

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2019

TIPPS
FÜR EINE
ERHOLSAME
NACHTRUHE

GUT SCHLAFEN, BESSER LEBEN

Warum ausreichend Schlaf so wichtig für unsere Gesundheit ist •
„Meine BKK Diakonie“: Erfahrungen mit der Online-Geschäftsstelle •
Alte Apfelsorten neu entdeckt •

”

STILLES REIFEN

ALLES FÜGT SICH UND ERFÜLLT SICH,
MUSST ES NUR ERWARTEN KÖNNEN
UND DEM WERDEN DEINES GLÜCKES
JAHR UND FELDER REICHLICH GÖNNEN.
BIS DU EINES TAGES JENEN REIFEN DUFT DER KÖRNER SPÜREST
UND DICH AUFMACHST UND DIE ERNTE IN DIE TIEFEN SPEICHER FÜHREST.

CHRISTIAN MORGENSTERN (1871 BIS 1914)

Inhalt

01 Editorial



**02 Interview mit dem Schlafexperten
Klaus Kampmann:**
„Nachts kommt die Müllabfuhr“



04 Zeit für gesunden Schlaf
Warum ausreichend Schlaf so wichtig
für unsere Gesundheit ist



06 Menschen in der BKK Diakonie
Gerhild Krutzler ist im Kundenservice der
BKK Diakonie für Versicherte da



07 „Meine BKK Diakonie“
Erfahrungen mit der Online-Geschäftsstelle



08 Apfel-Zeit
Alte Sorten: Hoffnung für Apfelallergiker



10 Schwangerschaft
Alkohol schadet dem ungeborenen Kind –
ein Leben lang



12 Rezept
Herbstsalat mit Apfel und Walnuss-Miso-
Dressing



**13 Rund 31.500 Versicherte bei der
BKK Diakonie**

**Herbstblues und Winterdepression
vertreiben**



Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

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

REDAKTIONSTEAM
Silke Tornede, Lucas Redecker, Frank Großheimann
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

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

FOTOS
Katrin Biller: Titelbild, Seite 01 und Seite 06 | istockphoto.de
U2: Addictive Stock/photocase.de | Seite 03: nicolasberlin/photocase.de

DRUCK UND VERSAND
KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10
www.kkf-verlag.de

Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des
Herausgebers oder der Verlagsleitung gestattet und honorarpflichtig. Für mit
Namen oder Namenszeichen gekennzeichnete Beiträge nur Übernahme der
pressegesetzlichen Verantwortung.



Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Liebe Leserin,
lieber Leser,

eine neue MENSCH ist da, und wieder haben wir uns im Vorfeld gefragt:
Was könnte Sie, unsere Leserschaft, wohl interessieren? Herausgekom-
men ist ein bunter Themenmix, der Ihnen Informationen und Anregungen
liefern soll für ein gesünderes und gutes Leben. Unser Anliegen ist es, mit
jeder neuen Ausgabe ein paar Ideen und Impulse zu geben, wie Sie mit
einfachen Mitteln im Alltag mehr Lebensqualität und Wohlbefinden ge-
winnen können. Vielleicht haben Sie Lust, das eine oder andere auszupro-
bieren, denn genau darum geht es: Mit Spaß und Freude herauszufinden,
was einem persönlich guttut und das zu einer Gewohnheit zu machen.

Schwerpunkt in dieser Ausgabe ist dabei das Thema Schlaf, der in unse-
rer 24-Stunden-Gesellschaft mit flexiblen Arbeitszeiten, digitalen Medien
und zunehmendem Stress leider allzu oft zu kurz kommt. Das kann fatale
Auswirkungen haben, denn ausreichend Schlaf ist eine wichtige Voraus-
setzung dafür, dass wir gesund und leistungsfähig bleiben. Das Gute ist:
Auch hier haben wir es oft selbst in der Hand, unsere Schlafsituation zu
verbessern. Viele Schlafprobleme sind nämlich hausgemacht und können
behooben werden, weil sie mit unserem Verhalten zusammenhängen, sa-
gen Experten. Schon kleine Veränderungen können eine positive Wirkung
haben und zu einer deutlich besseren Nachtruhe führen. Dazu haben wir
für Sie viele Tipps in dieser Ausgabe zusammengestellt.

Neuigkeiten aus Ihrer Krankenkasse, ein spätsommerliches Loblied auf
den Apfel und die so wichtige Aufklärung über die fatalen Folgen von Al-
koholkonsum in der Schwangerschaft – das sind weitere Themen in die-
ser MENSCH. Auf dem Titel begrüßt Sie übrigens wieder eine Mitarbeite-
rin der BKK Diakonie, das hat mittlerweile Tradition. Seit geraumer Zeit
zeigen wir auf dem Titel Beschäftigte unserer Krankenkasse und keine
Models – also Menschen wie Sie und ich, mitten aus dem Leben. Falls Sie
genauer wissen wollen, was die sympathische Dame auf Seite 1 macht
und woher sie kommt: Die Antwort lesen Sie in diesem Heft.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine angenehme und unterhaltsame
Lektüre. Denken Sie auch daran, an unserem Gesundheitsquiz teilzuneh-
men. Wenn Sie die fünf Fragen auf der Rückseite des Heftes richtig beant-
worten, haben Sie wieder die Chance, einen attraktiven Hotel-Gutschein
für eine Wochenend-Reise zu gewinnen. Ich drücke allen Teilnehmenden
die Daumen!

