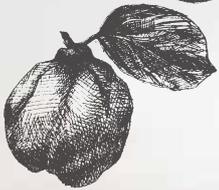
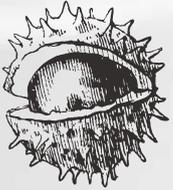


# MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2024



**DIE EPA  
FÜR ALLE  
KOMMT!**

## DEN SCHWUNG DES SOMMERS NUTZEN

**SCHNUPPERTRAINING:** Zumba und Qigong zum Ausprobieren

**KÖSTLICHKEITEN DES SPÄTSOMMERS:** Quitte, Holunder und Co.

**WEIBLICHE AD(H)S:** Mit richtiger Diagnose lässt sich viel Leid vermeiden



Ich liebe das Septembergelb,  
den Morgentau auf Spinnenfäden,  
das Blatt, das nichts am Baum mehr hält,  
der kurzen Tage stummes Reden.  
Der Krähe Ruf, das Stoppelfeld –  
mehr, als des Frühlings Drang und Hast  
ist es der Herbst, der zu mir passt.

**Alexander Smith (1829/30 – 1867)**  
schottischer Dichter

Niedliche Herbsttiere basteln  
mit Naturmaterialien: Seite 18



## Inhalt

### 01 Editorial

**02 Interview zum Thema weibliche AD(H)S:**  
„Mädchen und Frauen gehen anders  
mit AD(H)S um“

**06 Schnuppertraining Zumba und Qigong:**  
Probieren geht über Studieren

**08 Anzeige DentNet**

**09 Elektronische Patientenakte:**  
Die ePA für alle kommt

**10 Ein Ausblick in eigener Sache ...**  
Drei Fragen an Annika Sandmann

**14 Früchte des Spätsommers:**  
Aktiv werden für Körper und Seele

**16 Kurkuma:**  
Das goldene Gewürz

**17 Rezept:**  
Scrambled Tofu

**18 MENSCHLEIN**

**20 Meldungen**

**22 Gesundheitsquiz**

### IMPRESSUM

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

**REDAKTIONSTEAM**  
Silke Tornede, Lara Eickelmann, 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 und 10 bis 13 | [istockphoto.de](https://www.istockphoto.de): Titelbild,  
Seiten 03 bis 04, 07, 09, 14 bis 17, 19 und U4 | [unsplash.com](https://www.unsplash.com): U2

**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.

Schwimmen, Radfahren, Wandern in der Natur – im Sommer fällt es leicht,  
aktiv zu sein. Wenn es draußen lange hell bleibt, gehen wir auch nach  
Feierabend noch ins Freibad oder drehen eine Runde durch die Grünanla-  
gen. Mit dieser MENSCH möchten wir Sie dazu einladen, diesen Schwung  
des Sommers zu nutzen und in Bewegung zu bleiben. Dazu haben wir  
auf unserem Gesundheitscampus einige Angebote für Sie entwickelt, mit  
denen Sie Ihre Fitness trainieren können, auch wenn es draußen wieder  
kalt und ungemütlich wird. Mehr dazu in dieser Ausgabe.

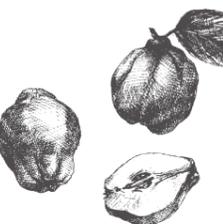
Erntefrisches Gemüse, Beeren, Äpfel und Birnen vom Baum – im Som-  
mer ist es ebenfalls einfach, sich gesund und abwechslungsreich zu er-  
nähren. Viele heimische Früchte sind jetzt reif, Verbraucher können aus  
dem Vollen schöpfen. Besonders empfehlenswert ist es, auf Produkte aus  
regionalem Anbau zurückzugreifen. So entfallen lange Transportwege,  
die Früchte können richtig ausreifen, sind meist aromatischer und reich  
an wertvollen Inhaltsstoffen. In dieser Ausgabe haben wir für Sie einige  
spätsommerliche Köstlichkeiten zusammengestellt, an die man vielleicht  
nicht sofort denkt. Außerdem stellen wir unsere neue Heilkräuter-Bro-  
schüre vor. Auch hier bietet uns die Natur einen wahren Schatz, den wir  
für unsere Gesundheit nutzen können.

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen unser Interview zum The-  
ma AD(H)S. Früher galt diese psychische Störung als Kinderkrankheit,  
die vor allem Jungen betrifft und sich auswächst. Doch das stimmt nicht.  
Längst wissen wir, dass auch Mädchen und Erwachsene betroffen sind,  
allerdings gehen Mädchen und Frauen oft anders mit den Symptomen  
um. Unabhängig vom Geschlecht gilt: Bleibt AD(H)S unerkannt, kann das  
zu vielen weiteren Problemen und negativen gesundheitlichen Folgen  
im Leben führen. Dabei ist die Krankheit gut behandelbar. Viel Leid kann  
vermieden werden, wenn wir genauer hinschauen und AD(H)S möglichst  
früh erkannt wird, sagt unsere Expertin im Interview.

Die schwierige Finanzlage der gesetzlichen Krankenversicherung, Ent-  
wicklungen bei der BKK, die elektronische Patientenakte – das sind  
weitere Themen in dieser MENSCH. Zum Schluss möchte ich Sie noch  
auf unser Gesundheitsquiz hinweisen. Wenn Sie unsere MENSCH auf-  
merksam lesen, fällt es Ihnen sicher leicht, alle Fragen zu beantworten.  
Mitmachen lohnt sich, denn es gibt wieder einen attraktiven Hotelgut-  
schein für ein Wochenende zu zweit zu gewinnen. Viel Glück!

Es grüßt Sie herzlich,

Ihr  
**Andreas Flöttmann**  
Vorstand der BKK Diakonie





Interview zum Thema weibliche AD(H)S

## „MÄDCHEN UND FRAUEN GEHEN ANDERS MIT AD(H)S UM“

Impulsiv, unruhig, laut. Oder still und verträumt – Aufmerksamkeitsstörungen gibt es mit und ohne Hyperaktivität. Zumindest im Kindes- und Jugendalter wird ADHS häufiger bei Jungen diagnostiziert. Mädchen und Frauen lernen dagegen oft, ihr Gefühlschaos zu verstecken, sagt Astrid Neuy-Lobkowicz. Die Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie ist selbst betroffen und will mit ihrer Arbeit über weibliche AD(H)S aufklären. Bei Mädchen und Frauen werde die Krankheit oft unterschätzt und übersehen, sagt die Expertin.

### Frau Neuy-Lobkowicz, welche Rolle spielt das Geschlecht bei ADHS?

Bei einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung denken viele an den hyperaktiven Typ, den sogenannten Zappelphilipp. Der ist laut, impulsiv, ungestüm, heftig in den Gefühlsäußerungen. Im Kindes- und Jugendalter betrifft das meistens die Jungen, die Lehrer wissen immer, ob die in der Schule waren oder nicht. Der hyperaktive Typ fällt einfach auf und wird mittlerweile gut zugeordnet und erfasst. Bei den Mädchen haben wir dagegen häufiger den unauffälligeren Typ. Diese Kinder sind viel unauffälliger und entgehen uns. Sie können sich schlecht konzentrieren, driften weg, sind still und zurückgezogen. Die Lehrer fragen sich dann eher: War die Schülerin heute überhaupt da? Man sagt dann: Na ja, die interessiert sich nicht, die ist mit den Gedanken immer woanders. Dabei sind das oft intelligente Kinder, die unter ihren Möglichkeiten bleiben. Diese Mädchen sind häufig sehr sensibel und verletzlich, werden auch schnell Opfer von Mobbing, weil sie sich nicht so gut behaupten können. Und dann gibt es noch eine Gruppe von Mädchen, die im Elternhaus gut gefördert werden, wo es eine Struktur gibt. Die fallen meistens erst in der Ausbildung oder im Studium auf, wenn sie auf sich allein gestellt sind. Dann schaffen sie es trotz eines guten Abiturs nicht, ihre Wohnung aufzuräumen und schieben Dinge immer wieder vor sich her. Prokrastination ist ein großes Thema bei ADHS. Das ist auch bei den Jungen so, aber Mädchen gehen anders damit um. Frauen erleben ihre Symptome insgesamt viel schamhafter, wollen gefallen und versuchen, die Probleme zu überdecken. Deshalb fällt AD(H)S bei Frauen weniger auf.



