinische Versorgung unserer Versicherten oberste Priorität.



JANA ZUDROP

In der Verwaltungsratssitzung am 28. August 2024 wurde Jana Zudrop zur stellvertretenden Vorständin ernannt. Die 41-jährige Ostwestfälin startete ihre berufliche Laufbahn in der gesetzlichen Krankenversicherung bei der IKK-classic. Nach der Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten absolvierte sie berufsbegleitend ein Studium zum Bachelor of Science an der Fernuniversität Hagen und wechselte anschließend zur BKK Diakonie nach Bielefeld. Dort ist sie seit 2013 als Bereichsleiterin Beiträge tätig. Der Wechsel zur BKK Diakonie geschah aus Überzeugung. Die Möglichkeit, serviceorientierter und direkter mit den Versicherten arbeiten zu können, bezeichnet Jana Zudrop als großen Gewinn. Sie fühlt sich den diakonischen Werten verpflichtet und möchte allen Versicherten Raum für ihre Fragen und Anliegen geben. „Für mich steht der Mensch im Mittelpunkt.“

„Für mich steht der Mensch im Mittelpunkt.“



Bunte Vielfalt zwischen alten Obstbäumen

Streuobstwiesen gelten als „Hotspots der Biodiversität“. Sie bieten Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten, und auch für den Menschen sind die kleinen Naturparadiese von großem Wert.

Wenn im Frühjahr die Obstbäume blühen, es summt und brummt, Vögel zwitschern und Schmetterlinge flattern, lässt sich die Schönheit und bunte Vielfalt einer Streuobstwiese mit allen Sinnen erleben. Tatsächlich gehören die kleinen Oasen zu den artenreichsten Biotopen in ganz Mitteleuropa, schreibt das Streuobstwiesenbündnis Niedersachsen. Bis zu 5.000 verschiedene Tier- und Pflanzenarten seien hier zu finden. Spechte, Spatzen, Fledermäuse oder Igel, ebenso wie unzählige Insekten und alte Obstbaumsorten.

Früher gehörten solche Wiesen zum Landschaftsbild dazu, doch mit der Industrialisierung der Landwirtschaft verschwanden sie mehr und mehr. Die kleinen Flächen, auf denen Vieh weidete, Heu gemacht wurde und die Obstbäume im Gegensatz zum Plantagenanbau verstreut standen, galten als unwirtschaftlich und unrentabel. Inzwischen hat längst ein Umdenken eingesetzt und man hat erkannt, wie schützenswert Streuobstwiesen sind – und dass sie auch der Gesundheit des Menschen dienen.

Dieser Zusammenhang mag auf den ersten Blick weit hergeholt erscheinen, aber der Artenschwund stellt eine ernsthafte Bedrohung für den Menschen dar, allen voran das Insektensterben, denn die kleinen Krabbler sind unverzichtbar im Ökosystem: Sie sind Nahrungsgrundlage für andere Tierarten, sie zersetzen organisches Material, machen Böden fruchtbare und bestäuben Pflanzen. Nicht nur die Honigbiene, auch Wildbienen, Schmetterlinge, Hummeln oder Schwebfliegen sorgen dafür, dass wir Obst und Gemüse ernten und uns damit gesund ernähren können. „Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben. Keine Bienen mehr, keine Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr, keine Tiere mehr, keine Menschen mehr.“ Dieses Zitat, das Albert Einstein zugeschrieben wird, bringt es auf den Punkt.

BIS ZU 5.000
verschiedene Tier- und Pflanzenarten
seien hier zu finden.

