

# MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2020

MEHR  
ACHTSAMKEIT  
IM ALLTAG

## WERTVOLLE GESUNDHEIT

Zolgensma ist derzeit das teuerste Medikament auf der Welt •  
Im Hier und Jetzt: Übungen für innere Ruhe und Zufriedenheit •  
Warum soziale Kontakte so wichtig für unser Wohlbefinden sind



## ERINNERUNG

WILLST DU IMMER WEITER SCHWEIFEN?  
SIEH, DAS GUTE LIEGT SO NAH.  
LERNE NUR DAS GLÜCK ERGREIFEN,  
DENN DAS GLÜCK IST IMMER DA.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749 – 1832)

## Inhalt

### 01 Editorial

**02 Zolgensma ist derzeit das teuerste Medikament auf der Welt**  
BKK Diakonie finanziert Millionen-Therapie für kranken Säugling

**04 Neue Broschüre der BKK Diakonie**  
Lebe den Augenblick – Achtsamkeit im Alltag

**06 Interview**  
Prof. Dr. med. Thomas Redecker über unser Bedürfnis nach Nähe

**08 Blick zurück nach vorn**  
Wie diakonische Einrichtungen die Corona-Zeit

**12 Menschen in der BKK Diakonie**  
An der Seite der Azubis

**15 Rezept**  
Bunter Salat

**16 Parodontitis vermeiden:**  
Wenig Zahnbelag ist das Ziel

**17 Interview**  
Thomas Bullerjahn vom Versicherer im Raum der Kirchen (VRK)

**18 Meldungen**

**19 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 13  
photocase.de: bit.it, Seite 08 | Marie Maerz, Seite 17  
istockphoto.de: U2, Seite 02 – 06

**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,

der Urlaub, große Feste oder ein Besuch im Freibad – vieles lief in diesem Sommer anders als geplant oder war nur eingeschränkt möglich. Die zahlreichen Lockerungen machen unseren Alltag zwar schon wieder deutlich angenehmer, doch die Corona-Pandemie ist nicht vorbei und fordert noch einiges an Kraft von uns. Ich denke zum Beispiel an Familien mit Kindern, die Homeschooling und eingeschränkte Kinderbetreuung bewältigen mussten. Ich denke an Risikogruppen und ältere Menschen, die wir vor einer Infektion schützen möchten und die gleichzeitig unter der sozialen Isolation leiden. Und ich denke an die vielen Beschäftigten im Gesundheitswesen, in Krankenhäusern und in der Pflege, die in den vergangenen Monaten Großes geleistet haben. Wir in der BKK Diakonie möchten unsere Wertschätzung für diese Arbeit zum Ausdruck bringen und haben Vertreterinnen und Vertreter aus diakonischen Einrichtungen gebeten, in dieser MENSCH zu schildern, wie sie die Corona-Zeit erlebt haben und was sie sich für die Zukunft wünschen.

Neben der Corona-Pandemie hat uns als Krankenkasse in den vergangenen Wochen das Schicksal einer Familie besonders beschäftigt. Bei einem Neugeborenen wird die seltene Erbkrankheit Spinale Muskelatrophie (SMA) festgestellt. Seit Kurzem gibt es ein Medikament zur Behandlung auf dem Markt, das einen hohen Preis hat. Die BKK Diakonie ist eine der ersten Krankenkassen in Deutschland, die die Therapie finanziert hat. In dieser MENSCH informieren wir Sie über den Fall und die Hintergründe.

Zur Lektüre empfehle ich auch das Interview mit Prof. Dr. med. Thomas Redecker, der über die Bedeutung sozialer Kontakte spricht und Wege zeigt, wie wir in diesen ungewissen Zeiten Kraft tanken können. Weitere Anregungen für mehr Achtsamkeit im Alltag liefert eine neue Broschüre der BKK Diakonie, die wir in dieser MENSCH vorstellen und die Sie wie gewohnt kostenlos über unsere Website bestellen können.

Zum Schluss noch der Hinweis auf unser Gesundheitsquiz: Wenn Sie mitmachen, haben Sie wieder die Chance, einen Hotel-Gutschein für eine Wochenend-Reise zu zweit in Deutschland zu gewinnen. Vielleicht haben Sie Glück und können schon bald einen Extra-Urlaub am Rhein einplanen, ganz nach dem Motto: „Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Spätsommer und eine angenehme Herbstzeit.

Ihr

Andreas Flöttmann  
Vorstand der BKK Diakonie



## Spinale Muskelatrophie (SMA) und Zolgensma

SMA ist eine seltene, genetisch bedingte neuromuskuläre Erkrankung. Ursache ist das Fehlen eines funktionellen SMN1-Gens. Dies führt zu einem schnellen und irreversiblen Verlust von Motoneuronen, der die Muskelfunktionen einschließlich Atmung und Schlucken beeinträchtigt.

Zolgensma ist eine einmalige Gentherapie, die entwickelt wurde, um die genetische Grundursache der Krankheit zu beheben, indem die Funktion des fehlenden oder nicht funktionierenden SMN1-Gens ersetzt wird. Zolgensma wird während einer einzelnen intravenösen Infusion verabreicht und liefert eine neue Arbeitskopie des SMN1-Gens in die Zellen eines Patienten, wodurch das Fortschreiten der Krankheit gestoppt wird.

In Deutschland werden nach Angaben von Novartis pro Jahr etwa 50 Kinder mit der schwersten Form der Erkrankung (SMA Typ 1) geboren.

# ZOLGENSMA

# (SMA)



Zolgensma ist derzeit das teuerste Medikament auf der Welt

## BKK Diakonie finanziert Millionen-Therapie für kranken Säugling

Es heißt „Zolgensma“ und ist mit einem Preis von rund zwei Millionen Euro das derzeit teuerste Medikament der Welt. Eingesetzt wird die Einmal-Spritze zur Behandlung einer seltenen Krankheit, der Spinalen Muskelatrophie (SMA) bei Säuglingen und Kleinkindern. Seit dem 1. Juli ist Gentherapeutikum in Deutschland auf dem Markt. Die BKK Diakonie ist eine der ersten Krankenkassen bundesweit, die die Therapie für eine Familie finanziert.

Nach der Geburt ihres Zwillingspaars Anfang April erleben die Eltern eine emotionale Ausnahmesituation: Das Mädchen ist kerngesund, bei ihrem Bruder wird in einem Screening die seltene Erbkrankheit SMA festgestellt. Auslöser ist ein Gendefekt, der dazu führt, dass die Nerven im Rückenmark die Muskeln nicht ausreichend versorgen. Ende Mai wird die BKK Diakonie über die Diagnose informiert. Der Medizinische Dienst der Krankenversicherung bestätigt nach einer Begutachtung, dass der Junge dringend behandelt werden muss. Bei der schwersten Form der Erkrankung sterben die Kinder ohne Behandlung meist innerhalb der ersten zwei Lebensjahre.

„Für uns als BKK Diakonie war klar, dass wir in dem Fall unverzüglich reagieren und die Familie mit all unseren Möglichkeiten unterstützen“, erklärt Vorstand Andreas Flöttmann, der die Familie persönlich Anfang Juni besuchte und mit den Eltern das weitere Vorgehen besprach. Ende Juli bekam der mittlerweile gut drei Monate alte Säugling das Gentherapeutikum, das als Einmal-Spritze verabreicht wird. Die Behandlung ist sowohl für das Kind als auch für die Eltern belastend, sowohl körperlich als auch mental. **„Wir freuen uns und sind sehr erleichtert, dass es allen Beteiligten den Umständen entsprechend gut geht“, so Andreas Flöttmann.** Die Eltern sind zuversichtlich, dass ihr Sohn durch Zolgensma eine gute Perspektive hat und sehen Vorteile in der Behandlung. Vor der Zulassung von Zolgensma hatte ihr Kind drei Gaben von Spinraza erhalten, bis dahin das einzige Medikament für die Erkrankung SMA auf dem deutschen Markt. Im Gegensatz zu Zolgensma muss dieses Mittel aber mehrmals jährlich neu injiziert werden.