Es grüßt Sie herzlich
Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie



Interview



„Nachts kommt die Müllabfuhr“

Schlaf gut! Das wünschen wir uns am Abend, wohl wissend:

Wer in der Nacht gut schläft, ist erholt und fit für den nächsten Tag. Warum Schlaf so wichtig ist und welche gesundheitlichen Risiken Schlafmangel birgt, erklärt Schlafexperte Klaus Kampmann im Interview.

In unserer modernen Gesellschaft scheint Schlaf keinen hohen Stellenwert zu haben, manche leben eher nach dem Motto: Wer wenig schläft, hat mehr vom Tag!

Das ist eine Täuschung, wer zu wenig schläft, hat meist auch nicht viel vom Tag. Es gibt zwar Menschen, die mit knapp fünf Stunden auskommen und trotzdem fit sind, aber das ist die Ausnahme. Die meisten von uns brauchen im Schnitt zwischen sieben und neun Stunden Schlaf, um leistungsfähig zu sein. Für mich ist das auch eine Frage, wie gut wir mit uns selbst umgehen: Achte ich auf mich und meinen Körper? Klar ist: Zu wenig Schlaf birgt viele Gefahren, wir sind unkonzentrierter und gereizt. Bei längerem Schlafmangel kann es zu schwerwiegenden Krankheiten kommen. Studien zeigen: Wer dauerhaft nicht genügend schläft, schädigt sein Herz, hat ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, schwächt sein Immunsystem.

Wie ist es denn um den Schlaf der Deutschen bestellt?

Der Trend geht hin zu immer weniger Schlaf. Vor 100 Jahren haben die Deutschen im Schnitt neun Stunden pro Nacht geschlafen, da gab es noch kein Fernsehen und kein World Wide Web. Jetzt sind wir kollektiv bei 7,5 Stunden Schlaf pro Nacht angekommen, Tendenz weiter sinkend. Die große Gefahr sehe ich darin, dass sich der Mensch gut anpassen kann, wir gewöhnen uns an weniger Schlaf und glauben, damit zurechtzukommen. Auch um die Qualität des Schlafes ist es nicht gut bestellt. Es gibt Schätzungen, dass 80 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland keinen guten Schlaf haben, das heißt, sie schlafen schlecht ein und/oder wachen nachts auf. Ein Faktor ist sicher Stress, den wir nicht richtig abbauen. Schlafforscher sagen aber auch, dass 80 Prozent der Schlafstörungen behoben werden können, weil sie mit dem Verhalten der Menschen zu tun haben. Das ist die gute Nachricht.

Warum sollten wir uns um guten Schlaf bemühen?

Wer ausreichend schläft, ist fitter und gesünder. In Studien konnten Sportler und Musiker ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit durch ein wenig mehr Schlaf steigern. Schlaf ist das notwendige Erholungsprogramm für Körper, Geist und Psyche und das jede

Nacht. Im Schlaf laufen viele körperliche und psychische Prozesse ab. Kinder wachsen im Schlaf, der Körper heilt und regeneriert sich, unser Immunsystem wird gestärkt. Und was viele nicht wissen: Das Gehirn arbeitet nachts tatsächlich mehr als tagsüber. Darum lautet ein Tipp aus der Schlafforschung: Habe genug Sauerstoff in deinem Schlafzimmer. Lüften vor dem Schlafengehen ist ganz wichtig.

Über Nacht scheinen sich manche Dinge auch zu klären. Da muss ich erst mal eine Nacht drüber schlafen, sagen wir ja ...

Genau! Wer ein Musikinstrument spielt oder Fremdsprachen lernt, wird das bestimmt schon beobachtet haben: Einmal drüber schlafen, und am nächsten Tag ist man ein Stück weiter. In der Nacht werden die Datenbanken im Kopf reorganisiert, wird Gelerntes gefestigt. Eine interessante Entdeckung ist auch, dass im Tiefschlaf ein besonderer Reinigungsprozess stattfindet. Nachts kommt sozusagen die Müllabfuhr, eine Gehirnflüssigkeit breitet sich aus und nimmt den Unrat mit. Für mich ist das ein Wunder der Natur – und ein weiterer guter Grund, für genügend Nachtschlaf zu sorgen.

Was ist mit konkreten Problemen wie Schnarchen?

Intensives Schnarchen würde ich untersuchen lassen, das kann ein Zeichen für Schlaf-Apnoe sein, die Menschen haben dann nachts Atemaussetzer. In diesem Fall ist ein Gang ins Schlaflabor sinnvoll. Dort wird mein Schlaf aufgezeichnet, gemessen und ausgewertet. So lässt sich eine aussagekräftige Diagnose herleiten. Wenn der Bett Nachbar schnarcht, sind getrennte Schlafzimmer ratsam, damit beide gut schlafen können. Denn die Feinde von gutem Schlaf sind Geräusche, hohe Temperatur und Helligkeit.

Wann sollte ich zum Arzt?

