

# MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2021



HUHUUU ...  
GESUNDHEITSCAMPUS MIT  
VIELEN NEUEN ANGEBOTEN

## ZURÜCK INS GLEICHGEWICHT

- Krisenzeiten gelassen meistern und das eigene Wohlbefinden stärken
  - Leben in Balance: Neuer Ratgeber der BKK Diakonie
- Gesunder Beckenboden: Kostenloses Online-Training für Versicherte

## Inhalt

### 01 Editorial

-  **02 Neuer Ratgeber der BKK Diakonie: Zurück ins Gleichgewicht**
-  **05 Interview:** Dr. Tobias Redecker über Krisen und wie wir sie gut durchstehen
-  **08 Ein gesunder Beckenboden – für Frauen und Männer gleichermaßen wichtig**
-  **10 Unsere Online-Geschäftsstelle – ein bewährter Service, nicht nur in der Pandemie**
-  **12 Gesundheitscampus der BKK Diakonie Eine Quelle für mehr Gesundheit**
-  **13 Rezept**  
Sommer im Glas: Eigenes Gemüse das ganze Jahr genießen
-  **14 Neues von der elektronischen Patientenakte**  
Die eigene Krankengeschichte auf dem Handy
-  **16 Meldungen**
-  **17 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: Seite 01, Seite 05, 08+09 | istockphoto.de  
unsplash.com: Seite 04, 09, 13 und 17 | Titelbild @cajugos

**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,

als Krankenkasse freuen wir uns immer besonders, wenn der medizinische Fortschritt den Menschen hilft. Sehr deutlich wird das bei den Corona-Schutzimpfungen, die uns mehr Sicherheit geben und viele Freiheiten zurückbringen. Dennoch ist unser Alltag nicht mehr so wie früher. Wir leben weiterhin mit dem Virus und seinen Mutanten, müssen vorsichtig bleiben und haben erfahren, wie schnell unser gewohntes Leben ins Wanken geraten kann.

Wie bewahren wir in solchen Zeiten unser inneres Gleichgewicht oder finden es zurück? Was stärkt und schützt uns in Krisenzeiten? Mit diesen Fragen beschäftigt sich die aktuelle MENSCH. Dazu empfehle ich das Interview mit dem Psychologen Dr. Tobias Redecker, der mit der BKK Diakonie einen neuen Ratgeber zum Thema „Innere Balance“ entwickelt hat. Es geht dabei um unsere seelische Widerstandskraft und Schutzfaktoren, die uns helfen, auch schwierige Zeiten zu meistern. Näheres dazu lesen Sie in dieser MENSCH und natürlich noch ausführlicher in unserer neuen Broschüre, die Sie wie gewohnt kostenlos bei der BKK Diakonie bestellen können.

Im September bieten wir unseren Versicherten noch ein weiteres Extra, und zwar ein kostenloses Beckenboden-Training. Warum es so wichtig ist, diese Muskelschichten in der Mitte unsere Körpers zu stärken und dass dies ein Thema ist, das Frauen und Männer gleichermaßen betrifft, auch das erfahren Sie in dieser MENSCH. Mit dem Online-Kurs der BKK Diakonie können Sie dann ganz konkret Übungen für einen gesunden Beckenboden kennenlernen und ausprobieren.

Auch unser neu gestalteter Gesundheitscampus liefert viele Anregungen, um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Wir stellen Ihnen das Portal und diverse weitere Themen in dieser Ausgabe vor. Ich wünsche eine anregende Lektüre und verweise zum Schluss noch auf unser Gesundheitsquiz. Mitmachen lohnt sich: Wir verlosen wieder einen Hotelgutschein für zwei Personen für eine Wochenendreise, die Sie dank des Impffortschritts hoffentlich umso mehr genießen können.

Mit den besten Wünschen grüßt Sie

Ihr

Andreas Flöttmann  
Vorstand der BKK Diakonie

O WÜNSCHE NICHTS VORBEI UND WÜNSCHE NICHTS ZURÜCK!  
NUR RUHIGES GEFÜHL DER GEGENWART IST GLÜCK.



### Corona und die soziale Arbeitswelt

Der neue BKK-Ratgeber richtet sich insbesondere an Menschen in der sozialen Arbeitswelt, die während der Corona-Pandemie großen gesundheitlichen Risiken und seelischen Belastungen ausgesetzt waren. Das zeigt auch die Covid-19-Pflegestudie der Diakonie zur Situation der Pflegekräfte in der Pandemie, die Ende 2020 veröffentlicht wurde. Demzufolge hatten rund 85 Prozent der Befragten große Sorge, andere anzustecken, etwa Familienmitglieder, Freunde oder ihnen anvertraute Personen in den Einrichtungen. Mehr als 50 Prozent gaben an, dass Gefühle von Überforderung, Wut und Ärger in der Corona-Pandemie zugenommen haben. Halt und Orientierung geben – neben dem Austausch unter Kolleginnen und Kollegen und dem Zusammenhalt im Team – in erster Linie Gespräche mit Familienangehörigen und dem Ehe- bzw. Lebenspartner (81 Prozent) sowie der Austausch im Freundeskreis (58 Prozent).



Neuer Ratgeber der BKK Diakonie

## Zurück ins Gleichgewicht

Leben in Balance – so haben wir unseren neuen BKK-Ratgeber genannt, der gerade druckfrisch erschienen ist. Der Ratgeber liefert viele Anregungen, um in herausfordernden Zeiten das innere Gleichgewicht zu bewahren oder wiederzufinden – nicht nur in der Corona-Zeit.

Bye-bye Pandemie, das wünschen wir uns wohl alle. Das Auf und Ab in den vergangenen anderthalb Jahren hat an den Nerven gezerrt und viele Menschen an die Grenzen der Belastbarkeit gebracht. Sorgen um die Gesundheit, finanzielle Nöte, fehlende soziale Kontakte, Unsicherheiten und Einsamkeit – all das wiegt schwer und kann unsere innere Waage aus dem Gleichgewicht bringen, bestätigt der Autor und Psychologe Dr. Tobias Redecker und lenkt in der Broschüre den Blick auf die Gegengewichte, die helfen können, die innere Balance zurückzugewinnen. Denn: „Auch wenn in Krisenzeiten wie zur Corona-Pandemie vieles nicht von uns zu verändern ist, können wir einige Dinge selbst in die Hand nehmen, um für das eigene Wohlergehen zu sorgen.“ Ein entscheidender Faktor ist dabei Resilienz.