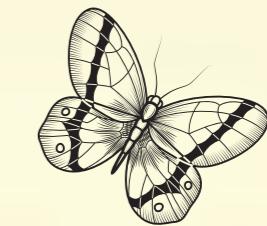


Streuobstwiesen tragen auch dazu bei, alte Obstsorten zu erhalten. Diese Sorten mit so klangvollen Namen wie Adamsapfel, Jakob Lebel oder Schöner aus Boskoop sind oft besonders robust, weniger anfällig für Krankheiten und Schädlinge und kommen ohne Pestizide aus. Auch für Allergiker sind sie interessant: Sie vertragen traditionelle Apfelsorten häufig besser als neue Obstsorten, die im Supermarkt erhältlich sind. Bis zur nächsten Ernte ist es zwar noch eine Weile hin, aber der Anblick der blühenden Streuobstwiesen lässt schon jetzt auf reichlich Früchte hoffen.

Süßes Werk der Bienen

Honig besteht zwar zum größten Teil aus Zucker, doch mit seinen weiteren Inhaltsstoffen, Enzymen, Mineralstoffen, Vitaminen und Aminosäuren ist er ein besonderes Naturprodukt. Auch als Hausmittel hat er seinen festen Platz, zum Beispiel, um Husten und Heiserkeit zu lindern, die Verdauung zu fördern oder spröde Lippen wieder geschmeidig zu machen. Honig wird eine antibakterielle, entzündungshemmende und beruhigende Wirkung nachgesagt. Ein Wundermittel ist er nicht, aber es ist schon ein kleines Wunder, wie die Bienen unermüdlich Blüten anfliegen, Nektar sammeln und Honig produzieren, der mal würzig-herb nach Tannenwald, mal lieblich-mild nach Frühlingswiese, Raps- oder Lindenblüte schmeckt. In jedem Fall macht Honig unser Leben ein bisschen süßer. Auch das ist manchmal wichtig.

... in Deutschland Schätzungen zu folge mehr als 2.000 Apfelsorten bekannt sind? Diese Zahl umfasst sowohl historische als auch neuere Sorten, darunter sind auch zahlreiche Mutanten und Sorten, die in verschiedenen Regionen Deutschlands nur unterschiedliche Namen tragen. Dennoch ist die Vielfalt beeindruckend. Der klassische Anbau konzentriert sich dagegen nur auf wenige Hauptsorten.



**„Hotspots
der Biodiversität“**





BLUMEN BASTELN AUS KLOPAPIERROLLEN

Mit steigenden Temperaturen und den ersten warmen Sonnenstrahlen hält der Frühling endlich Einzug! Passend dazu laden wir euch ein, bunte Blumen in verschiedenen Formen zu gestalten. Besonders beliebt zum Basteln sind Toilettenpapierrollen, da sie vielseitig einsetzbar sind. Sie lassen sich leicht bemalen und bieten auch schon den Kleinsten eine wunderbare Möglichkeit, kreativ zu werden.



Blume aufmalen

Zeichne im ersten Schritt mit Bleistift eine Blume deiner Wahl auf eine Klorolle auf. Du kannst verschiedene Blumen zeichnen oder auch z.B. einfach mehrere bunte Tulpen basteln.

Achte beim Aufmalen darauf, dass der Stängel deiner Blumen unten nicht zu dünn wird, damit sie noch gut stehen kann. Zeichne die Blütenblätter außerdem so, dass links und rechts jeweils eins oder zwei über den Rand hinausgehen, sodass die Klopapierrolle dort noch zusammenhält.

Blume ausschneiden

Schneide deine Blume nun aus. Im Bild unten rechts sieht man, dass die Sonnenblume an zwei Blättern seitlich zusammenhält.



Blume anmalen

Bemalte die Blume in Farben deiner Wahl. Für die Sonnenblume kannst du noch mit schwarzem Filzstift Punkte in die Mitte malen als Sonnenblumenkerne.

Quelle: www.unser-familien-blog.de/blumen-basteln-aus-klopapierrollen/

SO ENTSTEHT AUS MEHREREN KLOPAPIERROLLEN
EINE SCHÖNE BUNTE BLUMENWIESE.