Grundsätzlich gilt: Beim Schlaf gibt es eine breite Spanne, der eine schläft in zwei Minuten ein, der andere braucht 20 Minuten, das ist alles normal. Auch besondere Ereignisse wie ein Jobwechsel können sich auf den Schlaf auswirken. Wenn sich allerdings unter normalen Bedingungen mehr als vier Wochen lang kein erholsamer Schlaf einstellt, sollten Betroffene besser einen Arzt aufsuchen.



„NACHTS KOMMT DIE MÜLLABFUHR“



Herausforderung Schichtdienst

Schichtarbeit bringt zwangsläufig den natürlichen Wach-Schlaf-Rhythmus durcheinander, vor allem Nachtarbeit stellt eine hohe Belastung für den Körper dar. In der Nacht muss für dieselbe Arbeit wie am Tage etwa die 1,5-fache Energie aufgewendet werden. Ausreichend Pausen und Disziplin in Bezug auf Essen, Schlafen und Alkohol sind für Schichtarbeitende wichtig, um fit zu bleiben. Im Spätdienst kann ein Mittagsschlaf hilfreich sein, für Nachtarbeitende empfiehlt es sich, abends einen Kurzschlaf einzulegen. Kaffee und Koffein-Drinks sollten in der Nacht nicht zum Hauptgetränk werden. Ebenso wird von schweren Mahlzeiten abgeraten. Bleiben Sie während der Nachtschicht möglichst in Bewegung, das unterdrückt den Einschlafimpuls. Helles Licht, insbesondere mit hohem Blauanteil, hilft wach zu bleiben. Und helfen Sie Ihrem Körper dabei, sich auf den Wechsel einzustellen. Im Frühdienst heißt das, bereits einen Tag vor der beginnenden Schicht früher ins Bett zu gehen und morgens früher aufzustehen. Im Nachtdienst entsprechend später ins Bett gehen, das mildert die Umstellung ab.



Zeit für gesunden Schlaf

Gut schlafen – in manchen Nächten bleibt das ein Traum.

Statt dessen wälzen wir uns im Bett hin und her und fühlen uns am nächsten Morgen wie gerädert. Was tun? In der neuen Broschüre der BKK Diakonie „Zeit für gesunden Schlaf“ erklärt Autor Klaus Kampmann, worauf es ankommt, damit wir eine erholsame Nachtruhe finden. Das Heft liefert eine Fülle an Informationen und Tipps, auch Themen wie Schichtarbeit und Zeitumstellung werden beleuchtet. Ein paar wichtige Punkte haben wir schon einmal für Sie zusammengestellt.

LEICHTER SCHLAF (STADIUM 1 + 2)

Stärkende Funktion:

Steigerung der Aufmerksamkeit und der motorischen Fähigkeiten

Der leichte Schlaf ist die Vorbereitung auf den Tiefschlaf und dauert in der ersten Phase (Stadium 1) nur wenige Minuten. Dabei werden die Muskeln entspannt und können manchmal sichtbar zucken. In Phase 2 (Stadium 2), die bis zu 50 Prozent des Gesamtschlafes ausmachen kann, ist der Körper völlig entspannt.

TIEFSCHLAF (STADIUM 3 + 4)

Stärkende Funktion:

Organisation des Gedächtnisses, Lerntransfer, Tagesereignisse werden verarbeitet, das Immunsystem läuft auf Hochtouren, Wachstumshormone werden ausgeschüttet, Reparaturprozesse finden statt.

Die Gehirnaktivität verlangsamt sich nochmals, in der Tiefschlafphase sind Menschen sehr schwer zu wecken. Der Körper reagiert nicht mehr automatisch auf Umweltsignale.

REM-SCHLAF

Stärkende Funktion: Erhöhung von Kreativität und Aufmerksamkeit

Das Träumen geschieht hauptsächlich, wenn wir aus der Tiefschlafphase in ein leichteres Schlafstadium gelangen, in die sogenannte REM-Phase (rapid eye movements = schnelle Augenbewegungen). Die genaue Funktion des REM-Schlafes ist noch nicht erforscht. Es wird aber zum Beispiel angenommen, dass das Gehirn durch bildhaftes Träumen Situationen trainiert, die helfen, das tägliche Geschehen besser bewältigen zu können.

Die REM-Phasen werden mit jedem Schlafzyklus länger und machen rund ein Viertel einer Nachtruhe aus. Der beste Zeitpunkt zum Aufwachen ist am Ende einer solchen Phase. Hier fühlen wir uns ausgeruht und können sofort loslegen.

Werden wir dagegen im Tiefschlaf geweckt, sind wir „knatschig“ und nicht ganz bei Sinnen.

GUTE-NACHT-TIPPS

TAGS AKTIV, NACHTS PASSIV

Gesunder Nachtschlaf wird tagsüber vorbereitet! Günstig ist Bewegung an der frischen Luft oder ein Spaziergang vor dem Zubettgehen. Anstrengender Sport bis zu anderthalb Stunden vor dem Schlafengehen ist dagegen kontraproduktiv und sollte genauso vermieden werden wie schwer verdauliches Essen spät am Abend und Alkohol. Der macht zwar müde, stört aber den erholsamen Tiefschlaf.