### Resilienz fördern und stärken

In der Psychologie beschreibt der Begriff Resilienz die seelische Widerstandskraft eines Menschen. „Resilient sein bedeutet, auch auf krisenhafte Lebensumstände ohne längerfristige psychische oder körperliche Einbußen zu reagieren. Diese Fähigkeit kann erlernt und ausgebaut werden“, sagt Redecker. Untersuchungen zeigen, dass viele Menschen bei einem Schicksalsschlag gesund aus der Situation herauskommen und keine psychische Erkrankung entwickeln. „Wir haben quasi einen psychischen Schutzschild eingebaut, und der funktioniert bei vielen Menschen sehr gut“, betont Redecker. Das heiße nicht, dass resiliente Menschen kein Leid erleben. „Traurigkeit und emotionale Schmerzen als Reaktion auf Widrigkeiten und traumatische Ereignisse sind weit verbreitet. Auf dem Weg zu einer ausgeprägten Resilienz gehören sie sogar mit dazu.“

Wissenschaftler haben zudem Faktoren entdeckt, die Resilienz fördern und stärken. Dazu gehört etwa ein gut funktionierendes soziales Netzwerk, also stärkende und unterstützende Kontakte innerhalb und außerhalb der Familie. Auch ein positives Selbstbild, das Akzeptieren von Veränderungen sowie Spiritualität und Glaube können wichtige Bausteine sein, um schwierige Situationen zu bewältigen.

### Übungen für den Alltag

Die Broschüre bietet außerdem viele praktische Anregungen, die zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag führen können. Wissenschaftlich gut erforscht sind zum Beispiel die positiven Effekte von Yoga, Meditation und bestimmten Entspannungsübungen auf Psyche und Körper. Außerdem stellt der Autor verschiedene Kurzentspannungen und Achtsamkeitsübungen vor, die nur wenig Zeit in Anspruch nehmen und an vielen Stellen in den Alltag eingebaut werden können – auf dem Weg zur Arbeit, in der Mittagspause, beim Warten auf einen Termin. „Die Übungen sind sehr einfach, helfen aber sehr gut, unser allgemeines Anspannungsniveau zu senken“, verspricht Redecker. Eine gewisse Regelmäßigkeit beim Üben ist allerdings erforderlich, um eine Wirkung zu erzielen. Und auch dieser Hinweis ist wichtig: Nicht immer können wir Probleme alleine lösen. Falls seelische Beschwerden dauerhaft bleiben oder zunehmen, kann professionelle therapeutische Hilfe ratsam sein. Hausärztinnen und Hausärzte sind erste Ansprechpartner und helfen bei Fragen zu Psychotherapie weiter.

Die Broschüre „Leben in Balance“ kann über die Website der BKK Diakonie kostenlos bestellt werden. Hier finden Sie auch weitere Übungen zu dem Thema.

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



TIPP

## Die Hand-Methode:

### Achtsamkeits-Übung für alle Sinne

Jeder Finger steht für einen Sinneskanal, der bewusst wahrgenommen werden soll. Gehen Sie die fünf Finger der Reihe nach durch und halten Sie bei jedem Finger kurz inne:

- 1. Daumen – Hören:** Was hören Sie? Welche Geräusche sind in Ihrer Nähe? Welche in der Ferne? Wie viele Geräusche sind es? Welches ist am lautesten, welches eher leise?
- 2. Zeigefinger – Sehen:** Was sehen Sie um sich herum? Was erblicken Sie, wenn Sie nach oben, unten, rechts oder links blicken? Welche Farben nehmen Sie wahr? Bewegt sich etwas?
- 3. Mittelfinger – Fühlen:** Was nehmen Sie im Körper wahr? Ist die Luft auf der Haut eher warm oder kalt? Wie fühlt sich Ihre Atmung an?
- 4. Ringfinger – Schmecken:** Was schmecken Sie gerade in im Mund und auf der Zunge? Ist der Geschmack süß, salzig, bitter oder sauer?
- 5. Kleiner Finger – Riechen:** Können Sie etwas riechen? Was riechen Sie genau jetzt?

**Handinnenfläche:** Wo waren Sie während der Übung mit den Gedanken? In der Vergangenheit oder in der Zukunft? Konnten Sie mit Ihren Gedanken bei der Übung bleiben?

**Handrücken:** Dieser erinnert Sie daran, dass alles, was Sie wahrnehmen, ohne Bewertung von Ihnen aufgenommen werden soll.\*

Wahrnehmen,  
annehmen,  
wertfrei  
akzeptieren!



\*Übung aus der Broschüre: „Krisen überwinden – Die Balance wiederfinden“



### Interview:

Dr. Tobias Redecker über Krisen und wie wir sie gut durchstehen

## „Schutzfaktor Nummer 1 sind soziale Beziehungen“

Krisen begegnen uns im Leben immer wieder. Im Interview spricht der Psychologe Dr. Tobias Redecker darüber, wie wir schwierige Zeiten gut durchstehen und gestärkt daraus hervorgehen können. Mit der BKK Diakonie hat er dazu einen Ratgeber entwickelt, der in dieser MENSCH vorgestellt wird.

### Die Corona-Pandemie ist ein extremes Beispiel für eine Krise. Trotz all der Belastungen und leidvollen Erfahrungen – was können wir Gutes aus dieser Zeit mitnehmen?

