

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2022

NEUE ONLINE-
KURSE FÜR
VERSICHERTE

EVENTKALENDER 2022



RUNDUM GUT VERSORGT

- Unterstützung mit System: Behandlungsprogramme für chronisch Erkrankte
- Süße Last: So behalten Sie den Zuckerkonsum im Griff
- Die Leber: Stoffwechsellzentrale des Körpers



Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

Voltaire (1694 – 1778)



Inhalt

01 Editorial

02 BKK MedPlus: Behandlungsprogramme für chronisch Erkrankte

04 Interview: Dr. Matthias Kaltheuner über Behandlungsprogramme bei Diabetes

06 Weniger Zucker – dem eigenen Körper zuliebe

09 Rezept: Apfel-Minze-Eistee

10 Die Leber: Stoffwechselzentrale des Körpers

12 MENSCHLEIN

14 Gesund vernetzt: „Anmelden, mitmachen und weitersagen“ – Interview mit BKK-Mitarbeiterin Lara Eickelmann

16 Die MENSCH – als Online-Ausgabe beziehen

18 Organspende: Ihre Entscheidung zählt

20 Interview: Der Versicherer im Raum der Kirchen (VRK) über Nachhaltigkeit

21 Meldungen

21 Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

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

REDAKTIONSTEAM
Silke Tornede, Lara Eickelmann, Frank Großheilmann
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

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

FOTOS
Katrin Biller: Seite 01, 09, 14 | istockphoto.de: U2, Seiten 03, 05, 06, 10, 12 und 18
unsplash.com: Titelbild, 08 und 17

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

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

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in den Texten zum Teil nur die männliche Form, es sind aber alle Geschlechter mitgemeint.



Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Liebe Leserin, lieber Leser.

Ernährung und Bewegung sind zwei wichtige Bausteine, um gesund und fit zu bleiben. Und so haben wir auch in dieser MENSCH wieder einige Anregungen dazu für Sie zusammengestellt. Wir greifen zum Beispiel unsere Vorliebe für Süßes auf und beleuchten, wie wir unseren Zuckerkonsum in einem gesunden Rahmen halten können. Dabei ist es erschreckend, in wie vielen Produkten Zucker versteckt ist. Aus Sicht der BKK Diakonie ist hier auch die Politik gefordert, gegenzusteuern und nicht nur auf freiwillige Maßnahmen der Industrie zu setzen. Eine Steuer auf zuckerhaltige Getränke wäre ein Anfang und wird von vielen Fachleuten befürwortet, denn Übergewicht und Adipositas haben ein alarmierendes Ausmaß angenommen.

Viele Angebote rund um gesunde Ernährung und Bewegung bieten wir auch auf unserem Gesundheitscampus, den wir schon mehrfach vorgestellt haben. Hinzu kommt das Themenfeld mentale Gesundheit. In allen drei Bereichen haben wir für Sie wieder kostenlose Online-Kurse und Workshops entwickelt. In dieser MENSCH finden Sie einen Überblick über alle Termine, die in den kommenden Monaten anstehen. Wir hoffen, dass etwas Passendes für Sie dabei ist und wir Sie damit für Prävention begeistern können.

Dabei ist klar: Wir können viel für unsere Gesundheit tun, wir haben aber nicht alles im Griff. Darum sind wir als BKK Diakonie ja auch da und sorgen im Krankheitsfall dafür, dass Sie optimal medizinisch versorgt werden. In diesem Zusammenhang möchten wir chronisch Erkrankte auf unsere speziellen Behandlungsprogramme aufmerksam machen, die es unter dem Stichwort BKK MedPlus gibt und von denen Betroffene auf vielfältige Weise profitieren können.

Damit schließe ich und wünsche viel Freude beim Stöbern in der neuen MENSCH, die Sie jetzt übrigens auch als Online-Ausgabe beziehen können. Einige Leserinnen und Leser nutzen diese ressourcensparende Möglichkeit bereits. Wie das funktioniert, erklären wir in diesem Heft. Auch an unserem beliebten Gesundheitsquiz können Sie per Post oder per Mail teilnehmen. Egal für welchen Weg Sie sich entscheiden: Sie haben in jedem Fall wieder die Chance, einen Hotelgutschein für zwei Personen zu gewinnen. Viel Glück!

Mit den besten Wünschen für einen entspannten Spätsommer und Herbst grüßt Sie

Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie



BKK MedPlus:
Behandlungsprogramme für chronisch Erkrankte

UNTERSTÜTZUNG MIT SYSTEM

Der Alltag mit einer chronischen Erkrankung ist herausfordernd, doch mit einer qualifizierten Unterstützung wird vieles einfacher. Die BKK Diakonie bietet Versicherten darum spezielle Programme an, die eine optimale Versorgung garantieren und chronisch Erkrankten helfen, besser mit der eigenen Krankheit umzugehen.

Die Behandlungsprogramme mit dem Namen „BKK MedPlus“ gibt es für verschiedene Krankheiten. Aktuell sind das Diabetes Typ 1 und 2, koronare Herzkrankheit, Asthma, COPD und Brustkrebs. „Die Teilnahme ist freiwillig, kostenlos und wirklich lohnenswert“, sagt Kundenberaterin Antje Gebert, die das Angebot bei der BKK Diakonie betreut. Denn die Programme bieten gleich mehrere Vorteile und sind, wie es der Name schon sagt, ein Plus für chronisch Erkrankte.

Die beteiligten Ärzte bilden sich zum Beispiel regelmäßig fort und sind fachlich auf dem aktuellen Stand. Davon profitieren Patientinnen und Patienten, denn sie werden nach neuesten medizinischen Erkenntnissen behandelt. Außerdem werden die Betroffenen selbst aktiv in die Behandlung eingebunden, erhalten bei Bedarf eine Patientenschulung und lernen, wie sie selbstbestimmt und besser mit ihrer Situation umgehen können. „Ziel ist es, die Fähigkeit zum Selbstmanagement zu erhöhen und Betroffene zu „Experten ihrer eigenen Krankheit“ zu machen“, sagt Antje Gebert. Auch der Erfahrungsaustausch mit anderen Erkrankten werde oft als hilfreich empfunden.

Der behandelnde Haus- oder Facharzt koordiniert alle Maßnahmen und stimmt sich ggf. mit weiteren Therapeuten und Ärzten ab. Regelmäßige Untersuchungen und die optimierte Versorgung tragen dazu bei, dass Probleme früh erkannt werden und rechtzeitig gegengesteuert werden kann, damit sich der Gesundheitszustand nicht verschlechtert oder es zu Folgeerkrankungen kommt. Im Idealfall wird der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst und die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessert. Auch die BKK Diakonie erinnert Teilnehmende an wichtige Termine, Arztbesuche und weist auf zusätzliche Angebote hin, zum Beispiel Ernährungsberatung oder Sportkurse. „Es ziehen praktisch alle Beteiligten gemeinsam an einem Strang, damit es dem Menschen mit einer chronischen Erkrankung besser geht“, sagt Antje Gebert.