### Was ist denn typisch für betroffene Mädchen und Frauen?

Es ist diese enorme Ablenkbarkeit, diese Dünnhäutigkeit, sich alles zu Herzen zu nehmen, sehr schnell verletzt zu sein. Sich nicht motivieren zu können. Gerade Frauen mit ADS trauen sich oft sehr wenig zu, sind unsicher und voller Selbstzweifel. Sie haben ein hohes Risiko, Depressionen, Angststörungen und soziale Phobien zu entwickeln. Ein besonderes Thema ist ADS bei Müttern, darüber wird wenig gesprochen. Im Beruf kommen die Frauen oft klar, weil sie gut getaktet sind. Und dann sind sie auf einmal mit einem kleinen Kind tagsüber allein zu Hause und gestresst. Das ist für die Frauen selbst schlimm, wenn sie dann impulsiv reagieren und ihr Kind anschreien, weil sie ihre Gefühle nicht regulieren können. Das ist nicht bei allen so, aber doch bei einigen. Wenn die Kinder dann auch noch ADS haben, schaukelt sich das schnell hoch. Da gibt es zum Teil heftige Gefühlsausbrüche, die mit enormen Schuld- und Schamgefühlen verbunden sind.

### Wie entsteht ADHS überhaupt? Sind es biologische Faktoren oder äußere Einflüsse, die zur Entwicklung beitragen?

Wir wissen heute, dass ADHS einen hohen genetischen Anteil hat und vererbbar ist. Man kommt damit auf die Welt und ist genetisch anders. Das ist nicht schlimm, die Menschen sind verschieden, wir sprechen heute von Neurodiversität. Die Ausprägung der Aufmerksamkeitsstörung und der Typ können sich im Laufe des Lebens aber verändern. Unser Gehirn ist plastisch und kann ganz viel neu verschalten und nachholen. Wie bei anderen psychischen Störungen beeinflussen soziale Faktoren den Verlauf: Werde ich unterstützt und gefördert? Lerne ich, mit meiner Ablenkbarkeit, meiner Sprunghaftigkeit und meinem unorganisierten Verhalten besser umzugehen? Grundsätzlich aber ist ADHS erst einmal ein neurobiologisches Problem: Der Botenstoff Dopamin, der Konzentration und Motivation steuert, wird zu schnell abgebaut. Wenn das Dopamin wieder hochreguliert wird, geht es vielen Patienten deutlich besser. Das ist so, wie wenn man schlecht sieht und dann eine Brille bekommt. Und auch das ist mir wichtig: Menschen mit ADHS haben viele Stärken, eine unglaubliche Intuition und Power, sie können sehr originell und kreativ sein. Aber auch wahnsinnig chaotisch und verpeilt.

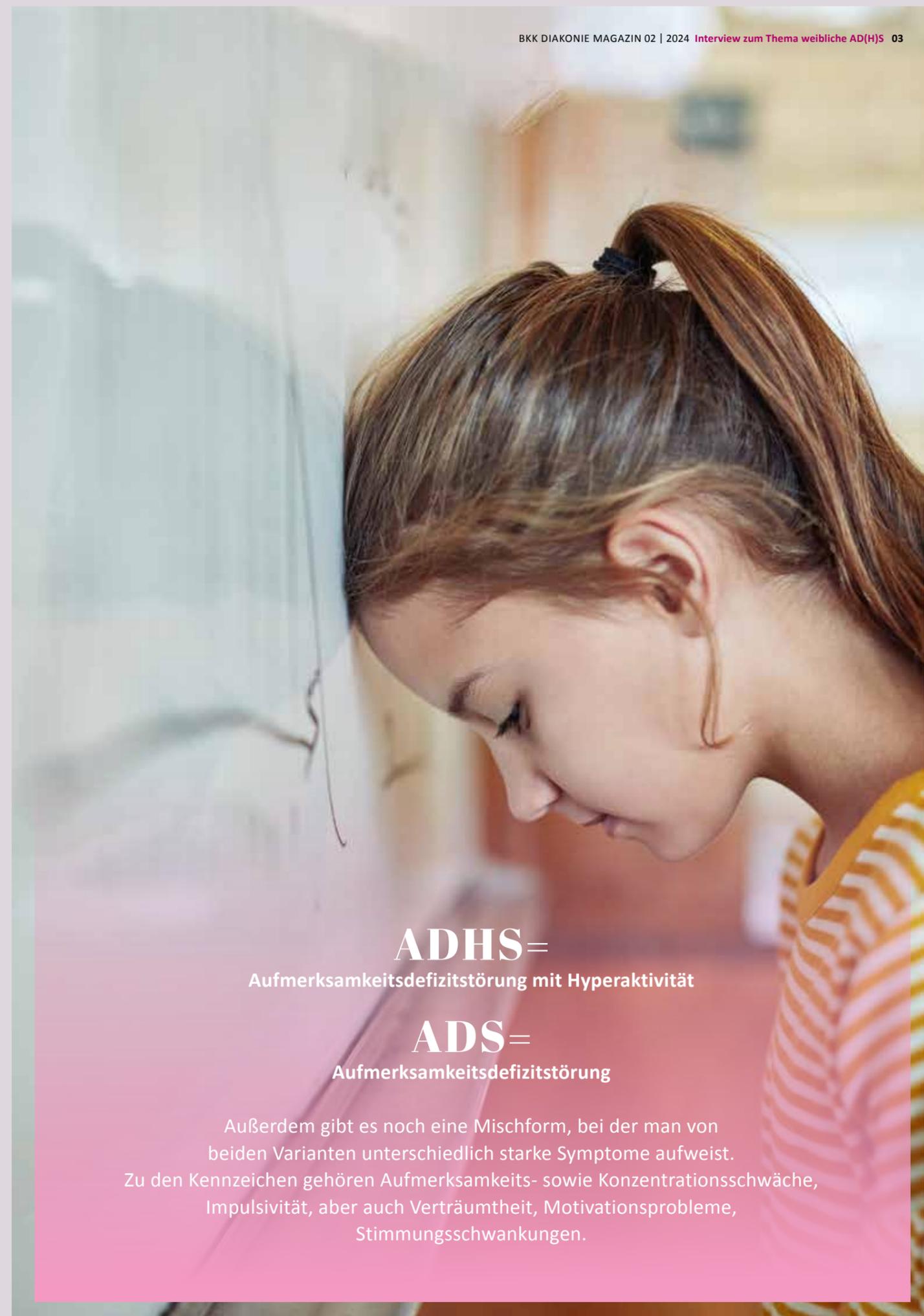
### < Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz

ist Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie und Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes ADHS Deutschland. Mit ihrem gerade erschienenen Buch „Weibliche AD(H)S“ will sie vor allem betroffenen Frauen helfen, ein erfolgreiches, selbstbewusstes und stabiles Leben zu führen. Zu diesem Thema hält sie Vorträge, ist als Dozentin tätig und hat weitere Bücher mit Kollegen veröffentlicht. Sie ist selbst betroffen und Mutter von fünf Kindern, von denen drei ADHS haben.

