

# MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2025



5

Happy Birthday!  
Fünf Jahre  
Gesundheits-  
campus

## ALLES IM FLUSS

„Ich im Flow“: Gesundheitskampagne für ein starkes, stabiles Ich

**Sich treiben lassen:** Raus aus der Routine, rein ins Abenteuer

**Wenn die Worte fließen:** Schreiben als kreative Kraftquelle



ARBEITE, ALS WÜRDEST DU DAS GELD NICHT BRAUCHEN.  
LIEBE, ALS HÄTTE DICH NIE JEMAND VERLETZT.  
TANZE, ALS WÜRDE NIEMAND ZUSEHEN.  
SINGE, ALS WÜRDE NIEMAND ZUHÖREN.  
LEBE, ALS WÄRE DER HIMMEL AUF ERDEN.

Zugeschrieben Mark Twain (1835 – 1910),  
US-amerikanischer Erzähler und Satiriker

Wir danken den Kindern für die tollen Bilder, die wir zum Malwettbewerb bekommen haben. Für jedes Bild gibt es ein kreatives Dankeschön! > Seite 14

## Inhalt

### 01 Editorial

- 02 „Ich im Flow“: Die kostenlose Gesundheitskampagne startet im September**  
Für ein starkes, stabiles Ich
- 04 Interview mit Diplom-Psychologe Benjamin Pause über Wege zu einem erfüllten Arbeitsleben**  
„Sinn gibt Energie“
- 06 Extra-Tipp: Mikroabenteurer**  
Raus aus der Routine, rein ins Abenteuer
- 07 RV Fit: Das Trainingsprogramm der Rentenversicherung für Berufstätige**  
Gesund und fit im Job
- 08 Kreative Quelle: Schreiben für die Seele**
- 10 Jetzt ist Birnenzeit**  
Inkl. leckerem Rezept
- 12 Schutz für Zähne und Ihr Lächeln – mit einer starken Zahnzusatzversicherung**
- 13 Ein großes Dankeschön zum Abschied**
- 14 MENSCHLEIN**  
Inkl. Ergebnisse des Malwettbewerbs
- 16 Happy Birthday!**  
**Fünf Jahre Gesundheitscampus:**  
„Ein Angebot, das wir nicht missen möchten“
- 18 Gesundheitsquiz**

### IMPRESSUM

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

**REDAKTIONSTEAM**  
Silke Tornede, Lara Eickelmann, Frank Großheimann  
Verantwortlich: Jana Zudrop (BKK Diakonie)

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

**FOTOS**  
Katrin Biller: Seite 01, 03 + 16 | freepik.com: Seiten 04, 06, 10, 12, 15  
unsplash.com: Titel, U2 + Seite 08 | Gunnar Kreutner: Seite 13

**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.



Ihre  
Jana Zudrop  
stellv. Vorsitzende der BKK Diakonie

## Liebe Leserin, lieber Leser.

kennen Sie dieses schöne Gefühl, ganz in einer Aufgabe aufzugehen und dabei die Welt um sich herum zu vergessen? Vielleicht haben Sie es im Sommerurlaub erlebt, als viel Zeit war, einem Lieblingshobby oder einer kreativen Tätigkeit nachzugehen. Töpfern soll gerade sehr angesagt sein, aber auch beim Spielen mit den Kindern, bei der Arbeit oder beim Sport kann sich dieses Gefühl einstellen. In der Psychologie wird dieser Zustand als „Flow“ bezeichnet, und er tut gut, denn in diesen Zeiten erholt sich unser Gehirn und wir schöpfen neue Kraft. Das eigene Ich zu stärken und den Herausforderungen des Alltags mit Resilienz zu begegnen, genau darum geht es auch in unserer neuen Gesundheitskampagne rund um die mentale Gesundheit, für die wir den Titel „Ich im Flow“ gewählt haben. Wir wollen Sie damit unterstützen, in einer sich ständig verändernden Welt „im Fluss zu sein“ und dennoch bei sich selbst zu bleiben und persönliche Stärke zu entwickeln. Sind Sie neugierig geworden? In dieser Ausgabe stellen wir das Präventionsangebot ausführlich vor.

Los geht es bereits im September mit dem Schwerpunkt „Ich und die Arbeit“, schließlich ist die Berufswelt ein wichtiger Lebensbereich. Arbeit prägt unser Selbstbild, ist Teil unserer Identität. Bei der Arbeit finden wir Anerkennung und Bestätigung, sie gibt uns Halt und Struktur. Es gibt jedoch auch eine Kehrseite: Belastungen, Stress und Arbeitsverdichtung können krank machen. Im Interview erklärt Diplom-Psychologe Benjamin Pause, wie wir zu einem erfüllteren Berufsleben finden und dass Menschen, die einen Sinn in ihrem Tun sehen, oft motivierter und zufriedener sind – was wiederum der Gesundheit zuträglich ist.

In den bunten Strauß an Anregungen, die wir Ihnen mit unserer MENSCH immer wieder präsentieren möchten, haben wir dieses Mal eine ungewöhnliche, frische Idee gesteckt. Es geht darum, das Schreiben als kreative Kraftquelle zu entdecken. Sich Dinge von der Seele zu schreiben und sich schreibend mit dem eigenen Leben zu beschäftigen, kann heilsam, bereichernd und beglückend sein. Probieren Sie es gerne einmal aus.

Abschließend möchte ich Sie noch auf unser beliebtes Gesundheitsquiz hinweisen. Machen Sie mit! Wir verlosen wieder einen Hotelgutschein für zwei Personen. Mit etwas Glück können Sie sich auf einen Extra-Urlaub freuen und dabei vielleicht aufregende oder kuriose Dinge erleben, die Stoff für eine kleine Geschichte liefern. Ganz nach dem Motto: Wenn einer eine Reise tut ...

Es grüßt Sie herzlich,  
Ihre

Jana Zudrop  
stellv. Vorsitzende der BKK Diakonie

# ICH IM FLOW



„ICH IM FLOW“: DIE KOSTENLOSE GESUNDHEITSKAMPAGNE STARTET IM SEPTEMBER

## Für ein starkes, stabiles Ich

Es geht um Sie und um Ihr Wohlbefinden. Unter dem Titel „Ich im Flow“ möchten wir Sie in den kommenden Monaten dazu einladen, mehr Resilienz, mentale Stärke und Kraft für den Alltag zu gewinnen. Das kostenlose Gesundheitsangebot deckt vier unterschiedliche Lebensbereiche ab, die jeweils zwei Monate lang im Fokus stehen.