So nehmen Versicherte teil:

Sind Sie von einer der genannten Erkrankungen betroffen? Dann sprechen Sie einfach Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an und fragen, ob sie oder er das Behandlungsprogramm durchführt. „Viele Haus- und Fachärzte sind mittlerweile dabei“, weiß Antje Gebert. Wenn Sie zur Teilnahme berechtigt sind, füllen Sie in der Praxis ein Teilnahmeformular aus, das an die Krankenkasse geht. Wir bestätigen Ihnen dann die Teilnahme und senden Ihnen alle notwendigen Informationen zu.

Übrigens: Auch für andere chronische Erkrankungen sind Behandlungsprogramme in Planung, etwa bei chronischen Rückenschmerzen, Adipositas oder Osteoporose. Bis diese umgesetzt werden, kann es aber noch dauern. Wir halten Sie auf dem Laufenden und informieren Sie, ob und wie Sie von den Chronikerprogrammen profitieren können, die auch unter dem Namen „Disease-Management-Programme“ (DMP) bekannt sind. Wenn eine Teilnahme für Sie infrage kommt, kontaktieren wir Sie auch direkt, damit Sie alle Vorteile nutzen können.

Falls Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr Arzt nicht teilnimmt oder Sie weitere Fragen haben, rufen Sie uns gerne an unter:

» **Tel. 0521.329876-134**

Bei diesen chronischen Erkrankungen ist eine Programmteilnahme möglich:

- Diabetes Typ 1
- Diabetes Typ 2
- Koronare Herzkrankheit (KHK)
- Asthma bronchiale
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Brustkrebs



„ALLE BETEILIGTEN ZIEHEN AN EINEM STRANG,
DAMIT ES DEM MENSCHEN MIT EINER
CHRONISCHEN ERKRANKUNG BESSER GEHT.“

Antje Gebert, Kundenberaterin bei der BKK Diakonie





Interview:
Dr. Matthias Kaltheuner über Behandlungsprogramme
bei Diabetes

„Die Eigenkompetenz stärken“

Dr. Matthias Kaltheuner ist Diabetologe und hat in seiner Schwerpunktpraxis über viele Jahre Erfahrungen mit den Behandlungsprogrammen für Diabetes Typ 1 und 2 gesammelt. Seit Anfang des Jahres arbeitet der Facharzt ganz in der Forschung, um die Behandlung und Versorgung von Menschen mit Diabetes zu verbessern.

Wem empfehlen Sie die Teilnahme an den Diabetes-Programmen?

Die Teilnahme ist für alle Diabetikerinnen und Diabetiker sinnvoll, schon allein, weil die Patienten so regelmäßig Kontakt zu ihrem behandelnden Arzt haben und untersucht werden. Eine chronische Erkrankung erfordert eben auch eine chronische, also dauerhafte Behandlung. Über die Programme wird sichergestellt, dass einmal im Vierteljahr Blutzucker, Langzeitzuckerwert, Blutdruck, Gewicht, Urin etc. kontrolliert werden und Veränderungen auffallen. Außerdem wird besprochen, wie es dem Menschen geht. Das ist sowieso das Zentrale. Wie waren die letzten drei Monate? Wird die Medikation gut vertragen? Wie kommt der Patient zurecht? Sehr hilfreich finde ich auch den blauen Gesundheitspass Diabetes, in dem der Behandlungs- und Krankheitsverlauf dokumentiert wird. Es ist wirklich nicht aufwendig, diesen Pass zu führen, aber sehr sinnvoll. Der Pass liefert einen guten Überblick über die eigenen Gesundheitsdaten.

Welche Herausforderungen bringt die Erkrankung mit sich und was können die Behandlungsprogramme da leisten?

Bei Diabetes liegt die Hauptlast der Therapie bei den Betroffenen. Ich muss jeden Tag immer wieder Entscheidungen treffen und mein eigenes Verhalten etwa in puncto Ernährung und Bewegung kritisch reflektieren: Was esse ich? Wie viel Insulin spritze ich? Insofern ist es von zentraler Bedeutung, dass Patienten befähigt werden, mit ihrer Therapie selbst gut umzugehen und zu wissen, was ihnen guttut und hilft. Dafür sind die Schulungen entwickelt worden. Über die Programme können Betroffene Gruppen- und Einzelschulungen sowie Beratungen nutzen. Das Ziel ist dabei immer, die Eigenkompetenz zu stärken und letztendlich das Befinden der Erkrankten und ihre Lebensqualität zu verbessern. Außerdem tragen die Programme dazu bei, mögliche Folgeerkrankungen bei Diabetes zu verhindern, etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenschwäche oder Nervenstörungen, die zu Fuß- oder Augenproblemen führen können.

Wie lautet Ihr Fazit?

Die Programme sind etabliert und gut eingespielt. Deutschlandweit nehmen rund 4,7 Millionen Menschen mit Diabetes Typ 2 sowie 278.000 Menschen mit Diabetes Typ 1 daran teil, also rund 5 Millionen Menschen. Kritisch sehe ich den hohen bürokratischen, Aufwand, hier sollten Ressourcen besser eingesetzt werden. Aber die Programme helfen den Patienten, am Ball zu bleiben. Sie geben eine Struktur vor, einen organisatorischen Rahmen, sie bilden die medizinischen Leitlinien ab. Erkrankte haben kompetente Ansprechpartnern, die sie begleiten und motivieren, auch wenn sie vielleicht keine Lust mehr haben, sich immer wieder um ihre Erkrankung zu kümmern. Aus meiner Erfahrung sorgt die Diagnose Diabetes oft für eine gewisse Hilflosigkeit. Die Menschen fühlen sich der Erkrankung ausgeliefert, das ist nicht schön. Ich bin überzeugt, dass die Befähigung zur Selbsthilfe dazu beiträgt, aus dieser Hilflosigkeit herauszukommen. Das Signal, das von den Programmen ausgeht, ist: Nehmen Sie Ihr Schicksal in die Hand, Sie können etwas tun und Sie sind nicht alleine.

Volkskrankheit Diabetes

In Deutschland leben rund 8,5 Millionen Menschen mit Diabetes, die Mehrzahl davon (etwa 95 Prozent) leidet an Diabetes mellitus Typ 2. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft vermutet zusätzlich eine hohe Dunkelziffer von Menschen, bei denen Diabetes noch nicht diagnostiziert wurde, denn bis Diabetes entdeckt wird, vergehen oft Jahre. Diabetes mellitus, umgangssprachlich auch Zuckerkrankheit genannt, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung. Man unterscheidet zwei Typen:

Diabetes Typ 1 entsteht eher in jüngeren Jahren, häufig schon im Kindes- und Jugendalter, und ist eine Autoimmunerkrankung. Das eigene Immunsystem greift die körpereigene Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse an und zerstört die insulinbildenden Zellen. In Deutschland leben etwa 340.000 Menschen mit Diabetes Typ 1. Betroffene müssen dauerhaft mit Insulin behandelt werden. Die Erkrankung wird nicht durch einen ungesunden Lebensstil ausgelöst oder begünstigt.