**ADHS=**  
Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit Hyperaktivität

**ADS=**  
Aufmerksamkeitsdefizitstörung

Außerdem gibt es noch eine Mischform, bei der man von beiden Varianten unterschiedlich starke Symptome aufweist. Zu den Kennzeichen gehören Aufmerksamkeits- sowie Konzentrationschwäche, Impulsivität, aber auch Verträumtheit, Motivationsprobleme, Stimmungsschwankungen.



„Betroffene bleiben häufig unter ihrem Leistungspotenzial und ihren Möglichkeiten.“



## Interview zum Thema weibliche AD(H)S

### Was ist mit Medienkonsum, der für viele Kinder zum Alltag gehört?

Social Media, immer mehr Multitasking, immer weniger Struktur, das ist genau das Gegenteil von dem, was Menschen mit Aufmerksamkeitsstörungen guttut. Das ist nicht die Ursache von ADHS, aber wenn Kinder zu viel Reizüberflutung haben, stundenlang vor dem PC oder dem Handy sitzen und sich nicht mehr bewegen, nimmt eine Erkrankung keinen guten Verlauf. Günstig sind vielmehr eine reizarme Umgebung, Eltern, die eine klare Linie vorgeben, viel Bewegung und Sport, ein Schulsystem, das die Kinder fordert und weniger digitale Medien.

### Woran erkennen Eltern, dass ihr Kind betroffen sein könnte?

Eltern sollten aufmerksam werden, wenn ihr Kind zum Beispiel unglaublich lange für die Hausaufgaben braucht, viele Flüchtigkeitsfehler macht, nicht still sitzen kann oder herumtrödelt, sehr impulsiv und chaotisch ist, ständig etwas verliert oder vergisst. Wichtig ist auch die Einschätzung der Lehrer: Wie ist das Kind in der Schule? Kann es sich an Regeln halten? Kinder- und Jugendpsychiatern können sich so ein Bild machen und schon eine sehr sichere Diagnose stellen. Das Problem ist, dass wir gerade im Erwachsenenbereich viel zu wenig Ärzte haben, die sich mit ADHS auskennen und die richtigen Fragen stellen. Die Prävalenz, also die Häufigkeit der Erkrankung, liegt in der Allgemeinbevölkerung bei 4 bis 5 Prozent und davon sind nur etwa 0,2 Prozent behandelt.

### ADHS bei Erwachsenen ist ein Thema, das gerade viel Aufmerksamkeit bekommt. Wie ordnen Sie das ein: Muss ADHS manchmal als Erklärung für andere Probleme herhalten?

Sicherlich wird das Thema im Moment in den sozialen Medien stark gehypt, aber ich bin nicht unglücklich darüber, denn es zwingt uns und vor allem auch die Ärzte, dass wir uns mit dem Krankheitsbild auseinandersetzen. Als ich vor über 20 Jahren mein erstes Buch über ADHS geschrieben habe, wurde ich ausgelacht. Jetzt darf das Thema ruhig etwas Aufmerksamkeit bekommen. Natürlich kann das Internet keine Diagnose stellen. Und nicht jeder, der ein Video sieht und glaubt, ADHS zu haben, ist betroffen. Aber es sind doch viele, die merken: Das spricht mir aus der Seele. Wie gesagt: 4 bis 5 Prozent der Erwachsenen sind betroffen, aber nur 0,2 Prozent sind diagnostiziert. Das ist ein enormer Mangel an richtigen Diagnosen und eine eklatante Unterversorgung dieser Patienten. Hinzu

„Frauen mit ADS trauen sich oft sehr wenig zu und haben ein hohes Risiko, Depressionen, Angststörungen und soziale Phobien zu entwickeln.“

kommt, dass ADHS oft überlagert wird von anderen Begleiterkrankungen, Versagensängsten, Depressionen, die oft auch nicht gut behandelt werden können, weil die Symptome einer unerkannten ADHS immer wieder zu Misserfolgen und Selbstzweifeln führen. Die Symptome der ADHS füttern sozusagen immer wieder die Begleiterkrankungen. Betroffene fühlen sich oft defizitär. Sie erleben: „Ich bin anders“, und dieses Anderssein wird häufig schamhaft erlebt. Gerade Mädchen ziehen sich damit oft zurück, fühlen sich einsam und vertiefen ihre Grunderfahrung, wie: Mich versteht keiner, ich werde nicht gesehen, ich bin nicht wichtig. So kommen sie schon mit einem angeschlagenen Selbstwertgefühl im Erwachsenenalter an und bleiben häufig auch unter ihrem Leistungspotenzial und ihren Möglichkeiten. Das ist schade und darf nicht sein. Wir müssen dahin kommen, ADHS so früh wie möglich zu erkennen und zu behandeln.

### Sie sagen, das ist auch gesellschaftlich relevant. Warum?

Menschen mit ADHS scheitern an den Kleinigkeiten des Lebens, dass sie Sachen nicht finden, Dinge nicht zu Ende bringen, nicht sorgfältig arbeiten. Das ist persönlich tragisch, aber auch gesellschaftlich ein Verlust. Betroffene sind häufiger arbeitslos, sie haben eine schlechtere Schulbildung, werden häufiger frühberentet, haben ein höheres Unfallrisiko. Der US-Experte Barkley hat erforscht, dass Menschen mit ADHS eine um 12,6 Jahre geringere Lebenserwartung haben. Sie entwickeln im Laufe ihres Lebens zum Beispiel häufiger Stresserkrankungen, bekommen Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, sind anfälliger für Suchterkrankungen, vor allem Nikotin und Alkohol. Selbst gesunde Ernährung ist ein Problem, weil das auch Planung und Organisation erfordert, und über die Jahre summiert sich dieser ungesunde Lebensstil. Auch im Gesundheitssystem werden Ressourcen falsch eingesetzt. Menschen erhalten Psychotherapien, die nicht zum Ziel führen, weil die zugrunde liegende AD(H)S nicht erkannt wird. Dabei ist ADHS nicht schwer zu diagnostizieren und zu behandeln. Ich mache viele Fortbildungen und sage meinen Kolleginnen und Kollegen immer wieder: Es ist das dankbarste Krankheitsbild in der Psychiatrie und Psychotherapie. Nirgendwo sonst kann man Patienten schneller wieder auf die Beine bringen, glücklich und erfolgreich machen. Es ist wirklich eine Freude, wenn Kinder mit der richtigen Behandlung erleben: Ich kann das doch! Ich kann mir endlich merken, was der Lehrer gesagt hat. Ich werde wieder zum Kindergeburtstag eingeladen. Oder wenn Erwachsene sagen: Wow, jetzt konnte ich zum ersten Mal ein Buch konzentriert lesen. Es darf nicht sein, dass wir Kinder und Erwachsene jeden Tag scheitern lassen, anstatt ihnen zu helfen.



### Astrid Neuy-Lobkowitz:

Weibliche AD(H)S, Wie Frauen mit AD(H)S erfolgreich, selbstbewusst und stabil leben können

Kösel Verlag, 18,00 €



Schnuppertraining Zumba und Qigong

## Probieren geht über Studieren

Der Spaßfaktor ist beim Sport nicht zu unterschätzen.

Wenn das Training Freude macht und den eigenen Vorlieben entspricht, fällt es gleich viel leichter, aktiv zu sein und am Ball zu bleiben.

Aber welche Sportart passt zu mir? Auf unserem Gesundheitscampus können Sie das ganz einfach herausfinden. Neben vielfältigen Angeboten haben wir jetzt auch ein Schnuppertraining im Programm, bei dem Sie unverbindlich Sportarten ausprobieren können, ohne gleich einen ganzen Kurs buchen zu müssen. Los geht's mit einem dynamischen Zumba-Work-out und entspannenden Qigong-Übungen.

