

MENSCH

Das Versicherungsmagazin der BKK Diakonie 01 | 2026

Würzig und
wertvoll:
Wunderbare
Wildkräuter

MIT FRÜHLINGSKLANG UND NEUEM SCHWUNG

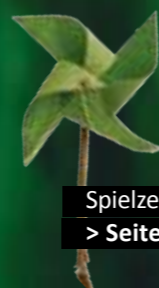
Gesunder Körper, starke Seele: Was Bewegung alles kann
Diakonie Leipzig: Mentale Gesundheit der Mitarbeitenden im Blick
Aus voller Kehle: Über die positiven Effekte des Singens

Sehnsucht nach dem Frühling

**Komm, lieber Mai, und mache
die Bäume wieder grün,
und lass mir an dem Bache
die kleinen Veilchen blüh'n!**

**Wie möcht' ich doch so gerne
ein Veilchen wieder seh'n,
ach, lieber Mai, wie gerne
einmal spazieren geh'n!**

Komponist: Wolfgang Amadeus Mozart (1756 – 1791)
Text: Christian Adolf Overbeck (1755 – 1821)



Spielzeug aus Naturmaterialien
> Seite 14

Inhalt

01 Editorial

**02 Ganzheitlich fit: Sport stärkt Körper,
Geist und Seele**
Was Bewegung alles kann

04 Stark ohne Geräte
Training mit dem eigenen Körpergewicht

06 Save the date
Unsere Gesundheitskampagne geht in die
nächste Runde – Bewegung und Ernährung
im Fokus

**07 Neue Videos und Audios auf dem
Gesundheitscampus**
Mitmachen und Kraft tanken

08 Würzig und wertvoll:
Wunderbare Wildkräuter

10 Diakonie Leipzig
Mentale Gesundheit der Mitarbeitenden
im Blick

12 Interview
Musiktherapeut Tom Jansen vom
Verein Singende Krankenhäuser

14 MENSCHLEIN
Spielzeug aus Naturmaterialien

16 Rezept
Früh dran: Rhabarber hat jetzt Saison

17 Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

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.schoenunderfolgreich.de

FOTOS
Kathrin Maier: Seite 01 | freepik.com: Titel, U2, Seite 03
Kathrin Biller: Seite 05 | unsplash.com: Seite 13 + 16
istockphoto: Seite 09

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
Christopher Barber
Vorstand der BKK Diakonie

Liebe Leserin, lieber Leser.

mit unserer Frühlings-Ausgabe möchten wir Lust auf Bewegung machen. Ob Schwimmen, Walken oder Yoga – Bewegung hält Körper und Geist fit, baut Stress ab und sorgt für gute Laune. Das ist keine neue Erkenntnis, und doch kommt Bewegung im Alltag oft zu kurz. Nutzen wir also den Motivationsschub, den der Frühling mit sich bringt. Wenn die Tage länger werden und draußen die Sonne scheint, fällt es gleich viel leichter, sportlich aktiv zu werden. Das lohnt sich. Sportwissenschaftler Peter Dörksen liefert auf den folgenden Seiten überzeugende Argumente dafür und berichtet über seine Erfahrungen aus der Praxis, die bestätigen: Bewegung wirkt auf vielen Ebenen, fördert Lebensqualität und Lebensfreude und beugt so mancher Krankheit vor.

Ans Herz legen möchte ich Ihnen auch den Beitrag über die Diakonie Leipzig. Das Beispiel zeigt, wie ein Unternehmen die Gesundheit seiner Mitarbeitenden fördert und dabei auch mentale Belastungen berücksichtigt – ein großes Thema in der diakonischen Arbeitswelt. Von den Ideen und Erfahrungen können andere Einrichtungen nur profitieren. Als Krankenkasse unterstützen wir Arbeitgeber bereits seit vielen Jahren bei der betrieblichen Gesundheitsförderung und beim Gesundheitsmanagement. Besonders freuen wir uns, wenn dabei auch unser Gesundheitscampus als praxisnahes Präventionsangebot genutzt wird. Diese Online-Plattform richtet sich sowohl an Arbeitgeber als auch an Versicherte und alle Interessierten, die individuell etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Was es dort Neues zu entdecken gibt, lesen Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Mit Wildkräutern, die jetzt als heimisches Superfood in der Natur sprießen, möchten wir Sie weiter in Frühlingsstimmung bringen. Außerdem beleuchten wir in unserem Interview die wohltuende Wirkung des Singens auf Körper und Seele. Wenn Sie spontan Lust haben, Ihre Stimme mal wieder erklingen zu lassen, finden Sie auf der linken Seite ein altbekanntes Frühlingslied. Vielleicht kennen Sie die Melodie und begrüßen den Frühling mit Gesang und guter Laune.

So fröhlich gestimmt fällt es bestimmt nicht schwer, die fünf Fragen bei unserem Gesundheitsquiz zu beantworten. Mit den richtigen Antworten gewinnen Sie vielleicht ein tolles Wochenende für zwei Personen. Ich wünsche allen Teilnehmenden viel Glück!

Es grüßt Sie herzlich,
Ihr

C. Barber

Christopher Barber
Vorstand der BKK Diakonie



Ganzheitlich fit: Sport stärkt Körper, Geist und Seele

Was Bewegung alles kann

Menschen in Bewegung bringen – das ist die Mission von **Sportwissenschaftler Peter Dörksen**. Seit vielen Jahren unterstützt er Versicherte der BKK Diakonie mit digitalen Sportangeboten und motiviert sie, aktiv zu werden. Denn Bewegung hält nicht nur den Körper fit, sondern auch den Geist, baut Stress ab, steigert Lebensfreude und Lebensqualität. Kurz: Bewegung wirkt auf vielen Ebenen und ist in jedem Alter wertvoll.

Für Peter Dörksen ist diese Erkenntnis keine graue Theorie. Als Trainer und Physiotherapeut erlebt er täglich, welche positiven Auswirkungen Bewegung haben kann. Da ist zum Beispiel die junge Mutter, die sich im Fitnesskurs bewusst Zeit nur für sich nimmt und anschließend gestärkt in den Familienalltag zurückkehrt. Oder der Berufstätige, der beim Sport einen Ausgleich zum stressigen Job findet. Oder die Seniorin, die ihren Pilates-Kurs wegen Rückenschmerzen eigentlich absagen wollte. „Ich habe ihr gesagt: Komm einfach und mach das, was geht“, erzählt der 40-Jährige. Hinterher war die Dame froh und merkte, dass ihre Wirbelsäule nach der sanften Mobilisation weniger wehtat.