In Krisenzeiten erkennen viele Menschen, was ihnen wirklich wichtig ist im Leben, etwa die Beziehung zu anderen oder dass sie Kraft in der Natur finden. In vielen Gesprächen habe ich herausgehört, dass Menschen in der Corona-Zeit gerade die einfachen Dinge im Leben wieder mehr wertgeschätzt haben und sich darauf zurückbesinnen. Auch die Entschleunigung war für viele eine gute Erfahrung. Die Deutschen werden ja gerne als Weltmeister im Meckern bezeichnet, aber ändern wir doch mal den Blickwinkel und machen uns bewusst, was alles gut funktioniert hat, wo wir vielleicht sogar Vorteile gehabt haben. Unsere Gesundheitsversorgung ist nicht zusammengebrochen, viele haben mehr Zeit mit der Familie verbracht. Auch bei Pflegekräften, so belastet sie waren und sind, ist das Bewusstsein gewachsen: Wir haben anderthalb Jahre eine tolle Arbeit geleistet und viel geschafft. Darauf können die Mitarbeitenden zu Recht stolz sein.

### Stärken solche Erfahrungen auch unsere Resilienz, also unsere seelische Widerstandskraft?

Auf jeden Fall. Die Erfahrung, ich kann das schaffen, ich stehe das durch, steigert das eigene Selbstwertgefühl und das hilft wiederum, neue Herausforderungen zu meistern. Genauso wichtig ist die Erfahrung, dass wir bei Problemen Lösungen finden. Ein Beispiel: Viele persönliche Kontakte waren in der Pandemie nicht möglich, aber wir haben neue Wege gefunden, digitale Kanäle genutzt, trotz mancher Vorbehalte. Ich selbst saß zum Beispiel abends vor der Kamera mit Freunden, die ich aufgrund der Entfernung lange nicht mehr gesehen hatte, und es klappte erstaunlich gut. Das hat mich fasziniert.

### Fällt Ihnen noch ein Beispiel ein, wo selbst im Schlechten etwas Gutes steckt?

Ich habe mit einigen Mitarbeitenden in Senioreneinrichtungen gesprochen. Die Besuchsverbote und die soziale Isolation haben ältere Menschen definitiv stark belastet. Aber eine Leiterin einer Pflegeeinrichtung erzählte mir auch, dass es durchaus Bewohner gab, die es gar nicht so schlecht fanden, dass die überfürsorgliche Tochter mal eine Weile nicht kam. Da durfte ein Bewohner seinen Lieblingspulli dann drei Tage hintereinander tragen, obwohl er Flecken hatte. Ich will damit nicht die Einsamkeit gerade zu Beginn der Pandemie herunterspielen. Die Anekdote soll vielmehr zeigen, dass nicht immer alles nur schwarz und weiß ist.

### Sie haben mit der BKK Diakonie eine Broschüre entwickelt, in der es darum geht, in Krisen die innere Balance nicht zu verlieren. Was hilft uns besonders?

Aus meiner Sicht sind soziale Beziehungen der Schutzfaktor Nummer 1. Das muss nicht unbedingt die Familie sein, es gibt auch andere nahestehende Personen, die uns in Krisenzeiten emotional zur Seite stehen können. Ich habe selbst erlebt, wie meine Kernfamilie in der Corona-Zeit zusammengerückt ist, das hat mich persönlich gestärkt. Wir Menschen sind soziale Wesen, und ich halte es für ganz wichtig, Beziehungen zu pflegen und aufrechtzuerhalten. Natürlich darf ich mich in einer Krise auch eine Zeit lang sozial zurückziehen. Aber ab einem bestimmten Punkt heißt es, wieder ins Leben zu gehen, wieder Kontakte mit anderen Menschen zu haben. Dies ist beispielsweise auch in der Depressionsbehandlung zentral.





### Was stärkt noch unsere seelischen Abwehrkräfte?

Hobbys und Freizeitbeschäftigungen sind ein wichtiger Ausgleich, also Dinge zu machen, die mir wichtig sind und meinen Werten entsprechen. In unserer schnelllebigen Zeit empfehle ich außerdem regelmäßige Entspannungsübungen. Und als Psychotherapeut erkenne ich immer stärker den Wert der Achtsamkeit, also achtsam mit sich, den Mitmenschen und der Umwelt umzugehen. Achtsamkeit heißt, im Hier und Jetzt zu sein, Dinge einfach wahrzunehmen, ohne sie direkt zu bewerten. Wir sind ja eher darauf getrimmt, negative Dinge sofort wegzumachen, auch in der Medizin. Bei Schmerzen gibt es Tabletten, bei Problemen eine Therapie. Aber Gedanken und Gefühlen kann ich nicht so einfach sagen: Geht jetzt weg. Hilfreicher kann es sein, bestimmte Gedanken, Gefühle, Schmerzen erst einmal anzunehmen und zu sagen: Ihr dürft auch da sein. In unserem Alltag werden wir immer wieder aus dem Hier und Jetzt gerissen, sind in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Dann bin ich aber nicht im Moment, der eigentlich ganz schön sein könnte.

### Was hat Ihnen in der Pandemie geholfen, durchzuhalten?

Bewegung und Natur. Ich bin in der Corona-Zeit zum Radfahrer geworden. Da werden Endorphine ausgeschüttet, die guten Emotionen kommen hoch, das erleben ja viele Menschen beim Sport. Außerdem habe ich gerne gekocht und neue Rezepte ausprobiert. Das ist auch etwas sehr Achtsames: Ich nehme die Lebensmittel wahr und freue mich daran, etwas zu schaffen, was ich anschließend mit meiner Partnerin genießen kann. Das gibt mir viel Ruhe und Gelassenheit. Und jetzt kommt das Nachholen. Ich bin dabei, mich wieder mit Freunden zu treffen, Dinge nachzuholen, auf die wir alle lange verzichten mussten. Aber nicht alles kann nachgeholt werden.

### Die Abifeier, ein runder Geburtstag. Wie versöhnt man sich damit, dass vieles anders lief als gewünscht?

Wenn ich Dinge sehr schwer loslassen kann, mich festgebissen habe, können Bilder helfen. Ich setze den Ärger, die Gedanken zum Beispiel auf eine Wolke und lasse sie ziehen. Auch in der neuen BKK-Broschüre werden Übungen vorgestellt, die helfen, aus Grübelspiralen herauszukommen.

### Was wünschen Sie sich für die Zeit nach Corona?

Dass wir würdigen, wie wir diese Zeit gemeinsam durchgestanden haben. Dass wir den Fokus darauf lenken, was gut funktioniert hat, und nicht in Negativ-Schleifen hängen bleiben. Dass wir optimistisch bleiben, das wünsche ich uns allen.