Bei Diabetes Typ 2 findet zwar eine Insulinausschüttung statt, aber die Körperzellen sprechen immer weniger auf Insulin an, bis sie schließlich resistent werden. Man spricht von einer „Insulinresistenz“. Die Erkrankung tritt meist erst im Erwachsenenalter auf, die Häufigkeit ist deutlich gestiegen. Neben einer erblichen Vorbelastung erhöhen Bewegungsmangel und falsche Ernährung das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Den Gesundheitspass Diabetes können Sie bei der BKK Diakonie bekommen. Wir stellen den Pass für unsere Versicherten kostenlos zur Verfügung. Interessierte können sich direkt an Kundenberaterin Antje Gebert wenden:

» Tel. 0521. 329876-134

8,5 Mio. Menschen
leben in Deutschland mit Diabetes.



RADICCHIO

LÖWENZAHN

Bitter als Gegenspieler zum Süß

Interessante Gegenspieler zum Süß sind Bitterstoffe, die noch dazu die Verdauungssäfte anregen und den Blutzuckerspiegel regulieren. Bitterstoffe sind zum Beispiel enthalten in Löwenzahn, Chicorée, Radicchio, Artischocken, Endivie, Rucola, Kohlgemüse (Rosenkohl, Grünkohl), Oliven, Grapefruit, Pomelo oder grünem Tee.

Auch viele Kräuter und Gewürze liefern Bitterstoffe, etwa Petersilie, Koriander, Oregano, Pfefferminze, Salbei, Kurkuma, Schwarzkümmel, Kardamom, Ingwer, Zimt, Senfkörner und Pfeffer.



WENIGER
ZUCKER

RUCOLA

ROSENKOHL

ARTISCHOCKEN

GRÜNKOHL

CHICORÉE

OLIVEN

GRÜNER TEE

GRAPEFRUIT



Weniger Zucker – dem eigenen Körper zuliebe

Nichts gegen ein gelegentliches Eis oder ein Stück Sonntagskuchen, doch es lohnt sich, solche Süßigkeiten in Maßen zu genießen und insgesamt weniger Zucker zu konsumieren. Denn zu viel Zucker kann bittere Folgen für die Gesundheit haben.

Schokolade, Kuchen oder das Dessert nach dem Mittagessen – wir Menschen lieben es süß, das ist Lust und Last zugleich. Zuckersüßer Geschmack sorgt für Wohlbefinden, aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und signalisiert: Diese Nahrung ist nicht giftig und liefert Energie. Was für unsere Vorfahren zum Überleben wichtig war, wird heute zum Problem, denn oft essen wir zu süß und zu kalorienreich. Laut Statistik verbraucht ein Bundesbürger allein rund 90 Gramm weißen Zucker täglich – fast doppelt so viel, wie Fachgesellschaften* als maximale Obergrenze festlegen. Das hat Folgen, denn eine zuckerreiche Ernährung schadet nicht nur den Zähnen, sondern erhöht auch das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2 oder eine Fettleber.

Weniger Zucker ist mehr

Beim Zucker zu sparen ist darum nur förderlich für die Gesundheit, zumal der Körper reinen Haushaltszucker gar nicht braucht. Er liefert zwar Energie, aber keine anderen Nährstoffe, sagt BKK-Ernährungsexpertin Sonja Brinkhege und spricht von „leeren Kohlehydraten“. Viel besser sei es, Lebensmittel mit komplexen Kohlehydraten zu wählen, etwa Vollkornprodukte, Gemüse oder Obst, die der Körper selbst in Einfachzucker aufspaltet, den die Zellen brauchen. Diese Lebensmittel werden langsamer verdaut, sättigen länger und liefern weitere Nähr- und Vitalstoffe wie Vitamine und Mineralien. Schokoriegel oder das Marmeladenbrötchen halten dagegen oft nicht so lange vor. Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell steigen, genauso schnell fällt er wieder und das Verlangen nach dem nächsten süßen Snack ist da. Ein Teufelskreis.

Im Alltag ist es allerdings gar nicht so leicht, Industriezucker zu umgehen. Er steckt als Geschmacksverstärker und preiswerter Füllstoff in vielen Fertigprodukten und Lebensmitteln, auch in solchen, in denen wir ihn gar nicht vermuten, weiß Sonja Brinkhege. Gemüsebrühe, saure Gurken, Pizza oder Salami sind nur einige Beispiele. Umso wichtiger ist es, versteckte Quellen zu kennen und auf Zutatenlisten zu achten. Je weiter vorne Zucker auf der Liste steht, desto höher ist der prozentuale Anteil. Auch Begriffe wie Dextrose, Glukose oder Malzzucker sind nichts anderes als weitere Zuckerzusätze. Fruktose, also Fruchtzucker, wird ebenfalls in vielen Fertigprodukten eingesetzt, ist aber nicht gesünder, wie der Name vielleicht vermuten lässt. Ein erhöhter Konsum, etwa über fruktosehaltige Getränke, wird kritisch gesehen und kann zur Leberverfettung beitragen.

So behalten Sie den Zuckerkonsum im Griff:

Weniger Fertigprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel nutzen – das ist eine Richtschnur, um den eigenen Zuckerverbrauch im Griff zu behalten. Wer naturbelassene Produkte wählt und Speisen selbst zubereitet, kann Zutaten und Mengen bestimmen. Konkret heißt das zum Beispiel: Statt Fertigjoghurt Naturjoghurt wählen, mit frischen Früchten verfeinern und beim Süßen nach und nach die Zuckermenge reduzieren. Aus zwei Teelöffeln wird einer, dann ein halber, der schließlich ganz weggelassen wird. „Nehmen Sie sich Zeit“, sagt Sonja Brinkhege und empfiehlt, Schritt für Schritt vorzugehen, um dauerhaft neue Gewohnheiten zu etablieren.



- Ein einfacher, aber effektiver Start ist zum Beispiel, Softdrinks und zuckerhaltige Getränke durch Wasser und ungesüßten Tee zu ersetzen.
- Im nächsten Schritt lassen Sie für ein paar Stunden oder einen Tag lang Süßigkeiten und Zucker weg und beobachten, was passiert. „Manche Menschen haben durchaus Entzugerscheinungen wie Kopfschmerzen, fehlende Konzentration oder Schwindel, das wird mit der Zeit aber weniger“, versichert Brinkhege.