Entspannt und zufrieden im Strom des Lebens mitzuschwimmen, eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit, Familie und Hobbys zu finden – das hört sich so leicht an. Die Realität sieht oft ganz anders aus. Der Job ist fordernd, Arbeitsverdichtung und Zeitdruck lassen kaum Raum zum Durchschnaufen, die Familie will versorgt werden und selbst in der Freizeit fühlen wir uns oft getrieben. Digitalisierung, der Druck, in der Welt der sozialen Medien mithalten zu müssen, dazu die vielen Krisen und Probleme in der Welt. Wer hat nicht schon einmal das Gefühl gehabt: Mir wächst alles über den Kopf. Ich fühle mich erschöpft, aber weiß gar nicht so genau, warum.

Mit der Jahreskampagne möchte die BKK Diakonie Antworten geben und Versicherte unterstützen, besser mit den täglichen Anforderungen umzugehen – und zwar nicht nur punktuell, mit Einzelveranstaltungen, sondern kontinuierlich über insgesamt acht Monate. „Es ist das erste Mal, dass wir ein Thema, nämlich mentale Gesundheit, in unterschiedlichsten Facetten so intensiv und durchgehend beleuchten“, sagt Elena Köckerling, die die Kampagne bei der BKK Diakonie begleitet. Folgende vier Bereiche stehen dabei jeweils zwei Monate lang im Mittelpunkt:

- Ich und die Arbeit
- Ich mit mir selbst
- Ich mit meiner Familie und Freunden
- Ich und die Gesellschaft

Das Programm wurde gemeinsam mit Diplom-Psychologe Benjamin Pause und seinem Expertenteam entwickelt. Neben Online-Workshops gibt es Vorträge, Podcasts, Tea & Learns, Interviews und Informationen zum Nachlesen. „Mit unterschiedlichen Formaten und Themen wollen wir eine möglichst große Bandbreite abdecken und hoffen, dass jede und jeder etwas für sich entdecken und mitnehmen kann“, sagt Elena Köckerling. Denn so ist die Kampagne gedacht: Sie soll Impulse geben und Strategien aufzeigen, mit denen man die eigene Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit gegen psychische Belastungen, stärken kann. „Es geht darum, zu erkennen, was mir guttut und wo ich selbst handlungsfähig werden kann.“ Oder anders ausgedrückt: Wie kann ich in einer sich ständig verändernden Welt in Bewegung bleiben und dennoch ich selbst sein? Wie kann ich im Fluss mitschwimmen und trotzdem meine Richtung bestimmen, ohne unterzugehen oder von Stromschnellen überwältigt zu werden?



### Kurz gefragt:

Drei Fragen an Elena Köckerling. Als Ansprechpartnerin für die Gesundheitskampagne der BKK Diakonie steht sie Versicherten und Arbeitgebern bei Fragen gerne zur Verfügung.

### Frau Köckerling, an wen richtet sich das neue Angebot?

Alle, die sich für das Thema interessieren, können mitmachen und sich anmelden, auch wenn sie nicht bei der BKK Diakonie versichert sind. Wir haben die Kampagne für Menschen in sozialen Berufen entwickelt, also für diejenigen, die immer für andere da sind, beispielsweise in der Pflege, in diakonischen Einrichtungen oder in der Beratung. Diese Menschen sind oft mit sehr viel Herzblut und Engagement bei der Arbeit. Doch wer immer für andere sorgt, muss auch gut für sich selbst sorgen, um nicht irgendwann auszubrennen. Darauf ist das Programm ausgerichtet. Die Themen sind aber so vielschichtig und spannend, dass sie für alle interessant sind. Es geht um Kraftquellen im Alltag, Kommunikation, die Entdeckung der eigenen Stärken und Potenziale oder Versöhnung in Beziehungen. Das Spektrum ist breit gefächert, da ist sicher für alle etwas dabei. Gleichzeitig wollen wir auch Arbeitgeber in der Diakonie ansprechen, die die Angebote in ihr betriebliches Gesundheitsmanagement kostenlos für alle Mitarbeitenden einbauen können.

### Wie funktioniert die Teilnahme?

Wir haben das so einfach wie möglich gehalten. Alle Interessierten können sich auf unserem Gesundheitscampus registrieren und werden anschließend regelmäßig über anstehende Termine und Themen informiert. Die Zugangslinks für die Live-Events werden automatisch verschickt. So kann man jedes Mal flexibel entscheiden, ob man den Termin wahrnehmen möchte oder nicht. Interessiert mich das Thema? Habe ich Zeit? Wenn nicht, passt es vielleicht beim nächsten Mal. So bleibt man immer auf dem Laufenden und muss sich keine Sorgen machen, etwas zu verpassen.

### Was wollen Sie mit dem Angebot erreichen?

Unser Ziel ist es, ein wirksames und nachhaltiges Präventionsangebot zu schaffen, das den Mitarbeitenden der Diakonie einen echten Nutzen und Mehrwert bietet. Die Teilnehmenden können individuelle Schwerpunkte setzen und die Themen aufgreifen, die ihnen persönlich wichtig sind und sie weiterbringen. Als Krankenkasse beobachten wir schon seit einiger Zeit, dass psychische bzw. psychosomatische Erkrankungen zunehmen. Doch wie kann man psychischen Beschwerden vorbeugen? Das Thema ist sehr vielschichtig und komplex, darum nehmen wir uns wirklich Zeit für die mentale Gesundheit und wollen über einen längeren Zeitraum hinweg Anregungen und Impulse geben. Wir hoffen, dass viele Menschen davon profitieren und dadurch in ihrem Alltag gestärkt werden.

Elena Köckerling, Ansprechpartnerin für die Gesundheitskampagne der BKK Diakonie





Interview mit Diplom-Psychologe Benjamin Pause über Wege zu einem erfüllten Arbeitsleben

## „Sinn gibt Energie“

Arbeit ist das halbe Leben, heißt es, und so bildet dieser wichtige Lebensbereich auch den Auftakt unserer Gesundheitskampagne. Wie können wir mehr Sinn bei der Arbeit finden, unsere Stärken und Potenziale nutzen und ein erfüllteres Berufsleben führen? Dazu hat Diplom-Psychologe Benjamin Pause mit seinem Team ein spannendes Programm zusammengestellt.