Stark fürs Leben

Mehr Power, bessere Konzentration, Stressabbau und weniger Schmerzen: „Bewegung wirkt auf vielen Ebenen“, sagt Peter Dörksen. Für ihn persönlich ist Sport schon seit der Kindheit ein zentraler Teil des Lebens, aus dem er Kraft schöpft. „Über den Sport habe ich Bestätigung und Anerkennung bekommen, auch wenn die Noten in der Schule mal nicht so gut waren. Darüber konnte ich mich identifizieren“, erzählt er und erinnert sich daran, wie er als Junge stundenlang mit anderen Kindern Fußball auf dem Bolzplatz hinterm Haus spielte. Ein Riesenspaß.

„Ich bin in einer Zeit aufgewachsen, in der es noch keine Handys gab und es ganz selbstverständlich war, dass wir zusammen mit anderen draußen spielten.“ Heute ermutigt er Eltern, Kindern solche Freiräume zu ermöglichen und ihren Bewegungsdrang zu fördern. Laufen, Hüpfen, Springen, den eigenen Körper und seine Grenzen zu erfahren – all das gehört zu einem gesunden Aufwachsen dazu. Sport unterstützt dabei nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Entwicklung und trägt zur Persönlichkeitsbildung bei. Niederlagen ertragen, Erfolge genießen, fair miteinander umgehen, Selbstwertgefühl entwickeln – von all diesen Erfahrungen profitieren junge Menschen. „Wenn sie dann noch erleben, was für ein gutes Gefühl sportliche Aktivität auslöst, trägt sie das im besten Fall durchs ganze Leben.“

Sport ist ein Reset-Knopf

Gerade in stressigen Zeiten ist Sport „ein Ventil, eine Art Reset-Knopf“, um den Kopf wieder freizubekommen. „In solchen Phasen habe ich immer die Lafschuhe geschnürt und bin losgelaufen.“ Anschließend wirkten schier unüberwindbare Probleme oft weniger dramatisch und es gab neuen Schwung, um die Dinge anzugehen, erzählt Dörksen, der das feine Zusammenspiel von Körper und Psyche gerade in umgekehrter Weise erlebt. Durch die Erkrankung seiner Frau ist er momentan stark belastet und findet neben Arbeit, Familie und Krankenpflege keine Zeit mehr für den Sport. „Das fehlt mir extrem. Ich merke, wie es meinem Geist schadet, denn Sport belebt mich körperlich und mental.“

Bewegung als Schutzfaktor

Kein Wunder also, dass Bewegung bei vielen Erkrankungen begleitend in der Therapie eingesetzt wird. Und auch zur Vorbeugung ist Sport angesagt. „Natürlich ist das keine Garantie, nicht mehr zu erkranken“, sagt Peter Dörksen. Wer sich jedoch regelmäßig bewegt und sportlich aktiv ist, senkt nachweislich das Risiko zum Beispiel für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen, stärkt Resilienz und die mentale Gesundheit. Auch der soziale Aspekt ist wichtig, denn Sport bringt Menschen zusammen und wirkt Einsamkeit entgegen.

Doch wie wird Bewegung zur gesunden Gewohnheit und zum Teil des täglichen Lebens? „Das Wichtigste ist, eine Sportart zu finden, die einem Spaß macht und zu einem passt“, meint Peter Dörksen. „Ich sage immer: Vorbeikommen und ausprobieren! Auch auf dem Gesundheitscampus der BKK Diakonie gibt es viele Anregungen und Möglichkeiten, eine neue Sportart kennenzulernen.“ Nordic Walking oder Joggen, Mannschaftssport, Tischtennis im Verein oder zu Hause auf dem Ergometer strampeln, Pilates, Yoga oder Zumba: „Ich bin überzeugt, dass es für jeden eine passende Bewegungsform gibt.“ Dann falle es auch nicht schwer, dranzubleiben und von den positiven Effekten der Bewegung zu profitieren.

„Bewegung wirkt auf vielen Ebenen“

> [GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE](https://gesund-sozial-arbeiten.de)





Stark ohne Geräte: Training mit dem eigenen Körpergewicht

Ob Treppensteigen, Gehen oder Stehen – unsere Muskeln sind immer mit von der Partie und geben uns die nötige Kraft. Doch sie wollen auch gefordert werden. Ohne regelmäßige Aktivierung nimmt die Muskelmasse bereits ab etwa dem 30. Lebensjahr ab. Gezieltes Training wirkt dem entgegen und stärkt die Muskulatur. Das geht auch ohne Geräte oder Fitnessstudio mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

„Ich bin ein großer Fan von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Man braucht keine spezielle Ausrüstung und kann die Übungen immer und überall machen, auch im Urlaub oder bei der Arbeit in der Mittagspause. Ein weiterer Vorteil ist, dass viele Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt werden. Bei der klassischen Kniebeuge trainiere ich beispielsweise nicht nur die Bein-, sondern auch die Rumpfmuskulatur mit. Training mit dem eigenen Körpergewicht ist eine einfache und effektive Möglichkeit, Muskelkraft aufzubauen. Das entlastet auch die Gelenke, stabilisiert Knochen, sorgt für eine bessere Haltung und mehr Mobilität.“



Peter Dörksen,
Sportwissenschaftler und Bewegungsexperte bei der
BKK Diakonie

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen, sich wöchentlich mindestens 150 Minuten moderat oder mindestens 75 Minuten intensiv zu bewegen. Auch eine Kombination ist möglich. Darüber hinaus sollten an mindestens zwei Tagen muskelkräftigende Aktivitäten eingeplant werden, zum Beispiel Krafttraining oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Auch Dehnübungen sind wichtig, um Verkürzungen der Muskulatur vorzubeugen. Ab 65 Jahren sind zusätzlich Übungen für das Gleichgewicht und die funktionelle Kraft sinnvoll, zum Beispiel Standübungen oder langsame Kniebeugen, um Stürzen vorzubeugen.

(WHO)

Kräftigungsübungen



Gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine ab. Schieben Sie Ihre Lendenwirbelsäule aktiv auf den Boden. Strecken Sie die Arme nach vorne und legen Sie die Hände auf Ihre Oberschenkel.

Übung: Rollen Sie Kopf und Schultern langsam vom Boden ab, bis die Hände Ihre Knie erreichen. In der anschließenden Rückwärtsbewegung achten Sie darauf, dass die Lendenwirbelsäule auf dem Boden bleibt.

Hinweise: 3–4 Sätze à 15–20 Wiederholungen, ca. 45–60 Sek. Mit dem Aufrollen aus- und mit dem Abrollen einatmen.



Schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie beide Beine in die Tischstellung. Schieben Sie Ihre Lendenwirbelsäule aktiv auf den Boden. Beide Arme liegen leicht abgespreizt auf dem Boden.

Übung: Drehen Sie beide Beine abwechselnd auf die rechte und die linke Seite. Ziehen Sie beide Beine immer wieder zu sich. Achten Sie darauf, dass beide Schultern auf dem Boden liegen bleiben.