**Kosten für Therapien gerecht verteilen**  
„Solche Medikamente sind ein Segen für die betroffenen Kinder und ihre Familien. Wir sind sehr froh, dass wir unseren Versicherten mit innovativen Gentherapien wie zum Beispiel Zolgensma helfen können“, erklärt Andreas Flöttmann. Gleichzeitig ist die Finanzierung gerade für eine kleine Krankenkasse wie die BKK Diakonie ein Kraftakt. „Es ist nachvollziehbar, dass die Entwicklung neuer Arzneimittel kostenintensiv ist, gerade wenn es um sehr seltene Erkrankungen geht. Gleichwohl ist der Gesetzgeber gefordert, solche Entwicklungen kritisch in Blick zu nehmen. Die Preise für diese Arzneien sollten anders als bisher unmittelbar ab der Marktzulassung verhandelt sein“ dies ist die politische Forderung, für die Andreas Flöttmann sich als Vorstand der BKK Diakonie mit Nachdruck einsetzt. Medikamentenpreise in Millionenhöhe sind eine neue Dimension.

Die BKK Diakonie ist dank ihrer guten Vermögenslage in der Lage, die Kosten der Therapie zu schultern. „Als Solidargemeinschaften werden wir durch solche Preisentwicklungen für Medikamente extrem herausgefordert. Die Kosten für neue und derart teure Arzneimittel haben direkten Einfluss auf die Beitragssatzgestaltung der gesetzlichen Krankenkassen und sorgen zwangsläufig für temporäre Erhöhungen. Am Ende zahlt diesen Preis auch die Versichertengemeinschaft. Deshalb begrüßen wir die Anpassungen im Risikostrukturausgleich und die Einführung eines Risikopools ab 2021, der in solchen Fällen unterstützend eingreifen wird.“



Neue Broschüre der BKK Diakonie

NEU!

## Lebe den Augenblick – Achtsamkeit im Alltag

Bewusst jeden Moment zu leben – das klingt so einfach, doch im Alltag werden wir oft von unseren Gedanken davongetragen. Wie lernen wir, wieder ganz im Hier und Jetzt zu sein?

Eine neue Broschüre der BKK Diakonie gibt dazu viele Anregungen und zeigt:

**Achtsamkeit hilft, auch schwierige Situationen zu meistern.**

Einem Ereignis, einem Menschen oder der eigenen Umwelt die volle Aufmerksamkeit zu schenken – das ist eine wichtige Fähigkeit, die jedoch etwas Übung bedarf. Im hektischen Alltag erleben wir viele Dinge eher flüchtig und oftmals gleichzeitig. Multitasking ist eine weit verbreitete und scheinbar effiziente Arbeitsweise, in der Praxis führt sie jedoch häufig zu halbherziger und oberflächlicher Beschäftigung mit Aufgaben und Erlebnissen. Schnelllebigkeit und immer neue Anforderungen in der Außenwelt haben zur Folge, dass immer weniger Zeit bleibt, um in sich hineinzuhören. „Diese konstante Überstimulation sorgt für Stress. Achtsamkeit kann hier ein Gegenmittel sein“, sagt Diplom-Psychologe Benjamin Pause, der den Ratgeber mit der BKK Diakonie entwickelt hat. Eine achtsame Haltung fördert laut Pause das Wohlbefinden, erhöht die Reaktionsfähigkeit und vermindert Stress. „Wir fühlen uns fröhlicher, schlafen besser und haben mehr Energie.“ Der Blutdruck wird gesenkt und die Gehirnaktivität steigt, das belegen auch wissenschaftliche Studien.

### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit oder auch „mindfulness“ beschreibt die Haltung, ganz „da zu sein“, eine Situation wahrzunehmen, ohne sich vorschnell und unreflektiert zu bewertenden Interpretationen und auch Reaktionen hinreißen zu lassen. Achtsamkeit bedeutet, (wieder) zu lernen, auf die eigene „Innenwelt“ zu achten und damit auch anspruchsvolle Situationen in der Außenwelt zu meistern. Der Molekularbiologe Prof. Jon Kabat-Zinn gilt als der Begründer der modernen Achtsamkeitspraxis. Unter dem Namen „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR), zu Deutsch Stressbewältigung durch Achtsamkeit, hat er ein Konzept mit alltagsbezogenen Übungen entwickelt, die auch in der Broschüre aufgegriffen werden.

### Dankbarkeit macht glücklich

Bei der Arbeit, in der Familie oder im Gespräch mit anderen – Achtsamkeit kann in jeder Lebenslage praktiziert und geübt werden, das fängt schon bei der Atmung an. So kann konzentriertes Ein- und Ausatmen helfen, sowohl den Körper als auch die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Meditations- und Yogaübungen erfüllen einen ähnlichen Zweck und bieten die Gelegenheit, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Auch Dankbarkeit ist ein Aspekt einer achtsamen Haltung im Alltag. Besonders in Zei-

ten von schlechten Nachrichten und Einschränkungen kann die bewusste Besinnung auf erfreuliche Ereignisse entscheidend zum Wohlbefinden beitragen. Eine Übung ist zum Beispiel der positive Tagesrückblick, der den Fokus auf schöne Momente im Alltag richtet. Dankbarkeit und Wertschätzung für alltägliche Dinge steigern die Zufriedenheit und sorgen für einen optimistischeren Blick auf die Welt.

### Dinge so nehmen, wie sie sind

Mit der neuen Broschüre möchte die BKK Diakonie Versicherte unterstützen und Impulse geben, wie wir auch schwierige Situationen gut und gelassen bewältigen. Der Ratgeber liefert viele praktische Übungen für innere Ruhe und Zufriedenheit. Es geht darum, der eigenen Umwelt bewusst und achtsam zu begegnen, nicht vorschnell zu urteilen und zu lernen, Dinge so zu nehmen, wie sie sind.

Die Broschüre kann über die Website der BKK Diakonie bestellt werden. Hier finden Sie auch weitere Übungen zu dem Thema:

» [www.bkk-diakonie.de](http://www.bkk-diakonie.de)



### Mein geborgener Ort: Eine Übung zum Krafttanken

Im Alltag fehlt oft die Möglichkeit oder die Gelegenheit, sich an einen Wohlfühl-Ort zurückzuziehen. Doch so einen Ort kann man sich in Gedanken wunderbar selbst erschaffen und ihn nach den eigenen Bedürfnissen zu einem sicheren und geborgenen Ort machen, den man jederzeit aufsuchen kann. Dazu schließt man einfach die Augen und beginnt zu gestalten. Befindet sich der Ort drinnen oder draußen? Wie riecht es dort und was kann man hören? Benjamin Pause empfiehlt: „Je häufiger Sie Ihren Ort besuchen, desto leichter und schneller kommen Sie dort an, fühlen sich geborgener, sicherer und entspannter und mit jedem Mal wird Ihr Ort schöner.“



„Achtsamkeit bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden, dem, was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen gefangen zu sein. Man ist einverstanden mit dem, was gerade ist, unabhängig davon, ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist.“