### Herr Pause, täuscht der Eindruck, oder erleben immer mehr Menschen ihren Beruf eher als Last und weniger als Erfüllung?

Der Eindruck täuscht leider nicht, die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache. Die aktuelle Gallup-Studie zur Mitarbeiterbindung zeigt einen historischen Tiefstand: Nur noch 9 % der Beschäftigten in Deutschland verspüren eine starke emotionale Bindung zu ihrem Arbeitgeber. Das ist wirklich alarmierend, wenn man bedenkt, dass wir einen Großteil unseres Lebens bei der Arbeit verbringen.

### Aber warum ist das so?

Aus unserer Erfahrung in der Arbeitspsychologie sehen wir mehrere Faktoren: Fast die Hälfte aller Beschäftigten berichtet über starken Termin- und Leistungsdruck. Dazu kommt eine zunehmende Informationsflut und oft das Gefühl, in einem Hamsterrad zu laufen, ohne zu wissen, wofür eigentlich. Sinn in der Arbeit zu finden ist deshalb so wichtig, weil er wie ein Kompass funktioniert. Wenn Menschen verstehen, warum sie tun, was sie tun, und wie ihr Beitrag in ein größeres Ganzes einzieht, dann können sie auch schwierige Phasen besser meistern. Sinn gibt Energie, während sinnlose Tätigkeiten Energie rauben. Das ist nicht nur ein schönes Gefühl – das hat messbare Auswirkungen auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und letztendlich auch auf den Unternehmenserfolg.

### Menschen in sozialen und helfenden Berufen erleben ihre Arbeit oft als sinnstiftend und sind mit Herzblut bei der Sache. Was ist für sie wichtig, damit ihre Begeisterung im Laufe der Jahre nicht verloren geht?

Das ist ein wunderbarer Punkt! Menschen in sozialen und helfenden Berufen haben einen riesigen Vorteil – sie spüren täglich, dass ihre Arbeit einen Unterschied macht. Aber genau das kann auch zur Falle werden. Das Herzblut, das Sie ansprechen, ist Fluch und Segen zugleich. Diese Menschen geben oft alles, manchmal zu viel. Deshalb ist es so wichtig, dass sie lernen, auch auf sich selbst zu achten. Wir sprechen hier von organisationaler Resilienz – nicht nur die einzelne Person muss stark sein, sondern auch die Strukturen um sie herum. Drei Dinge sind aus unserer Sicht besonders wichtig: Erstens brauchen diese Menschen regelmäßige Reflexionsräume. Zeit, um über das Erlebte zu sprechen, es zu verarbeiten und auch zu feiern, was gut gelaufen ist. Zweitens benötigen sie eine Führungskultur, die Grenzen respektiert und Überlastung frühzeitig erkennt. Und drittens – das ist oft unterschätzt – brauchen sie Entwicklungsmöglichkeiten. Auch in helfenden Berufen ist es wichtig, dass Menschen wachsen können, neue Kompetenzen entwickeln und sich nicht in der immer gleichen Routine verlieren. Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, Ersthelfer für psychische Gesundheit auszubilden. Das sind Kollegen, die sensibilisiert sind für Warnsignale und wissen, wie sie unterstützen können. So entsteht ein Netzwerk der gegenseitigen Fürsorge.

### Was sind denn Warnzeichen dafür, dass etwas falsch läuft?

Die Warnzeichen sind oft subtiler, als man denkt. Viele Menschen warten, bis sie völlig erschöpft sind, aber dann ist es meist schon sehr spät. Frühe Warnsignale sind zum Beispiel, wenn die Gedanken auch nach Feierabend ständig um die Arbeit kreisen. Wenn man morgens schon mit einem mulmigen Gefühl aufwacht oder

wenn kleine Probleme plötzlich riesig erscheinen. Auch körperliche Signale wie Schlafstörungen, häufige Kopfschmerzen oder eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte können Hinweise sein. Auf organisationaler Ebene sehen wir Warnsignale wie steigende Krankenstände, erhöhte Fluktuation oder wenn das Betriebsklima merklich schlechter wird. Gegensteuern funktioniert am besten auf mehreren Ebenen. Individuelle Strategien wie Stressmanagement und Achtsamkeit sind wichtig, aber sie reichen nicht aus, wenn die Strukturen krank machen. Wir brauchen auch organisationale Veränderungen: klare Prozesse, realistische Ziele und eine Kommunikationskultur, in der Probleme angesprochen werden können, ohne dass man Angst haben muss.

### Die Haltung zur Arbeit verändert sich ja auch im Laufe des Lebens ...

Die Arbeitswelt wird immer älter, der demografische Wandel ist in vollem Gange – und tatsächlich verändern sich die Prioritäten im Laufe des Lebens erheblich. Jüngere Menschen sind oft sehr leistungsorientiert, wollen sich beweisen, Karriere machen. Mit den Jahren verschiebt sich das oft hin zu mehr Sinnorientierung. Erfahrene Mitarbeitende fragen sich: Was ist wirklich wichtig? Welchen Beitrag möchte ich leisten? Sie werden zu wertvollen Mentoren und Wissensträgern. Gleichzeitig bringen verschiedene Generationen unterschiedliche Stärken mit: die Erfahrung der Älteren, die Innovationskraft der Jüngeren, die Stabilität der mittleren Generation. Wenn wir das geschickt kombinieren, entstehen richtig starke Teams. Wichtig ist, dass Unternehmen lebensphasenorientiert denken. Ein 25-Jähriger hat andere Bedürfnisse als eine 55-Jährige. Flexible Arbeitsmodelle, unterschiedliche Entwicklungswege, altersgemischte Teams – das sind Ansätze, die funktionieren. Und ehrlich gesagt: Viele ältere Mitarbeitende haben eine Gelassenheit entwickelt, die in unserer hektischen Zeit Gold wert ist. Sie wissen, was wirklich wichtig ist und lassen sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen.