„DIE SCHWIERIGSTE ZEIT IN UNSEREM LEBEN IST DIE BESTE GELEGENHEIT, INNERE STÄRKE ZU ENTWICKELN.“

DALAI LAMA



„RUND 40 PROZENT DER FRAUEN AB 50 JAHREN HABEN EINE MEHR ODER WENIGER STARK AUSGEPRÄGTE HARNINKONTINENZ.“

< Annette Rottkemper



## Ein gesunder Beckenboden – für Frauen und Männer gleichermaßen wichtig

Es gibt viele gute Gründe, warum es sich lohnt, die Muskulatur in der Mitte unseres Körpers zu stärken: Ein gesunder Beckenboden wirkt sich positiv auf die Haltung und den Rücken aus, verbessert das Sexualleben, beugt Inkontinenz vor. Ein Training ist für Frauen und Männer gleichermaßen wertvoll, und das in jedem Alter.

„Der Beckenboden ist ein ganz wichtiger Mitspieler im Team der unteren Rücken- und Bauchmuskulatur“, erklärt Physiotherapeutin Annette Rottkemper. Die Muskelschichten sorgen für Stabilität der Wirbelsäule, halten innere Organe wie Darm und Blase an Ort und Stelle und helfen bei der Kontrolle der Schließmuskeln. Dafür muss der Beckenboden stark und kräftig sein, gleichzeitig aber auch elastisch und flexibel, um loslassen zu können, etwa beim Toilettengang oder bei der Geburt, bei der der Beckenboden besonders stark beansprucht wird.

### Beckenbodenschwäche und Folgeprobleme

Frauen lernen Beckenbodengymnastik häufig nach der Schwangerschaft kennen, dabei ist der Beckenboden ein Thema, das Frauen und Männer jeden Alters angeht. Viele Menschen kämpfen mit einer geschwächten Muskulatur und den Folgeproblemen wie Rückenbeschwerden, Erektionsstörungen oder einer Senkung der inneren Organe, weiß Annette Rottkemper. Eines der Hauptsymptome ist Inkontinenz. Ungewollter Urinabgang, etwa beim Niesen, Lachen oder bei körperlichen Anstrengungen sind Anzeichen für eine Beckenbodenschwäche. Das Problem ist ihrer Erfahrung nach weit verbreitet und mit Schamgefühlen behaftet. „Rund 40 Prozent der Frauen ab 50 Jahren haben eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Harninkontinenz“, sagt Annette Rottkemper. „Es ist ein Riesenthema.“ Und ein Tabu. Die Physiotherapeutin kennt viele Frauen, die gesellige Anlässe meiden oder auf längere Reisen verzichten – aus Sorge, in unangenehme Situationen zu kommen. „Viele ziehen sich zurück. Das ist ein enormer Verlust an Lebensqualität.“

### Lebensqualität zurückgewinnen

Die gute Nachricht: Regelmäßiges Training kann den Beckenboden kräftigen und viele Probleme lindern oder beheben. Auch Menschen mit einer Reizblase oder jüngere Frauen, die unter häufigen Blasenentzündungen leiden, können von den Übungen profitieren. „Am sinnvollsten ist es natürlich, den Beckenboden zu stärken, bevor es überhaupt Beschwerden gibt“, betont Annette Rottkemper, die als zertifizierte Trainerin nach dem ganzheitlichen BeBo-Konzept arbeitet.

In Präventionskursen und dem Online-Angebot der BKK geht es zunächst darum, ein Gefühl für den Beckenboden zu bekommen und zu lernen, die richtigen Muskeln zu trainieren. Annette Rottkemper stellt dazu verschiedene effektive Übungen vor, die die Teilnehmenden gut in den Alltag integrieren können. „Das ist das Schöne an den Übungen: Sie können jederzeit gemacht werden, etwa beim Warten an einer Ampel oder beim Zähneputzen.“ Niemand sieht es, wenn der Beckenboden angespannt oder entspannt wird – aber der Effekt zeigt sich für die Betroffene schon bald. „Ich erlebe immer wieder Frauen, die unglaublich froh und dankbar sind, dass sie sich zu einer Kursteilnahme entschlossen haben“, erzählt Annette Rottkemper. Zum einen merken sie, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind. Und mit den ersten Erfolgen gewinnen sie Gesundheit und ein Stück Lebensqualität zurück.

» [www.beckenboden.com/de/](http://www.beckenboden.com/de/)



Frau Iks >  
Trainerin für den Männerkurs

### Kostenloses Online-Training: So melden Sie sich an

Die BKK Diakonie bietet Versicherten im September ein kostenloses Beckenboden-Training zum Kennenlernen an. Es gibt einen Kurs für Frauen und einen für Männer mit jeweils vier Online-Terminen – und zwar ab dem 15. September immer mittwochs in der Zeit von 19 bis 20 Uhr. Das Angebot läuft über die Plattform Zoom. Annette Rottkemper, BeBo-Kursleiterin, bietet das Training für Frauen nach dem ganzheitlichen BeBo-Konzept an. Das Online-Angebot für Männer übernimmt Natalie Iks. Sie ist gelernte Krankenschwester und zertifizierte BeBo-Trainerin für Männer.

Falls Sie nicht an dem Online-Training teilnehmen können, sich aber für das Thema interessieren: Bundesweit gibt es viele zertifizierte BeBo-Kursleiterinnen und Kursleiter, die vor Ort Präventionskurse anbieten. Die BKK Diakonie bezuschusst ein Beckenboden-Training nach dem BeBo-Konzept.

Weitere Infos unter:

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



## Unsere Online-Geschäftsstelle – ein bewährter Service, nicht nur in der Pandemie

Viele Versicherte nutzen bereits unsere Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“, weil es praktisch und bequem ist. Rechnungen oder Belege einreichen, Krankmeldungen schicken, die Adresse ändern – solche Angelegenheiten können damit ganz einfach von zu Hause oder von unterwegs aus erledigt werden. Das spart Zeit, Wege und so manchen Papierausdruck.