EINSCHLAFRITUALE

Gleichförmige Abläufe helfen dem Körper, sich auf die Nachtruhe einzustellen. Halten Sie etwa eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen das Licht etwas dunkler und meiden Sie Fernseher und elektronische Bildschirme. Das blaue Licht von Handys oder Laptops verzögert die Ausschüttung des Hormons Melatonin und bringt den Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander. Vermeiden Sie auch nervenaufreibende Dinge wie Streit oder aufregende Filme. Der Schlafplatz selbst sollte ein Ort sein, an dem Sie sich wohlfühlen.

PAUSEN MACHEN

Stress tagsüber und zu wenig Pausen lassen uns abends nur schwer einschlafen. Der Grund: Es ist zu viel des Stresshormons Cortisol im Körper. Günstig ist es, sich am Tag fünf Pausen zu je fünf Minuten zu gönnen und diese fest einzuplanen. Entspannungsübungen helfen, den Stress in Grenzen zu halten.

SANFTE HILFE AUS DER NATUR

Natürliche Kräuter wie Johanniskraut, Lavendel, Melisse, Hopfen oder Baldrian sind für ihre beruhigende Wirkung bekannt. Man kann sie als Duftsäckchen, Öl, Balsam, als Tee oder Kapseln zum Einnehmen bekommen. Auch die ätherischen Öle der Zirbelkiefer helfen, am Abend zur Ruhe zu kommen. Vorsicht dagegen bei Schlafmitteln, sie bergen die Gefahr, davon abhängig zu werden. Selbst wenn die Inhaltsstoffe rein pflanzlich sind, können diese Nebenwirkungen zeigen, wenn sie über längere Zeit eingenommen werden.

POWER NAP

Ein Nickerchen (power nap) am Mittag hat eine erfrischende Wirkung und hilft,

für den Rest des Tages wieder konzentriert und fit zu sein. Forschungsergebnisse zeigen, dass ein kurzer Mittagsschlaf das Herzinfarktrisiko senkt. Der Kurzschlaf sollte im Normalfall nicht nach 15 Uhr gehalten werden und zwischen 10 und 30 Minuten lang dauern.

Broschüren bei der BKK Diakonie bestellen

Mit der Broschüre „Zeit für gesunden Schlaf“ setzt die BKK Diakonie ihre Ratgeber-Reihe fort. Damit möchten wir Versicherten einen besonderen Service bieten und sie dabei unterstützen, Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern. Zuletzt erschienen sind die Broschüren „Zeit für gute Vorsätze“ und „Fit durch Fett“ über gesunde Fette und Öle. Versicherte können alle Hefte kostenlos über die Webseite der BKK Diakonie bestellen:

» www.bkk-diakonie.de/gesunderschlaf

SCHLAF-COACH: Das Geheimnis guter Nächte

Auch der Online-Schlaf-Coach der BKK Diakonie unterstützt Sie dabei, nachts Ruhe zu finden. Mit einem Selbsttest können Sie herausfinden, wie es um die eigene Schlafqualität bestellt ist. Wenn Sie Ihren Schlaf verbessern wollen, begleitet Sie unser Online-Trainer kostenlos zehn Wochen lang mit vielen Tipps und Anregungen.

» www.bkk-diakonie.e-coaches.de





Gerhild Krutzler ist im Kundenservice der BKK Diakonie für Versicherte da



MIT ÖSTERREICHISCHEM CHARME UND WERTSCHÄTZUNG

Freundlich, warm und ein bisschen nach Urlaub – so klingt es, wenn Gerhild Krutzler Kunden bei der BKK Diakonie begrüßt. Ihr österreichischer Akzent ist unverkennbar und eindeutig ein Sympathiefaktor.

„DAS THEMA GESUNDHEIT LIEGT MIR EINFACH AM HERZEN.“



„Viele Versicherte verbinden meinen Dialekt mit Ferien in Österreich, daraus ergeben sich immer wieder nette Gespräche“, sagt die 35-Jährige, die dann gerne erzählt, wo sie herkommt: aus Graz, der Hauptstadt der Steiermark, ja, genau dort, wo das leckere Kürbiskernöl produziert wird. Der Liebe wegen zog Gerhild Krutzler vor anderthalb Jahren mit ihrer neunjährigen Tochter von Österreich nach Ostwestfalen. „Die Berge fehlen mir schon“, sagt sie. „Aber wir haben uns gut eingelebt und fühlen uns hier wohl.“

Glücklich ist die Verwaltungsfachangestellte auch darüber, dass sie eine Stelle bei der BKK Diakonie gefunden hat. Seit Dezember 2018 arbeitet sie im Kundenservice, kümmert sich um Zahnersatz und Kostenerstattung – mit österreichischem Charme und viel Wertschätzung. „Mein Anliegen ist, dass sich die Versicherten aufgehoben und mit ihren Problemen angenommen fühlen.“ Dieser gute persönliche Kontakt, das macht aus ihrer Sicht die BKK Diakonie aus.