### Zumba: Fitness mit einem Lächeln im Gesicht

„Zumba macht mich superfit und glücklich“, sagt eine begeisterte Zumba-Anhängerin. „Ich kann mich zu tollen Rhythmen voll auspowern und merke gar nicht, dass ich mich anstreng.“ Beim Zumba-Work-out werden Tanz- und Aerobic-Elemente kombiniert und die Bewegungen zu internationalen oder lateinamerikanischen Rhythmen ausgeführt. Das bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärkt Knochen und Muskeln, verbrennt Kalorien und fördert Koordination und Beweglichkeit. Aber keine Sorge: Beim Zumba geht es nicht um komplizierte Choreografien. Die Schrittfolgen sind einfach und ergeben sich aus dem Fluss der Musik. Und auch die Intensität des Trainings kann individuell an das eigene Fitnesslevel angepasst werden. Der Spaß steht ohnehin im Vordergrund. Der Schnupperkurs ist für alle geeignet, die sich gerne bewegen und etwas Neues ausprobieren möchten.

### Qigong: Entschleunigung und inneres Gleichgewicht

„Acht Brokate“ oder „Zwischen Himmel und Erde“ – Qigong-Übungen verbinden fließende Bewegungen, Atemtechnik und Meditation. Die sanfte Bewegungsform ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der Name setzt sich aus „Qi“ (Lebensenergie) und „Gong“ (Üben) zusammen. Die Übungen sollen die Lebensenergie positiv beeinflussen und harmonisieren, innere Ausgeglichenheit und Wohlbefinden fördern. Das Training eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Qigong wirkt beruhigend, hilft Stress abzubauen, stärkt das Immunsystem und verbessert Beweglichkeit und Konzentration.

Alle Termine und das Programm der kommenden Monate finden Sie im Eventkalender auf unserem Gesundheitscampus. Dort können Sie sich auch direkt für die kostenfreien Online-Kurse anmelden.



### Extra-Tipp:

Die BKK Diakonie bezuschusst anerkannte Gesundheits- und Präventionskurse. Mit dem Kursfinder des BKK-Dachverbandes bekommen Sie schnell einen Überblick und können nach passenden Angeboten in Ihrer Nähe suchen.

> [portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/bkk/suche](https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/bkk/suche)

## Weitere Highlights auf dem Gesundheitscampus

### Fit mit Peter: Tabata und Faszientraining

Unser Bewegungsexperte Peter Dörksen bringt Sie jeden Donnerstag in Schwung und stellt dabei immer wieder neue Trainingsmöglichkeiten vor. Ab September steht Tabata auf dem Programm. Das ist ein hochintensives Intervalltraining, bei dem sich extreme Belastung und kurze Pausen in schneller Folge abwechseln. Ein Workout umfasst 4 Minuten: 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause, 8-mal im Wechsel. Wenig Zeitaufwand mit großer Wirkung für die Fitness.

Ab November liegt der Fokus dann auf den Faszien, dem Bindegewebe, das unsere Muskeln und Organe umgibt. Ziel des Faszientrainings ist es, dieses Bindegewebe weich und elastisch zu halten, Verklebungen und Verspannungen zu lösen. Zu den Übungen gehören federnde Bewegungen, Hüpfen, Dehnen, kleine Sprünge und Massagen mit der Faszienrolle und dem Faszienball.

### Beckenbodentraining für Frauen und Männer

Unser beliebtes Beckenbodentraining geht in die nächste Runde. Neben einem Online-Kurs für Frauen bieten wir auch wieder einen Kurs speziell für Männer an, zu dem wir Sie herzlich einladen. Denn ein gesunder Beckenboden ist nicht nur Frauensache, sondern für alle wichtig. Das präventive Muskeltraining wirkt sich positiv auf Haltung, Figur, Sexualität und Körpergefühl aus und beugt Inkontinenz vor. In den vierwöchigen Online-Kursen nach dem BeBo-Konzept werden effektive Übungen vorgestellt, die im Alltag weiter praktiziert werden können. Los geht es am 11. September.

# Zumba

# Qigong

# Zahnersatz erhalten Sie mit Ihrer BKK Diakonie besonders kostengünstig



Nutzen Sie als Mitglied der BKK Diakonie Ihren Kostenvorteil für neuen Zahnersatz mit fünf Jahren Garantie. Zahnimplantate erhalten Sie zum Festpreis von 1.600 Euro. Vergleichen Sie mit uns Ihre Einsparmöglichkeiten oder buchen gleich einen Termin online. Teilnehmende Zahnarztpraxen finden Sie deutschlandweit.

dentnet.de

Kundenurteil „sehr gut“ des TÜV Saarland gilt für das teilnehmende Dentallabor IMEX® Dental und Technik GmbH.

Schöne Zähne

Schönes Leben

DentNet



## Elektronische Patientenakte: Die ePA für alle kommt

So erhalten  
Sie die ePA

Seit 2021 haben gesetzlich Versicherte Anspruch auf eine elektronische Patientenakte, kurz ePA, doch nur wenige machen davon Gebrauch. Das soll sich mit der „ePA für alle“ ändern. Mitte Januar 2025 wird sie eingeführt, das heißt: Die BKK Diakonie legt dann für alle Versicherten automatisch eine Patientenakte an. Um diese nutzen zu können, muss man sich allerdings wie bisher die App „ePA BKK Diakonie“ herunterladen, registrieren und identifizieren.

Bis Mitte September erhalten Sie von uns dazu ein ausführliches Informationsschreiben. In diesem werden wir Sie über alle wichtigen Einzelheiten informieren. Dort erfahren Sie auch, wie Sie widersprechen können, wenn Sie nicht möchten, dass eine Akte für Sie angelegt wird. Unsere Bitte: Warten Sie dieses Schreiben ab und widersprechen Sie erst, wenn Sie es gelesen haben. Das erspart Ihnen und uns Zeit und Arbeit, denn im Zweifelsfall ist ein vorher eingelegter Widerspruch unwirksam und muss erneut eingelegt werden.

Auch das ist wichtig zu wissen: Nicht alle Akten werden am 15. Januar 2025 sofort verfügbar sein. Lucas Redecker, Projektleiter für Digitalisierung und Automatisierung bei der BKK Diakonie, rechnet mit vier bis sechs Wochen. „Denn das ist ein sehr aufwendiger technischer Prozess, der für alle gesetzlich Versicherten gilt.“ Die Neuregelung soll einen Schub für die Patientenakte bringen und die Digitalisierung im Gesundheitswesen vorantreiben.

### Alle Gesundheitsdaten an einem Ort

Die elektronische Patientenakte ist ein zentraler Speicherort für die eigenen Gesundheitsdaten. Röntgenbilder, Befunde, Impfpass, Medikationsplan und andere Informationen werden in der Akte abgelegt und können bei Bedarf anderen Ärzten und Gesundheitspartnern zur Verfügung gestellt werden. Das soll die medizinische Versorgung verbessern und Abläufe effizienter machen. So sollen zum Beispiel Doppeluntersuchungen vermieden, Therapien gezielter geplant oder im Notfall wichtige Entscheidungen getroffen werden können, weil zum Beispiel Informationen über Allergien oder Medikamentenunverträglichkeiten vorliegen. Grundsätzlich gilt: Jeder Versicherte entscheidet selbst, welche Dokumente in die Akte aufgenommen und welche mit anderen geteilt werden. Die Krankenkassen haben keinen Zugriff auf die Daten.