- Reduzieren Sie beim Süßen von Speisen die Zuckermenge schrittweise, auch beim Backen kann oft ein Teil des Zuckers weggelassen werden. Zerdrückte Bananen, Apfelmus, Kokosmehl oder Rosinen geben eine natürliche Süße.
- Zimt ist ein ideales Gewürz gegen Zuckergelüste. Es reduziert den Blutzucker und lässt uns schneller satt werden. Schon ein halber Teelöffel pro Tag genügt für diese Wirkung, mehr sollte aber nicht verzehrt werden.
- Essen Sie vielseitig und achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten, das verhindert große Schwankungen des Blutzuckerspiegels und damit auch Heißhunger auf Süßes.

Und nicht zuletzt: Genießen Sie Süßes nicht einfach eilig nebenbei, sondern bewusst und in Maßen. Und überlegen Sie, wie Sie sich auch ohne Zucker etwas Gutes tun können und was in stressigen Situationen hilft. Bewegung und ein Spaziergang bauen Stress ab und sind garantiert zuckerfrei.

* Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass der Verzehr von zusätzlichem Zucker höchstens 10 Prozent der täglichen Energiemenge ausmachen sollte. Bei täglich 2.000 Kilokalorien sind das maximal 50 Gramm – weniger ist noch besser.



Kinder und Süßigkeiten

Für Eltern ist es eine Herausforderung, den Zuckerkonsum ihrer Kinder in Balance zu halten. Gummibärchen, Schokolade & Co. sind einfach verlockend. Wie können Erwachsene gegensteuern? Süßes zu verteufeln oder ganz zu verbieten, ist oft wenig zielführend, weiß Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege. Auch sollten Süßigkeiten nicht als Trost oder Belohnung eingesetzt werden. Besser ist es, selbst ein gesundes Essverhalten vorzuleben, Kindern eine abwechslungsreiche und vielseitige Kost anzubieten und den Nachwuchs beim Zubereiten der Mahlzeiten einzubinden. Oft sind Kinder dann auch eher bereit, Speisen zu probieren. Zudem können Eltern kindgerecht erklären, was passiert, wenn der Körper zu viel Zucker bekommt und Regeln fürs Naschen aufstellen. Eine Orientierung bei der Auswahl von Lebensmitteln bietet der Nutri-Score. Durch die farbliche Ampel-Kennzeichnung ist schon auf den ersten Blick erkennbar, ob das Produkt eine gesunde oder weniger gesunde Nährwertbilanz hat. So ist beispielsweise ein Müsli mit überdurchschnittlich viel Zucker schnell von gesünderen Alternativprodukten zu unterscheiden. Eltern sollten sich bewusst machen: Je stärker Kinder sich in frühen Jahren an den süßen Geschmack gewöhnen, desto schwerer fällt es ihnen, später davon loszukommen.



BKK-Ernährungsexpertin Sonja Brinkhege



Wie sinnvoll sind Zucker-Alternativen?

Neben Haushaltszucker gibt es eine Vielzahl an süßenden Produkten, die zum Teil sogar kalorienfrei sind. Das klingt verlockend, doch sind die Alternativen besser als gewöhnlicher Zucker? Sonja Brinkhege hat den Überblick:

- **Süßstoffe wie cyclamal, saccharin oder Aspartam** haben eine deutlich höhere Süßkraft als Zucker und kaum Kalorien. Sparsam eingesetzt können sie beispielsweise Diabetikern helfen. Dennoch rät Sonja Brinkhege zu Zurückhaltung bei künstlichen Süßstoffen. Sie tragen nicht dazu bei, unseren Geschmack an „weniger süß“ zu gewöhnen und scheinen auch nicht beim Abnehmen zu helfen. Eine Theorie ist sogar, dass künstliche Süße eher Hungergefühle verstärkt.
- **Zuckeraustauschstoffe wie Erythrit, sorbit oder xylit (Birkenzucker)** haben eine ähnliche Konsistenz wie Zucker, aber weniger Kalorien und fördern keinen Karies. Ein weiterer Vorteil: Sie lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als herkömmlicher Zucker, allerdings belasten sie den Verdauungstrakt und sollten darum nur in geringen Mengen konsumiert werden.
- **Agavendicksaft, Ahornsirup oder kokosblütenzucker** sind wie Haushaltszucker zu bewerten. Außerdem sind diese Alternativen deutlich teurer. Ein weiterer Aspekt ist die Nachhaltigkeit: Die Produkte haben oft einen weiten Weg hinter sich, bevor sie bei uns auf dem Teller landen. Auch Honig besteht größtenteils aus Zucker. Und Honig ist auch nicht gleich Honig. Achten Sie hier auf deutsche Herkunft und auf das Imkersiegel.

APFEL-MINZE-EISTEE

Fruchtige Erfrischung für heiße Tage

Zutaten für 4 Personen:

- 10 Stiele Minze
- 1 Bio-Zitrone
- 300 ml Apfeldirektsaft (ohne Zuckerzusatz)

Zubereitung

Die Minze waschen und trocken schütteln. Eine Handvoll Blätter abzupfen und zum Garnieren zur Seite stellen. Die übrige Minze in eine Teekanne mit 700 ml kochendem Wasser übergießen, zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Tee durch ein Sieb abgießen und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen (für etwa 3 Stunden).

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Zum Servieren den gekühlten Tee mit Apfelsaft mischen und die Zitronenscheibe dazugeben. Auf Gläser verteilen und mit den Minzblättern garnieren. Nach Belieben einige Eiswürfel hinzugeben.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Abkühlzeit: 3 Stunden





MENSCH,
wusstest du
schon, dass...

... die Leber außergewöhnlich regenerationsfähig ist? Werden Teile des Organs etwa bei einer Operation entfernt, wachsen sie innerhalb weniger Wochen wieder nach.

tt

DIE LEBER: STOFFWECHSELZENTRALE DES KÖRPERS

Abbauen, umbauen, speichern und verteilen: Die Leber hat eine Schlüsselrolle in unserem Stoffwechsel und ist viel mehr als nur ein Entgiftungsorgan.

Die Leber befindet sich im rechten Oberbauch und ist mit einem Durchschnittsgewicht von 1,5 Kilogramm bei Erwachsenen das größte innere Organ des Körpers. Wegen ihrer vielen Funktionen im Stoffwechsel wird sie auch als „Chemiefabrik“ des Körpers bezeichnet. Eine ihrer Aufgaben ist es, Nährstoffe (Zucker, Fett, Eiweiß) umzuwandeln, zu speichern und bei Bedarf an den Körper abzugeben. Über eine direkte Verbindung, die Pfortader, gelangt das nährstoffreiche Blut vom Verdauungstrakt in die Leber. Auch fettlösliche Vitamine und Mineralien kann das Organ speichern und wieder abgeben, wenn sie gebraucht werden. Ebenso nimmt die Leber über das Blut Gift- und Schadstoffe auf und baut sie so um, dass sie vom Körper ausgeschieden werden können. Nicht zuletzt bildet die Leber verschiedene Eiweiße, die beispielsweise für die Blutgerinnung wichtig sind, und sie produziert Gallenflüssigkeit, die für die Spaltung von Fetten im Darm benötigt wird.