Selbstverständlich bleiben wir weiterhin für Versicherte persönlich erreichbar. An unserem bewährten Kundenservice ändert sich nichts, im Gegenteil. Die Online-Geschäftsstelle ergänzt das bestehende Angebot und ist ein weiteres Extra für Sie. In der Pandemie hat sich dieser digitale Service besonders bewährt. Mithilfe der neuen Kommunikationswege konnte die BKK Diakonie verlässlich für Versicherte da sein und gleichzeitig Kunden und Mitarbeitende vor Infektionsgefahren schützen. Mit der Digitalisierung werden außerdem viele Arbeitsabläufe für uns effizienter, dadurch haben unsere Mitarbeitenden mehr Zeit für Versicherte, die bei komplexen Anliegen individuelle Beratung und Unterstützung brauchen. Nicht zuletzt sparen auch wir Papier und Ressourcen, das ist nachhaltig und gut für die Umwelt.

**Sie wollen die Online-Geschäftsstelle ausprobieren? Es gibt sie als app- und webbasierte Lösung. So melden Sie sich an:**

- Suchen Sie nach „Meine BKK Diakonie“ im App Store oder Play Store.
- Auf unserer Website [www.bkk-diakonie.de](http://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. Für eine Registrierung benötigen Sie lediglich Ihre Personendaten und Ihre Versicherungsnummer. Aus Sicherheitsgründen erhalten Sie Ihren persönlichen Zugangscodes per Post. Die Versicherungsnummer finden Sie auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte.

**Jetzt auch Rechnungen online einreichen**



# „Meine BKK Diakonie“



### Mensch und Umwelt zuliebe

Wenn Sie diese MENSCH lesen, können Sie gewiss sein, dass das Heft klimaneutral gedruckt wurde. Mit jeder Ausgabe unterstützt die BKK Diakonie ein Klimaprojekt und gleicht damit die CO<sub>2</sub>-Emissionen aus, die trotz einer möglichst energieeffizienten Produktion beim Druck nicht zu vermeiden sind. Unser Partner, der KKF – Krankenkassen-Fachverlag, stellt dazu verschiedene anerkannte Klimaschutzprojekte zur Auswahl. Mit der aktuellen MENSCH unterstützen wir beispielsweise die Instandsetzung von veralteten Brunnenanlagen in Ostafrika. So erhalten Menschen Zugang zu sauberem Wasser, gleichzeitig werden Rauchgase reduziert, die beim Abkochen von verunreinigtem Wasser entstehen. Der Bau von Windkraftanlagen in der Türkei und energiesparende Kochöfen für Menschen in Indien sind weitere Projekte, die wir unterstützt haben. Bei allen Vorhaben geht es darum, Treibhausgase zu reduzieren, die lokale Umwelt zu schützen und soziale Belange der Bevölkerung zu berücksichtigen. Das Papier für die MENSCH stammt zudem aus zertifizierten, verantwortungsvollen Quellen.

### Geschäftsbericht im Netz

Der Geschäftsbericht der BKK Diakonie ist im Sommer erschienen und auf unserer Internetseite abrufbar. Seit 2017 veröffentlicht die BKK Diakonie den jährlichen Bericht ausschließlich in digitaler Form. Für uns ist das ein zeitgemäßer Weg, um transparent über unsere Arbeit zu informieren und gleichzeitig Ressourcen zu sparen. Beim Rückblick auf das Jahr 2020 erläutern wir unter anderem, wie sich die Corona-Pandemie auf die Arbeit der BKK Diakonie ausgewirkt hat. Darüber hinaus finden Sie Informationen über weitere Entwicklungen, Aktivitäten und die Finanzlage, die aufgrund der Pandemie und durch zahlreiche Reformen der Bundesregierung deutlich angespannter geworden ist. Unser Jahresergebnis weist ein Minus von rund 1 Million Euro aus. Umso erfreulicher ist die Mitgliederentwicklung. Auch unter den schwierigen Bedingungen setzte die BKK Diakonie ihren stabilen Wachstumskurs fort. Die Zahl der Versicherten stieg im Verlauf des Jahres 2020 um 3,09 Prozent auf 33.580 Versicherte.

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



Gesundheitscampus der BKK Diakonie

## Eine Quelle für mehr Gesundheit

Welche Übungen helfen bei Rücken- oder Nackenschmerzen? Was sind Faszien und wie kann ich sie trainieren? Wie schaffe ich es, mich im Schichtdienst ausgewogen zu ernähren? Antworten zu diesen und anderen Fragen und viele praktische Tipps finden Sie auf unserem neu gestalteten Gesundheitscampus. Wir haben diese Online-Plattform speziell für Sie aufgebaut und möchten damit Versicherte unterstützen, die ihre Gesundheit stärken und verbessern wollen.

Bestimmt kennen Sie das auch: Wir möchten etwas für das eigene Wohlbefinden tun, interessieren uns für einen Vortrag, einen Sportkurs oder Workshop – doch die regelmäßigen Termine können wir nicht wahrnehmen oder die Anfahrt ist zu umständlich. Mit dem Gesundheitscampus sind Menschen dagegen zeitlich und räumlich unabhängig und können Themen abrufen, wann immer es ihnen passt. Probieren Sie es am besten einfach aus, mit einem Klick auf die Seite [www.gesund-sozial-arbeiten.de](http://www.gesund-sozial-arbeiten.de).

Online-Kurse, Videos, E-Learning-Einheiten – alle Angebote sind kostenfrei und können den eigenen Bedürfnissen entsprechend genutzt werden. Aufgeteilt ist der Gesundheitscampus in drei Handlungsfelder: Ernährung, körperliche und psychische Gesundheit. Unter diesen Rubriken gibt es Übungen, Informationen und Anregungen zu vielfältigen Themen wie Achtsamkeit, körperliche Fitness, gesunder Schlaf oder Intervallfasten, um nur einige Inhalte zu nennen.

### Schwerpunkt gesunde soziale Arbeit

Die Videos „Fit mit Peter“ bieten beispielsweise Übungen zur Stärkung der Muskulatur, in einem anderen Video erklärt Motivationstrainer Christoph Schalk, wie aus guten Vorsätzen für die eigene Gesundheit echte Gewohnheiten werden. Auch die Ratgeber, die die BKK Diakonie mit Expertinnen und Experten entwickelt hat, sind über die Plattform abrufbar. Ein Schwerpunkt liegt im Bereich gesunder sozialer Arbeit. Themen wie Selbstfürsorge, Stressabbau und die Herausforderungen im Schichtdienst spielen hier eine Rolle.