### So erhalten Sie die ePA

Versicherte können die App „ePA BKK Diakonie“ in den gängigen Stores herunterladen und werden Schritt für Schritt durch die Registrierung geführt. Für die zweifelsfreie Identifizierung bietet die BKK Diakonie verschiedene Möglichkeiten an: Versicherte können sich einen Aktivierungscode direkt in der Geschäftsstelle der BKK Diakonie abholen, wenn sie sich dort mit ihrem Personalausweis identifizieren. Alternativ ist das POSTIDENT-Verfahren möglich. Hier gibt es drei verschiedene 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 finden Sie auch auf unserer Internetseite. Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe beim Start benötigen, können Sie sich ebenfalls persönlich an die BKK Diakonie wenden. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

[bkk-diakonie.de/elektronische-patientenakte](https://bkk-diakonie.de/elektronische-patientenakte)





## Ein Ausblick in eigener Sache ...

### Liebe Versicherte,

im Juni haben Sie Post von uns erhalten, in der wir Sie über eine Beitragserhöhung zum 1. Juli informiert haben. In dieser MENSCH möchten wir ebenfalls die Gelegenheit nutzen, Ihnen die Hintergründe für diesen Schritt zu erläutern, der uns nicht leichtgefallen ist, aber notwendig war. Die aktuellen Entwicklungen ließen keine andere Wahl zu.

Vielleicht kam die Nachricht auch gar nicht so überraschend für Sie, denn es ist kein Geheimnis: Die gesetzliche Krankenversicherung steht ebenso wie die Pflegeversicherung unter großem finanziellen Druck. Die Kosten in der Gesundheitsversorgung steigen flächendeckend. Die Rücklagen aller Kassen sind nahezu aufgebraucht, die Ausgaben steigen und werden nicht mehr durch die Beitragseinnahmen gedeckt. Besonders die Betriebskrankenkassen weisen seit Jahren auf diese Schieflage hin und mahnen Reformen an. Doch es passiert einfach zu wenig.

Diese allgemeine Entwicklung betrifft natürlich auch die BKK Diakonie. Uns ist es ein Anliegen, mit den Herausforderungen und der schwierigen Finanzsituation verantwortungsvoll umzugehen. Oberste Priorität hat für uns die verlässliche und gute medizinische Versorgung unserer Versicherten. Gleichzeitig legen wir sehr großen Wert auf ein professionelles Kostenmanagement. Für Menschen, die krank sind und medizinische Hilfe benötigen, da zu sein und gleichzeitig ein professionelles Ausgabenmanagement zu betreiben, ist für uns dabei ausdrücklich kein Widerspruch!

Verlässlichkeit und Transparenz sind für uns Regeln, denen wir uns verpflichtet fühlen. Diese Werte bestimmen und leiten unser Handeln als Solidargemeinschaft.





## „Das Gesundheitswesen ist unterfinanziert. Wir sitzen mit den Menschen, die soziale Arbeit leisten, in einem Boot.“

### Drei Fragen an Annika Sandmann, stellv. BKK-Vorständin

1

#### Die gesetzliche Krankenversicherung befindet sich in einer schwierigen Finanzlage. Was erwarten Sie für das kommende Jahr?

Gesetzlich Versicherte und Arbeitgeber werden immer stärker belastet. Das kann und darf aus unserer Sicht so nicht weitergehen. Als einzelne Krankenkasse können wir die Rahmenbedingungen nicht unmittelbar ändern, sondern nur gemeinsam mit anderen auf Fehlentwicklungen hinweisen. Und die gibt es seit Jahren. So haben die Gesetzesvorhaben aller Bundesgesundheitsminister der vergangenen Jahre zu erheblichen Kostensteigerungen geführt. Dann kam die Pandemie mit den bekannten Mehrkosten für Tests, Impfungen und Krankenhausbehandlungen. Zudem wird die Gesellschaft immer älter, was ebenfalls zu steigenden Gesundheitsausgaben führt. Aber auch die Kosten für die Behandlung junger Menschen mit chronischen oder psychischen Erkrankungen nehmen zu. Vor diesem Hintergrund gehen Experten davon aus, dass die Krankenkassenbeiträge auch 2025 weiter steigen werden. Denn die Krankenkassen haben derzeit nur eine Möglichkeit, zusätzliche Einnahmen zu erzielen, um die wachsenden Kosten aufzufangen: Beitragsanpassungen. Hinzu kommt, dass die gesetzlichen Krankenkassen auch einen Großteil der Kosten für die dringend notwendige Krankenhausreform tragen sollen. Privatversicherte werden daran nicht beteiligt, obwohl sie genauso von den Reformen profitieren. Das halten wir weder für gerecht noch für solidarisch.



2

#### Die Beitragssätze sind für viele Versicherte ein wichtiger Faktor. Wie begegnen Sie der Kritik zu den steigenden Beiträgen?

Die Frage, ob Versicherte ihrer Kasse bei steigenden Kosten weiterhin vertrauen, hängt erfahrungsgemäß nicht allein vom Beitragssatz ab. Da spielen die Zusatzleistungen, der erlebbare und persönliche Service und innovative Angebote eine entscheidende Rolle. Unsere Versicherten wissen, dass sie sich auf uns verlassen können. Unter anderem mit unserem Achtsamkeitsbudget und unserem Gesundheitscampus haben wir Angebote, die es anderswo nicht gibt. Daneben schätzen unsere Versicherten, dass sie mit ihren Anliegen direkt erreichbare persönliche Ansprechpersonen haben. Von all diesen Extras profitieren alle Versicherten unmittelbar, egal wo sie wohnen und arbeiten, ob sie jung oder alt sind. Unsere Mitarbeitenden arbeiten gerne hier in der BKK Diakonie zum Wohle unserer Versicherten, egal in welcher Frage diese gerade Unterstützung benötigen.

3

#### Wie gehen Sie in dieser Lage vor? Was kann die BKK Diakonie aktuell tun?

Wir machen eng abgestimmt mit anderen Betriebskrankenkassen Druck auf die Politik. Es muss auch auf dieser Ebene klar und ehrlich gesagt werden, dass die Kosten für die Gesundheitsversorgung absehbar weiter steigen werden. Gleichzeitig nehmen wir die Ausgaben für die Versorgung unserer Versicherten mit einem wirksamen Kostenmanagement in den Fokus. Am besten ist es natürlich, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, daher halten wir die Angebote der Prävention für besonders wichtig. Unsere eigenen kostenfreien Angebote in diesem Bereich, zum Beispiel im Gesundheitscampus, werden wir fortführen und ausbauen. Die Möglichkeiten zur Gesunderhaltung, die sich für unsere Versicherten aus dem Achtsamkeitsbudget ergeben, behalten auch weiterhin einen hohen Stellenwert. Die Versicherten haben uns mit ihrer Mitgliedschaft ihr Vertrauen geschenkt und können sich darauf verlassen, dass wir für sie da sind – im Krankheitsfall ebenso wie in gesunden Zeiten.

Transparenz

Verlässlichkeit



Vertrauen

Zusammenhalt

FOTO: von links nach rechts, Annika Sandmann, Tanja Habig, Pia Both und Christian Müller



## FRÜCHTE DES SPÄTSOMMERS

Es ist Erntezeit! Äpfel, Birnen, Kürbisse und Kohl – die Auswahl an Obst und Gemüse aus heimischem Anbau ist jetzt besonders groß. Zugreifen lohnt sich. Denn erntefrisch schmecken die Produkte meist viel aromatischer und stecken voller Vitamine und wertvoller Inhaltsstoffe.

Wir haben für Sie noch ein paar weitere Köstlichkeiten des Spätsommers im Angebot, an die man vielleicht nicht sofort denkt.

### SCHWARZER HOLUNDER IST HEILPFLANZE DES JAHRES

Heißer Holundersaft gilt als bewährtes Hausmittel bei Erkältungen, auch ein Tee aus den Blüten soll schweißtreibend und fiebersenkend wirken. Aber Holunder kann noch mehr, nicht umsonst hat ihn der Naturheilverein Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2024 erklärt. Die violett-schwarzen Früchte sind reich an Antioxidantien, enthalten Vitamine, vor allem Vitamin C, Gerb- und Mineralstoffe. Sie wirken entzündungshemmend, harntreibend und stärken die Abwehrkräfte. Wichtig: Beeren nie roh verzehren, da sie Sambunigrin enthalten und leicht giftig sind. Durch Erhitzen werden die Giftstoffe abgebaut. Holunder lässt sich zu aromatischem Gelee oder Saft verarbeiten und kann gut mit Brombeeren kombiniert werden, die jetzt im Spätsommer ebenfalls an Hecken und Waldrändern reifen. Auch diese dunklen Früchte stecken voller Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe. Im Gegensatz zum Holunder können Brombeeren auch frisch genascht, ins Müsli oder den Joghurt gegeben werden.