### In dem Programm, das Sie für die BKK Diakonie entwickelt haben, thematisieren Sie auch die Work-Life-Balance mit der Frage „Mythos oder tatsächlich möglich?“ Was ist Ihre Antwort?

Ah, die berühmte Work-Life-Balance! Ich muss gestehen, der Begriff ist mir manchmal etwas zu statisch. Als würde es eine perfekte Waage geben, die immer im Gleichgewicht stehen muss. Die Realität ist dynamischer. Es gibt Lebensphasen, da steht die Karriere im Vordergrund – zum Beispiel beim Berufseinstieg oder bei wichtigen Projekten. Dann gibt es wieder Zeiten, wo das Private wichtiger ist – bei der Familiengründung oder wenn Angehörige Pflege brauchen. Ich spreche lieber von Work-Life-Integration. Es geht darum, dass beide Bereiche sich ergänzen, statt sich zu bekämpfen. Wenn ich in der Arbeit Sinn finde und mich entwickeln kann, dann bereichert das auch mein Privatleben. Und wenn ich privat ausgeglichen bin, bringe ich mehr Energie in den Job mit. Möglich ist das definitiv, aber es braucht bewusste Entscheidungen und manchmal auch Mut. Mut, Nein zu sagen, wenn die Belastung zu hoch wird. Mut, Prioritäten zu setzen. Und es braucht Unternehmen, die das unterstützen – mit flexiblen Arbeitszeiten, Homeoffice-Möglichkeiten, einer Kultur, die Erholung wertschätzt. Die Pandemie hat uns gezeigt: Vieles geht, was wir vorher für unmöglich gehalten haben. Jetzt müssen wir die guten Erkenntnisse bewahren und weiterentwickeln.

### In einem anderen Workshop geht es um das „persönliche Ikigai“. Was kann man sich darunter vorstellen?

Das persönliche Ikigai ist ein wunderbares Konzept aus Japan. Es beschreibt den Grund, warum wir morgens aufstehen, unseren Lebenssinn. Ikigai entsteht dort, wo sich vier Bereiche überschneiden: was ich liebe, was ich gut kann, was die Welt braucht und womit ich meinen Lebensunterhalt verdienen kann. In unserem Workshop machen wir das sehr praktisch. Die Teilnehmenden erkunden zunächst ihre echten Stärken – nicht das, was sie glauben, gut zu können, sondern das, was sie wirklich energetisiert und wo sie in den Flow kommen. Wir arbeiten mit validen Diagnoseverfahren, aber auch mit persönlichen Reflexionsübungen. Dann schauen wir: Wo sind diese Stärken gefragt? Wie kann ich sie in meinem aktuellen Job besser einsetzen? Oder braucht es vielleicht eine Veränderung? Manchmal sind es kleine Anpassungen – ein anderer Aufgabenbereich, mehr Projektarbeit, weniger Routine. Manchmal sind es größere Schritte. Das Schöne am Ikigai-Konzept ist: Es geht nicht nur um Karriere und Beruf. Es geht um ein stimmiges Leben. Wenn jemand merkt, dass seine Berufung im Ehrenamt liegt und der Job „nur“ der Finanzierung dient, kann dies völlig in Ordnung sein, solange es bewusst gewählt ist. Die Teilnehmenden entwickeln am Ende ihren persönlichen Kompass. Etwas, das ihnen hilft, Entscheidungen zu treffen und ihren Weg zu finden.

### Was bedeutet aus Ihrer Sicht ein erfülltes Arbeitsleben? Und was trägt zur Arbeitszufriedenheit bei?

Ein erfülltes Arbeitsleben hat für mich drei Dimensionen: Sinn, Wachstum und Verbindung.

**Sinn bedeutet:** Ich verstehe, warum ich tue, was ich tue. Meine Arbeit hat einen Zweck, der über das reine Geldverdienen hinausgeht. Das kann der Beitrag zu einem wichtigen Projekt sein, die Hilfe für andere Menschen oder auch die Entwicklung von etwas Neuem.

**Wachstum heißt:** Ich entwickle mich weiter, lerne dazu, werde besser in dem, was ich tue. Stillstand macht auf Dauer unzufrieden. Menschen brauchen das Gefühl, dass sie sich entfalten können.

**Verbindung bedeutet:** Ich arbeite mit Menschen zusammen, die ich schätze, in einem Umfeld, das mich respektiert und wo ich authentisch sein kann. Wir sind soziale Wesen, auch bei der Arbeit.

Zur Arbeitszufriedenheit trägt außerdem bei: eine Führungskultur, die Vertrauen schenkt, statt zu kontrollieren. Faire Bezahlung – nicht unbedingt die höchste, aber eine, die als gerecht empfunden wird. Flexibilität, um Beruf und Privatleben zu vereinbaren. Und die Möglichkeit, auch mal Fehler zu machen, ohne gleich abgestraft zu werden. Was oft unterschätzt wird: Auch kleine Rituale können viel bewirken. Ein Team, das seine Erfolge feiert. Ein Chef, der ehrliches Feedback gibt. Kollegen, die sich gegenseitig unterstützen. Das sind oft die Dinge, die den Unterschied machen zwischen „Ich muss arbeiten“ und „Ich darf arbeiten“.

Herr Pause, herzlichen Dank für das Gespräch.

## ICH IM FLOW

### AUSBLICK:

Im November geht unsere Gesundheitskampagne mit dem Schwerpunkt „Ich mit mir selbst“ weiter. Themen sind u. a. Multitasking, gesunder Schlaf, Kraftquellen im Alltag, Einsamkeit oder Me-Time als mentale Ressource. Alle Termine finden Sie auf unserem Gesundheitscampus.



### EXTRA-TIPP: MIKROABENTEUER

## RAUS AUS DER ROUTINE, REIN INS ABENTEUER

Bei der Arbeit ist immer derselbe Trott? Der nächste Urlaub liegt noch in weiter Ferne? Dann könnten Mikroabenteuer für Abwechslung im Alltag sorgen. Darunter versteht man spontane, kleine Abenteuer vor der Haustür, ohne großen Aufwand und ohne große Kosten. Der Begriff wurde vom britischen Abenteuerer Alastair Humphreys geprägt und beschreibt Erlebnisse, die einfach, aber trotzdem bereichernd sind. Die Idee ist, die eigene Komfortzone zu verlassen und etwas Neues zu probieren. Solche kleinen Auszeiten helfen, neue Energie zu tanken, den Kopf freizubekommen und tragen auch zur mentalen Gesundheit bei. Ein paar Ideen gefällig?