Jon Kabat-Zinn



# „WAS DER SEELE GUTTUT“

Interview: Prof. Dr. med. Thomas Redecker über unser Bedürfnis nach Nähe

## Die Kraft der Rituale

Rituale geben uns Kraft und Sicherheit. Es lohnt sich auszuprobieren, was einem guttut und dies zu einer festen Gewohnheit im Alltag zu machen. Das können ganz einfache Dinge sein, zum Beispiel:

- eine Yogaübung nach dem Aufstehen oder eine Morgengymnastik
- in die Stille gehen mit einem Gebet oder einer Meditation
- sich Zeit für einen Tagtraum nehmen und in Gedanken an einem schönen Ort verweilen
- fröhliche Lieder singen, zum Beispiel beim Bügeln oder bei einer Autofahrt
- schöne Momente sammeln und sich am Abend drei Dinge bewusst machen, für die wir heute dankbar sind



Sich unbeschwert mit Menschen treffen, Freunde umarmen, gemeinsam singen oder feiern – danach sehnen wir uns in diesen Zeiten besonders und verzichten aus Vorsicht doch auf viele dieser kleinen Freuden. Was macht das mit uns? Wie wichtig sind soziale Kontakte für unser Wohlbefinden? Und wo finden wir neue Kraftquellen im Alltag? Das erklärt Prof. Dr. med. Thomas Redecker, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt der vita nova klinik in Bad Salzuflen, eine Akutklinik für Psychosomatik.

**Viele Menschen vermissen derzeit die Leichtigkeit im Alltag, die Begegnung mit anderen Menschen. Wie wichtig sind Nähe und soziale Kontakte für uns?**

Das Bedürfnis nach Nähe ist sehr individuell. Es gibt Menschen, die fühlen sich pudelwohl auf dem Oktoberfest. Anderen reicht es, mit zwei, drei Freunden im Garten zu sitzen. Die Bandbreite ist sehr groß, trotzdem: Soziale Kontakte sind für uns alle wichtig. Wertschätzende zwischenmenschliche Kontakte geben uns Sicherheit und Schutz, erzeugen ein Gefühl von Geborgenheit und wirken beruhigend. Das hängt mit zwei Hormonen zusammen, dem Glückshormon Serotonin und dem Bindungshormon Oxytocin, das zum Beispiel ausgeschüttet wird, wenn wir uns berühren. Wenn es weniger Begegnungen und Austausch mit anderen gibt, können wir das eine Zeit lang kompensieren. Im Laufe der Corona-Zeit ist aber auch sehr deutlich geworden, dass vielen Menschen die positive Verstärkung und Beruhigung durch den Nächsten fehlt.

**Was hat das für Folgen?**

Menschen reagieren ganz unterschiedlich, der Extrovertierte erlebt die Situation anders als der Introvertierte. Einige Menschen können gut alleine sein, für andere ist es belastend. Grundsätzlich kann soziale Isolation zu depressiven Verstimmungen führen. Viele Untersuchungen belegen auch, dass Einsamkeit ein Gesundheitsrisiko ist. Menschen können regelrecht eingehen, wenn sie sich isoliert fühlen. Aktuell kommt hinzu, dass wir ständig mit den gesundheitlichen Risiken und wirtschaftlichen Folgen der Corona-Pandemie konfrontiert werden, und das seit Monaten. Ich kann damit konstruktiv umgehen, die Situation kann aber auch Ängste auslösen und zu einer krankhaften Entwicklung führen, von Schlafstörungen mit Grübelneigung, Freudlosigkeit und Erschöpfungszuständen bis hin zu körperlichen Schmerzen und Anspannungszuständen. Da gibt es das ganze Spektrum der psychosomatischen und psychovegetativen Reaktionen.

„Jeder darf hier seinen persönlichen Weg finden und für sich entdecken, was ihm guttut.“

**Welche Menschen sind besonders gefährdet?**

Das lässt sich pauschal nicht sagen. Menschen mit einem hohen Kontrollbedürfnis haben mit Sicherheit größere Schwierigkeiten, eben weil die Situation nicht zu kontrollieren ist – außer, ich gehe gar nicht mehr aus dem Haus. Dann kommt das Problem von der anderen Seite, ich erlebe Einsamkeit, den Verlust von sozialen Verstärkern und Zuwendung, das ist ein Teufelskreis. Die Lockerungen verschaffen uns ja schon viel Luft. Trotzdem gibt es Menschen, die weiterhin das Gefühl einer subjektiven Bedrohung haben und nicht abschalten können. Das ist auf Dauer nicht gut. Beim Autofahren denken wir auch nicht ständig an Unfallzahlen und die Gefahren im Straßenverkehr. In der Corona-Zeit passiert das aber, wir bekommen über die Medien täglich neue Entwicklungen, Infektions- und Todeszahlen mitgeteilt. Auf diese tagesaktuelle Informationsflut ist unser altes Nervensystem gar nicht eingestellt, also unser Hirnstamm und das limbische System. Diese Gehirnregion ist für die Steuerung von Gefühlen zuständig. Die ständige Konfrontation mit einer Bedrohung löst latente Angst aus, der Körper ist im Dauerstress. Diese dauerhafte emotionale Belastung verhindert, dass wir ein Gefühl von Ausgeglichenheit, Zuversicht und Geborgenheit entwickeln.

**Wie können wir gegensteuern und uns stärken?**

Entschleunigung und Fokussierung sind zwei wichtige Punkte. Es geht darum, diese Zeit zu nutzen, eigene Verhaltensmuster zu überdenken und zu schauen, was mir wirklich wichtig ist. Muss der Terminkalender so voll sein? Muss ich mich unbedingt ins Einkaufsgelümmel stürzen? Brauche ich den Konsum? Das neue Paar Schuhe? Ich bin zum Beispiel mehr spazieren gegangen, habe Briefe geschrieben. Jeder darf hier seinen persönlichen Weg finden und für sich entdecken, was ihm guttut. Viele Menschen haben mir gesagt, dass sie dieses „nicht mehr Hetzen“, diese Entschleunigung als wohltuend erleben. Für mich ist diese Zeit eine Art Fastenzeit, in der ich auf Dinge verzichte und schaue, was das mit mir macht.



**Beim Fasten merken viele: Verzicht kann auch ein Gewinn sein ...**

In unserer Gesellschaft muss alles immer höher, schneller, weiter gehen. Wir waren in einen regelrechten Sog geraten, nach dem Motto: Alles ist machbar. Nur nichts verpassen. Immer dabei sein. Das hat zu einer enormen Verdichtung und Beschleunigung unseres Lebens geführt. In diese Entwicklung kam die Corona-Situation, das war fast eine Vollbremsung. Ich kann mit der Situation hadern oder sie als Chance nutzen und Dinge ändern.

**Wie kann das praktisch aussehen?**

Ich empfehle meinen Patienten gerne Rituale. Wir alle kennen das Ritual der Körperpflege. Zähne putzen, duschen, das kriegen wir hin, aber genauso wichtig ist die Seelenpflege. Wenn jemand in dieser Zeit etwas entdeckt hat, was ihm guttut und Kraft gibt, lohnt es sich, das zu einem Ritual zu machen. Das kann ein bewusster Spaziergang am Morgen sein oder eine Meditation. Wie gehe ich in den Tag? Was hat mir der Tag geschenkt? Ich mache etwas mit einem veränderten Bewusstsein und dabei geht es einzig und allein darum, was mir und meiner Seele guttut.