„In der Pandemie haben sich Online-Angebote bewährt und etabliert, und auch in Zukunft werden sie nicht mehr wegzudenken sein“ ist Andreas Flöttmann, Vorstand der BKK Diakonie, überzeugt. Für ihn ist der Gesundheitscampus eine zeitgemäße Form der Gesundheitsförderung und eine sinnvolle Ergänzung zu bestehenden Angeboten.

Auch Arbeitgeber können den Gesundheitscampus als Instrument in der betrieblichen Gesundheitsförderung einsetzen. Als Krankenkasse für soziale Berufe unterstützt die BKK Diakonie seit vielen Jahren Betriebe und diakonische Einrichtungen dabei, Arbeitsabläufe gesünder zu gestalten. Diese Erfahrungen und Kompetenzen fließen in die Plattform mit ein und stehen Unternehmen zur Verfügung, um die Gesundheit und Motivation der Beschäftigten zu stärken.

**Kostenlos anmelden und einfach ausprobieren:** Unser Gesundheitscampus bietet viele Möglichkeiten, mit denen Sie Ihre Gesundheit ganz individuell stärken können. Die Eule GESA steht Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite und informiert über Neuigkeiten. Weitere Informationen unter:

[WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE](http://WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE)



## Sommer im Glas Eigenes Gemüse das ganze Jahr genießen

Mit einem wachsenden Bewusstsein für gesunde Ernährung und nachhaltige Lebensweise steigt auch die Zahl der ambitionierten Gemüsegärtnerinnen und -gärtner. Ist der eigene Anbau erst einmal geglückt und die Ernte steht an, folgt die nächste Herausforderung: Was tun mit Kohl, Kürbissen und Co.?

Auch auf Märkten und in Geschäften ist das Angebot an heimischen Gemüsesorten jetzt groß. Früher war das Haltbarmachen von Gemüse ohne Kühlschrank eine Notwendigkeit und etwas ganz Alltägliches. Nun wird die Methode des Fermentierens von vielen wiederentdeckt, denn sauer eingelegtes Gemüse ist nicht nur praktisch, sondern auch gesund.

### Fermentieren – wie kochen ohne Feuer

„Fermentieren ist für mich quasi wie kochen ohne Feuer. Der Unterschied zum Kochen ist, dass bei der Fermentation im rohen Zustand alle wertvollen Nährstoffe und Vitamine erhalten bleiben und für den Körper leichter verfügbar gemacht werden“, sagt Sonja Brinkhege, Ernährungsexpertin der BKK Diakonie. „Dafür verantwortlich sind die nützlichen Milchsäurebakterien und Enzyme, sie beeinflussen die Darmflora positiv und können sogar das Immunsystem stärken. Es heißt nicht umsonst: Ist der Darm gesund, ist der Körper gesund.“ Und genau diese Milchsäurebakterien sind es auch, die dafür sorgen, dass das Gemüse im Glas nicht verdirbt. Neben dem Klassiker Sauerkraut, bei dem frischer Weißkohl eingelegt wird, sind der Kreativität beim Fermentieren keine Grenzen gesetzt. Von Radieschen über Kürbis bis zu eingelegten Tomaten ist so ziemlich alles möglich.

### Und so geht's:

- Glasgefäße mit kochendem Wasser sterilisieren.
- Gemüse kann im Ganzen oder klein geschnitten fermentiert werden. Dem klein geschnittenen Gemüse pro Kilogramm 20 bis 30 g Meersalz hinzugeben und kräftig durchkneten, bis Flüssigkeit entsteht. Bei ganzem Gemüse wird die fehlende Flüssigkeit durch eine abgekühlte 2- bis 3-prozentige Salzlake ersetzt.
- Gemüse in die Glasgefäße füllen, festdrücken und vollständig mit Salzlake bedecken.
- Ein Gewicht auf das Gemüse legen, damit es nicht an die Oberfläche schwimmen kann.
- Bei Schraubgläsern den Deckel nur locker verschließen, damit entstehende Kohlensäure entweichen kann.
- Nun die Gläser für einige Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen und anschließend kühler stellen (beispielsweise in den Keller).
- Nach etwa 10 bis 14 Tagen eine Kostprobe nehmen. Kühl gelagert ist das fermentierte Gemüse monatelang haltbar.





Neues von der elektronischen Patientenakte

## Die eigene Krankengeschichte auf dem Handy

Der Anfang ist gemacht: Seit Jahresbeginn haben gesetzlich Versicherte einen Anspruch auf die elektronische Patientenakte, kurz ePA. Über die Einführung haben wir Sie bereits in der MENSCH informiert, und auch über die nächsten Schritte halten wir Sie auf dem Laufenden.

Seit Juli sind nun Arztpraxen, Kliniken und Apotheken an die sogenannte Telematik-Infrastruktur angebunden und können die ePA auf Wunsch der Versicherten mit Daten befüllen. Arztberichte, Diagnosen, Röntgenbilder – all das kann in der digitalen Akte abgelegt und bei Bedarf anderen Ärzten bzw. Ärztinnen und Gesundheitspartnern zur Verfügung gestellt werden. Das kann gerade für Menschen mit mehreren Erkrankungen und einer längeren Krankheitsgeschichte von Vorteil sein. Sie haben mit der ePA alle Daten gebündelt auf dem Handy und müssen Papierunterlagen nicht mehr mitnehmen, zum Beispiel wenn sie eine neue Arztpraxis aufsuchen.

Noch sind allerdings nicht alle Funktionen der ePA nutzbar, das Angebot ist weiter im Aufbau. Ab 2022 sollen Impfausweis, Mutterpass, das Zahn-Bonusheft und das Untersuchungsheft in die digitale Akte integriert werden. Auch die Zugriffsrechte werden schrittweise differenziert. Ab 2022 können Versicherte entscheiden, welcher Arzt bzw. welche Ärztin welche Daten und Dokumente einsehen darf. Bis dahin können nur alle oder keine Daten freigegeben werden. Grundsätzlich aber gilt: Jede bzw. jeder Versicherte hat die Hoheit über die eigenen Daten und bestimmt, was in die Akte kommt und welche Daten mit anderen geteilt werden.