- Die letzten warmen Spätsommernächte nutzen und im Freien übernachten, auf der Terrasse oder im eigenen Garten.
- Nach der Arbeit nicht nach Hause fahren, sondern ein Picknick an einem See oder an einem anderen Lieblingsort in der Natur machen.
- Früh aufstehen und den Sonnenaufgang bewusst erleben.
- Etwas tun, das sonst nicht auf dem Programm steht, zum Beispiel ein Theater- oder Museumsbesuch, mal wieder tanzen gehen, eine fremde Kirche aufsuchen.



**RV Fit:**  
Das Trainingsprogramm der Rentenversicherung für Berufstätige

## Gesund und fit im Job

Damit aus leichten Beschwerden keine ernsthaften oder chronischen Erkrankungen werden, die vielleicht sogar die Arbeitsfähigkeit gefährden können, gibt es RV Fit. Das kostenlose Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung richtet sich speziell an berufstätige Versicherte und soll ihre Gesundheit fördern.

**Ob Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht oder Schlafprobleme:** Das von Ärzten entwickelte Programm mit Elementen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung sorgt für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl. Laut einer aktuellen Studie der Universität Ulm wirkt das mehrmonatige Trainingsprogramm vorbeugend etwa gegen Rückenschmerzen und verringert das Sturzrisiko. Auch mental gibt es spürbare Effekte. „Vor allem die Steigerung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität sowie ein erhöhtes Gefühl der Selbstwirksamkeit zeigen, dass sich diese Form der Prävention nicht nur körperlich auszahlt“, erklärt Frank Terpoorten, der das Programm RV Fit am ZAR Bielefeld (Zentrum für ambulante Rehabilitation) betreut.

Und so sieht der Ablauf des rund sechsmonatigen Programms aus:

• **Intensiv starten:** Los geht es mit einer intensiven Einführung, bei der gemeinsam mit Ärzten und Trainern die individuellen Trainingsziele besprochen werden. Außerdem gibt es Schulungen zu den jeweiligen Themenschwerpunkten. Die Teilnehmenden können wählen, ob sie diesen Teil entweder drei Tage ambulant oder fünf Tage stationär in einer von der DRV zugelassenen Einrichtung absolvieren.

• **Regelmäßig trainieren:** Über einen Zeitraum von zwölf Wochen schließt sich ein berufsbegleitendes Training in einer Partnereinrichtung der DRV an. Trainiert wird ein- bis zweimal pro Woche, individuell und in kleinen Gruppen, um gesunde Routinen zu etablieren.

• **Motiviert dranbleiben:** In den kommenden drei Monaten werden die erlernten Übungen und Strategien selbstständig im Alltag fortgeführt.

• **Auffrischen:** Wie hat sich das Wohlbefinden verändert? Welche Fortschritte wurden erzielt? Mit welchen Strategien können weitere Ziele erreicht werden? Die ein- oder mehrtägige Auffrischung dient der Reflexion sowie der Vertiefung der Inhalte und trägt zur langfristigen Stabilisierung der Gesundheit bei.

Für die Startphase und die Auffrischung werden die Teilnehmer von ihrem Arbeitgeber freigestellt. Teilnehmen können Personen, die in den letzten zwei Jahren mindestens sechs Monate rentenversicherungspflichtig beschäftigt waren und erste gesundheitliche Beeinträchtigungen haben. Weitere Informationen zum Programm RV Fit, zur Anmeldung und zu den Trainingsorten finden Sie unter [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de).





KREATIVE QUELLE:

## SCHREIBEN FÜR DIE SEELE

**Tagebuch führen, Erinnerungen festhalten, der Fantasie freien Lauf lassen oder sich eine besondere „Me-Time“ gönnen – es gibt viele Gründe, zu Stift und Papier zu greifen. Schreiben kann eine kreative Kraftquelle sein, die heilsam ist und der Seele guttut.**

Ein leeres Blatt Papier – und alles ist möglich: Abenteuer erleben, eigenen Lebensgeschichten nachspüren oder sich einfach Dinge von der Seele schreiben. Zugegeben, dieses leere, weiße Blatt kann auch beängstigend wirken. Und schnell sind die inneren Kritiker zur Stelle: Wie soll ich bloß anfangen? Was habe ich schon zu sagen? Schreiben war doch schon in der Schule nicht meine Stärke! Doch die Tatsache, dass wir vermutlich nie bei Olympia antreten oder einen Hit in den Charts landen werden, hindert uns ja auch nicht daran, Sport zu treiben oder zu singen. Also nur Mut! Es geht nicht darum, druckreife Texte zu produzieren, sondern schreibend das zu entdecken, was uns beschäftigt und es zum Ausdruck zu bringen. Bereichernd ist das allemal.

„Mir hilft es, meine Gedanken zu ordnen.“ „Vor einer wichtigen Entscheidung schreibe ich gerne Dinge auf.“ „Ich habe schon immer Spaß daran gehabt, Geschichten zu schreiben.“ Das sagen Menschen, die regelmäßig zu Stift und Papier greifen. Wer sich dem Schreiben widmet, merkt vielleicht auch, dass sich die Sinne schärfen und die Umwelt viel bewusster wahrgenommen wird. Und dass es eine große Freude bereiten kann, wenn eine Formulierung gelingt, wenn aus skurrilen oder witzigen Begebenheiten im Alltag kleine Geschichten entstehen oder in einem Gedicht eine besondere Stimmung eingefangen und verdichtet wird.

### Die heilsame Kraft des Schreibens

Gedanken und Gefühle aufzuschreiben, Lebensthemen zu reflektieren und mit Abstand zu betrachten, hat auch eine heilsame Wirkung. Nicht ohne Grund wird in Therapien mit Erinnerungen gearbeitet. Das Schreiben kann dabei helfen, Belastendes zu verarbeiten und Klarheit zu gewinnen. Vielleicht ist es sogar möglich, den Dingen etwas Positives abzugewinnen, den Fokus auf das Gute zu richten und sich mit der Vergangenheit zu versöhnen. Eine besondere Form ist dabei das autobiografische Schreiben. Erinnerungen für sich oder die Familie aufzuschreiben, kann eine kraftpendende Ressource sein. Dabei wird einem bewusst: Das ist mein Leben und mein Erfahrungsschatz.