# Blick zurück nach vorn

Wie wertvoll unsere Gesundheit ist und was Beschäftigte in der Gesundheitsbranche leisten, das ist durch die Corona-Pandemie sehr deutlich geworden. Pflegekräfte haben viel Anerkennung für ihre Arbeit bekommen und wurden als „Helden des Alltags“ gefeiert. Doch wie haben sie die vergangenen Monate erlebt? Und was wünschen sie sich für die Zukunft? Wir haben Vertreterinnen und Vertreter aus diakonischen Einrichtungen um ein Statement gebeten.

ANNETTE WILLKOMM



SWETLANA HEINRICH



DANIELA HENCK



DR. BODO DE VRIES



# „HELDEN DES ALLTAGS“

## 1 ANNETTE WILLKOMM

„Von jetzt auf gleich kann die Welt eine andere werden!“

„Das Arbeitsumfeld in unserer Diakoniestation war immer sehr persönlich und familiär. Covid-19 und die damit verbundenen Hygiene- und Abstandsregeln schaffen nun Distanz und lassen kaum Raum zu für den Austausch untereinander zu. Das Arbeiten in der Pflege, zumal mit Maske, erfordert hohe Disziplin und Konzentration. Auch viele Pflegebedürftige sind verunsichert und ängstlich. Sie leiden darunter, das Haus seltener verlassen zu können und weniger Besuch zu bekommen. Einsamkeit, die Angst vor einer Ansteckung, die Sorge um die Zukunft treiben sie um. Es gibt aber auch Menschen, die eine große Gelassenheit zeigen: Wir haben schon so viel erlebt, das stehen wir jetzt auch noch durch.“

Es ist bemerkenswert, wie wir alle uns auf derart einschneidende Veränderungen einstellen können und welche Dinge plötzlich möglich werden. Erstaunlich auch, wie unwichtig andere Dinge angesichts dieser Bedrohung werden. Die Solidarität und Hilfsbereitschaft, die wir erfahren, machen Mut und motivieren uns. Die Wertschätzung und Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit sind wohlthuend. Ich bin stolz darauf, wie unser Team in dieser Krise so große Flexibilität und Einsicht in die mitunter unbequemen Vorgaben zeigt. Es ist auch beruhigend zu erfahren, wie zügig unser Staat mit Hilfsprogrammen reagiert.

Andererseits: Das Problem der Materialknappheit darf sich nicht wiederholen. Und wie geht man um mit Pflegekräften, die zur Risikogruppe gehören? Konkretere Handlungsempfehlungen für die Praxis in der ambulanten Pflege während einer Pandemie oder im Infektionsfall müssen zukünftig als Standard vorliegen. Warum wird die ambulante Pflege anders als Krankenhäuser und Seniorenzentren behandelt, etwa hinsichtlich der Testung der Mitarbeitenden? Es bleiben einige Fragen, die für die Politik und die Gesellschaft zu klären sind, wenn die Krise abgeklungen ist.“

## 2 SWETLANA HEINRICH

„Man lernt, die kleinen Dinge im Leben mehr wertzuschätzen“

„In der momentan vorherrschenden Situation üben wir uns alle in Verzicht: Wir verzichten auf Händeschütteln, auf Umarmen, auf soziale Kontakte. Dieser Verzicht ist für die Menschen unserer Einrichtung schwer zu ertragen. Damit unsere Bewohnerinnen und Bewohner zumindest ein bisschen Ablenkung haben, wurde ein Besuchs-Kontaktfenster eingerichtet. Nach Terminabsprache können Angehörige mit ihren Lieben am Fenster persönlich mit Abstand sprechen. Durch die neuen Lockerungen dürfen Besucher ihre Angehörigen auch im Foyer hinter einer Plexiglaswand besuchen. Auch dies natürlich nur mit Schutzkleidung, wie dem Mund- und Nasenschutz, ohne jeglichen Körperkontakt, nach Absprache und vorheriger Registrierung. Die Möglichkeit für einen Videoanruf besteht auch. Im Innenhof werden kleinere Konzerte abgehalten.“

So erfahren wir doch viel Gutes in diesen Zeiten, und man lernt, die kleinen Dinge im Leben viel mehr wertzuschätzen. Ein Grund für uns, Danke zu sagen:

**Danke an unsere Bewohnerinnen und Bewohner, die so tapfer durchhalten!**

**Danke an die vielen Menschen, die für uns beten!**

**Danke für die abendlichen Posaunendarbietungen!**

**Danke an unsere Belegschaft, die noch intensiver gefordert wird!**

**Danke an die Angehörigen, dass sie für ihre Lieben zu Hause bleiben!“**

# DANKE!



## 3 DANIELA HENCK

„Wir sind in dieser Zeit gewachsen, das wird bleiben“

„Wir sind seit dem 14. März eine Pandemie-Station und haben keinen Kontakt zu benachbarten Stationen. Viele Begegnungen und Flurgespräche mit anderen Kolleginnen und Kollegen fallen weg, denn wir arbeiten in einem festen Stamm. Unser Personal wird nicht ausgetauscht. Das Einhalten der Hygienemaßnahmen, insbesondere das An- und Ablegen der Schutzanzüge, ist sehr aufwendig, Zeitmangel prägt unsere tägliche Arbeit. Auch die Patientinnen und Patienten sind emotional vereinsamt, bekommen keinen Besuch. Nähe, Streicheln und Berührungen sind nicht möglich, Maske und Anzug flößen Angst ein, Schwerhörige können uns durch die Schutzkleidung kaum verstehen. Aber es gibt einen großen Zusammenhalt in unserem Team. Ich bin stolz darauf, wie kreativ, schnell und unbürokratisch wir alle auf die ständig wechselnden Vorgaben reagieren. Wir sind in dieser Zeit gewachsen, das wird bleiben.“

## 4 DR. BODO DE VRIES

„Ein Marathon für Mitarbeitende, Pflegebedürftige und Angehörige“

„Die Maßnahmen zum Infektionsschutz bedeuten für pflegebedürftige Menschen an vielen Stellen soziale Isolation. Einige Bewohnerinnen und Bewohner werden den Impfstoff möglicherweise nicht mehr erleben und haben einen ganz anderen Bedarf. Für sie zählt jeder Tag mit ihren Liebsten. Mit diesem ethischen Konflikt und diesem Dilemma müssen wir umgehen, bis es einen Impfstoff gibt. Das alles hinzubekommen, erfordert Empathie und Disziplin und ist ein Marathon für Mitarbeitende, Pflegebedürftige und Angehörige. Ich bin stolz auf unsere Mitarbeitenden, die zusätzlich zu der belastenden Arbeit vieles ausgleichen müssen und die versuchen, Nähe und Geborgenheit herzustellen, wo sonst Partnerinnen, Partner und Angehörige in täglichen Beziehungen zu unseren Bewohnern stehen. Für die Arbeit gibt es gerade viel Wertschätzung in der Gesellschaft. Auch die Pflegeprämie ist ein schönes Zeichen, aber sie geht an dem vorbei, was wir eigentlich in der Pflege brauchen, nämlich mehr Mitarbeitende, eine Bezahlung aller Mitarbeitenden auf tariflichen Grundlagen und eine Finanz- und Strukturreform, die wegen Corona in den Hintergrund gefallen ist. Trotz Pflegeversicherung zahlen Heimbewohnerinnen und Heimbewohner in NRW einen Eigenanteil von durchschnittlich 2.400 Euro. Es verarmen so viele alte, pflegebedürftige Menschen wie nie zuvor. Das ist unerträglich.“



Das Team der Diakoniestation Göttingen hat in der Corona-Zeit viel Solidarität und Hilfsbereitschaft erfahren. Unter anderem haben diverse Einrichtungen und Privatpersonen Masken für die Mitarbeitenden genäht.