Hinweise: 3–4 Sätze à 10–15 Wiederholungen pro Seite, ca. 45–60 Sek. Während der seitlichen Rotation ausatmen und über die Mitte wieder einatmen.



Oberschenkelrückseite/Gesäß/unterer Rücken

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf. Spannen Sie Ihren Bauch leicht an und heben Sie Ihr Becken hoch, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Gerade bilden.

Übung: Heben Sie nun wechselseitig ein Bein hoch, strecken Sie es nach oben und stellen Sie es wieder ab. Halten Sie dabei die Bauchspannung und achten Sie darauf, dass beide Beckenhälften auf einer Höhe bleiben.

Hinweise: 3–4 Sätze à 10–15 Wiederholungen pro Seite, ca. 45–60 Sek.



Schultergürtel/Rückenstrecker

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Bauch. Beide Arme und Beine sind gestreckt. Die Halswirbelsäule ist gestreckt mit Blick Richtung Boden.

Übung: Heben Sie die Arme, die Beine und den Kopf leicht vom Boden ab. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick zeigt zum Boden. Im schnellen Wechsel rechten Arm/linkes Bein und linken Arm/rechtes Bein heben und senken.

Hinweise: 3–4 Sätze à 15–20 Wiederholungen, ca. 45–60 Sek. Fließend atmen.



Komplex Oberschenkel/Bauch/Schultergürtel

Ausgangsposition: Knien Sie sich im Vierfüßlerstand auf den Boden. Die Hände stützen unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Spannen Sie den Bauch leicht an und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule mit Blick Richtung Boden. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt.

Übung: Heben Sie die Knie nun 5 cm vom Boden ab und halten Sie diese Position. Achten Sie darauf, gleichmäßig weiterzuatmen und keine Pressatmung aufzubauen.

Hinweise: 3–4 Sätze à 45–60 Sek. Ruhige und gleichmäßige Atmung (keine Pressatmung).



Beine/Hüfte/Schultern

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin. Spannen Sie Ihren Bauch leicht an und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule mit Blick nach vorne.

Übung: Beugen Sie Ihre Knie und schieben Sie den Po nach hinten. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und heben Sie Ihre gestreckten Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach oben. Richten Sie sich wieder in die Ausgangsposition auf.

Hinweise: 3–4 Sätze à 15–20 Wiederholungen, ca. 45–60 Sek. Mit dem Beugen aus- und mit dem Aufrichten einatmen.



Unsere Gesundheitskampagne geht in die nächste Runde – Bewegung und Ernährung im Fokus

Acht Monate lang haben wir mit unserer Flow-Kampagne Versicherte begleitet und das Thema mentale Gesundheit aus den unterschiedlichsten Perspektiven beleuchtet. Das Ziel lautete, mehr Resilienz, mentale Stärke und Kraft für den Alltag zu gewinnen. Die Veranstaltungsreihe endet im Mai, doch die nächste Runde ist bereits in Vorbereitung. Im Spätsommer geht es wieder los. Nach dem Schwerpunkt seelische Gesundheit steht dann die körperliche Fitness im Fokus.

06.05.26
Termin vormerken

„Psychische und körperliche Gesundheit können nur im Einklang gesehen werden und ergeben zusammen ein ganzheitliches Bild“, erläutert Elena Köckerling, Projektverantwortliche bei der BKK Diakonie. Bewegung und Ernährung sind daher der rote Faden, der sich durch die kommende Gesundheitskampagne ziehen wird. Wie bei der Flow-Kampagne geht es wieder darum, Versicherte zu stärken und ihnen die Möglichkeit zu geben, individuell etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Dazu laden wir Experten ein und bereiten spannende Online-Angebote vor. Das genaue Programm wird in der nächsten MENSCH-Ausgabe vorgestellt. Wer möchte, kann sich aber schon jetzt auf dem Gesundheitscampus registrieren. Rechtzeitig vor dem Start werden Sie dann persönlich angeschrieben und anschließend regelmäßig über anstehende Termine und Themen informiert. Auch die Zugangslinks für die Live-Events werden automatisch verschickt. So können Sie flexibel entscheiden, ob Sie einen Termin wahrnehmen möchten oder nicht, und verpassen nichts.

Egal, ob man alle Veranstaltungen wahrnimmt oder gezielt einzelne für sich auswählt – die Online-Angebote können so genutzt werden, wie es den eigenen Bedürfnissen entspricht. Dieses Konzept hat sich bei der Flow-Kampagne bewährt, die am 6. Mai mit einem symbolischen Kofferpacken endet. Die Idee dabei ist, sich zum Abschluss noch einmal bewusst zu machen, welche Strategien, Tipps und Techniken man bei den verschiedenen Workshops für sich entdeckt hat und im Alltag weiter nutzen möchte. Diese Instrumente werden symbolisch in einen „Resilienz-Koffer“ bzw. eine „Werkzeugkiste“ gepackt, auf die man jederzeit zurückgreifen kann.

Abschlussveranstaltung am 6. Mai, 18 Uhr: Online-Workshop Psyche & Resilienz

Extra-Tipp:

Alle Inhalte der Flow-Kampagne können auf dem Gesundheitscampus der BKK Diakonie nachgelesen werden. Auf der Internetseite finden Sie Handouts mit wichtigen Informationen sowie Übungen zum Mitmachen. Übrigens: Arbeitgeber können die Gesundheitskampagnen ebenfalls nutzen, beispielsweise um sie in ihr betriebliches Gesundheitsmanagement einzubauen und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Gesundheitsfragen zu unterstützen.

Hier geht es zur Anmeldung:

> GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE/ICH-IN-POWER



ICH IN POWER



NEUE VIDEOS UND AUDIOS AUF DEM GESUNDHEITSCAMPUS MITMACHEN UND KRAFT TANKEN

Viele Versicherte kennen unseren Gesundheitscampus bereits und nutzen die Internetseite, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. Dabei gibt immer wieder Neues zu entdecken, ganz aktuell zum Beispiel Yoga- und Fitness-Videos sowie angeleitete Atem- und Achtsamkeitsübungen zum Hören. Egal, ob Sie aktiv werden oder entspannen möchten – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Von Rücken-Yoga bis Feelgood

Mit Yoga-Übungen den Rücken stärken, Verspannungen lösen, den Körper mobilisieren und der Seele etwas Gutes tun – dazu lädt Yoga-Lehrerin Laura Süßner ein. Mit ihr haben wir drei Yoga-Videos produziert, die jeweils rund 15 Minuten lang sind. Einfach eine Matte ausrollen und loslegen! Rücken-Yoga, Deep Stretch, also intensives Dehnen, und Feelgood-Yoga stehen zur Auswahl. Yoga wirkt dabei immer auf mehreren Ebenen, mental und körperlich. Sanfte Übungen verbessern Kraft und Beweglichkeit, fördern die Körperwahrnehmung und wirken emotional ausgleichend. Auch das bewusste Ein- und Ausatmen spielt eine wichtige Rolle und trägt dazu bei, Stress abzubauen und zu entspannen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Fit mit Peter