Um in den Schreibprozess zu kommen, ist es hilfreich zu wissen, was einem angenehm ist: ob man lieber mit der Hand oder am PC schreibt, zu bestimmten Zeiten oder spontan. Manche schreiben gerne im Café oder im Zug, andere brauchen Stille und einen festgelegten Schreibort. Wer Anregungen sucht: Das Angebot an Schreibratgebern und Büchern ist groß, auch im Internet finden sich viele Ideen und Schreibimpulse. Hilfreich kann es auch sein, sich einer Gruppe anzuschließen oder einen Schreibworkshop bei Volkshochschulen oder anderen Anbietern zu besuchen. Natürlich kann man auch ohne jegliche Unterstützung loslegen, nach dem Motto „frei von der Leber weg“.

Das Schöne: Das Spiel mit Worten hat viele Facetten, ist fast immer möglich, kann einen durchs Leben begleiten und sich verändern. „Schreiben ist meine große Leidenschaft. Schon immer“, erzählt ein Journalist, der seiner Passion auch im Ruhestand treu geblieben ist – wenn auch in anderer Form. „Was ich in Worte fasse, richtet sich nicht immer an Adressaten irgendwo draußen. Oft kommuniziere ich, indem ich schreibe, mit mir selbst. Und erstaunlicherweise erhalte ich darauf manch überraschende Antwort.“

**„OFT KOMMUNIZIERE ICH, INDEM ICH SCHREIBE, MIT MIR SELBST.  
UND ERSTAUNLICHERWEISE ERHALTE ICH DARAUf MAnCH ÜBERRASCHENDE ANTWORT.“**

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

... die Birne zur Familie der Rosengewächse gehört? Sie ist ein Kernobst und eng mit dem Apfel verwandt, der das unangefochtene Lieblingsobst der Deutschen ist. Laut Statistik liegt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch von Äpfeln bei rund 20 Kilogramm, bei Birnen sind es 2,4 Kilogramm.



## Jetzt ist Birnenzeit

Süß und saftig, so schmeckt die ideale Birne. Die Früchte sind zwar nicht so lange haltbar wie Äpfel – aber köstlich. Und gesund noch dazu.

„Und kam die goldene Herbsteszeit / Und die Birnen leuchteten weit und breit.“ Beim Anblick eines Birnenbaums kommt einem schnell Theodor Fontanes Gedicht „Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“ in den Sinn, das so manche vielleicht noch aus der Schule kennen. Der großzügige Gutsherr schenkte den Kindern im Dorf gerne „ne Birn“. Dass sie sich darüber freuten, kann man sich lebhaft vorstellen, denn Birnen sind süß und deutlich säureärmer als Äpfel. Sie werden daher von Kindern und Menschen mit empfindlichem Magen gut vertragen. Ganz nebenbei liefern sie gesunde Vitamine, darunter Vitamin A, C und verschiedene B-Vitamine, sowie Mineralstoffe und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Der hohe Kaliumgehalt wirkt entwässernd und unterstützt die Nierenfunktion. Trotzdem sollte man nur ein bis zwei Birnen pro Tag essen. Sie sind nämlich auch reich an Fruchtzucker. Vorsicht also bei Fruktoseintoleranz.



Rezept

## Birnen-Linsen-Salat mit Rucola, Feta & Senf-Dressing

Nährwertberechnung pro Portion: kcal: 437 | KH: 33,2 g | BS: 11,5 g

Zutaten (für 2 Personen):

- 80 g Berglinsen, roh
- 1 reife Birne
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 kleine Möhre (ca. 40 g)
- 50 g Feta
- 40 g Rucola
- 30 g grob gehackte Walnüsse
- 2 TL Olivenöl

Für das Dressing:

- 1 TL Senf (mittelscharf oder Dijon)
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- 1 EL Balsamico hell
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz, ¼ TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Linsen in ungesalzener Gemüsebrühe ca. 20 Minuten weich, aber bissfest kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel und die grob gehackten Walnusskerne mit 1 Teelöffel Olivenöl in einer gut beschichteten Pfanne anbraten.
3. Die Birne waschen, der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in schmale Scheiben schneiden.
4. Die Möhre schälen und grob raspeln und den Rucola waschen.
6. Senf, Honig, Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Salat zusammenstellen: In einer Schüssel die Linsen, Birnenspalten, Zwiebeln, Möhrenraspel, Walnusskerne und Rucola vermengen. Dressing unterheben. Zum Schluss noch den Feta zerbröseln und über den Salat streuen.

BON  
appétit




## SCHUTZ FÜR ZÄHNE UND IHR LÄCHELN – MIT EINER STARKEN ZAHNZUSATZVERSICHERUNG

Gesunde Zähne sind nicht nur für das persönliche Wohlbefinden und Selbstwertgefühl wichtig.

Sie spielen auch eine zentrale Rolle für die körperliche und psychische Gesundheit.

Umso wichtiger sind daher Vorsorge und eine optimale Zahnbehandlung bei auftretenden Problemen.

Der Versicherer im Raum der Kirchen (VRK), ein enger Kooperationspartner der BKK Diakonie, möchte den Mitgliedern der BKK Diakonie einen Zugang zu moderner Zahnmedizin ermöglichen und ihre Zahngesundheit absichern – mit der passenden Zahnzusatzversicherung.

### Besondere Leistungen mit der Zahnzusatzversicherung des VRK:

- **Maximale Kostenerstattung:**

Bis zu 100 % der Kosten für Zahnbehandlungen, Prophylaxe, Zahnersatz und Implantate

- **Individuell und umfassend:**

Zahnzusatz Professional oder Exclusive – Sie entscheiden, welcher Tarif am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.

- **Keine Wartezeiten:**

Bei beiden Tarifen können die Leistungen gleich in Anspruch genommen werden.

- **Keine Höchstsummen:**

Ab dem 6. Versicherungsjahr gelten für die Erstattungen von Zahnersatz und Inlays keine Höchstsummen.