**1 ANNETTE WILLKOMM**  
ist Leiterin der Diakoniestation Göttingen. Der ambulante Pflegedienst betreut rund 360 Patientinnen und Patienten.



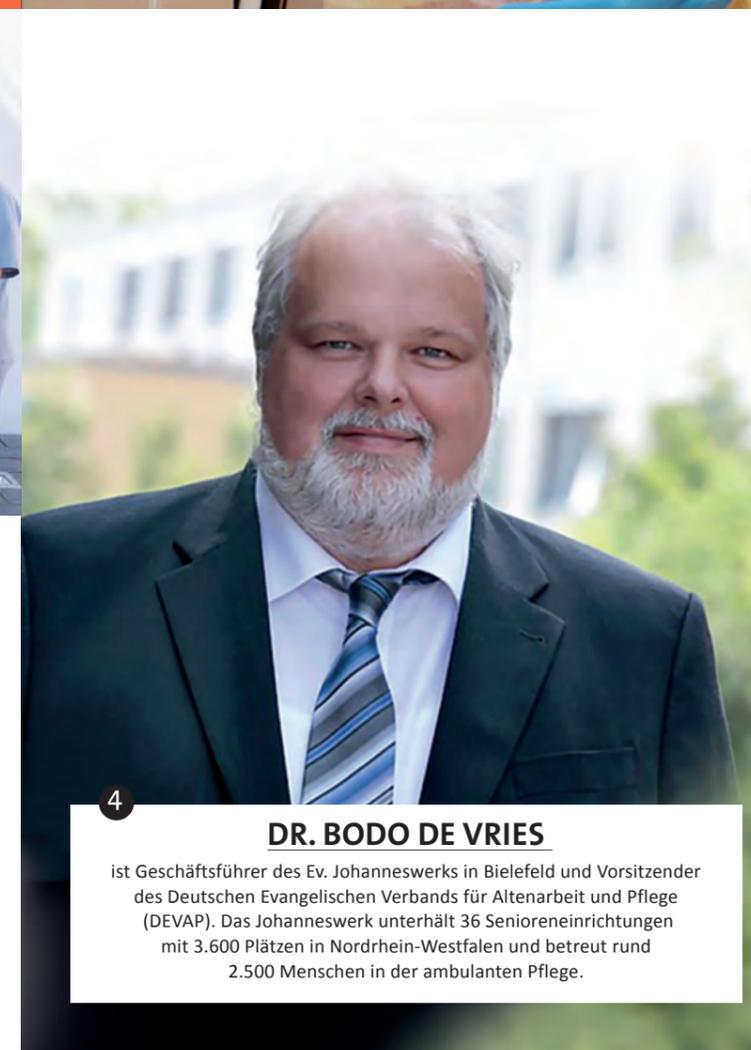
„Wir sind ein starkes Team!“



**2 SWETLANA HEINRICH**  
ist Leiterin des Huchzermeier-Stifts, einer Senioreneinrichtung in Bielefeld.



**3 DANIELA HENCK**  
arbeitet im Evangelischen Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge in Berlin und ist Gruppenleiterin in der Nephrologischen Abteilung.



**4 DR. BODO DE VRIES**  
ist Geschäftsführer des Ev. Johanneswerks in Bielefeld und Vorsitzender des Deutschen Evangelischen Verbands für Altenarbeit und Pflege (DEVAP). Das Johanneswerk unterhält 36 Senioreneinrichtungen mit 3.600 Plätzen in Nordrhein-Westfalen und betreut rund 2.500 Menschen in der ambulanten Pflege.



Menschen in der BKK Diakonie

## AN DER SEITE DER AZUBIS

Pia Breimann und Carma Overbeck kümmern sich darum, dass Nachwuchskräfte bei der BKK Diakonie gut ausgebildet werden. Die beiden Ausbilderinnen stehen den Azubis in den ersten Lehrjahren zur Seite – und lernen dabei auch selbst immer wieder Neues dazu.

Schon seit einiger Zeit bildet die BKK Diakonie verstärkt aus. „Unsere Mitgliederzahlen steigen, damit wächst auch unser Fachkräftebedarf“, sagt Pia Breimann. Die Ausbildung zu organisieren, junge Talente zu fördern und für die BKK Diakonie zu gewinnen, all das gehört zu ihren Aufgaben. Seit April wird die 29-Jährige dabei von Carma Overbeck unterstützt. „So haben unsere Azubis immer eine Ansprechpartnerin, auch wenn eine von uns mal nicht da ist“, sagen die beiden Frauen, die die Arbeit im Team schätzen. „Wir haben den gleichen Anspruch an eine gute Ausbildung und wir ergänzen uns gut.“

### Quereinsteigerin mit weitem Horizont

„Ein Berufsabschluss ist etwas sehr Solides. Das nimmt einem keiner“, betont Carma Overbeck und ist selbst ein gutes Beispiel dafür, wie vielfältig sich auf einen Abschluss aufbauen lässt. Die gelernte Hotelfachfrau und Betriebswirtin für Tourismusmanagement war zunächst in Hamburg tätig, hat zwei Jahre lang auf einem Kreuzfahrtschiff gearbeitet und es so schon „einmal um die ganze Welt geschafft“. Der Liebe wegen kam sie nach Bielefeld zurück, arbeitet seit gut einem Jahr als „Quereinsteigerin mit weitem Horizont“ bei der BKK Diakonie im Bereich Leistungen und engagiert sich zusätzlich als Ausbilderin. „Ich habe selbst eine gute Ausbildung genossen und möchte davon etwas weitergeben“, sagt die 30-Jährige, die neben Fachwissen großen Wert auf soziale Kompetenzen legt. Ein offenes Ohr für die Versicherten haben, Empathie und Verständnis zeigen – all das lässt sich lernen, ist Carma Overbeck überzeugt. „Als Krankenkasse für die Diakonie ist es uns ganz wichtig, persönlich für die Versicherten da zu sein. Das zeichnet unseren Kundenservice aus.“

### Freude am Umgang mit Menschen

Jungen Menschen zu vermitteln, was es heißt, Versicherte aus sozialen Berufen zu unterstützen, das treibt auch Pia Breimann um. Sie hat den Beruf der Sozialversicherungsfachangestellten, kurz SoFa, von der Pike auf gelernt und wirbt für die Ausbildung. „Die Arbeit ist abwechslungsreich und anspruchsvoll. Ich mag vor allem den Kontakt mit Menschen.“ Seit 2017 arbeitet sie bei der BKK Diakonie im Beitrags- und Versicherungsservice, hat parallel ihren Ausbilderschein gemacht und möchte den Nachwuchs für die Arbeit in der Krankenkasse begeistern. „Ich glaube, wir sind auch für die Azubis ein schöner Betrieb, weil es in der BKK Diakonie sehr familiär und persönlich zugeht. Die Auszubildenden können bei uns sehr selbstständig arbeiten und werden als vollwertige Kolleginnen und Kollegen betrachtet.“

### Menschenkenntnis und Überzeugungskraft

In der Ausbildung lernen die Berufseinsteiger alle Abteilungen der BKK Diakonie kennen und haben auch dort jeweils einen Ausbildungsbeauftragten oder eine -beauftragte an ihrer Seite. Darüber hinaus treffen sie sich einmal pro Woche zum Austausch, zur sogenannten Lernstunde. Hier können Fragen untereinander besprochen, Lerninhalte vertieft und Prüfungen vorbereitet werden. „Auch wir versuchen, zu motivieren und zu unterstützen. Und bei den Klausuren fiebern wir immer mit“, erzählen die Ausbilderinnen und sind sich einig: Es macht Spaß, junge Leute bei den ersten Schritten ins Berufsleben zu begleiten und zu sehen, wie sie sich entwickeln, selbstbewusster und sicherer werden. Dabei lernen auch die Ausbilderinnen dazu, gewinnen Menschenkenntnis und Durchsetzungsvermögen, werden sicherer im Gespräch. „Jeder Azubi ist anders. Manchmal müssen wir Grenzen setzen und freundlich, aber bestimmt durchgreifen“, sagen die beiden Frauen. „Auch für uns ist das ein ständiger Prozess, in dem wir uns weiterentwickeln.“

**Ein eingespieltes Team:** Die Ausbilderinnen **Pia Breimann** (links auf dem Foto) und **Carma Overbeck** (rechts auf dem Foto) fördern junge Talente bei der BKK Diakonie.