Europäischer Blick auf die Arbeit

„Gerli“, wie die Kollegen sie nennen, bringt zudem ein bisschen Europa und einen neuen Blickwinkel in die Krankenkasse. Wie machen es die Österreicher? Wie die Deutschen? Dieser Vergleich ist für das gesamte Team interessant. „Deutschland und Österreich sind zwei Länder mit einem guten Gesundheitssystem, da können wir nur Danke sagen“, meint sie. In mancher Hinsicht könne Deutschland aber noch vom Nachbarland lernen. „Bei der Digitalisierung zum Beispiel, da hängt Deutschland nach“, sagt Gerhild Krutzler, die in Österreich zuletzt im Bereich Gesundheitsförderung tätig war. „Das Thema Gesundheit liegt mir einfach am Herzen.“

Gesundheitsbewusst ist die sportliche Frau auch in ihrer Freizeit unterwegs. Skifahren, Joggen, Wandern sind nur einige ihrer Hobbys. „Wir sind viel draußen in der Natur, das ist mein Ausgleich zum Berufsalltag.“ Gutes Essen ist ihr ebenfalls wichtig, und vom steirischen Kürbiskernöl hat sie längst Freunde und Bekannte begeistert. Wer bei ihr eingeladen ist, wünscht sich nicht selten ein Gericht mit dem „schwarzen Gold“ der Steiermark. Kürbiskernsuppe zum Beispiel. „Oder Vanilleeis mit Kürbiskernöl“, sagt Gerhild Krutzler genießerisch. „Einfach lecker.“

Menschen in der BKK Diakonie

Haben Sie auch ein Anliegen oder eine Geschichte rund um das Thema Gesundheit zu erzählen? Dann nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf. In der MENSCH kommen regelmäßig Versicherte und Mitarbeitende zu Wort.

» mensch@bkk-diakonie.de



Erfahrungen mit der Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“

„Direkt, einfach und sicher: Das ist mein Kanal zur Krankenkasse“

Seit rund einem Jahr gibt es „Meine BKK Diakonie“, die Online-Geschäftsstelle Ihrer Krankenkasse. Versicherte können über das Portal viele Angelegenheiten mit der Krankenkasse bequem von zu Hause oder unterwegs erledigen. Wir haben mit Rudolf Schwarzenberg (44) aus Hannover über seine Erfahrungen gesprochen.

Warum haben Sie den neuen Service gleich ausprobiert?

Ich bin grundsätzlich neugierig und interessiere mich für solche digitalen Möglichkeiten. Darum hab ich auch schon früh bei der BKK Diakonie angefragt und mich nach einer App erkundigt. Zu dem Zeitpunkt war das Angebot aber noch im Aufbau. Als die Online-Geschäftsstelle dann an den Start ging, habe ich mich gleich angemeldet und alles ausprobiert.

Und wie sind Ihre Erfahrungen?

Mir gefällt es, so einen direkten und sicheren Kommunikationsweg zur Krankenkasse zu haben. Die Handhabung ist einfach und leicht zu verstehen, die Sicherheit ist gut. Wenn ich ein Anliegen rund um die Krankenkasse habe, dann nutze ich die App. Ich schreibe, bekomme Antwort und bin auch noch völlig unabhängig von den Öffnungszeiten. Das finde ich sehr praktisch.

Wofür nutzen Sie die Online-Geschäftsstelle?

Für die ganz normale Kommunikation mit der BKK Diakonie. Das sind zum Beispiel Fragen zum Bonusprogramm. Was gibt es Neues? Sind meine Daten noch aktuell oder muss etwas ergänzt werden? Auch meine Kinder sind dort aufgeführt. Alles, was die Krankenkasse betrifft, läuft über die App, das finde ich sehr übersichtlich und das spart auch Papier und Wege.

Haben Sie noch Verbesserungsvorschläge?

Interessant wäre es schon, wenn in der App auch Informationen über Impfungen, Zahnvorsorge oder ähnliche Dinge hinterlegt werden könnten. Dann wäre alles gebündelt an einem Ort. Das Handy hat ja heutzutage jeder immer dabei, den Impfpass oder andere Unterlagen dagegen nicht.

Die elektronische Gesundheitsakte Vivy bietet Versicherten diese Möglichkeit. Wäre das auch interessant für Sie?

Da habe ich mich noch nicht angemeldet. Da müssen die Daten ja auch alle erst einmal eingepflegt werden ...

Und Ihr Fazit zur Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“?

Das Handling ist gut, die Sicherheit ist gut. Die App könnte noch erweitert werden, aber der Kommunikationsweg ist super. Direkt, einfach und sicher, das ist mein Kanal zur Krankenkasse.

RUDOLF SCHWARZENBERG

Der Sozialarbeiter ist verheiratet, hat drei Kinder und gehört zu den ersten Nutzern, die sich gleich nach dem Start im September 2018 angemeldet haben.



„Meine BKK Diakonie“



So melde ich mich an: Die Online-Geschäftsstelle gibt es als app- und webbasierte Lösung.

- Suchen Sie nach „Meine BKK Diakonie“ im App Store oder Play Store.
- Auf unserer Webseite www.bkk-diakonie.de finden Sie den Zugang oben rechts unter „Meine BKK“
- Klicken Sie auf „Noch nicht registriert? Jetzt registrieren“, um sich bei unserem Online-Service anzumelden.