Da die Leber sehr schmerzempfindlich ist, bleiben Erkrankungen wie eine Leberentzündung (Hepatitis) oder Leberzirrhose oft lange unentdeckt. Ein weit verbreitetes Problem ist die Fettleber, die nicht nur durch übermäßigen Alkoholkonsum entsteht. Auch Faktoren wie Bewegungsmangel, eine besonders fett- und zuckerreiche Ernährung, Übergewicht oder bestimmte Medikamente spielen eine Rolle. Grundsätzlich wird zwischen einer alkoholischen und einer nicht alkoholischen Fettleber unterschieden – das ist die häufiger vorkommende Form. Nach Angaben der Deutschen Leberstiftung hat rund ein Drittel der Erwachsenen eine durch Fetteinlagerung vergrößerte Leber, Tendenz steigend. Auch bereits jedes dritte übergewichtige Kind ist laut Stiftung betroffen.

Oft wird eine Fettleber eher zufällig im Zuge anderer Untersuchungen entdeckt, denn zunächst verursacht sie meist keine oder sehr unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit, Blähungen oder Schmerzen im rechten Oberbauch. Wird nicht gegengesteuert, kann die vermehrte Fetteinlagerung im Laufe der Zeit zu einer Entzündung der Leber führen mit dem Risiko für weitere Erkrankungen. Die gute Nachricht: Eine Fettleber und auch eine Fettleberentzündung können sich zurückbilden, wenn Betroffene ihren Lebensstil ändern. Auch um einer Fettleber vorzubeugen, sind eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung das A und O.

RICHTIG ESSEN FÜR EINE GESUNDE LEBER

AUSGEWOGEN:

Eine gute Ernährung hält die Leber fit. Auf den Speiseplan gehören besonders Gemüse, eiweißhaltige Lebensmittel, Vollkornprodukte und hochwertige Pflanzenöle. Beim Obst sind zuckerarme Beeren oder Früchte die beste Wahl. Vorsicht bei zugesetzter Fruktose, zum Beispiel in Softdrinks. Übermäßiger Konsum kann zur Leberverfettung beitragen.

GEREGELT:

Gönnen Sie der Leber Verschnaufpausen zwischen den Mahlzeiten. Das Einhalten von festen Mahlzeiten ohne Snacks zwischendurch oder ein wöchentlicher Tag mit besonders schonender Kost entlastet das Organ.

MASSVOLL:

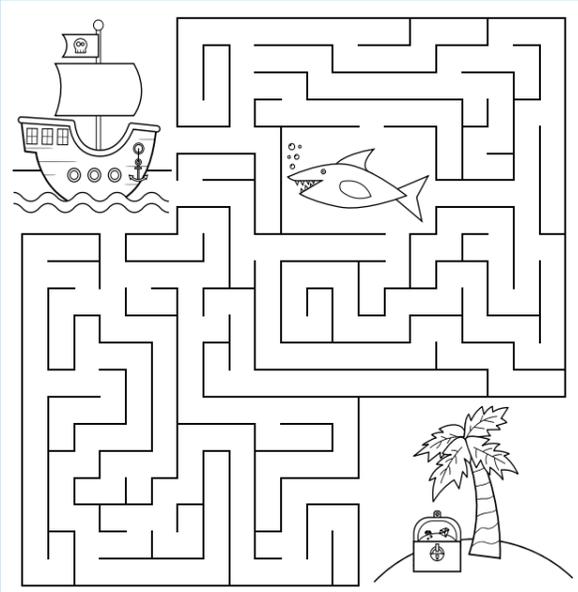
Alkohol, aber auch viele Medikamente, werden über die Leber abgebaut. So kann beispielsweise eine zu hohe Dosis Paracetamol der Leber schaden. Daher gilt: Nur notwendige Medikamente einnehmen, den Alkoholkonsum reduzieren und auch mal eine längere Alkoholpause einlegen.

MENSCHLEIN

MENSCHLEIN, das ist unsere Kinderseite.
Wir wünschen euch viel Spaß beim Malen und Basteln!

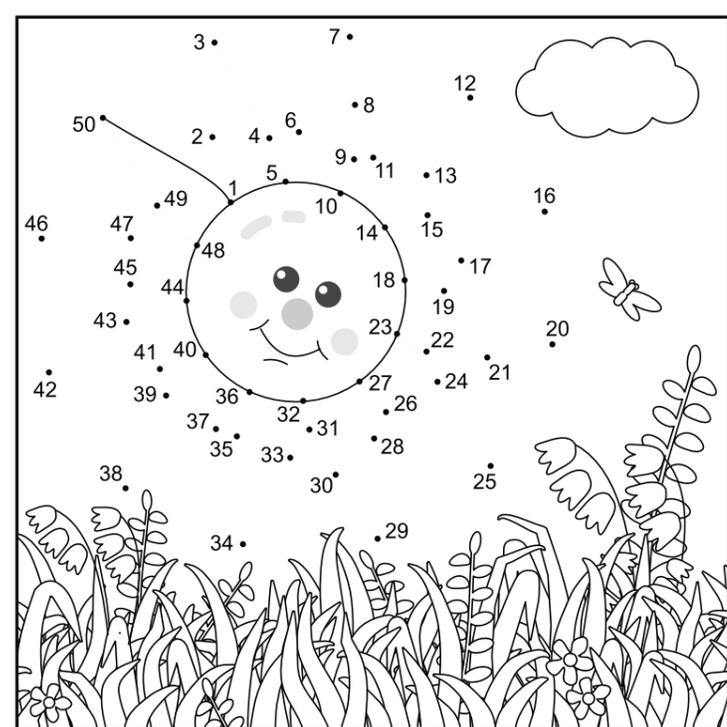


FINDE DEN RICHTIGEN WEG



FINDE DEN RICHTIGEN WEG AUF DIE INSEL ZUM
SCHATZ UND LASS DIE SONNE WIEDER SCHEINEN.

MALEN NACH ZAHLEN



EINE SONNENBLUME FÜR DICH!



„Ich mag dich“

Die Botschaft „Ich mag dich“ eignet sich besonders gut für das Verschenken der Sonnenblume an Freunde und Familie.



... sich Sonnenblumen zur Sonne hin ausrichten? Dabei schwenken sie im Tagesverlauf von Ost nach West. Heliotropismus heißt diese Fähigkeit, die sonst nur wenige Pflanzen besitzen.