- **Nachhaltigkeit:**

Als einzige nachhaltige Zahnzusatzversicherung in Deutschland legt der VRK Ihre Beiträge ethisch und ökologisch nachhaltig an.

Auch für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist eine umfassende zahnmedizinische Versorgung wichtig. Der VRK sichert das Lächeln Ihrer Kinder schon ab 9,60 Euro pro Monat ab.

### Die Vorteile der Zahnzusatz Start:

- Bezuschussung von Kieferorthopädie bis zum 18. Lebensjahr.
  - Unabhängig vom Bonusheft.
- Besondere Maßnahmen zur Schmerzausschaltung wie Akupunktur oder Vollnarkose.
  - Zahnversiegelung und Prophylaxe.
  - Auch hier: keine Wartezeiten.

Mitglieder der BKK Diakonie erhalten Zahnzusatzversicherungen beim VRK zu vergünstigten Konditionen.



**vrk+**  
Versicherer im Raum der Kirchen

Informieren Sie sich hier:



## Blick zurück und nach vorn

### Ein großes Dankeschön zum Abschied

Mit einer besonderen Würdigung ist der langjährige Vorstand der BKK Diakonie, Andreas Flöttmann, im Juli verabschiedet worden. Der Verwaltungsratsvorsitzende Dr. Simon Stark, die stellvertretende Vorständin Jana Zudrop und die Bereichsleiterin für Finanzen, Nicole Böhm, dankten ihm für seine rund 30-jährige Tätigkeit für die BKK, 20 Jahre davon als Alleinvorstand. Mit großem Engagement und viel Herzblut habe Andreas Flöttmann die BKK Diakonie erfolgreich weiterentwickelt. Im März 2025 war er aus gesundheitlichen Gründen aus dem Unternehmen ausgeschieden.

Der Diplom-Kaufmann im Gesundheitswesen (FH) startete 1996 seine Karriere bei der BKK in Bielefeld, die zu diesem Zeitpunkt noch BKK Bethel hieß und im Wandel begriffen war. Andreas Flöttmann übernahm rasch Verantwortung und gestaltete die Neuausrichtung von einer geschlossenen BKK hin zu einer geöffneten Krankenkasse mit. Das hieß: eine bundesweite Tätigkeit aufzubauen, alte Strukturen und Gewohnheiten aufzubrechen, sich im Wettbewerb zu behaupten und den Weg zu einer modernen Betriebskrankenkasse einzuschlagen. 2005 wurde er Vorstand und setzte sich in den folgenden Jahren dafür ein, das Profil der BKK Diakonie als Spezialkrankenkasse für soziale und helfende Berufe weiter zu schärfen.

Die eindrucksvolle Entwicklung verdeutlichte Nicole Böhm anhand einiger Zahlen. Zum 1. Dezember 2002 wurde die BKK Bethel zur BKK Diakonie und zählte zu diesem Zeitpunkt rund 18.000 Versicherte. Zum Stichtag 01. Juni 2025 waren es 32.609 Versicherte – ein Zuwachs von 80 Prozent. Dass Andreas Flöttmann die BKK immer weiterentwickelt und notwendige Veränderungen vorangetrieben hat, wurde in den Reden ebenso betont wie sein Mut, seine Energie und sein Verhandlungsgeschick, mit dem er für die Belange der BKK Diakonie und der Versicherten kämpfte. Außerdem setzte er sich für die Zusammenarbeit mit den anderen Betriebskrankenkassen in Ostwestfalen-Lippe ein, betonte Thomas Johannwille, Vorstand der Bertelsmann BKK. Andreas Flöttmann sei ein „Treiber für die Themen der OWL BKKen“ gewesen. Darüber hinaus engagierte er sich in verschiedenen Gremien sowie im BKK Landes- und Dachverband, um die Rahmenbedingungen in der gesetzlichen Krankenversicherung zu verbessern.

Die stellvertretende Vorständin Jana Zudrop führt die Geschäfte derzeit kommissarisch weiter. Parallel führt der Verwaltungsrat Gespräche über eine Neubesetzung des Vorstandsamts. „Wir sind zuversichtlich, alsbald einen neuen Vorstand zu berufen, der die BKK Diakonie in die Zukunft führt“, so der Verwaltungsratsvorsitzende Dr. Simon Stark.



Der langjährige Vorstand Andreas Flöttmann wurde im Juli offiziell verabschiedet. Unser Foto zeigt (von links): Ludger Menebröcker (Verwaltungsratsvorsitzender BKK Diakonie), Nicole Böhm, Thomas Johannwille (Vorstand Bertelsmann BKK), Andreas Flöttmann, Jana Zudrop und Dr. Simon Stark (Verwaltungsratsvorsitzender BKK Diakonie).



DIE TOLLEN ERGEBNISSE DES MALWETTBEWERBS



Nele Becker, 8 Jahre



Frida Seidel, 12 Jahre



Nora Luschnat, 4 Jahre



Hamza Theunert, 6 Jahre



Taya Lucia Fuchs, 4 Jahre



Lucie Beckmann, 7 Jahre



Loreley-Annelie Böckel, 7 Jahre



Frieda-Gretchen Böckel, 7 Jahre



Clara Holstein, 10 Jahre



Adam Theunert, 2 Jahre



Thaddäus Seidel, 9 Jahre



Vielen Dank für die schönen Bilder!

ZUM AUSMALEN



Happy Birthday – Fünf Jahre Gesundheitscampus:

# „EIN ANGEBOT, DAS WIR NICHT MISSEN MÖCHTEN“

## Kaum zu glauben:

Unser Gesundheitscampus wird fünf Jahre alt. Im Sommer 2020 haben wir das Online-Angebot ins Leben gerufen, um unseren Versicherten während der Corona-Pandemie die Möglichkeit zu geben, trotz Lockdown etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Was damals aus der Not geboren wurde, hat sich längst zu einer festen Größe in der Gesundheitsförderung und Prävention entwickelt.

Mitarbeiterin Lara Eickelmann hat diesen Werdegang begleitet.