„DIE ARBEIT IST ABWECHSLUNGSREICH UND ANSPRUCHSVOLL.“

„ICH MAG VOR ALLEM DEN KONTAKT MIT MENSCHEN.“

„AUCH WIR VERSUCHEN, ZU MOTIVIEREN UND ZU UNTERSTÜTZEN.“

„SoFa“

„Es war die beste Entscheidung, meine Ausbildung bei der BKK Diakonie zu machen, und ich freue mich auf die Zeit, die noch kommt. Der tägliche Kontakt mit den Versicherten macht mir besonders viel Spaß, da jedes Gespräch individuell ist. Durch die unterschiedlichen Bürotätigkeiten wird es nie langweilig. Außerdem bekommt man einen sehr guten Überblick über das Sozialrecht. Durch den Einsatz in den verschiedenen Abteilungen und den Kontakt mit den Versicherten wurde ich immer offener und selbstständiger. Außerdem habe ich im Laufe der Zeit gelernt, immer mehr Verantwortung für bestimmte Aufgabenbereiche zu übernehmen. Ich bin durch ein Ausbildungsportal auf die BKK Diakonie aufmerksam geworden und habe mich direkt beworben. Mir war schnell klar, dass die BKK Diakonie gut zu mir passt und dass ich dort meine Ausbildung machen möchte.“

Aylina Brennemann, 20 Jahre, 2. Ausbildungsjahr

„Über meinen Bekanntenkreis bin ich auf die BKK Diakonie aufmerksam geworden. Daraufhin habe ich mich über das Berufsfeld des Sozialversicherungsfachangestellten informiert und mich beworben. Die Ausbildung, die Arbeit in den verschiedenen Abteilungen und der Kundenkontakt gefallen mir sehr gut, auch wenn dieser zum Großteil telefonisch erfolgt. Mit der Zeit bekomme ich einen immer größer werdenden Einblick in das System der Krankenversicherung und kann viele Aufgaben besser zuordnen und bewältigen. An Ordentlichkeit habe ich auch dazugewonnen, da eine gute Planung und Struktur in der Ausbildung Voraussetzung sind, um thematisch nicht den Überblick zu verlieren.“

Dominik Engelmann, 20 Jahre, 1. Ausbildungsjahr

### So läuft die Ausbildung bei der BKK Diakonie

Von Insidern werden sie liebevoll nur „SoFa“ genannt – eine Abkürzung für Sozialversicherungs-Fachangestellte/-r. Der Beruf kann bei der BKK Diakonie erlernt werden. Zum Beginn des Ausbildungsjahres im August sind zwei neue SoFa-Auszubildende bei der BKK Diakonie gestartet, insgesamt bildet die Krankenkasse derzeit sechs junge Menschen aus. Während der dreijährigen Ausbildung durchlaufen sie alle Abteilungen und bekommen einen guten Gesamtüberblick über die relevanten Arbeitsbereiche einer Krankenkasse. Hinzu kommen Berufsschulunterricht, Blockseminare in der BKK Akademie in Rotenburg und zusätzliche Seminare wie ein professionelles Telefontraining oder Rhetorik und Präsentation.

Voraussetzung für eine Bewerbung ist ein gutes (Fach-)Abitur, Freude am Umgang mit Menschen und Interesse an Gesetzestexten.

Haben Sie Fragen zu diesem Thema? Dann schreiben Sie gerne an:

» [ausbildung@bkk-diakonie.de](mailto:ausbildung@bkk-diakonie.de)



#### Zutaten für 4 Personen:

**Für das Dressing:** 4 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, ½ TL Kreuzkümmel, 1 EL milder Senf, Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Für den Salat:** 2 große Süßkartoffeln, 240 g Quinoa, gekocht, 1 Paprika, 250 g Cocktailtomaten, 3 Stängel frische Minze, 100 g Rucola, 5 weiche Datteln, 30 g ungesalzene Nüsse, z. B. Erdnüsse, Pistazien, Pinienkerne, 2 Lauchzwiebeln, 1 – 2 Nektarinen

**Nährwerte pro Portion**  
Energie: 580 kcal  
Kohlenhydrate : 87 g  
Eiweiß: 10 g  
Fett : 17 g



## BUNTER GRILLSALAT

ZUBEREITUNG (CA. 45 MINUTEN)

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Schüssel Süßkartoffeln und 1 Esslöffel Olivenöl vermengen.

Die Süßkartoffeln auf einem Backblech verteilen und ca. 25 – 30 Minuten rösten.

Gemüse waschen. Tomaten halbieren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Minze und Nüsse grob hacken und Nektarine in mundgerechte Stücke schneiden.

Alle Zutaten für das Dressing vermengen. Quinoa, Süßkartoffeln, Gemüse, Nektarine, Minze, Frühlingszwiebeln, Datteln und Nüsse in einer Salatschüssel vermengen und mit dem Dressing verrühren.

**Tipp:** Der Salat kann gut vorbereitet werden.

Bei einem Grillfest ist es ratsam, die Nüsse aufgrund von Allergien getrennt zu dem Salat zu stellen. Alternativ, die Nektarine halbieren und, kurz auf der Innenseite grillen und erst dann klein schneiden und zu dem Salat geben.

**Dieses Rezept ist:** vegan, glutenfrei, ausgewogen

„SoFa“





## Parodontitis vermeiden: Wenig Zahnbelag ist das Ziel

Die Parodontitis, umgangssprachlich auch Parodontose genannt, zählt zu den häufigsten chronischen Krankheiten weltweit. Neue Leitlinien helfen, Entzündungen vorzubeugen.

Etwa jeder zweite Erwachsene ist laut aktueller Deutscher Mundgesundheitsstudie (DMS V) von einer Parodontitis betroffen. Auslöser für die chronisch entzündliche Erkrankung ist der bakterielle Biofilm am Zahnfleischrand. Er entsteht durch bakterielle Zersetzung von Nahrungsresten, die auf den Zähnen, am Zahnfleischrand und im Zahnzwischenraum, verbleiben. „Wird dieser nicht abspülbare Zahnbelag, auch als Plaque oder Biofilm bezeichnet, bei der täglichen Zahnreinigung nicht entfernt, kann sich zunächst eine Zahnfleischentzündung entwickeln, die mit Bluten, Rötung und/oder auch Schwellung einhergehen kann. Sie ist Grundlage für die Entstehung einer Parodontitis“, sagt Prof. Dr. Holger Jentsch, Universitätsklinikum Leipzig, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie.