Die beliebte Reihe „Fit mit Peter“ ist eine feste Größe auf unserem Gesundheitscampus. Kurz vor Ostern sind sechs neue Videos hinzugekommen, in denen Sportwissenschaftler Peter Dörksen effektive Work-outs vorstellt. Die Bandbreite ist groß und reicht von Kardiotraining bis zu gezielten Übungen für die Wirbelsäule. Auch Pilates, Ganzkörperübungen und ein Intervalltraining, bei dem der Puls richtig in die Höhe getrieben wird, stehen zur Auswahl. Eine Einheit dauert rund 15 Minuten und lässt sich somit gut in den Alltag einbauen. Der große Vorteil: Sie werden professionell angeleitet und können gleichzeitig flexibel und individuell trainieren, wann immer es gerade passt.

Zuhören, loslassen und genießen

In unseren Broschüren gibt es viele hilfreiche Achtsamkeits- und Atemübungen. Am schönsten ist es jedoch, wenn uns jemand eine Übung vorliest, uns anleitet und durch die Übung führt. So können wir wirklich loslassen, tief entspannen und innere Bilder entstehen lassen. Genau dafür haben wir einige Übungen für Sie eingesprochen und akustisch aufbereitet. Die fünf Audios veröffentlichen wir seit Mitte April im Wochenrhythmus. Hören Sie einfach mal rein und lassen Sie sich durch die verschiedenen Atem- oder Achtsamkeitsübungen führen. Die Übungen sollen dabei helfen, innere Balance, Kraft und Ruhe zu finden. Es sind kurze Einheiten von fünf bis zehn Minuten – kleine Entspannungsineln im Alltag zum Hören und Genießen.

Ernährung, körperliche und mentale Gesundheit – unter diesen drei Oberthemen bietet der Gesundheitscampus der BKK Diakonie viele weitere Anregungen und Impulse zur Gesundheitsförderung und Prävention. Auch die verschiedenen Ratgeber der BKK Diakonie können dort heruntergeladen werden.

> GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE





Würzig und wertvoll: Wunderbare Wildkräuter

Wildkräuter haben es in sich! Im Frühling liefern sie eine Extraportion Vitalstoffe und verleihen so manchem Gericht eine besondere Note. Bestes Beispiel ist der Bärlauch, der im März und April wächst. Ob als Pesto, in einem feinen Süppchen oder als Bärlauch-Butter – mit seinem intensiven Aroma erfreut er den Gaumen und wirkt zudem gesundheitsfördernd und immunstärkend. Seine Saison ist fast vorbei, doch in der Natur oder im eigenen Garten gibt es noch weitere essbare Wildkräuter zu entdecken. Wir haben einen kleinen Strauß zusammengestellt.



BRENNESSEL

Früher machte man eine Frühjahrskur, heute spricht man eher von Detox. Egal, bei beiden spielt die Brennnessel eine wichtige Rolle, denn sie gilt als das Entgiftungskraut schlechthin. Ein Tee aus getrockneten oder frischen Blättern wirkt blutreinigend, harntreibend und entwässernd. Junge Blätter können auch kurz blanchiert und wie Spinat in Suppen, Pfannengerichten oder Omeletts zubereitet werden. Beim Sammeln am besten Handschuhe tragen. Extra-Tipp: Im Spätsommer und Herbst die Samen der Brennnesseln sammeln und zum Beispiel über das Müsli streuen. Die Samen sind nährstoffreich und liefern unter anderem wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

GÄNSEBLÜMCHEN

Die Blüten sehen nicht nur im Salat, auf dem Butterbrot oder in Teemischungen hübsch aus, das Gänseblümchen ist auch eine geschätzte Heilpflanze, die etwa bei Atemwegserkrankungen eingesetzt wird. Ein Tee aus Gänseblümchen wirkt schleimlösend und entzündungshemmend bei Husten, Schnupfen, Bronchitis oder Halsschmerzen. Bei leichten Hautproblemen wie Juckreiz kann ein Aufguss aus Gänseblümchen ebenfalls helfen.

LÖWENZAHN

Seine Blätter sind jetzt besonders zart und können kleingeschnitten in Salate, Suppen oder Kräuterquark gegeben werden. Sie schmecken würzig-herb, sind reich an Vitaminen, Mineral- und Bitterstoffen und regen Appetit und Verdauung an. Löwenzahn aktiviert Leber und Galle und wirkt harntreibend. Wie die Brennnessel gilt er als klassisches Entgiftungskraut, das den Stoffwechsel anregt und die Frühjahrsmüdigkeit vertreibt.



GIERSCH

Wer hätte das gedacht? Giersch enthält mehr Vitamin C als eine Zitrone und liefert zudem Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen sowie entzündungshemmende Flavonoide. Anstatt sich über den Giersch im Garten zu ärgern, also lieber freuen und ihn aufessen. Die Blätter können im Salat verwendet, zu Pesto verarbeitet oder wie Spinat zubereitet werden. Giersch wirkt harntreibend und soll die Ausscheidung von Harnsäure fördern. Gut zu erkennen ist er an den markanten, dreigeteilten Blättern und dem dreikantigen Stängel.

GUNDERMANN

Auch seine Blätter eignen sich gut als Zugabe zu frischen Salaten, Kräuterquark oder Suppen. Dem Gundermann werden schleimlösende, auswurffördernde, entzündungshemmende und stoffwechsellösende Eigenschaften zugeschrieben. Traditionell wird er als Tee bei Erkältungen oder Magen-Darm-Problemen eingesetzt. Er rankt als Bodendecker im Garten und hat blau-violette Blüten, die ebenfalls essbar sind und in Salaten hübsch aussehen.

Hinweise zum Sammeln

Nur sammeln, was man sicher kennt und nur die Pflanzenteile mitnehmen, die man für den Eigenbedarf braucht. An Ackerrändern oder belebten Wegrändern sollte man nicht sammeln. Naturschutzgebiete sind tabu. Wer unsicher ist: Vielerorts werden Kräuterführungen und Seminare angeboten. Auch Apothekergärten vermitteln Wissen rund um Wild- und Heilkräuter.