Das wird gebraucht:

- leere Klopapierrollen
- Bleistift
- Schere
- Farben (z.B. Wasserfarbe oder Acryl)



MALWETTBEWERB BUNTE FRÜHLINGSWIESEN

Liebe Kinder,

jetzt könnt ihr kreativ werden und eurer Fantasie freien Lauf lassen! Wie sieht eure schöne Traum-Frühlingswiese aus? Lustige Schmetterlinge, fleißige Bienen, Vögel, bunte Blumen und blühende Obstbäume – malt aufs Papier, was eure Wiese und den Frühling so besonders macht und schickt uns eure Bilder mit Namen und Alter.

Wir freuen uns auf eure bunten Kunstwerke! Eine kleine Auswahl werden wir in der nächsten Ausgabe auf der MENSCHlein-Seite veröffentlichen.

BKK Diakonie
Malwettbewerb: **Frühlingswiese**
Königsweg 8
33617 Bielefeld

Unter allen Einsendungen verlosen wir tolle Preise:
Kreative Bastel- und Malsets sowie ein spannendes Bewegungsspiel
für noch mehr Spaß und Aktivität!

Einsendeschluss: 31.05.2025

Veränderungen beim Vorstand der BKK Diakonie

Der langjährige Vorstand der BKK Diakonie, Andreas Flöttmann, ist aus gesundheitlichen Gründen im März 2025 aus dem Unternehmen ausgeschieden. Die stellvertretende Vorständin Jana Zudrop führt die Geschäfte kommissarisch weiter. Der Verwaltungsratsvorsitzende Dr. Simon Stark dankte Andreas Flöttmann im Namen aller für seine langjährige Tätigkeit und sein Engagement für die Betriebskrankenkasse. „Andreas Flöttmann hat das Profil der BKK als Krankenkasse für soziale und helfende Berufe weiter geschärft und sich dafür eingesetzt, dass auch kleinere Kassen wahrgenommen werden.“ Andreas Flöttmann kam 1996 zur BKK Diakonie, 2005 wurde er Vorstand.

Fragen und Antworten zur ePA

Die elektronische Patientenakte hält langsam Einzug in den Alltag von Patienten und Arztpraxen. Seit Anfang des Jahres hat die BKK Diakonie für alle Versicherten kostenlos eine ePA eingerichtet. In dieser digitalen Akte können Arztbriefe, Befunde, Laborwerte, Impfungen und andere wichtige Gesundheitsdaten gespeichert und verwaltet werden. Damit soll die Digitalisierung im Gesundheitswesen vorangetrieben und die medizinische Versorgung verbessert werden. Doch wie melde ich mich an? Was brauche ich, um die ePA nutzen zu können? Wie verwalte ich meine Daten? Auf unserer Internetseite haben wir häufige Fragen und Antworten zusammengestellt:

> WWW.BKK-DIAKONIE.DE/ELEKTRONISCHE-PATIENTENAKTE/



Formularcenter: Anträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zum Download an einer Stelle

Ein Antrag auf Familienversicherung oder eine Pflegeeinstufig – das Ausfüllen bestimmter Formulare können wir Ihnen leider nicht ersparen. Mit unserem neuen Formularcenter möchten wir Ihnen die Arbeit aber etwas erleichtern. Auf unserer Internetseite haben wir unter dem Stichwort „Formularcenter“ wichtige Anträge rund um die Krankenversicherung zusammengestellt, die Sie direkt herunterladen und ausfüllen können. Mit einem weiteren Klick gelangen Sie zu den Anträgen für Pflegeleistungen. Und auch das ist interessant: Wenn Sie Anträge über die Online-Geschäftsstelle einreichen, ist keine Unterschrift mehr erforderlich. Per Post oder E-Mail eingereichte Anträge müssen dagegen wie gewohnt unterschrieben werden. Das Formularcenter wird Schritt für Schritt weiter ausgebaut.