### So bekommen Sie die ePA

Versicherte können die „ePA BKK Diakonie“-App in den gängigen Stores herunterladen und werden bei der Anmeldung Schritt für Schritt angeleitet. Wichtig ist: Für das Anlegen der ePA ist eine zweifelsfreie Identifikation der versicherten Person Voraussetzung. Dafür bietet die BKK Diakonie mehrere Möglichkeiten: Versicherte können einen Aktivierungscode direkt in der Geschäftsstelle der BKK Diakonie abholen, wenn sie sich dort mit einem Personalausweis ausweisen. Alternativ ist ein POSTIDENT-Verfahren möglich. Dabei gibt es drei unterschiedliche Varianten:

- Identifizierung in der Postfiliale
- Video-Ident-Verfahren mit der POSTIDENT-App
- Identifizierung unter Nutzung des elektronischen Personalausweises (eID)

Die Identifikationsdaten werden anschließend digital an die BKK Diakonie übermittelt, wo ein Datenabgleich stattfindet. Wenn die Daten übereinstimmen, kann die Anmeldung in der „ePA BKK Diakonie“-App fortgeführt werden.

Ausführliche Informationen rund um die elektronische Patientenakte, die Anmeldung und das POSTIDENT-Verfahren finden Sie auch auf unserer Website. Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe beim Start benötigen, können Sie sich ebenfalls persönlich an die BKK Diakonie wenden. Wir helfen Ihnen gerne weiter unter:

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



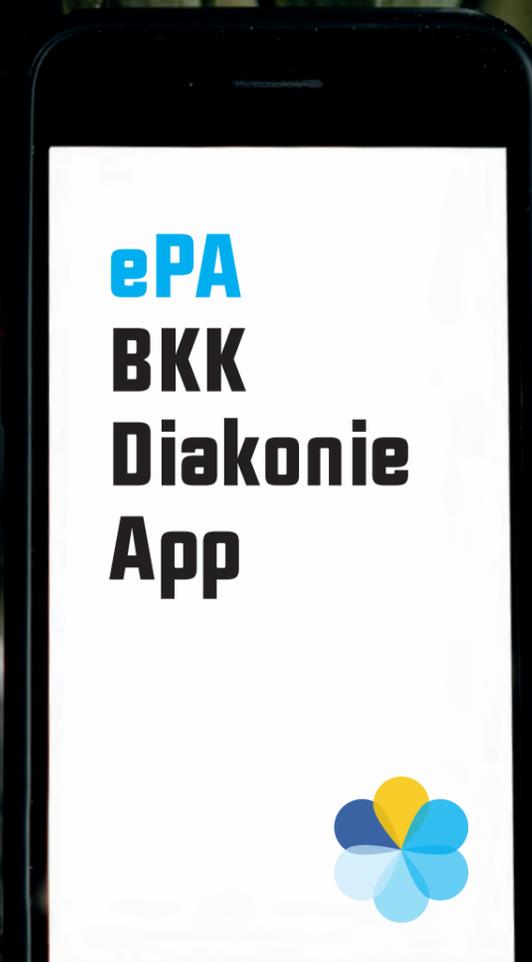
### Kostenlos und freiwillig

Die elektronische Patientenakte ist für Versicherte ein freiwilliges und kostenloses Angebot. Sie soll die Digitalisierung im Gesundheitswesen beschleunigen und Abläufe effizienter machen. Datenaustausch und eine bessere Vernetzung können zum Beispiel dazu beitragen, Doppeluntersuchungen zu vermeiden, Therapien zielgerichteter zu planen oder in Notfällen wichtige Entscheidungen zu treffen, etwa weil Informationen zu Allergien oder Arzneimittel-Unverträglichkeiten vorliegen. Nicht zuletzt sind Patientinnen und Patienten genauer über die eigene Krankheitsgeschichte informiert und können besser über ihre Gesundheit mitentscheiden.

### E-Rezept und digitale Krankschreibung

Die Medizin wird an vielen Stellen digitaler. Das elektronische Rezept und die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) sind weitere Beispiele. Das E-Rezept wird aktuell in der Modellregion Berlin/Brandenburg getestet und soll ab 2022 bundesweit eingeführt werden. Arztpraxen stellen dann ein Rezept elektronisch aus und schicken es verschlüsselt auf das Smartphone. Mit einer App können Sie die Rezepte verwalten und in einer Apotheke Ihrer Wahl einlösen. Alternativ können die erforderlichen Zugangsdaten in der Arztpraxis ausgedruckt werden. Mit dem Ausdruck können Sie das Rezept dann einlösen.

Auch die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung sollen Arztpraxen ab 2022 elektronisch an die Krankenkassen übermitteln können. Versicherte und Arbeitgeber erhalten zunächst aber weiterhin einen Papiausdruck.



ePA

## Neue Kranken-Zusatzversicherung des VRK – Bleiben Sie gesund

... nie waren diese Worte präsenter in unserem Alltag! Eine einfache Redewendung wurde zu einem wahrhaftigen Wunsch, den wir uns und den Menschen, die wir lieben, von Herzen wünschen.

Der Versicherer im Raum der Kirchen (VRK), ein enger Kooperationspartner der BKK Diakonie, ist an diesem neuen Bewusstsein gewachsen und hat ein PLUS für Versicherte geschaffen, das die Gesundheit auf allen Ebenen schützt.



### Die neue Kranken-Zusatzversicherung enthält:

- ein KrankenhausPLUS mit Ein- oder Zweibettzimmer im Krankenhaus Ihrer Wahl,
- ein FamilienPLUS mit Kinderkrankengeld,
- ein SeelenPLUS mit stationärer Psychotherapie,
- ein VorsorgePLUS mit einem Budget für Impfungen, Prävention und Vorsorgeuntersuchungen.