Alte Sorten: Hoffnung für Apfelallergiker

Apfel-Zeit

Rund und mit roten Bäckchen hängen sie jetzt am Baum und warten nur darauf, gepflückt zu werden. Die Rede ist vom Lieblingssobst der Deutschen, dem Apfel, der nicht nur lecker, sondern auch gesund ist. Nicht umsonst sagt der Volksmund: Ein Apfel pro Tag, Arzt gespart.

Doch was ist, wenn der Verzehr von Äpfeln allergische Reaktionen wie brennende Lippen oder Atemnot auslöst? Alte Apfelsorten können in diesem Fall eine gute Alternative sein, darauf verweist Willi Hennebrüder vom Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) in Lemgo, der seit Jahren Erfahrungen und Daten von Apfelallergikern mit alten Sorten sammelt. Dabei zeigt sich, dass Apfelallergiker traditionelle Apfelsorten häufig besser vertragen als im Supermarkt erhältliche Sorten. Eine Beobachtungsstudie der Berliner Charité bestätigte das. Bei einigen Teilnehmern führte der Verzehr alter Sorten sogar zu einer Art Desensibilisierung: Im Laufe der Zeit vertrugen sie auch neue Sorten wieder besser. Zudem verringerten sich durch den regelmäßigen Konsum der verträglichen Apfelsorten auch Beschwerden mit dem Heuschnupfen.

POLYPHENOLE SPIELEN SCHLÜSSELROLLE

Apfel ist also nicht gleich Apfel. „Alte Sorten enthalten tendenziell mehr Polyphenole“, erklärt Prof. Jürgen Zapp von der Technischen Hochschule Ostwestfalen-Lippe, der in Zusammenarbeit mit dem BUND Lemgo die Konzentration in alten Sorten untersucht. Polyphenole sind gesundheitsfördernde Stoffe, die auch dazu führen, dass Äpfel säuerlich schmecken oder schnell braun werden, wenn sie aufgeschnitten sind – Eigenschaften, die bei modernen Sorten häufig herausgezüchtet worden sind. Doch gerade sie süßen und polyphenolarmen Sorten scheinen bei Allergikern häufiger Beschwerden auszulösen, während polyphenolreiche Sorten wie Alkmene, Goldparmäne oder Roter Boskoop oft problemlos vertragen werden.

Wer alte Sorten mit so schönen Namen wie Adamsapfel, Jakob Lebel oder Weißer Winterglockenapfel sucht, wird möglicherweise auf Märkten oder in Hofläden fündig. Weitere Infos gibt es auf der Internetseite des BUND Lemgo. Dort hat Willi Hennebrüder auch eine Datenbank zu alten Obstsorten aufgebaut.

DAS STECKT IN EINEM MITTELGROSSEN APFEL (100 GRAMM):

- ca. 52 kcal
- 85 Prozent Wasser
- Vitamine, darunter Vitamin A, B1, B2, B6 und viel Vitamin C
- Mineralien wie Magnesium, Kalium oder Eisen
- Ballaststoffe
- sekundäre Pflanzenstoffe, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einigen Krebsarten senken sollen

» www.bund-lemgo.de/apfelallergie
 » www.bund-lemgo.de/alte-obstsorten

Wichtig: Hochgradig sensibilisierte Allergiker sollten nur mit einem Facharzt entsprechende Tests mit Apfelsorten durchführen.

KREUZALLERGIE

Pollenallergiker können im Laufe der Zeit auch eine Allergie gegen bestimmte Nahrungsmittel entwickeln. Der Grund ist, dass sich die Allergie auslösenden Stoffe mancher Pollen und Lebensmittel so stark ähneln, dass das Immunsystem von Allergikern sie nicht unterscheidet – es kommt zu Kreuzreaktionen. So können Birkenpollen-Allergiker zum Beispiel auch auf Nüsse, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen oder eben Äpfel allergisch reagieren.

„WENN ICH WÜSSTE, DASS MORGEN DIE WELT
 UNTERGINGE, WÜRD EICH HEUTE NOCH
 EIN APFELBÄUMCHEN PFLANZEN.“



Dieses Zitat wird Martin Luther zugeschrieben. Ob es von ihm stammt oder nicht, schön ist der Spruch trotzdem, drückt er doch eine große Zuversicht in das Leben und die Natur aus. Blühen, wachsen und ernten – wer das Glück hat, einen Apfelbaum zu besitzen, kann diese Freude Jahr für Jahr erleben, wird im Herbst beschenkt und kann bei reicher Ernte die Früchte mit anderen teilen. Zum Reformationsjubiläum 2017 haben die Barnimer Bäumschulen, ein Arbeitsbereich der Hoffnungstaler Werkstätten, übrigens die Apfelsorte „Martin Luther“ gezüchtet und verkauft. Es handelt sich um einen klassischen Herbstapfel, der mit dem „Borsdorfer Apfel“ verwandt sein soll – eine Sorte, die schon zu Luthers Lebzeiten bekannt war. Auch die von Bodelschwingschen Stiftungen Bethel in Bielefeld haben zwei dieser Bäume gepflanzt, ein Exemplar steht direkt gegenüber der Geschäftsstelle der BKK Diakonie in Bielefeld-Bethel.