Ein weiterer Tipp: Wer einen eigenen Garten hat, kann in einem Teil davon Wildkräuter wachsen lassen. Ebenso lassen sich Küchenkräuter gut im eigenen Garten, auf dem Balkon oder der Fensterbank ziehen. Thymian, Lavendel, Rosmarin und Co. dienen nicht nur als Gewürz, viele Küchenkräuter haben ebenfalls ungeahnte Heilkräfte und können leichte Beschwerden lindern. Petersilie ist beispielsweise reich an Vitamin C, fördert die Nierentätigkeit und die Harnausscheidung. Pfefferminze hilft bei Magen-Darm-Beschwerden und Salbei bei Halsschmerzen.

DIE KRAFT DER NATUR

Sie möchten mehr über Heilpflanzen erfahren? In unserem Kräuterratgeber geben wir einen Überblick über Eigenschaften und Wirkung wichtiger heimischer und exotischer Heilpflanzen, von A wie Arnika bis W wie Weißdorn.

Unsere Heilkräuter-Broschüre „Die Kraft der Natur“ können Sie über unsere Website kostenlos bestellen oder direkt herunterladen:

> bkk-diakonie.de/ratgeber





DIAKONIE LEIPZIG: MENTALE GESUNDHEIT DER MITARBEITENDEN IM BLICK

ZUSAMMEN GESUND SEIN

Fehlzeiten sind mehr als nur eine Zahl in der Statistik. Sie sind Thema politischer Debatten, wirtschaftlicher Kalkulationen und ganz konkret spürbar im Alltag sozialer Einrichtungen. Wenn in einer Kindertagesstätte mehrere Fachkräfte gleichzeitig ausfallen, müssen Öffnungszeiten eingeschränkt werden. In der Pflege müssen teure Leiharbeitskräfte eingekauft werden oder es bleiben dringend benötigte Betten leer. In der Familien- und Jugendhilfe werden krankheitsbedingte Ausfälle oft nicht vollständig refinanziert.

Für die Diakonie Leipzig ist klar: Gesundheitsförderung ist kein „Nice-to-have“. Gesunde Mitarbeitende sind die Grundlage dafür, dass wir unseren Auftrag erfüllen können. Als Arbeitgeber ist uns bewusst: Wer für andere da ist, braucht selbst gute Rahmenbedingungen. Dabei nehmen wir auch mentale Belastungen verstärkt in den Blick. Psychische Erkrankungen gehören zu den Hauptursachen für Ausfallzeiten im Job. Nach Muskel- und Skeletterkrankungen sowie Atemwegserkrankungen liegen sie auf Platz drei. Doch während Erkältungen meist nach wenigen Tagen überstanden sind, fallen Mitarbeitende mit psychischen Belastungen oft für längere Zeit aus. Das ist ein relevanter wirtschaftlicher Faktor für jede Organisation. Dabei stellt sich die Frage: **Was macht Menschen krank und was hält sie gesund?**

Psychische Belastungen entstehen selten nur im Beruf. Familiäre Netzwerke sind weniger stabil als früher, lebensbedrohliche Diagnosen, Trennungen oder Todesfälle treffen Menschen mitten im Arbeitsleben. Hinzu kommt, dass viele Beschäftigte sich selbst hohe Erwartungen auferlegen und dadurch zusätzlichen Druck erleben. Auch problematischer Alkohol- und Drogenkonsum wirkt sich negativ auf die Gesundheit und den Arbeitsalltag aus. Gleichzeitig beobachten Fachleute, dass gesellschaftliche Krisen die individuelle Resilienz herausfordern.



Gastbeitrag von Julia Hohl,
Personalleiterin bei der Diakonie Leipzig.

Als Dienstgeber können wir nicht alle Lebensumstände unserer Mitarbeitenden beeinflussen, aber wir gestalten die Arbeitsbedingungen. Und hier liegt ein entscheidender Hebel: Studien zeigen, dass Führungs- und Organisationskultur maßgeblich zum Wohlbefinden beitragen. Ein unbedachter Satz des oder der Vorgesetzten kann ein ganzes Wochenende überschatten. Wertschätzende Kommunikation hingegen stärkt Motivation und Bindung.

Deshalb investieren wir bewusst in „gesundes Führen“. Unsere Führungskräfte werden geschult, unterstützt durch Angebote der Berufsgenossenschaft. Gesundes Führen bedeutet, die Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden ebenso im Blick zu haben wie die eigene. **Es geht um Klarheit, Verlässlichkeit und eine Haltung, die Menschen stärkt.**

Eine Schlüsselrolle spielt unser betriebliches Gesundheitsmanagement. Dabei begleiten wir Einrichtungen bei Gefährdungsbeurteilungen psychischer Belastungen, entwickeln Rahmenbedingungen für gute Zusammenarbeit und wirken am Gewaltschutzkonzept mit. Gesundheitsmanagement ist bei uns kein Projektordner im Regal, sondern gelebte Unternehmenskultur.

Unsere Angebote sind vielfältig: Deeskalationstrainings mit ausgebildeten PART-Trainerinnen und -Trainern aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern stärken die Handlungssicherheit in herausfordernden Situationen. Denn Übergriffe durch betreute Personen gehören in sozialen Arbeitsfeldern leider vielerorts zum Berufsalltag und betreffen nahezu alle Bereiche. Dabei geht es nicht nur um körperliche Angriffe, sondern auch um persönliche Beleidigungen, verbale Entgleisungen oder unbegründete Verdächtigungen. Die besondere Herausforderung liegt im strukturellen Rollenverhältnis: Zwischen Betreuenden und Betreuten besteht ein klares professionelles Gefälle. Wenn Mitarbeitende sich jedoch bewusst abgrenzen, kann das das Betreuungsverhältnis beeinträchtigen. Gleichzeitig sind manche der betreuten Personen aufgrund psychischer Erkrankungen, kognitiver Einschränkungen oder akuter Belastungen nur bedingt in der Lage, ihr Verhalten zu steuern. Umso wichtiger ist es, Mitarbeitende fachlich zu stärken, ihnen Sicherheit im Handeln zu geben und sie auch nach belastenden Ereignissen nicht allein zu lassen. Psychologisch geschulte Mitarbeitende leisten als kollegiale Ersthelfende psychosoziale Unterstützung nach belastenden Ereignissen.

Um Wartezeiten auf einen Therapieplatz zu überbrücken, bieten wir psychosoziale Beratung über unsere betriebsärztliche Praxis mit einem Team aus Psychologinnen und Psychologen an. Ergänzend verweisen wir auf die psychologische Krisenberatung der Berufsgenossenschaft. Ein Angebot steht auch ausdrücklich Führungskräften zur Verfügung. Niedrigschwellige Zugänge sind uns wichtig. Mitarbeitende sollen Unterstützung erhalten, bevor Belastungen sich verfestigen.