Interview:
BKK-Mitarbeiterin Lara Eickelmann

„ANMELDEN, MITMACHEN UND WEITERSAGEN“

Es ist schon etwas Besonderes, dass eine Krankenkasse ein so umfangreiches und noch dazu kostenfreies Online-Gesundheitsprogramm anbietet. „Uns ist jedenfalls keine andere Kasse mit einem vergleichbaren Angebot bekannt“, sagt Lara Eickelmann, die den Gesundheitscampus der BKK Diakonie mit den Veranstaltungen betreut. Im Interview erklärt sie, wie Versicherte die digitalen Workshops, Sport- und Kochkurse nutzen können.

Was ist der Gesundheitscampus überhaupt genau?

Das ist eine Internetseite, die die BKK Diakonie als Gesundheitsportal aufgebaut hat. Wir haben dort viele Informationen rund um Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit zusammengestellt. Hinzu kommen Online-Angebote zum Mitmachen, Workshops zu Themen wie Resilienz oder Spiritualität, Online-Trainings, Kochkurse – also ein ganz breites Programm, aus dem ich das Passende für mich auswählen kann, um etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden zu tun. Angefangen haben wir mit einem Online-Beckenboden-Training und Fitnesskursen. Das wurde so gut angenommen, dass wir das Programm schnell ausgeweitet haben.

Und an wen richtet sich das Ganze?

Die Angebote und Veranstaltungen sind offen für alle. Die BKK Diakonie hat den Gesundheitscampus in der Pandemie aufgebaut, um Versicherte zu unterstützen, gerade auch Menschen in sozialen Berufen und in der Pflege. Die Idee war, trotz coronabedingter Einschränkungen Wege zu finden, damit Prävention nicht zu kurz kommt und Interessierte etwas für sich tun können, was sie stärkt. Dabei haben wir schnell gemerkt, dass wir mit den Online-Angeboten sehr viele Menschen in ganz Deutschland erreichen. Ich kann ja von jedem Ort aus an den Kursen und Workshops teilnehmen. Bei unseren vier Resilienz-Workshops waren zum Beispiel 400 Teilnehmer aus ganz Deutschland dabei. Ein weiterer Mehrwert: Auch Arbeitgeber können den Gesundheitscampus für die betriebliche Gesundheitsförderung nutzen. Das

ist eine tolle Möglichkeit, zum Beispiel für diakonische Einrichtungen. Arbeitgeber nehmen das gerne an, denn so müssen sie kein eigenes Angebot auf die Beine stellen und können trotzdem ihren Beschäftigten ein Gesundheitsprogramm anbieten.

Was muss ich tun, wenn ich die Angebote nutzen möchte?

Der erste Schritt ist, sich auf dem Gesundheitscampus gesund-sozial-arbeiten.de kostenfrei zu registrieren. Unser Online-Portal hat drei große Oberthemen: körperliche Gesundheit, mentale Gesundheit und Ernährung. Da kann ich erst einmal stöbern und mich informieren. Im Eventkalender sind alle anstehenden Termine, Kurse und Workshops aufgelistet. Über diesen Veranstaltungskalender kann ich mich auch direkt anmelden. Anschließend bekomme ich per E-Mail eine Einladung mit einem Link, darüber wähle ich mich dann später in den Kurs ein.

Und wie muss ich technisch ausgestattet sein?

Ich kann ganz einfach per Tablet, Smartphone oder PC teilnehmen. Die Kurse laufen über die Plattform Zoom. Das Prozedere ist wirklich einfach. Es ist auch immer eine Ansprechperson von der BKK anwesend, meistens bin ich selbst dabei. Wir helfen, wenn jemand eine Frage oder ein technisches Problem hat. Unsere Telefonnummern werden mit der Einladung verschickt, und bislang konnten wir noch jedes Problem lösen. Ich bin selbst positiv überrascht, wie gut es läuft. Auch wenn jemand noch nie eine Videokonferenz mitgemacht hat, kann ich nur sagen: Keine Scheu, es klappt. Mein Tipp ist, es einfach auszuprobieren, also anmelden, mitmachen und gerne auch weitersagen.

» www.gesund-sozial-arbeiten.de



DER VERANSTALTUNGSREIEN GEHT WEITER

Auf dem Gesundheitscampus haben wir in den kommenden Monaten wieder ein attraktives Online-Programm für Sie zusammengestellt. Im Veranstaltungskalender finden Sie alle Termine, dort können Sie sich auch direkt mit einem Klick für die kostenfreien Online-Kurse anmelden.

DAS SIND DIE THEMEN:

ACHTSAMKEIT

ACHTSAMKEIT 02. UND 09.11.

Dieser Kurs lädt dazu ein, Achtsamkeit im Alltag einzuüben und mehr Gelassenheit zu gewinnen. Eine achtsame Haltung reduziert nachweislich Stress, führt zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, erklärt Diplom-Psychologe Benjamin Pause. In dem Kurs stellt er verschiedene Übungen vor, dazu gehören Atemtechniken, Meditation und Yoga. Auch das Thema Dankbarkeit als ein Aspekt der Achtsamkeit wird beleuchtet.

KOCHKURSE

KOCHKURSE: - GRILLEN 08.09. - PLÄTZCHEN 03.11. UND - WEIHNACHTSKOCHEN 01.12.

Zum Sommerausklang noch einmal den Grill anwerfen? Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege zeigt, wie Sie gesundheitsbewusst grillen. Im Advent möchten wir Sie dann auf die Weihnachtszeit einstimmen. Los geht's mit Plätzchen backen. Und bei unserem Weihnachtskochen hat Sonja Brinkhege leckere Rezepte im Gepäck, mit denen Sie Ihre Lieben an den Festtagen gesund und möglichst stressfrei verwöhnen können.

SPIRITUALITÄT
ALS KRAFTQUELLE

SPIRITUALITÄT ALS KRAFTQUELLE 29.11.

Spiritualität kann als eine Kraftquelle dienen und dabei helfen, den stressigen Arbeitsalltag leichter zu bewältigen. In unserem Online-Workshop möchten wir Ihnen den Weg zu Ihrer eigenen Spiritualität weisen. Entdecken Sie gemeinsam mit Supervisorin Silke Jaßmeier und Pfarrer Stefan Pickart, was Spiritualität für Sie bedeutet und wie Sie diese als Ressource für sich nutzen können.

BECKENBODEN-
TRAINING
FÜR MÄNNER UND FRAUEN

BECKENBODENTRAINING FÜR MÄNNER UND FRAUEN AB 06.09. (MÄNNER) UND AB 07.09. (FRAUEN)

Der Beckenboden ist für viele Menschen nur schwer zu empfinden, darum ist ein angeleitetes Training anfangs sinnvoll. In dem vierwöchigen Online-Kurs nach dem BeBo-Konzept lernen die Teilnehmenden Übungen kennen, die sie im Alltag weiter praktizieren können. Es gibt jeweils einen Kurs für Frauen und für Männer, denn das Thema ist für beide Geschlechter relevant, betont Physiotherapeutin Annette Rottkemper. Ein gesunder Beckenboden wirkt sich zum Beispiel positiv auf die Haltung und den Rücken aus und beugt Problemen wie Inkontinenz oder einer Absenkung der inneren Organe vor.