Schwangerschaft:

Alkohol schadet dem ungeborenen Kind – ein Leben lang

Kein Alkohol in der Schwangerschaft! So lautet der eindringliche Appell von Experten an werdende Mütter, denn das Kind im Bauch trinkt mit. Der Konsum von Alkohol kann schwerwiegende Folgen haben, unter denen Kinder ein Leben lang leiden.

Schätzungen zufolge kommen jedes Jahr etwa 10.000 Babys mit alkoholbedingten Schädigungen in Deutschland auf die Welt, davon etwa 1.000 mit dem Vollbild FAS. Diese Kinder haben im Alltag mit gravierenden Handicaps zu kämpfen: Dazu gehören nicht nur äußerliche Auffälligkeiten wie Untergewicht und Wachstumsstörungen, sondern auch Intelligenzminderung, Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten sowie Verhaltensauffälligkeiten. Die Kinder handeln oft rein impulsgesteuert, sind aggressiv, neigen zu sozial unangemessenem Verhalten und bleiben ihr Leben lang auf Hilfe angewiesen.

„Wer sichergehen will, sollte schon mit dem Kinderwunsch aufhören zu trinken“, sagt Gisela Michalowski, Vorsitzende des Vereins FASD Deutschland. Es gebe weder Grenzwerte noch „Zeitfenster“ für mögliche schädliche Folgen des Alkohols. Frauen sollten darum während der Schwangerschaft konsequent auf Alkohol, Drogen und Nikotin verzichten, fordert der Verein. Denn feststeht: Alkohol ist in jeder Phase der Schwangerschaft ein Gesundheitsrisiko für das ungeborene Kind. Über die Nabelschnur gelangt der Alkohol ungebremsst in den jungen Körper, zudem braucht das Baby viel mehr Zeit als die Mutter, um den Alkohol abzubauen und ist der schädigenden Wirkung länger ausgesetzt.

Oft suchen Eltern nach der Geburt lange nach den Ursachen, warum sich ihr Kind anders verhält, und zweifeln möglicherweise an der eigenen Erziehungskompetenz, weiß Gisela Michalowski und betont: „Das Problem zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten.“ Zudem seien viele Pflegekinder betroffen, die wegen Alkoholkonsum oder Sucht nicht bei der leiblichen Mutter bleiben können. Für Gisela Michalowski ist es wichtig, dass Jugendämter Pflegefamilien über die Vorgeschichte der Kinder aufklären. Zu wissen, was mit dem Kind los ist, helfe allen Beteiligten. „Eine Diagnose oder keine Diagnose verändert das Leben“, sagt Michalowski und rät betroffenen Familien, sich Unterstützung zu holen, sich mit anderen in Selbsthilfegruppen auszutauschen und zu akzeptieren: Unser Kind und auch wir selbst brauchen Hilfe.

Die BKK Diakonie unterstützt die Aufklärungsarbeit über FASD und hält Infomaterial zu dem Thema bereit.



FASD –

eine Behinderung, die vermeidbar ist

- Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ist eine häufige Ursache für angeborene Fehlbildungen, geistige Behinderungen, hirnorganische Beeinträchtigungen, Entwicklungsstörungen und extreme Verhaltensauffälligkeiten. Alle Formen dieser vorgeburtlichen Schädigungen werden unter dem Begriff FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) zusammengefasst. Die alkoholbedingten Schäden können unterschiedlich stark sein, bei etwa jedem zehnten betroffenen Kind sind sie voll ausgeprägt, dann spricht man von FAS (Fetales Alkoholsyndrom).
- FAS ist sichtbar. Die Kinder sind oft kleiner und schmäler, haben kleinere Augen, eine schmale Oberlippe und die Falte von der Nase bis zur Mitte der Oberlippe ist glatt. Es können auch Herz- und Nierenschäden auftreten.
- Der Verein FASD Deutschland lädt Interessierte zu einer Fachtagung am 27. und 28. September 2019 in Dortmund ein.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:

- » www.fasd-deutschland.de
- » www.kenn-dein-limit.de

HERBSTSALAT MIT APFEL UND WALNUSS-MISO-DRESSING

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für das Dressing: 75 g Walnüsse, 20 g Sesam, ½ TL Senfsaat, ½ TL Salz, ½ TL schwarzer Pfeffer, ½ TL Misopaste (hell), 4 EL Olivenöl, 4 EL Rotweinessig, 2 milde Zwiebeln (Schalotten), ½ Bund Petersilie

Für den Salat: 200 g Kichererbsen (Konserven), 50 g grüne Oliven ohne Stein, 150 g Fenchel, ½ Radicchio, 1 Romanasalat, 3 Feigen (getrocknet), 250 g Äpfel (z. B. Topaz), 2 Handvoll Babyspinat, ½ Zitrone

ZUBEREITUNG (CA. 25 MINUTEN)

FÜR DAS DRESSING:

Walnüsse ohne Fett anrösten. Nach 3 Minuten Sesam und Senfsaat zugeben. Alles zusammen mit den restlichen Zutaten für das Dressing in ein hohes Gefäß geben und glatt pürieren, evtl. etwas Wasser zugeben.