Auch Gesundheitstage haben ihren festen Platz. Sie rücken Themen wie Resilienz, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit in den Fokus, ergänzt um praktische Impulse etwa zur Rücken- oder Stoffwechselförderung. Aktionen wie Stadtradeln oder ein Firmenlauf stärken zusätzlich das Bewusstsein für Bewegung im Alltag. In unseren Einrichtungen weisen wir mit Flyern und Postern der BKK Diakonie auf den Gesundheitscampus und weitere Angebote hin. So bleibt das Thema präsent.

Gesundheitsmanagement ist für uns kein zeitlich begrenztes Projekt, sondern ein dauerhafter Auftrag. Es braucht klare Strukturen, verlässliche Prozesse und eine Kultur, die Gesundheit als gemeinsame Verantwortung versteht.

Gesundheit entsteht dort, wo Menschen sich gesehen, unterstützt und ernst genommen fühlen. „Zusammen Mensch sein“ ist unser Anspruch nach innen wie nach außen. Und diese Haltung führt weiter hin zu dem, was uns trägt und stärkt, nämlich **zusammen gesund sein.**

ZUSAMMEN MENSCH SEIN

Diakonie Leipzig

Bei der Diakonie Leipzig engagieren sich rund 1.800 hauptamtliche Mitarbeitende sowie zahlreiche Ehrenamtliche in unterschiedlichen Arbeitsfeldern. Dazu zählen die Jugend- und Familienhilfe, Pflegeangebote, Arbeit und Bildung für Menschen mit Behinderung sowie vielfältige Beratungsangebote für Menschen in besonderen Lebenssituationen. In drei Werkstätten für Menschen mit Behinderungen sind zudem rund 450 Beschäftigte tätig. Die Diakonie Leipzig ist mit einer Stimme im Verwaltungsrat der BKK Diakonie vertreten.

> [DIAKONIE-LEIPZIG.DE](https://www.diakonie-leipzig.de)





Interview: Musiktherapeut Tom Jansen vom Verein Singende Krankenhäuser

Gesund aus voller Kehle

„Singen macht Spaß, Singen tut gut, ja, Singen machtmunter und Singen macht Mut.“
Mit diesem einfachen Lied ist eigentlich schon alles gesagt – außer vielleicht, dass Singen auch noch die Gesundheit und das Wohlbefinden fördert. Im Interview spricht Tom Jansen, Musiktherapeut und Vorstandsmitglied des Vereins „Singende Krankenhäuser“, über die positive Kraft des Singens.

Herr Jansen, mit Ihrem Verein motivieren Sie Menschen zum Singen. Welche Effekte beobachten Sie dabei?

Singen wirkt auf mehreren Ebenen, psychisch und körperlich. Zum einen fördert es Resilienz und Selbstwirksamkeit. Viele Menschen tragen negative Glaubenssätze aus ihrer Kindheit in sich. „Mir hört niemand zu. Was ich zu sagen habe, ist nicht wichtig.“ Solche Annahmen sind weit verbreitet. Wenn ich dann meine Stimme erhebe, sie zum Klingen bringe, mir selbst Gehör verschaffe und merke, dass ich etwas beitragen kann, ist das eine sehr wertvolle und selbststärkende Erfahrung. Dazu kommt die körperliche Ebene. Stimme und Atmung sind eng verbunden. Wenn ich singe, versorge ich meinen Körper mit viel Sauerstoff. Das ist gut für den ganzen Organismus, ich habe mehr Antrieb und Power. In unseren Singgruppen kommt oft auch noch Bewegung dazu. In Senioreneinrichtungen klatschen wir beispielsweise in der Gruppe oder machen Kreistänze, was zusätzlich mobilisiert. Stresshormone sinken und es werden Glückshormone ausgeschüttet. Beim gemeinsamen Singen entsteht eine Beziehung zueinander, wir fühlen uns verbunden und geborgen.

Menschen, die im Chor singen, schwärmen oft davon, wie beglückend es ist, wenn die eigene Stimme in einem großen, harmonischen Klang mit anderen aufgeht ...

Singen in der Gemeinschaft ist ein wundervolles Erlebnis. Allerdings sind Chöre oft leistungsorientiert und die Proben zielen in der Regel auf eine Aufführung ab. Unser Ansatz ist ein anderer. Es geht darum, mit Freude und ohne Leistungsdruck zu singen. In unseren Singgruppen gilt der Satz: Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen. Die meisten Menschen finden ihren Ton, auch wenn viele erst einmal sagen: „Ich kann doch gar nicht singen.“ Vielleicht hat ein Lehrer ihnen das früher in der Schule gesagt oder sie denken mit einem unguuten Gefühl daran zurück, wie sie vor der ganzen Klasse vorsingen mussten. Uns geht es darum, nicht gleich alles zu bewerten, sondern einfach und leistungsfrei zu singen.



„Singen ist für mich ein Schlüssel zu Lebendigkeit, Verbindung und innerer Ruhe.“
Tom Jansen, Musiktherapeut und Mitglied im Vorstand Singende Krankenhäuser e. V.

Noch einmal zurück zu dem, was Singen im Körper bewirkt. Gibt es dazu auch Untersuchungen?

Singen stärkt nachweislich das Immunsystem. Es gibt auch Untersuchungen, die zeigen, dass sich beim gemeinsamen Singen Körperrhythmen synchronisieren und die Atmung sowie die Herzfrequenz angleichen. Besonders interessant finde ich ein Sozialexperiment mit dem „Chor der Muffligen“ im Jahr 2013, das Professor Gunter Kreuz wissenschaftlich begleitet hat. Bei den Chorproben wurden Speichelproben entnommen und untersucht. Dabei zeigte sich, dass vermehrt das Hormon Oxytocin gebildet wurde. Dieses Hormon ist dafür zuständig, Bindungen zu stärken und Vertrauen zu fördern. Natürlich muss man mit solchen Ergebnissen vorsichtig umgehen, aber unsere Erfahrungen in den Singgruppen bestätigen diese Tendenz. Die Rückmeldungen zeigen: Die Leute fühlen sich besser und wohler, wenn sie singen.

Wenn ich singe, habe ich auch keine Zeit, Probleme zu wälzen, mir Sorgen über die Zukunft zu machen oder mit Vergangenen zu hadern ...

Ja, das ist ein wichtiger Punkt. Wenn wir singen, sind wir im Moment. Wir beschäftigen uns mit Melodie, Rhythmus und Text – das bündelt unsere Aufmerksamkeit. Grübelschleifen über Vergangenes oder Sorgen um die Zukunft treten in den Hintergrund. In der Psychologie spricht man von Achtsamkeit, also der Fähigkeit, im Hier und Jetzt präsent zu sein. Beim Singen geschieht das ganz selbstverständlich. Die Musik trägt uns in diesen Zustand hinein.