### MARONEN, HEISSE MARONEN

Wer denkt bei diesem Stichwort nicht an den Maronimann aus dem Kinderbuchklassiker „Die kleine Hexe“? Esskastanien lassen sich auch zu Hause im Backofen rösten und sind ein abwechslungsreicher und glutenfreier Snack. Das Pellen der Schale ist zwar etwas mühsam, aber der Aufwand lohnt sich. Esskastanien schmecken süß-nussig und liefern Mineralstoffe, B-Vitamine, Vitamin C und Ballaststoffe. Im Gegensatz zu anderen Nüssen haben sie weniger Fett, dafür aber reichlich komplexe Kohlenhydrate. Die Bäume bevorzugen ein warmes Klima und sind vor allem in Süddeutschland verbreitet, kommen aber aufgrund des Klimawandels zunehmend auch in anderen Teilen Deutschlands vor. Halten Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang doch mal Ausschau nach den stachelig-grünen Früchten und lassen sich vom Sammelfieber packen. Vielleicht finden Sie auch Hasel- oder Walnüsse, die jetzt ebenfalls von den Bäumen fallen. Die heimischen Nüsse sind gesunde Kraftpakete, liefern wertvolle pflanzliche Fette und sind gut fürs Herz und Hirn.

#### ESSKASTANIEN RÖSTEN:

Die Schale der Früchte an der gewölbten Seite kreuzweise einschneiden. Esskastanien auf einem Backblech in den Ofen schieben, eine feuerfeste Schale mit Wasser dazustellen und bei 175°C Umluft ca. 20 bis 25 Minuten rösten, heiß schälen und genießen.



### QUITTE — BETÖRENDE DUFT UND EINMALIGES AROMA

Die Quitte ist eine fast vergessene Köstlichkeit, die es in Apfel- oder Birnenform gibt. Die reifen Früchte duften betörend und haben ein einzigartiges, zitroniges Aroma. Sie können zu Gelee, Marmelade, Kompott oder Quittenbrot verarbeitet werden, ergänzen aber auch herzhaftere Gerichte. Quitten haben viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Sie punkten mit Vitaminen, Mineralstoffen und einem hohen Gehalt an Ballaststoffen wie Pektin, die die Verdauung fördern und den Darm gesund halten. Die schwarzen Kerne enthalten Schleimstoffe, die zum Beispiel bei Husten und Halsschmerzen helfen können. Dazu getrocknete Kerne einige Zeit im Mund behalten. Nicht schlucken oder kauen! Die Kerne enthalten Blausäure. Quittenextrakte werden wegen ihrer feuchtigkeitsspendenden und entzündungshemmenden Wirkung auch in der Schönheits- und Hautpflege eingesetzt.



### Futter fürs Gehirn, gesunde Ernährung für Kinder

Nüsse, Beeren, fettreicher Fisch und Vollkornprodukte sind Beispiele für sogenanntes Brainfood. Diese Lebensmittel erhöhen zwar nicht die Intelligenz, aber sie schaffen gute Voraussetzungen, damit das Gehirn optimal arbeiten kann. Unsere Ernährungsexpertin Noél Granholm informiert am 25. September, wie eine Ernährung mit vielen Brainfood-Anteilen aussehen kann. Bei einem weiteren Termin am 13. November geht es um eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung für Familien mit Kindern. Die Online-Kurse starten jeweils um 19.30 Uhr. Über den Eventkalender auf unserem Gesundheitscampus können Sie sich direkt anmelden unter:

> [www.gesund-sozial-arbeiten.de/events](http://www.gesund-sozial-arbeiten.de/events)



**MENSCH,**  
wusstest du  
schon, dass ...

... bereits Karl der Große den Anbau von Edelkastanien gefördert hat? Esskastanien waren in früheren Zeiten ein wichtiges Grundnahrungsmittel, vor allem in Regionen, wo Getreideanbau schwierig war, zum Beispiel in südlichen Bergregionen.





## KURKUMA: DAS GOLDENE GEWÜRZ

Es darf in keiner Currymischung fehlen und gibt dem Trendgetränk „Golden Milk“ seine Farbe: Das Gewürz Kurkuma ist nicht nur fester Bestandteil der indischen Küche, sondern hat in den letzten Jahren auch wegen seiner gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe viel Beachtung gefunden.

So wirkt das in Kurkuma enthaltene Curcumin stark entzündungshemmend und antioxidativ und kann helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Kurkuma soll außerdem die Verdauung fördern, bei leichten Beschwerden wie Blähungen oder Völlegefühl helfen und die Symptome von Arthritis lindern. In Indien und Asien wird Kurkuma seit Jahrtausenden als Heilpflanze verwendet und ebenso als Gewürz in der Küche geschätzt.

Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, hat einen würzig-scharfen, leicht bitteren Geschmack. Das Gewürzpulver eignet sich gut für Reisgerichte, Currys und Gemüse. Durch die Zugabe von Fett und schwarzem Pfeffer kann der Körper das Curcumin besser aufnehmen. Beides gehört auch in das Trendgetränk Golden Milk, das sich seit Jahren wachsender Beliebtheit erfreut. Kurkuma Latte wird aus (pflanzlicher) Milch, Kurkuma, schwarzem Pfeffer und etwas Kokosöl zubereitet und kann zum Beispiel mit Ingwer, Zimt, Kardamom und Honig verfeinert werden. Wenn Sie Lust auf etwas Neues haben, probieren Sie unser Tofu mit Kurkuma, eine vegane Alternative zum Rührei.

Wie bei vielen Gewürzen gilt: sparsam verwenden. Als Gewürz in üblichen Mengen gilt Kurkuma als unbedenklich. Erwachsene sollten nicht mehr als 1 bis 3 Gramm pro Tag zu sich nehmen.

**MENSCH,**  
wusstest du  
schon, dass ...

... Kurkuma zu den Ingwergewächsen gehört? Die Pflanze kann bis zu einem Meter hoch werden. Das Kurkumapulver wird aus den unterirdischen Trieben, den Rhizomen, gewonnen.



### Heilkräuter-ABC

Gegen viele Beschwerden ist ein Kraut gewachsen. Sonnenhut beugt zum Beispiel Erkältungen vor, Kamille lindert Bauchweh, Melisse stärkt die Nerven. In unserem neuen Kräuterratgeber geben wir einen Überblick über wichtige heimische und exotische Heilpflanzen. Welche Eigenschaften und Heilwirkungen haben sie? Wann ist die Blüte- und Erntezeit? Wie werden sie angewendet? Einige Pflanzen wie Bärlauch, Löwenzahn oder Gänseblümchen lassen sich auch gut in der Küche verwenden. Sie geben Gerichten eine besondere Note und liefern gleichzeitig gesunde Inhaltsstoffe.