FIT MIT
PETER

FIT MIT PETER 11.08 BIS 29.09.

Viele Versicherte kennen bereits die Fitness-Videos und Bewegungskurse von Peter Dörksen. Zusätzlich bietet der Sportwissenschaftler immer donnerstags ein Ganzkörpertraining für alle an. In den bevorstehenden Kursen geht es schwerpunktmäßig um „Haltungstraining – Stärkung der Haltemuskeln im Alltag“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Neu*

Die MENSCH – als Online-Ausgabe beziehen

Papier sparen und die MENSCH bequem auf dem Tablet oder am PC lesen – seit dem Sommer gibt es unser Versichertenmagazin auch in digitaler Form, und das kommt an. Eine ganze Reihe von Leserinnen und Lesern haben gewechselt und bekommen das Magazin jetzt als E-Paper, wie es viele schon von ihrer Tageszeitung oder anderen Zeitschriften kennen.

Wenn auch Sie die MENSCH künftig nicht mehr per Post in Papierform bekommen möchten, sondern online lesen wollen, können Sie einfach den unten angegebenen Link aktivieren. Voraussetzung ist, dass Sie in unserer Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ angemeldet sind. Die MENSCH wird Ihnen dort, wenn Sie es möchten, in einem gut lesbaren Online-Format zugestellt. Per Push-Nachricht erfahren Sie, wann die Ausgabe da ist und abgerufen werden kann.

Mit dem Angebot möchte die BKK Diakonie nachhaltiges Handeln unterstützen und dazu beitragen, den Papierverbrauch zu senken. Die positive Resonanz bestärkt uns und zeigt, dass dies ein zeitgemäßer Weg ist, um Versicherte zu informieren und gleichzeitig Ressourcen zu schonen.

Hier bestellen Sie die MENSCH als E-Paper:

» www.bkk-diakonie.de/mensch-digital



Meine BKK Diakonie:

Der digitale Draht zu Ihrer Krankenkasse

Krankmeldungen, Adressänderung, Belege oder Rechnungen einreichen – solche und andere Angelegenheiten können Sie mit der Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ ganz einfach per Smartphone oder vom heimischen Computer aus erledigen. Auch das Versichertenmagazin MENSCH können Sie über das Portal beziehen. Die Online-Geschäftsstelle gibt es 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 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 Versichertennummer. Aus Sicherheitsgründen erhalten Sie Ihren persönlichen Zugangscode per Post. Die Versichertennummer finden Sie auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte.

*Jetzt
Online*



Organspende: Ihre Entscheidung zählt

In Deutschland warten rund 9.000 Menschen auf ein Spenderorgan. Im vergangenen Jahr haben jedoch nur 933 Menschen nach dem Tod Organe gespendet, und auch erste Zahlen für 2022 machen deutlich, dass bisher keine Verbesserung der Situation in Sicht ist. Ein neues Gesetz soll Bürgerinnen und Bürger nun stärker für das Thema sensibilisieren und bei der Entscheidungsfindung unterstützen.

Im März 2022 ist das Gesetz zur „Stärkung der Entscheidungsbereitschaft bei der Organspende“ in Kraft getreten. Daraus ergeben sich einige Änderungen, das grundlegende Konzept der sogenannten Entscheidungslösung bleibt aber erhalten. Weiterhin ist eine ausdrückliche Einwilligung für eine Organ- oder Gewebespende nötig. Das bedeutet, dass jeder Spender einer Organ- oder Gewebeentnahme vor dem Tod zugestimmt haben muss oder die nächsten Angehörigen diese Erlaubnis erteilen müssen. Das Thema Organspende soll aber stärker ins Bewusstsein der Menschen gerückt und die Haltung dazu regelmäßiger erfragt werden. Denn obwohl viele Menschen in Umfragen prinzipiell zu

einer Organspende bereit sind, halten die wenigsten diese Entscheidung bewusst fest. So sollen Bürgerinnen und Bürger künftig zum Beispiel beim Beantragen oder Verlängern von Ausweisen von den Ämtern über Organspenden informiert und aktiv, aber ergebnisoffen zu ihrer Bereitschaft befragt werden. Gleiches soll regelmäßig bei Hausärztinnen und Hausärzten geschehen. Das Thema soll außerdem im Rahmen von Erste-Hilfe-Kursen ausdrücklich aufgegriffen werden.

Ein weiterer Aspekt ist die Einrichtung eines bundesweiten Online-Registers beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Es soll die Einwilligung jedes Organspenders für Krankenhäuser abrufbar machen und somit neben dem klassischen Organspendeausweis sicherstellen, dass die Entscheidung des Patienten berücksichtigt wird. Ausweisstellen von Bund und Ländern sollen künftig vor Ort die Möglichkeit bieten, sich in dieses Register einzutragen. Alternativ soll ein Eintrag jederzeit online von zu Hause aus möglich sein. Das Register geht voraussichtlich Anfang 2023 an den Start.

Die Entscheidung für oder gegen eine Organspende ist grundsätzlich freiwillig und kann jederzeit durch den Zugriff auf das geplante Online-Register oder das Ausfüllen eines neuen Organspendeausweises geändert oder angepasst werden. Wichtig ist, überhaupt eine eigene Entscheidung zu Lebzeiten treffen und zu dokumentieren. Denn das schafft Klarheit und entlastet Angehörige.

Dieser Ausgabe können Sie einen Organspendeausweis entnehmen und dokumentieren, ob Sie Organe spenden möchten oder nicht. Ihr Einverständnis kann auch auf bestimmte Organe oder Gewebe eingeschränkt werden. Antworten auf weitere Fragen erhalten Sie beim kostenfreien Infotelefon zur Organspende unter der Nummer:

» 0800.9040400





Interview:
Der Versicherer im Raum der Kirchen (VRK) über Nachhaltigkeit

„Sozial, ethisch und ökologisch“

VRK-Vorstände
Christian Zöller und Jürgen Stobbe



Nachhaltig leben, ein respektvoller und verantwortungsbewusster Umgang mit der Schöpfung – das ist für den Versicherer im Raum der Kirchen (VRK) Auftrag und Verpflichtung zugleich. Mit dieser Ausrichtung und der christlichen Werteorientierung ist das Unternehmen seit Langem ein enger Kooperationspartner der BKK Diakonie. Im Interview erklären die VRK-Vorstände Jürgen Stobbe und Christian Zöller, was Nachhaltigkeit für das Versicherungsunternehmen bedeutet.

Sie legen die Gelder Ihrer Versicherten auf Basis der christlichen Werteorientierung an. Wie heißt das konkret?