> WWW.BKK-DIAKONIE.DE/FORMULARCENTER/
> WWW.BKK-DIAKONIE.DE/BLOG/LEISTUNG/PFLEGEVERSICHERUNG/

Bei Fragen erreichen Sie uns unter:

> **0521.329876-120**



Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gemäß § 35a Abs. 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge) **Stand 19.12.2024**

Funktion*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	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	89.188,26	6.306,45	6.466,80	0	8.617,98	0	6 Monatsgehälter/entfällt bei Kündigung oder Amtsenthebung	bei Fusion aktiver Eintritt für Weiterbeschäftigung	110.579,49

*Vorstand, Vorstandsvorsitzende/r, Mitglied des Vorstands

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

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

Bye!
Bye!

Abschied von der Geschäftsstelle der BKK Diakonie in Berlin

Mehr als zehn Jahre lang war sie eine feste Anlaufstelle für Versicherte, die in Berlin leben und arbeiten. Doch die Digitalisierung schreitet voran, inzwischen erledigen immer mehr Versicherte ihre Anliegen online. Aus diesem Grund hat die BKK Diakonie nun Ende März ihre Berliner Geschäftsstelle in der Bernauer Straße nahe der Gedenkstätte Berliner Mauer geschlossen. Die Geschäftsstelle wurde im Dezember 2013 eröffnet. Sie befand sich auf dem Gelände des Lazarus Hauses, einer Pflegeeinrichtung der Hoffnungstaler Stiftung Lobetal.



Gastlichkeit in der Mitte Berlins

Das VCH-Hotel Dietrich-Bonhoeffer-Haus überzeugt durch seine ruhige und dennoch zentrale Lage in Berlin-Mitte, direkt hinter dem Friedrichsthalpalast. Mit seiner stilvollen und modernen Ausstattung ist das barrierefreie Hotel nur wenige Gehminuten vom S-Bahnhof Friedrichstraße entfernt. Seine Lage macht es zum idealen Ausgangspunkt für Touristen und Geschäftsreisende. Das besondere Plus: Berühmte Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt wie die Museumsinsel, das Brandenburger Tor, der Reichstag oder die Prachtstraße „Unter den Linden“ sind von hier aus in wenigen Minuten zu Fuß zu erreichen. Das 3-Sterne-Hotel liegt in unmittelbarer Nähe zum Regierungsviertel und erlangte als Gastgeber des „Ersten Runden Tisches“ zur Wendezeit 1989 politisch-historische Bedeutung.

Das Dietrich-Bonhoeffer-Haus ist Mitglied in der VCH-Hotelkooperation. Die Mitglieder der BKK Diakonie erhalten für die Übernachtungen in allen VCH-Hotels Sonderpreise.

Eine Übersicht der VCH-Hotels gibt es unter:
> WWW.VCH.DE

Die Mitglieder der BKK Diakonie erhalten für die Übernachtungen in allen VCH-Hotels Sonderpreise.



DAS GESENDSHESQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUENTHALT GEWINNEN

Absender:

HIER BITTE ABTRENNEN

Bitte freimachen

Viel Glück!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im 3-Sterne 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.

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

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

Events 2025



Kostenfreie

Online-Gesundheitsförderungsangebote, die zugeschnitten sind auf soziale Berufe!



JETZT KOSTENLOS ANMELDEN!
www.gesund-sozial-arbeiten.de/events



GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie heißt eine Initiative, die sich für mehr Aufklärung und Unterstützung für Frauen in den Wechseljahren einsetzt?

2. Wie lange kann eine Migräneattacke dauern?

3. Wie viele Apfelsorten sind schätzungsweise in Deutschland bekannt?

4. Wie viele Blutspenden werden nach Angaben des Deutschen Roten Kreuzes täglich in Deutschland benötigt?

5. Unter welchem Stichwort finden Versicherte auf unserer Internetseite wichtige Anträge zur Kranken- und Pflegeversicherung gebündelt an einer Stelle?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im 3-Sterne 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.



Mehr Informationen zur Berechnungsmethodik, zur Kompensation und dem gewählten Goldstandard-Klimaschutzprojekt finden Sie unter klima-druck.de>ID.