Bei einer Parodontitis handelt es sich nicht nur um eine Entzündung des Zahnfleisches, sondern um eine Entzündung der tiefer liegenden zahntragenden Gewebe. Sie geht mit dem Verlust von Knochen und einer eventuellen Zahnlockerung einher. Unbehandelt kann die Parodontitis also bis zum Zahnverlust

### • Vitamine, Ballaststoffe & Co. gegen Entzündungen

Günstig sind Obst und Gemüse. Sie sind reich an Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und können Entzündungen im menschlichen Körper entgegenwirken sowie das Immunsystem stärken. Auch die in pflanzlicher Nahrung vorkommenden Ballaststoffe haben einen entzündungshemmenden Effekt.

### • Weniger Zucker und weniger Weißmehl

Einfache Kohlenhydrate wie zum Beispiel Haushaltszucker sollten sparsam verwendet und Vollkornprodukte gegenüber Weißmehlprodukten bevorzugt werden. Weniger Zucker führt zu weniger Zahnbelag und somit zu weniger Zahnfleischentzündung. Polyphenole, die unter anderem auch in grünem Tee oder Rotwein enthalten sind, wirken Entzündungen entgegen. Auch Kakao, Ingwer und Knoblauch wurden bei einigen Studien zur Parodontitis als entzündungshemmend herausgestellt.

### • Ungesättigte Omega-3-Fettsäuren bevorzugen

Bei den ungesättigten Fettsäuren wirken vor allem die Omega-3-Fettsäuren Entzündungen entgegen. Sie sind insbesondere in fettem Fisch wie Lachs, Hering und Makrele sowie in Leinöl und auch Nüssen (zum Beispiel Walnüssen) enthalten.

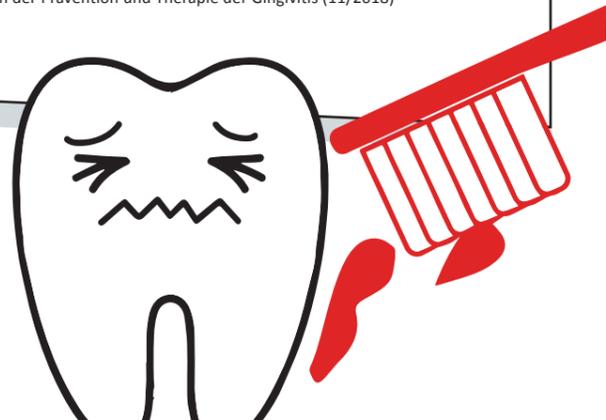
(Quelle: Initiative proDente e. V.)

führen. Sie verläuft jedoch bei jedem Mensch in unterschiedlicher Geschwindigkeit – manchmal auch mit Pausen. Je weniger Zahnbelag anhaftet, desto niedriger ist das Risiko für eine Zahnfleischentzündung. Aktuelle Leitlinien geben wissenschaftlich gestützte Empfehlungen für die individuelle Mundhygiene zu Hause (siehe Grafik). Auch eine gesunde, ausgewogene Kost kann unterstützend einer Parodontitis vorbeugen und vorhandene Entzündungen verringern. Das bestätigen wissenschaftliche Studienergebnisse.

### Tipps zur Mundhygiene – Zahnfleischentzündung vorbeugen

1. Mit System putzen, um täglich alle Zahnoberflächen vollständig zu reinigen.
2. Mindestens zwei Minuten putzen.
3. Es ist einfacher, mit elektrischen Zahnbürsten zu putzen.
4. Elektrische Zahnbürsten verringern Entzündungen besser als Handzahnbürsten.
5. Täglich Zwischenraumbürsten benutzen – alternativ Zahnseide, wenn Bürsten nicht möglich sind.
6. Antibakterielle Mundspüllösung kann Mundhygiene ergänzen.

Quelle: S3-Leitlinie – Häusliches mechanisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis (11/2018)



Thomas Bullerjahn

Egal, ob Zahnzusatz- oder Haftpflichtversicherung – beim Versicherer im Raum der Kirchen (VRK) werden alle Versicherungsbeiträge zu 100 % ethisch-nachhaltig angelegt. Neben neuen Tarifen in der Pflege-Zusatzversicherung wurden vor wenigen Monaten auch die Zahnzusatztarife komplett überarbeitet. VRK-Mitarbeiter Thomas Bullerjahn erklärt, welche Leistungen möglich sind.

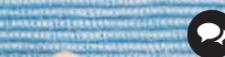
### Was macht die neuen Tarife aus?

**Bullerjahn:** Wir haben für unsere neuen Zahnzusatztarife intensiv recherchiert und dabei Kundenfeedbacks sowie aktuelle Markt- und Zahnmedizintrends einfließen lassen. Herausgekommen sind drei neue Tarife, einer davon speziell für Jugendliche, ZZ Start, und zwei weitere für Erwachsene, ZZ Professional und ZZ Exclusive.

### Welche Vorteile bieten die neuen Zahnzusatztarife konkret?

**Bullerjahn:** Mit dem ZZ Start möchten wir vor allem Jugendliche und junge Erwachsene ansprechen. Der Fokus liegt hier auf Prophylaxe und Kieferorthopädie, es sind aber auch Leistungen für Zahnersatz und Inlays vorgesehen. Bis zum 18. Lebensjahr übernehmen wir hier zum Beispiel bis zu 1.500 Euro im Bereich der Kieferorthopädie zusätzlich zur Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV).

» [www.vrk.de](http://www.vrk.de)



(VRK)

Der ZZ Professional wiederum stockt die Leistungen der GKV so auf, dass 90 % der Kosten bei Zahnersatz beglichen werden, ohne dabei die Anzahl von Implantaten oder Verblendungen zu begrenzen. Natürlich sind in diesem Tarif auch weitere Leistungen enthalten, etwa für Inlays, besondere Maßnahmen zur Schmerzausschaltung sowie die professionelle Zahnreinigung.

Mit dem Tarif ZZ Exclusive möchten wir vor allem Kunden ansprechen, denen ein sehr umfangreiches Leistungspaket am Herzen liegt. So sind mit diesem Tarif eine 100%ige Erstattung sowohl bei Zahnersatz (zusammen mit der GKV), Zahnbehandlung, zahnmedizinischer Prophylaxe, als auch Inlays möglich. Bei Unfall leisten wir hier sogar bis zu 3.000 Euro auch für Kieferorthopädie.

### Wer ist die Versicherer im Raum der Kirchen Krankenversicherung eigentlich?

**Bullerjahn:** Unsere Unternehmensgeschichte reicht bis in das 19. Jahrhundert zurück: Von Pfarrern gegründet, sind wir noch heute dem Gedanken der christlichen Solidargemeinschaft verpflichtet. Auf dieser Basis bieten wir unseren Kunden modernen, nachhaltigen und günstigen Versicherungsschutz. Und: Wir sind für unsere Kunden da, mit mehr als 270 Ansprechpartnern im gesamten Bundesgebiet.