Dieses PLUS an Schutz gibt es exklusiv für Mitarbeitende im kirchlich-sozialen Bereich und für Sie als Versicherte der BKK Diakonie – und zwar unter dem Namen GBEPUS. Gesund. Bewusst. Exklusiv!

Zwei Tarife stehen zur Auswahl: GBESMART und GBEPREMIUM. Beide Versionen beziehen alle Aspekte von Gesundheit mit ein. In der Premiumversion erhalten Sie als DoppelPLUS auch Leistungen, ohne krank zu sein. Ein Vorsorgebudget, damit Sie für Ihre Gesundheit sorgen, bevor etwas Ernstes passiert.



## Kryokonservierung: Krankenkassen übernehmen Kosten

Seit Juli übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung bei jungen Krebspatientinnen und -patienten die Kosten für das Einfrieren von Eizellen oder Spermien. Ärztinnen und Ärzte können die sogenannte Kryokonservierung und damit zusammenhängende Leistungen direkt mit den Krankenkassen abrechnen, darauf weist die Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs hin. Mit dem Einfrieren von Ei- und Spermazellen vor einer Krebsbehandlung soll Betrof-



fenen die Erfüllung eines Kinderwunsches ermöglicht werden, auch wenn die Therapie ihre Fruchtbarkeit beeinträchtigt. Im Mai 2019 wurde die Fruchtbarkeitserhaltung für junge Krebspatientinnen und -patienten per Gesetz zur Kassenleistung. Nach mehr als zwei Jahren wird die Regelung nun in der Praxis wirksam. Nach Angaben der Stiftung erkranken in Deutschland jedes Jahr nahezu 16.500 junge Frauen und Männer im Alter von 18 bis 39 Jahren an Krebs.

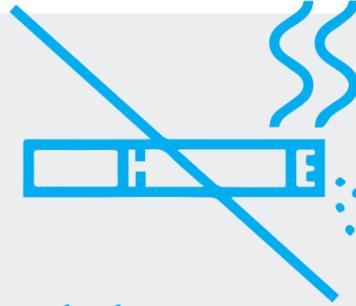
## Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gemäß § 35a Abs. 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge) für das Jahr 2020

Funktion*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	variable Bestandteile**	Zusatzversicherung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung 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 €	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
Vorstand	127.568	10.000	6.388	-	5.425	-	nein	6 Monatsgehälter/bei Fusion aktiver Eintritt für Weiterbeschäftigung	149.381

\*Vorstand, Vorstandsvorsitzende/r/, Mitglied des Vorstands

\*\*tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

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



## Jetzt in ein rauchfreies Leben starten

Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht leicht, aber eine lohnenswerte Entscheidung. Dies gilt sowohl für die Gesundheit und das Wohlbefinden als auch für den Geldbeutel. Um den Weg etwas einfacher zu gestalten, haben die Drogenbeauftragte der Bundesregierung und das Bundesministerium für Gesundheit die Initiative „Rauchfrei leben – Deine Chance“ entwickelt, die Hilfestellungen für den Start in ein Leben als Nichtraucher bzw. Nichtraucherin bieten soll. So sorgt beispielsweise ein Ersparnisrechner für Motivation und zeigt, dass schon in zwei rauchfreien Wochen das Budget für einen kleinen Wochenendausflug zusammenkommen kann. Aber auch praktische Unterstützung gehört zum Angebot. Ein telefonisches Beratungsangebot oder ein angeleitetes Ausstiegsprogramm können dabei helfen, die Chancen für einen erfolgreichen Rauchstopp zu erhöhen. Weitere Informationen dazu auf der Website unter:

» [www.nutzedeinechance.de](http://www.nutzedeinechance.de)



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

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leserinnen und Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im 4-Sterne-Hotel Anker in Marktheidenfeld am Main gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.10.2021 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 4-Sterne-Hotel Anker in Marktheidenfeld am Main. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» [www.hotel-anker.de](http://www.hotel-anker.de)  
» [www.vch.de](http://www.vch.de)

## KURZURLAUB IN UNTERFRANKEN



Das Städtchen Marktheidenfeld am Main liegt in Unterfranken, an der Ostseite des Spessarts. Bei unserem Gesundheitsquiz verlosen wir einen Gutschein für das dortige VCH-Hotel Anker, das sich mitten in der ruhigen Innenstadt befindet und zum Verband Christlicher Hotels gehört. Das 4-Sterne-Haus hat ein empfehlenswertes Restaurant und, wie es sich in Franken gehört, eigene Weine. Die Altstadt von Marktheidenfeld lädt mit Fachwerkhäusern und alten Gassen zum Bummeln ein, Wanderfreunde kommen im Umfeld auf ihre Kosten, etwa bei einer Tour zum Kreuzberg mit Kapelle und Kreuzweg. Oben angekommen kann der Blick über die Landschaft schweifen, bis hin zum Spessart.

» [www.vch.de](http://www.vch.de)



HIER BITTE ABSTRENNEN

VIEL GLÜCK!

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

Bitte freimachen

## BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

### VIDEOTELEFONIE – PERSÖNLICH EINFACH

Es gibt Themen und Fragen, bei denen man das Gefühl hat, lieber persönlich beraten zu werden und ein Gesicht zur Stimme zu sehen. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, bequem von zu Hause oder unterwegs Ihre Angelegenheiten persönlich mit uns zu klären. Sparen Sie sich die Zeit und den Weg zur Geschäftsstelle und testen Sie unser Angebot der **Videotelefonie** unter:  
» [www.bkk-diakonie.de/videtelefonie](http://www.bkk-diakonie.de/videtelefonie)

## GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie heißt der Begriff, mit dem Psychologen die seelische Widerstandskraft von Menschen beschreiben?

2. Wie heißt der neue Ratgeber der BKK Diakonie?

3. Nach welchem Konzept wird das Beckenboden-Training durchgeführt, das die BKK Diakonie mit einem kostenlosen Online-Kurs anbietet?

4. Wie lautet die Internetadresse für den Gesundheitscampus der BKK Diakonie?

5. Was für ein Klimaprojekt unterstützt die BKK Diakonie mit dem Druck dieser MENSCH?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im 4-Sterne-Hotel Anker in Marktheidenfeld am Main. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

Social Media