Seit vielen Jahren legen wir bei der Kapitalanlage die strengen Nachhaltigkeitskriterien der Evangelischen Kirche in Deutschland und der Deutschen Bischofskonferenz verbindlich zugrunde. Dieser Filter beinhaltet ethische, soziale und ökologische Aspekte. Die Gelder unserer Versicherten werden nur in ethisch einwandfreie Unternehmen oder Staaten investiert. Kriterien sind unter anderem: keine ausbeuterische Kinderarbeit nach den ILO-Standards, kein dauerhafter und systematischer Verstoß gegen Menschenrechtsbestimmungen und keine Spekulationen mit Nahrungsmittel-Rohstoffen.

Was bedeutet Nachhaltigkeit beim Versicherungsschutz?

Soziale, ethische und ökologische Aspekte spielen bei unseren Versicherungen schon lange eine große Rolle. Dabei fördern wir das Engagement unserer Kunden mit besonderen Konditionen. So betreiben wir bei der Autoversicherung eine nachhaltige Tarifpolitik und fördern besonders E-Fahrzeuge sowie Autos mit Hybridantrieb. Darüber hinaus unterstützen wir die Reparatur vor Ersatz und übernehmen Mehrkosten für eine nachhaltige Beschaffung. Für Menschen mit geistiger Behinderung kann unter anderem eine spezielle Deckung in der privaten Haftpflicht sowie ein Unfallversicherungsschutz abgeschlossen werden. Mit unserem VRK Ethik Fonds bieten wir eine zu 100 Prozent ethisch-nachhaltige Altersvorsorge an. Unser Verständnis für Nachhaltigkeit geht auch hier über das reine Versicherungsprodukt hinaus. So verknüpfen wir zum Beispiel unser Kfz-Neugeschäft mit einer Baumpflanzaktion.

Was bedeutet Nachhaltigkeit konkret für Ihre Kunden?

Ganz aktuell sind wir mit unserer eigenen Suchmaschine SuchHier online, mit der wir soziale Projekte unterstützen. Das Besondere: Mit jedem Klick auf eine in der Suche generierte Anzeige werden soziale oder nachhaltige Projekte unterstützt. Die Einnahmen fließen über die Bundesstiftung Diakonie in ausgewählte Vorhaben. Wir nutzen die ethisch-nachhaltig erwirtschafteten Erträge auch für unser unternehmerisches Engagement. Mit unserer Akademie engagieren wir uns in kirchlichen Arbeitsfeldern wie Autobahn- und Radwegkirchen oder der Notfallseelsorge. Wir sind Sponsoringpartner der Stiftung „Humor Hilft Heilen“ und unterstützen Humor-Workshops für Klinikpersonal und Mitarbeitende von Pflegeeinrichtungen. So werden Dinge möglich, die in der klassischen Ausbildung oft zu kurz kommen. Nachhaltigkeit und unternehmerische Sozialverantwortung sind bei uns eng miteinander verknüpft.

Und welche Rolle spielt der Klimaschutz im eigenen Haus?

Als Unternehmen ermitteln wir unseren ökologischen Fußabdruck und wollen diesen so gering wie möglich halten. Wir setzen etwa auf den Ausbau unserer digitalen Kanäle, um so insbesondere Papier einzusparen und Prozesse für Kunden schnell und kostengünstig zu gestalten. Bei unseren Mitarbeitenden fördern wir digitale Kommunikationsinstrumente, die einen schnellen Austausch ermöglichen und Büro-Anfahrten und Anwesenheiten reduzieren. Ebenfalls bieten wir den Mitarbeitenden Fahrräder über das JobRad-Konzept an und fördern das JobTicket.

» www.vrk.de

Rund **34.300** Versicherte bei der BKK Diakonie

2,1 %

Auch unter den schwierigen Bedingungen in der Corona-Pandemie setzt die BKK Diakonie ihren stabilen Wachstumskurs bei der Mitgliederentwicklung fort. Im Jahresverlauf 2021 stieg die Zahl der Versicherten – das sind selbst versicherte Mitglieder plus familienversicherte Kinder, Ehe- und Lebenspartner – um 2,1 Prozent auf 34.285 Versicherte (Stand 31.12.2021). Weitere Zahlen und Fakten über die Finanz- und Mitgliederentwicklung der BKK Diakonie können Sie im Geschäftsbericht 2021 nachlesen, der im Sommer erschienen ist. In dem Geschäftsbericht geben wir außerdem Einblicke in unsere Arbeit und stellen Aktivitäten und Angebote vor, die wir vor allem im digitalen Bereich für Versicherte entwickelt haben. Sie finden den Geschäftsbericht auf der Website unter:

» www.bkk-diakonie.de/geschaeftsberichte/

34.300



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 VCH-Hotel Wartburg gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.10.2022 an:



DAS GESUNDHEITSQUIZ:
MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld

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

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

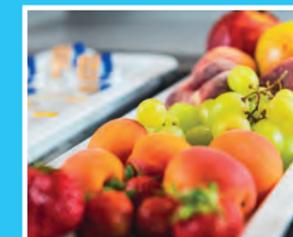
» hotel-wartburg-stuttgart.de
» www.vch.de



ZU GAST IM SCHWABENLAND

Das VCH-Hotel Wartburg liegt zentral in der Stuttgarter Innenstadt und eignet sich hervorragend, um von dort aus die schwäbische Landeshauptstadt und das Umland zu erkunden. Beliebte Ausflugsziele sind zum Beispiel die Karlshöhe oder der zoologisch-botanische Garten Wilhelma, der in eine historische Schlossanlage eingebettet ist. Für Autoliebhaber bietet sich ein Besuch in den Museen der Marken Mercedes-Benz und Porsche an. Das Hotel Wartburg gehört zum Verband Christlicher Hoteliers (VCH) und bietet 74 charmant eingerichtete Zimmer. Es ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Eine Übersicht der VCH-Hotels gibt es unter:

» www.vch.de



HIER BITTE ABSTRENNEN

Absender:

Bitte freimachen

VIEL GLÜCK!

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de



Neue Events

Mit **kostenfreien** Online-Gesundheitsförderungsangeboten, die zugeschnitten sind auf die Welt der sozialen Berufe!



JETZT KOSTENLOS ANMELDEN!
WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE/EVENTS

GESUNDHEITSQUIZ

1. Nennen Sie drei chronische Erkrankungen, für die die BKK Diakonie spezielle Behandlungsprogramme anbietet?

2. Wie viele Menschen in Deutschland leben mit der Diagnose Diabetes (Typ 1 und 2)?

3. Wo befindet sich die Leber im menschlichen Körper?

4. Wie heißt das neue Gesetz zur Organspende, das im März 2022 in Kraft getreten ist?

5. Wie viele Versicherte hatte die BKK Diakonie Ende 2021?

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