Und es kommt noch etwas hinzu: Verbindung. Beim gemeinsamen Singen entsteht Resonanz. Stimmen klingen zusammen, Atemrhythmen gleichen sich an, wir erleben uns als Teil eines Ganzen. Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen Einsamkeit erleben, ist das von großer Bedeutung. Singen schafft Begegnung und Zugehörigkeit, ohne dass man viel erklären oder analysieren muss. Viele berichten nach einer Singgruppe, dass sie sich innerlich leichter und zugleich verbundener fühlen. Nicht, weil Probleme verschwunden wären, sondern weil sie für eine Weile getragen wurden.

Können Sie noch etwas zur Arbeit Ihres Vereins sagen?

„Singende Krankenhäuser“ ist 2010 aus einer Patientengruppe entstanden und hat sich zu einer richtigen Bewegung entwickelt. Inzwischen zählen wir rund 700 Mitglieder im deutschsprachigen Raum. Etwa 100 davon sind Einrichtungen, darunter Krankenhäuser, Reha-Kliniken, Psychiatrien, Pflege- und Senioreneinrichtungen sowie Hospize. Der größere Teil sind Einzelmittglieder, vor allem Singleleiterinnen und Singleiter, die in diesen Kontexten tätig sind oder tätig werden möchten. Wir qualifizieren sie für die unterschiedlichen Arbeitsfelder und befähigen sie, Singgruppen professionell und verantwortungsvoll zu leiten. Vermittelt werden zum Beispiel Kenntnisse in der Gruppenleitung, Grundlagenwissen zu relevanten Krankheitsbildern sowie Sicherheit im Umgang mit sensiblen und herausfordernden Situationen, etwa bei Demenz oder depressiven Erkrankungen. Die Weiterbildung ist keine therapeutische Ausbildung und die Singgruppen stellen

auch keine Therapie dar. Sie sind ein ergänzendes, niedrigschwelliges Angebot. Gerade im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention sehen wir hier ein weiteres großes Potenzial: Gemeinsames Singen kann Menschen frühzeitig stärken, sozialer Isolation vorbeugen und Ressourcen aktivieren, bevor medizinische Interventionen notwendig werden.

Und noch einen Schritt davor: Was würden Sie Menschen für den Alltag gerne mitgeben?

Mindestens ein Lied pro Tag. Das wäre meine Empfehlung (lacht). Bei Lieblingsliedern im Radio einfach kräftig mitsingen, in einem geschützten Raum, zu Hause oder im Auto. Meine Großmutter hat früher beim Staubsaugen immer Radio gehört und aus voller Kehle mitgesungen. Sie blühte dabei regelrecht auf. Es geht nicht um den perfekten Gesang. Es geht um Spaß und Freude, die das Singen bereitet.



„Beim gemeinsamen Singen entsteht Resonanz.“



Viel Spaß
beim Basteln
und Ausmalen!



WINDRÄDCHEN BASTELN MIT BLÄTTERN

Ein Spielzeug aus Naturmaterial

Wenn im Frühling und Sommer die Bäume wieder voller Blätter sind, lassen sich daraus viele schöne Dinge basteln. Aus einem großen Blatt entsteht mit wenigen Handgriffen ein kleines Windrädchen, das sich im Wind dreht. Mit dieser einfachen Anleitung kannst du dein eigenes Blatt-Windrad gestalten.

Materialien:

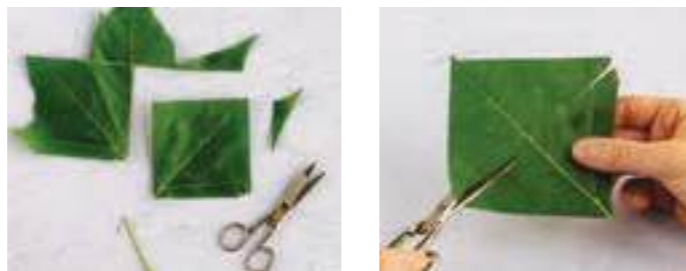
- 1 großes, stabiles Baumblatt, etwa von Platane, Ahorn oder Sommerlinde oder Blätter anderer Pflanzen, zum Beispiel Rhabarber oder Pestwurz
- Zahnstocher
- kleine Holzperle, die sich auf den Zahnstocher stecken lässt, aber nicht darüber rutscht (alternativ eine Perle mit größerem Loch und ein wenig ungiftiger Bastelkleber)
- ein möglichst gerades, dünnes Stöckchen



Für das Windrad brauchst du ein frisches, elastisches Blatt, das sich biegen lässt. Trockenes Herbstlaub lässt sich für viele Zwecke verwenden, für ein Windrad ist es jedoch ungeeignet.

1. Quadrat zuschneiden

Schneide aus dem Blatt ein möglichst großes Quadrat aus. Miss mit einem Lineal aus, wie das Quadrat am besten auf das Blatt passt. Zeichne die Form bei Bedarf vor und schneide sie anschließend mit einer Schere oder einem Cutter aus.



2. Flügel vorbereiten

Markiere die Mitte des Quadrats. Schneide von jeder Ecke aus einen Schnitt bis etwa zur Hälfte in Richtung Mitte. Biege anschließend die linken Hälften der vier Ecken vorsichtig etwas über die Mitte nach innen. Die Ecken sollen gebogen werden, aber nicht geknickt sein.



3. Flügel befestigen

Stich mit einem Zahnstocher durch alle vier gebogenen Ecken und anschließend durch die Mitte des Blattes. Stecke auf die Spitze des Zahnstochers eine Perle, damit die Ecken nicht herunterrutschen. Wenn die Perle locker sitzt, kannst du sie mit einem kleinen Tropfen Bastelkleber befestigen.

4. Stiel anbringen

Kerbe das obere Ende eines kleinen Stöckchens mit einer Schere oder einem Cutter etwa einen Zentimeter tief ein. Klemme das hintere Ende des Zahnstochers mit etwas Abstand zum Blatt in diese Kerbe. Achte darauf, dass sich das Windrad frei drehen kann.

Fertig!

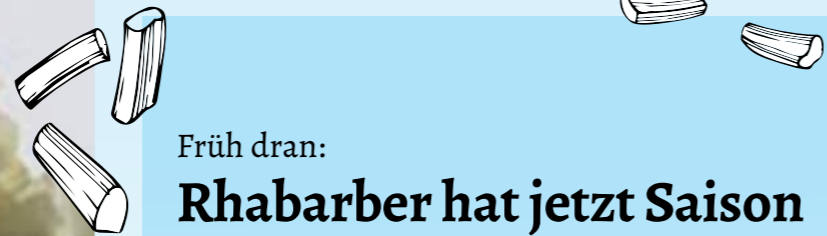
Das Windrad beginnt sich zu drehen, wenn du hineinpustest, damit läufst oder der Wind hineinweht.

Grashalm in den Mund – pfeifen! Schrill, schräg, total lustig – Kinder lieben es, und ihr staunt, wie schnell sie's können!