FÜR DEN SALAT

Kichererbsen und Oliven in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze 10 Minuten rösten, ab und zu umrühren. Pfanne vom Herd nehmen und bis zum Servieren beiseitestellen.

Den Fenchel und die Äpfel fein hobeln. Die Feigen fein würfeln. Radicchio und Romanasalat in mundgerechte Stücke zupfen. Alles zusammen mit Babyspinat und geröstetem Kichererbsen-Oliven-Mix anrichten. Mit Dressing und Fenchelgrün toppen und mit Zitronensaft beträufeln.

Nährwert-Check*
ca. 340 kcal, ca. 16 g Eiweiß, ca. 14 g Fett,
ca. 24 g Kohle, 9 g Ballaststoffe
(*DGEEPERT 2018)

Rund 31.500 Versicherte bei der BKK Diakonie

Die BKK Diakonie befindet sich weiter auf Wachstumskurs. Im Jahresverlauf 2018 stieg die Zahl der Versicherten – das sind selbst versicherte Mitglieder plus familienversicherte Kinder, Ehe- und Lebenspartner – um 4,4 Prozent auf 31.524 Versicherte (Stand 31.12.2018). Weitere Zahlen und Fakten über das Geschäftsjahr 2018 liefert der im Sommer erschienene Geschäftsbericht. Schwerpunktthema ist die digitale Entwicklung, die die BKK Diakonie im vergangenen Jahr mit großer Energie und Innovationskraft vorangetrieben hat. Zudem gibt es einen Überblick über wichtige Veranstaltungen und Aktionen. Sie finden den Geschäftsbericht auf der Homepage unter:

» www.bkk-diakonie.de/geschaeftsberichte/

Herbstblues und Winterdepression vertreiben

Wenn die Tage im späten Herbst immer kürzer werden, schlägt das bei manchen Menschen aufs Gemüt. Schuld ist der Mangel an natürlichem Tageslicht, dadurch bleibt der Melatoninspiegel zu hoch. Die Folge: Wir fühlen uns auch tagsüber müde und sensible Menschen werden schwermütig. Um Herbstblues und Winterdepression zu vertreiben, raten Experten dazu, möglichst viel Tageslicht zu tanken. Ideal ist eine Kombination aus Licht, Luft und Bewegung, zum Beispiel ein Spaziergang in der Mittagspause.

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im Tagungs- und Ferienhotel St. Elisabeth am Bodensee in Allensbach-Hegne gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.10.2019 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 Tagungs- und Ferienhotel Haus St. Elisabeth am Bodensee in Allensbach-Hegne. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.st-elisabeth-hegne.de
» www.vch.de

URLAUBSPARADIES BODENSEE

Das Tagungs- und Ferienhotel St. Elisabeth liegt am Bodensee in Allensbach-Hegne. Diese beliebte Urlaubsregion bietet zahlreiche Freizeit-Attraktionen: das Weltkulturerbe Insel Reichenau, historische Städte wie Konstanz und Meersburg, die Blumeninsel Mainau oder ein Abstecher in die Schweiz sind nur einige interessante Ausflugsmöglichkeiten. Wer es sportlich mag, kann am Seeufer entlangradeln, im Kanu die Insel Reichenau umrunden oder die Gegend erwandern.

Weitere wunderschöne Hotels der VCH Hotels finden Sie über:
» www.vch.de/bkk



DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

HIER BITTE ABSTRENNEN ✂

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35 a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2018

Bezeichnung der BKK/ des Verbands	Funktion	Vorjahresvergütung		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile	Weitere Regelungen	
		Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung		Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	Regelungen für den Fall der Amtshebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen
		gezahlter Betrag in €	gezahlter Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag in €	Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtlichen 1 %-Regelung in €	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung
BKK Diakonie	Vorstand	120.127	10.000	6.282	-	6.060	Nein	6 Monatsgehälter/bei Fusion aktiver Eintritt für Weiterbeschäftigung
BKK-LV NW	Vorstand	180.000	Nein	8 4 BBesO	3.000	3.271	Nein	Nein
GKV-Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	258.000	-	49.515	-	-	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	253.000	-	40.287	-	-	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband	Vorstandsmitglied	250.000	-	72.685	-	-	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen

VIEL GLÜCK!

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

Entdecken Sie
unsere neuen
Gesundheitsflyer
frisch aus dem Druck!

Jetzt bestellen unter:
[www.bkk-diakonie.de/
formularcenter](http://www.bkk-diakonie.de/formularcenter)



GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie heißt die Schlafphase, in der wir häufig träumen und in der sich die Augen schnell bewegen?

2. Seit wann gibt es die Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“?

3. In vielen alten Apfelsorten stecken bestimmte gesundheitsfördernde Stoffe in höherer Konzentration als in neuen Sorten. Wie heißen diese Stoffe?

4. Wie heißt die Abkürzung, unter der alkoholbedingte vorgeburtliche Schädigungen eines Kindes zusammengefasst werden?

5. Wie viele Menschen waren bei der BKK Diakonie Ende 2018 versichert?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Tagungs- und Ferienhotel St. Elisabeth am Bodensee in Allensbach-Hegne. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

Social Media