Unsere neue Heilkräuter-Broschüre können Sie wie gewohnt über unsere Website kostenlos bestellen oder direkt herunterladen unter:

> [bkk-diakonie.de/heilkraeuter](https://bkk-diakonie.de/heilkraeuter)



## Scrambled Tofu

### Zutaten:

- 1 Zwiebel (ca. 70 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tofu natur
- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Sojamilch ungesüßt
- ½ Teel. Kala Namak (Schwarzes Salz/Schwefelsalz)
- 2 Prisen bunter Pfeffer
- 1 TL Kurkuma

Kräuter nach Belieben,  
z. B. Petersilie oder Schnittlauch



### Zubereitung:

Die Tofublöcke an der schmalen Seite mit einem scharfen Messer in zwei Scheiben schneiden, mit einem Küchentuch gründlich trocken tupfen. Dann den Tofu mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken, bis feine Krümel entstehen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Die zerdrückten Tofukrümel zu den gedünsteten Zwiebeln und dem Knoblauch geben und ca. 3 bis 4 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren.

Sojamilch hinzufügen und unterrühren. Die Menge an Sojamilch kann nach Belieben angepasst werden, je nachdem, wie cremig das Scrambled Tofu sein soll.

Gewürze unterrühren. Kala Namak verleiht dem Tofu Scramble einen Eiergeschmack. Kurkuma verleiht dem ihm vor allem die gelbliche Farbe.

Unter Rühren köcheln lassen, bis die Sojamilch vom Tofu aufgenommen wurde.

Das fertige Scrambled Tofu auf Tellern servieren und nach Belieben mit frischen Kräutern (z. B. Schnittlauch, Petersilie) garnieren.

**Bon**  
appétit

### Tipps:

- Das Scrambled Tofu kann mit verschiedenen Gemüsesorten verfeinert werden, z. B. Paprika, Champignons oder Tomaten.
- Wer mag, kann auch (vegane) Käse hinzufügen.
- Scrambled Tofu schmeckt besonders lecker auf frischem Vollkornbrot.



## NIEDLICHE HERBSTTIERE BASTELN MIT NATURMATERIALIEN

Auf einem Spaziergang durch den Wald können die Kinder viele Materialien sammeln – je bunter, desto besser.



### Materialien:

- Walnusschalen, Eicheln, Kastanien
- Stoffreste mit verschiedenen Mustern
- Rote Filzwolle
- Lederflicken und -schnüre
- Watte
- Wasserfeste Stifte mit feiner Mine
- Flüssiger Kleber
- Schere
- Geeignete Unterlage



## ANLEITUNG:

### Materialien auswählen:

- Entscheide, welche Herbsttiere du basteln möchtest.

### Bettchen basteln:

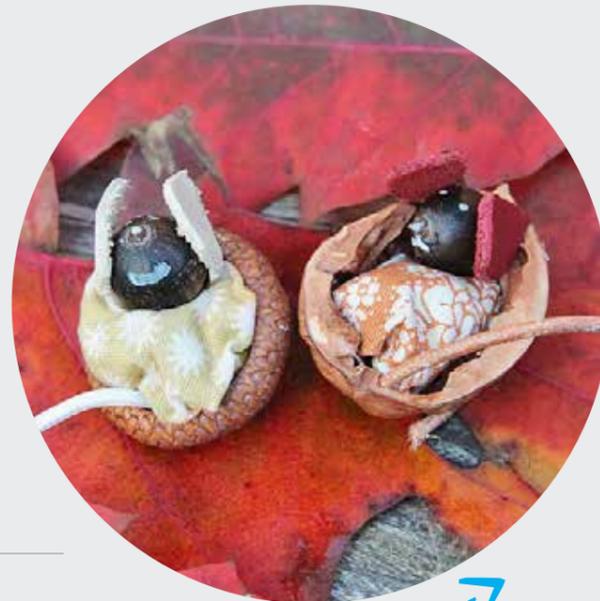
- Schneide den Stoff in Vierecke.
- Forme die Watte zu einer Kugel und lege sie in die Mitte des Stoffs (Muster nach unten).
- Klebe die Stoffecken über die Wattekugel, sodass die Watte bedeckt ist.
- Lege den flauschigen Bettbezug in eine leere Nussschale.

### Körper gestalten:

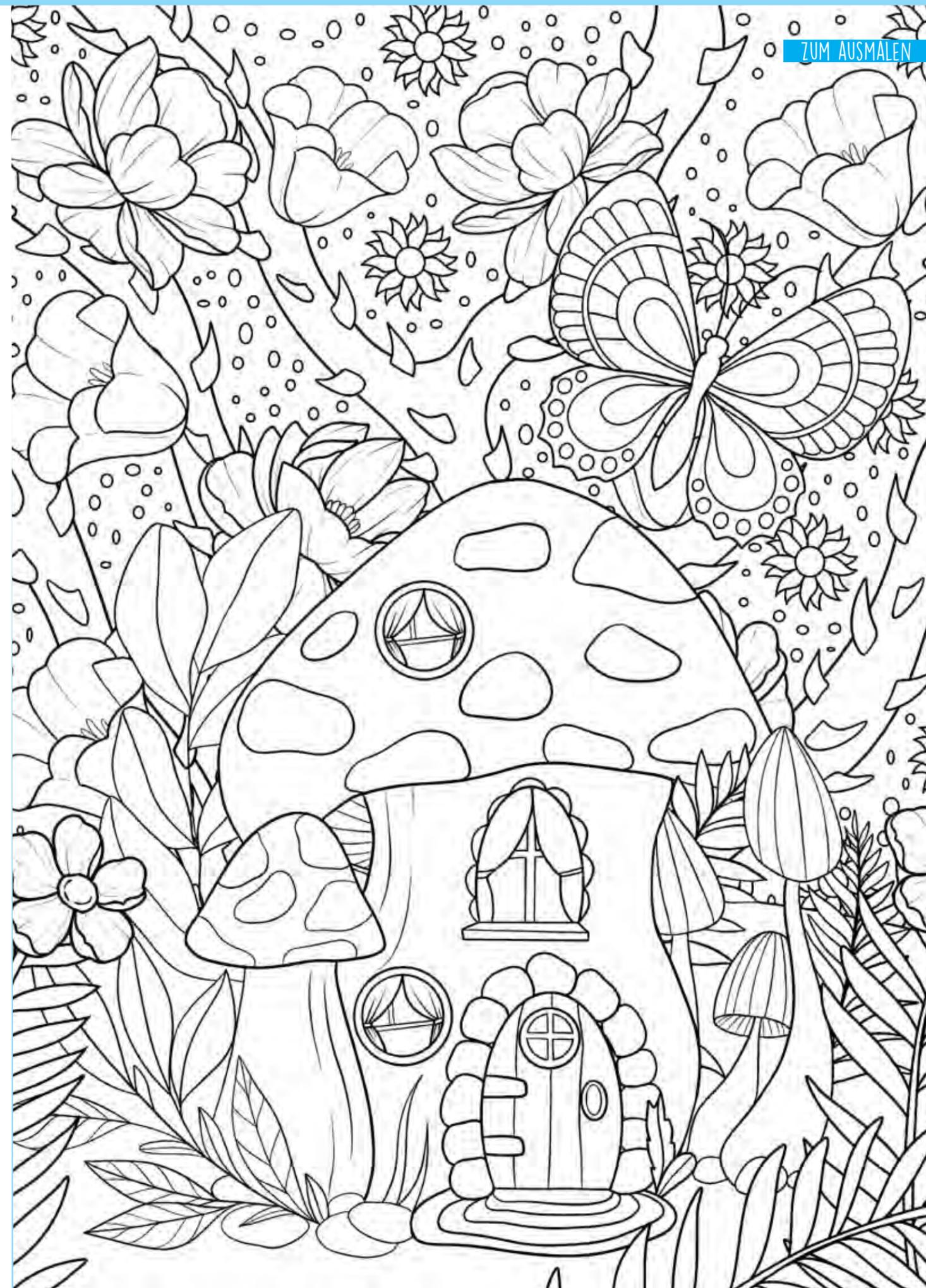
- Verwende Eicheln als Köpfe (sie sollten kleiner als die Bettchen sein).
- Lass bei Bedarf die Kappen an den Eicheln als Mützen.
- Richte die Eichelspitze nach oben aus und klebe sie fest.