ZZ START  
ZZ PROFESSIONAL  
ZZ EXCLUSIVE

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 2019

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 Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen
BKK Diakonie	Vorstand	125.213	10.000	6.467	-	6.060	Nein	6 Monatsgehälter/bei Fusion aktiver Eintritt für Weiterbildung
BKK-LV NW	Vorstand	180.000	Nein	B 5 BBesO	3.000	Ja	Nein	Nein
GKV-Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000	-	50.290	-	-	40%/1. Jahr 32,5%/2. Jahr 25%/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	253.452	-	56.501	-	-	40%/1. Jahr 32,5%/2. Jahr 25%/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband	Vorstandsmitglied	252.000	-	52.197	-	-	40%/1. Jahr 32,5%/2. Jahr 25%/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen

**Krebs-Früherkennung: Die BKK Diakonie informiert über wichtige Untersuchungen**

Einen Tumor oder Gewebeveränderungen möglichst frühzeitig zu entdecken, das ist das Ziel von Krebs-Früherkennungsuntersuchungen. Denn je eher eine Erkrankung erkannt wird, desto erfolgreicher und schonender lässt sie sich meistens behandeln. Damit Sie keine Vorsorge-Untersuchung verpassen, schreibt die BKK Diakonie Versicherte seit einigen Monaten gezielt an und macht auf mögliche Leistungen aufmerksam. Dem Einladungsschreiben liegt auch eine Informationsbroschüre bei, die erläutert, wie die verschiedenen Untersuchungen ablaufen und welche Vor- und Nachteile eine Teilnahme bietet.

Beim Darmkrebscreening werden Frauen und Männer ab 50 Jahren auf unsere Leistungen aufmerksam gemacht. Weitere Einladungen folgen mit dem Erreichen des Alters von 55, 60 und 65 Jahren. Weibliche Versicherte werden außerdem über die Leistung der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs informiert. Seit Jahresbeginn gibt es hier ein neues Screening-Verfahren. Frauen im Alter zwischen 20 und 34 Jahren können wie bisher jährlich eine kostenfreie Abstrichuntersuchung in Anspruch nehmen, den sogenannten Pap-Abstrich. Frauen ab 35 Jahren wird der Pap-Abstrich alle drei Jahre zusammen mit einer Untersuchung auf bestimmte Viren angeboten (HPV-Test). Bei beiden Tests wird ein Abstrich vom Gebärmutterhals entnommen und im Labor untersucht. Frauen erhalten ab dem 35. Lebensjahr alle fünf Jahre ein Einladungsschreiben. Wenn Sie weitere Fragen haben, rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

» Tel.: 0521.329876-120



**Betriebsrente: Zu viel gezahlte Beiträge werden rückwirkend erstattet**



Viele Betriebsrentner und -rentnerinnen warten seit Monaten darauf, dass die beschlossene Entlastung bei den Krankenkassenbeiträgen bei ihnen ankommt. Durch den kurzfristigen Erlass des neuen Betriebsrentenfreibetragsgesetzes Ende vergangenen Jahres war es weder den Krankenkassen noch den Zahlstellen möglich, die erforderlichen Systemanpassungen zeitnah vorzunehmen. Die Umstellung ist voraussichtlich im Sommer abgeschlossen.

**Die gute Nachricht ist:** Es geht auf keinen Fall Geld verloren. Zu viel gezahlte Beiträge werden entweder rückwirkend voll erstattet oder mit den Beitragszahlungen zukünftiger Monate verrechnet. Ein gesonderter Antrag ist dafür nicht erforderlich. Die Zahlstellen kommen unaufgefordert auf die Versicherten zu.

**Zum Hintergrund:** Im neuen Betriebsrentenfreibetragsgesetz, das seit dem 1. Januar 2020 gilt, ist ein monatlicher Freibetrag von 159,25 Euro festgelegt. Das heißt: Erst auf Betriebsrenten, die über dieser Freibetragsgrenze liegen, wird anteilig der bei der jeweiligen Krankenkasse geltende Beitragssatz berechnet. Der Freibetrag kommt somit allen versicherungspflichtig versicherten Betriebsrentnern und -rentnerinnen zugute.

**Geschäftsbericht: BKK Diakonie weiter auf Wachstumskurs**

Die BKK Diakonie verzeichnet seit Jahren ein gesundes Wachstum. Im Jahresverlauf 2019 stieg die Zahl der Versicherten sowie der Mitglieder um knapp 4 %. Insgesamt waren 32.575 Menschen zum Jahresende bei der BKK Diakonie versichert, ein neuer Höchststand. Auch die Finanzlage ist stabil. Allerdings sorgen zahlreiche neue Gesetzesvorhaben für erhebliche Mehrausgaben. Diese Entwicklung trifft auf alle gesetzlichen Krankenkassen zu, auch auf die BKK Diakonie. Ausführliche Informationen und Zahlen zur Entwicklung der BKK Diakonie liefert der Geschäftsbericht 2019, der auf unserer Internetseite abrufbar ist.

» [www.bkk-diakonie.de/ueber-uns/geschaeftsbericht/](http://www.bkk-diakonie.de/ueber-uns/geschaeftsbericht/)



**Im Studium krankenversichert: Das Alter ist ausschlaggebend**

Bei der studentischen Krankenversicherung gibt es eine Änderung: Die vergünstigte Krankenversicherung steht jetzt allen Studierenden bis zum 30. Lebensjahr offen, unabhängig von der Semesterzahl. Die zusätzliche Begrenzung auf 14 Fachsemester wurde zum Jahresbeginn gestrichen. Damit ist es unerheblich, in welchem Semester Studierende sind. Nur das Alter ist ausschlaggebend.

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 Hotel Townhouse Düsseldorf gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 02.10.2020 an:

**BKK Diakonie Gesundheitsquiz  
Königsweg 8  
33617 Bielefeld**

oder per E-Mail an  
(Betreff: Gesundheitsquiz):  
[mensch@bkk-diakonie.de](mailto:mensch@bkk-diakonie.de)

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Townhouse in Düsseldorf. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hotellers (VCH) an.

» [www.vch.de/hotels/townhouse-duesseldorf](http://www.vch.de/hotels/townhouse-duesseldorf)



**DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN**

Absender:

---



---



---

HIER BITTE ABSTRENNEN

**VIEL GLÜCK!**

**BKK Diakonie**  
– Gesundheitsquiz –  
Königsweg 8  
33617 Bielefeld



**DÜSSELDORF AM RHEIN ERKUNDEN**

Die Düsseldorfer Rheinuferpromenade, die Altstadt oder die Flaniermeile Kö, die berühmte Königsallee, sind vom Townhouse Düsseldorf in nur wenigen Minuten zu Fuß zu erreichen. Das VCH-Hotel (Verband Christlicher Hotellers) ist mit seinen rund 30 modern eingerichteten Zimmern ein idealer Ausgangspunkt, um die Landeshauptstadt von Nordrhein-Westfalen zu erkunden. Die Stadt am Rhein bietet mondänes Flair, aber auch viele ruhige Orte. So gibt es in Düsseldorf um die 30 Parkanlagen, die zum Verweilen einladen, darunter der Japanische Garten oder der Hofgarten, Düsseldorfs grüne Lunge mitten in der City. Weitere VCH-Hotels finden Sie unter:

» [www.vch.de](http://www.vch.de)



## BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

# @home



Bequem von zu Hause oder unterwegs Ihre Angelegenheiten mit uns regeln – das bietet unsere Online-Geschäftsstelle. Reichen Sie uns Krankmeldung, Rechnung oder sonstige Belege ein oder verwalten Sie unser Bonusprogramm. Wie Sie sich anmelden, erfahren Sie hier:

» [www.bkk-diakonie.de/online-geschaeftsstelle](http://www.bkk-diakonie.de/online-geschaeftsstelle)



## GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie heißt der Begründer des Konzepts der so genannten „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR)?

2. Mit welchem Thema beschäftigt sich die neue Broschüre der BKK Diakonie?

3. Wie heißen die beiden Ausbilderinnen bei der BKK Diakonie?

4. Wie viele Erwachsene sind in Deutschland von einer Parodontitis betroffen?

5. Wie viele Menschen waren bei der BKK Diakonie Ende 2019 versichert?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Townhouse in Düsseldorf. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

Social Media