Wie lerne ich das Pfeifen auf einem Grashalm in einer Minute?





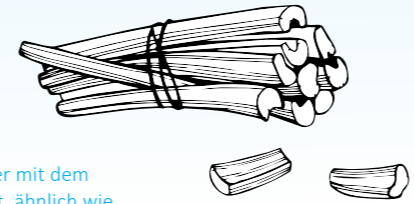
Früh dran: Rhabarber hat jetzt Saison

Wer eine Rhabarberpflanze im Garten hat, kann sich glücklich schätzen. Die Triebe schieben sich zeitig im Frühjahr aus der Erde und können oft schon ab Mitte April geerntet werden. Auch auf Wochenmärkten und im Supermarkt ist das Gemüse jetzt frisch aus regionalem Anbau erhältlich. Gemüse? Richtig! Botanisch gesehen ist Rhabarber ein Gemüse, die Stiele werden aber meist wie Obst für Kompott, Kuchen oder Marmelade genutzt. Unser Rezept bietet eine weitere Möglichkeit, Rhabarber zu servieren.

Rhabarber ist kalorienarm, ballaststoffreich und liefert unter anderem Vitamin C sowie Mineralstoffe. Er enthält jedoch auch viel Oxalsäure, die Calcium bindet und in größeren Mengen die Nieren belasten kann. Bei gesunden Erwachsenen ist moderater Verzehr unbedenklich, Menschen mit Nierenproblemen oder Gicht sollten auf Rhabarber besser verzichten oder sparsam genießen. Sinnvoll ist auch die Kombination mit Milchprodukten wie Vanillesoße oder Joghurt, um die Aufnahme der Oxalsäure zu verringern. **Übrigens: Rote Sorten enthalten weniger Oxalsäure als grüne.**

MENSCH,
wusstest du
sehen, dass ...

... die Erntezeit von Rhabarber mit dem Johannistag am 24. Juni endet, ähnlich wie beim Spargel? Die Pflanzen können sich anschließend erholen, außerdem steigt der Oxalsäuregehalt im Verlauf des Sommers.



Rezept

Cremige Rhabarber-Pasta mit Ziegenkäse

Rhabarber bringt eine frische Säure, die mit cremigem Käse und Pasta richtig spannend schmeckt.

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Pasta (z. B. Penne oder Tagliatelle)
- 300 g Rhabarber
- 1 Schalotte
- 100 ml Sahne
- 80 g Ziegenfrischkäse
- 1 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Frischer Thymian oder Basilikum



Bon
appétit

So geht's:

1. **Pasta kochen:** Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe garen.
2. **Rhabarber vorbereiten:** Enden abschneiden und in kleine Stücke schneiden.
3. **Sauce kochen:** Schalotte fein hacken und im Olivenöl glasig anbraten. Rhabarber dazugeben und 3 bis 4 Minuten anbraten. Sahne und Honig einrühren und kurz köcheln lassen.
4. **Cremig machen:** Ziegenfrischkäse unterrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
5. **Alles mischen:** Pasta unterheben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.



HERZLICH WILLKOMMEN IM ERSTEM INKLUSIONSHOTEL REGENSBURGS

Regensburg ist heute die am besten erhaltene mittelalterliche Großstadt Deutschlands und seit 2006 UNESCO-Welterbe. Das Johanniter-4-Sterne-Hotel INCLUDiO ist ein Ort der Begegnung, an dem Menschen mit und ohne Behinderungen ganz selbstverständlich z sammenkommen. Und zwar als Gast sowie als Mitarbeiter.

BESONDERS. Das komplett barrierefreie Haus bietet 84 komfortabel eingerichtete Doppelzimmer, 18 sind rollstuhlgerecht und durch die besondere Ausstattung auch für seh- bzw. hörbehinderte Menschen geeignet.

GENUSS. Im Restaurant mit Wintergarten gibt es morgens ein vielseitiges Frühstücksbuffet. Tagsüber lädt die Lobbybar zum Verweilen ein. Das Abendessen wird à la carte angeboten.

ENTSPANNUNG. Wunderbar entspannen lässt es sich im Vitalbereich mit Fitnessraum, finnischer Sauna sowie lichtdurchflutetem Ruheraum.

UNVERGESSLICHE EINDRÜCKE. Das Umland zählt zu den interessantesten und abwechslungsreichsten Gegenden in Bayern. Ein Beispiel ist das Naturschutzgebiet Weltenburger Enge mit dem weltberühmten Donaudurchbruch.

IMPULSE UND TIPPS. Informationen über Ausflugsmöglichkeiten, auch barrierefreie, erhalten Sie gerne von den Mitarbeitenden der Rezeption im Hotel INCLUDiO. Wir freuen uns auf Sie!

Das 4-Sterne-Hotel INCLUDiO ist Mitglied in der VCH-Hotelkooperation:

> WWW.VCH.DE

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



Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gemäß § 35a Abs. 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge) für das Jahr 2025

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	Betrag in €
Vorstand	11.083,33	0	416,67	0	0	600 € monatliche Pauschale bis zur Bereitstellung Dienstwagen	Für jeden Monat 1/12 der Jahresvergütung für die Dauer von bis zu 6 Monaten	Einvernehmliche Lösung, kommt diese nicht zustande, kann der DV mit einer Frist von 6 Monaten gekündigt werden.	12.100

*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

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 Johanniter-4-Sterne-Hotel INCLUDiO in Regensburg gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum **31.05.2026** 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 Johanniter-4-Sterne-Hotel INCLUDiO in Regensburg. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

> INCLUDIO.DE
 > VCH.DE

DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

Absender:

Viel Glück!

BKK Diakonie
 – Gesundheitsquiz –
 Königsweg 8
 33617 Bielefeld



HIER BITTE ABSTRENNEN ✂

Bitte freimachen

BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

ICH IN POWER

**ICH
SORGE
VOR**

**ICH
HALTE
MICH
FIT**

**ICH
ACHTE AUF
MICH –
IN JEDEM
ALTER**

**ICH STÄRKE
MICH – IN
GESCHLECHT
UND SELBSTBILD**



*Unsere
neuen Events
2026*

Jetzt kostenlos anmelden
gesund-sozial-arbeiten.de/
ich-in-power

GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie lange sollten sich Erwachsene nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation wöchentlich mindestens moderat bewegen?

2. Nach der Flow-Kampagne startet die BKK Diakonie im Spätsommer eine neue Veranstaltungsreihe. Was wird der Schwerpunkt sein?

3. Nennen Sie drei essbare Wildkräuter:

4. Wie viele Mitglieder hat der Verein „Singende Krankenhäuser“ etwa?

5. Ab wann sollte man Rhabarber traditionell nicht mehr ernten?

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