### Details hinzufügen:

- Schneide kleine Ohren aus Lederresten und drücke sie mit Kleber an die Eicheln.
- Zeichne Augen und Schnäuzchen mit einem wasserfesten Stift auf die Eichelspitze.
- Stecke ein Stück Lederband als Schwänzchen unter die Bettdecke.



Fertig sind deine süßen Herbstmäuse!





## Gesund aufwachsen in einer digitalen Welt

Smartphones, Social Media, Computerspiele – in vielen Familien ein ständiges Streitthema. Klar ist: Digitale Medien sind aus dem Alltag von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken, doch es gibt auch viele Schattenseiten. Übermäßiger Medienkonsum kann Konzentration und Aufmerksamkeit beeinträchtigen, reale Kontakte verhindern, einsam machen und Kinder unter Druck setzen. Viele Eltern sind angesichts dieser Entwicklung verunsichert und fragen sich, wie sie ihren Nachwuchs stärken und schützen können. Antworten darauf geben unsere Workshops „Psychische Gesundheit Heranwachsender in einer digitalen Welt“ am 22. Oktober und 19. November. Diplom-Psychologe Benjamin Pause zeigt Wege auf, wie Eltern das Wohlbefinden und die psychische Stabilität ihrer Kinder fördern können.

➤ [GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE/EVENT/PSYCHISCHE-GESUNDHEIT-HERANWACHSENDER-IN-EINER-DIGITALEN-WELT/](https://gesund-sozial-arbeiten.de/event/psychische-gesundheit-heranwachsender-in-einer-digitalen-welt/)



## Änderungen bei der Erwerbsminderungsrente

Seit dem 1. Juli gibt es einen Zuschlag bei der Erwerbsminderungsrente. Konkret erhalten Rentnerinnen und Rentner mehr Geld, wenn ihre Erwerbsminderungsrente zwischen Januar 2001 und Dezember 2018 begonnen hat. Anspruchsberechtigte haben entsprechende Bescheide erhalten. Die Auszahlung erfolgt in zwei Stufen. In der ersten Stufe ab Juli 2024 wird monatlich ein Rentenzuschlag getrennt von der zugrundeliegenden Rente ausbezahlt. In der zweiten Stufe ab Dezember 2025 wird der Zuschlag dann dauerhaft als Bestandteil der Erwerbsminderungsrente berechnet und ausbezahlt.



**Wichtig:** Auch der Zuschlag ist eine Rente der gesetzlichen Rentenversicherung und damit eine beitragspflichtige Einnahme. Für versicherungspflichtige Mitglieder werden Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung von der Deutschen Rentenversicherung abgeführt. Bei freiwillig versicherten Mitgliedern erfolgt eine individuelle Beitragsberechnung durch die BKK Diakonie.

Für familienversicherte Rentnerinnen und Rentner kann sich der Zuschlag ebenfalls auswirken. Wird die Einkommensgrenze durch die Zahlung des Rentenzuschlags überschritten, endet die Familienversicherung und es tritt in der Regel die obligatorische Anschlussversicherung ein.

*Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch.*

Weitere Informationen auf der Internetseite der Deutschen Rentenversicherung unter dem Stichwort Rente: [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

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 2023

Bezeichnung der BKK/ des Verbands	Funktion	Vorjahresvergütung		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung*
		Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	Regelungen für den Fall der Amtsenthörung oder -entbindung bzw. bei Fusionen	
BKK-Diakonie	Vorstand	gezahlter Jahresbetrag in €	gezahlter Jahresbetrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtlichen 1%-Regelung	-	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	in €
BKK-Diakonie	Vorstand	138.194	10.000	7.090	-	4.641	-	-	6 Monatsgehälter/bei Fusion aktiver Eintritt für Weiterbeschäftigung	159.925
BKK-LV NW	Vorstand	192.264	-	10.000	-	6.804	284.23	-	Beendigung durch außerordentliche Kündigung 2.+ 3. Autom. Beendigung mit Ablauf des 3. folg. Kalendermonats	209.353
GKV-Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000	-	48.512	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	310.512
GKV-Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzende	254.000	-	70.791	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	324.791
GKV-Spitzenverband	Vorstandsmitglied	249.328	-	29.590	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	278.918

\*Summe aller Vergütungsbestandteile

## Rund 35.000 Versicherte in der BKK Diakonie

Der Geschäftsbericht 2023 der BKK Diakonie ist erschienen und informiert ausführlich über die Aktivitäten sowie die Finanz- und Mitgliederentwicklung des vergangenen Jahres. Insgesamt war das Geschäftsjahr geprägt von der anhaltend schwierigen Finanzsituation in der gesetzlichen Krankenversicherung. Positiv ist hingegen die stabile Mitglieder- und Versichertenzahl. Ende 2023 waren 35.089 Menschen bei der BKK Diakonie versichert. Das sind selbst versicherte Mitglieder plus familienversicherte Kinder, Ehe- und Lebenspartner. Der Geschäftsbericht ist im Internet abrufbar unter:

➤ [BKK-DIAKONIE.DE/GESCHAFTSBERICHTE](https://bkk-diakonie.de/geschaeftsberichte)



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-VCH-Hotel Mellingburger Schleuse in Hamburg gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.10.2024 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-VCH-Hotel Mellingburger Schleuse in Hamburg. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» [www.mellingburgerschleuse.de](https://www.mellingburgerschleuse.de)  
» [www.vch.de](https://www.vch.de)



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

HIER BITTE ABSTRENNEN ✂

Absender:

---



---



---

Bitte freimachen

*Viel Glück!*

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

## HAMBURG GENIEßEN, IM NATURSCHUTZGEBIET ÜBERNACHTEN



Das 4-Sterne VCH-Hotel Mellingburger Schleuse in Hamburg liegt mitten in einem Naturschutzgebiet am Alsterlauf. Dennoch sind Gäste in nur 25 Minuten mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln in der Hamburger Innenstadt und können dort viele Sehenswürdigkeiten erkunden: die Speicherstadt, den Michel, die Landungsbrücken, den Fischmarkt und natürlich die Elbphilharmonie, Hamburgs neues Wahrzeichen. Ein ereignisreicher Tag klingt dann perfekt im stimmungsvollen Umfeld des Hotel-Restaurants aus. Die Gartenterrasse bietet einen einmaligen Blick über den Alsterlauf und die historische Anlage des Hotels Mellingburger Schleuse. Das 4-Sterne-Haus ist Mitglied in der VCH-Hotelkooperation. Versicherte der BKK Diakonie erhalten für Übernachtungen in allen VCH-Hotels Sonderpreise.

» [www.vch.de](https://www.vch.de)



**BKK Diakonie**

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

*Events  
2024*

Weiterer Termin  
am 17.11.24  
zum Thema Faszien



Weiterer Termin  
am 28.10.24



Weiterer Termin  
am 14.11.24



**Kostenfreie**  
Online-Gesundheitsförderungsangebote, die zugeschnitten sind auf soziale Berufe!

**GESUNDHEITSQUIZ**

1. Wofür steht die Abkürzung ADHS?

2. Welche Sportarten können Versicherte bei einem Schnuppertraining auf dem Gesundheitscampus der BKK ausprobieren?

3. Wodurch wird der im Holunder enthaltene Giftstoff Sambunigrin abgebaut?

4. Welche Wirkung wird dem in Kurkuma enthaltenen Curcumin zugeschrieben?

5. Wie viele Menschen waren bei der BKK Diakonie Ende 2023 versichert?

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



**JETZT KOSTENLOS ANMELDEN!**  
[www.gesund-sozial-arbeiten.de/events](http://www.gesund-sozial-arbeiten.de/events)