**Frau Eickelmann, der Gesundheitscampus der BKK Diakonie ist eine kleine Erfolgsgeschichte, hätten Sie das am Anfang für möglich gehalten?**

Nicht wirklich. Wir haben damals vor allem nach einer schnellen und praktikablen Lösung gesucht. Uns ging es wie vielen anderen auch: Wir mussten mit den Corona-Einschränkungen zurechtkommen und uns an neue technische Arbeitsweisen gewöhnen. Rückblickend hat sich aus dieser schwierigen Situation ein tolles und interaktives Online-Angebot entwickelt, das wir nicht mehr missen möchten. Mit dem Gesundheitscampus erreichen wir Versicherte in ganz Deutschland und bieten ihnen nicht nur Informationen rund um die Gesundheit, sondern auch ein kontinuierliches Angebot zum Mitmachen. Unter den drei großen Oberthemen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit gibt es verschiedene Online-Workshops, Vorträge, Bewegungstrainings oder Kochkurse. Und das alles ist kostenlos und einfach über die Plattform Zoom zugänglich.

### Wie hat sich das Nutzerverhalten im Laufe der Zeit entwickelt?

Wir haben treue Fans und Stammgäste, genauso gibt es Menschen, die einfach mal einen Online-Kurs zu einem bestimmten Thema ausprobieren möchten. Alles ist möglich. Das Schöne ist, dass die Angebote so flexibel und individuell genutzt werden können. Im Idealfall holen sich die Menschen über den Gesundheitscampus Anregungen, die sie dann in ihrem Alltag umsetzen. Sei es, dass sie Rezepte zu Hause nachkochen oder mithilfe der Tipps unseres Sportprofis den Einstieg ins regelmäßige Joggen oder Rücken-training schaffen. Mittlerweile gibt es mehr als 2.000 registrierte Nutzerinnen und Nutzer, die Zahl wächst stetig.

### Neben den Versicherten richtet sich die Plattform auch an Arbeitgeber. Wie wird das angenommen?

Auch das ist ein wachsender Bereich. Immer mehr diakonische Einrichtungen nutzen die Online-Plattform, um ihre Mitarbeitenden zu unterstützen und den Arbeitsalltag gesünder zu gestalten. Die BKK Diakonie ist in diesem Bereich schon lange aktiv. Der Gesundheitscampus ist eine weitere, sehr praxisnahe Möglichkeit, betriebliche Gesundheitsförderung und betriebliches Gesundheitsmanagement in die Arbeitswelt zu bringen. Der große Vorteil ist, dass die Unternehmen kein eigenes Angebot aufbauen müssen, ihren Beschäftigten aber dennoch ein umfassendes Gesundheitsprogramm bieten können. Die Inhalte sind außerdem auf die Bedürfnisse der sozial-diakonischen Arbeitswelt zugeschnitten. In diesem Jahr wollen wir 50 neue diakonische Einrichtungen gewinnen, die den Gesundheitscampus zu ihrem Instrument für das BGM machen. Das ist ein ehrgeiziges Ziel, aber wir arbeiten intensiv daran, dass es klappt.

### Planen Sie sonst noch etwas Besonderes zum fünfjährigen Bestehen?

Im September startet unsere neue Gesundheitskampagne „Ich im Flow“ über den Gesundheitscampus. Ohne die Online-Plattform wäre es nicht möglich, die vielfältigen Angebote Menschen in ganz Deutschland zugänglich zu machen. Selbstverständlich werden auch viele bewährte Angebote wie „Fit mit Peter“ fortgeführt. Der Veranstaltungskalender, der Anfang 2022 dazugekommen ist, bietet einen schnellen Überblick über aktuelle Termine und Online-Kurse. Dort kann man sich auch direkt anmelden. Alle, die unseren Gesundheitscampus noch nicht kennen, laden wir herzlich ein, ihn auszuprobieren. Und gleichzeitig freuen wir uns über alle Teilnehmenden, die sich dort schon inspirieren lassen und etwas für ihre eigene Gesundheit tun.



Sie möchten den Gesundheitscampus auch in Ihren diakonischen Einrichtungen nutzen? Dann nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf:  
**Elena Köckerling**  
T +49 521 329876 164 oder E [elena.koeckerling@bkk-diakonie.de](mailto:elena.koeckerling@bkk-diakonie.de)  
[gesund-sozial-arbeiten.de](http://gesund-sozial-arbeiten.de)

## Geschäftsbericht der BKK Diakonie erschienen

Jedes Jahr veröffentlichen wir in der Dezember-Ausgabe der MENSCH unsere Jahresergebnisse. Die Zahlen für 2024 können Sie bereits jetzt in unserem Geschäftsbericht nachlesen, der im Sommer erschienen ist. Darin finden Sie ausführliche Informationen zur Finanz- und Mitgliederentwicklung sowie zu den Aktivitäten der BKK Diakonie im vergangenen Jahr. Die anhaltend schwierige Finanzsituation in der gesetzlichen Krankenversicherung prägte das Geschäftsjahr und spiegelt sich in den Zahlen wider. So ist die Zahl der Versicherten nach vielen Jahren des kontinuierlichen Wachstums erstmals leicht zurückgegangen. Zum Ende des Berichtsjahres 2024 zählte die BKK Diakonie 34.062 Versicherte. Der Geschäftsbericht 2024 ist im Internet abrufbar unter:

> [WWW.BKK-DIAKONIE.DE/UEBER-UNS/GESCHAFTSBERICHT/](http://WWW.BKK-DIAKONIE.DE/UEBER-UNS/GESCHAFTSBERICHT/)



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leserinnen und Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im 4-Sterne-Hotel Baseler Hof in Hamburg gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum **31.10.2025** an:

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

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

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

> [BASELERHOF.DE](http://BASELERHOF.DE)  
> [VCH.DE](http://VCH.DE)



## IHR STILVOLLES ZUHAUSE IM HERZEN VON HAMBURG



Das traditionsreiche 4-Sterne-Privathotel VCH-Hotel Baseler Hof in Hamburg, nahe der Binnenalster im Zentrum Hamburgs, bietet neben komfortablen Zimmern ein breit gefächertes gastronomisches Angebot sowie eine gepflegte Atmosphäre.

Hamburg ist eine Stadt mit vielen Facetten und Sehenswürdigkeiten. Hamburg ist maritim, Hamburg ist grün, Hamburg ist historisch. Es gibt viele Ecken zu entdecken. Hamburg begeistert seine Besucher mit einer einzigartigen Mischung aus maritimem Flair, kulturellem Reichtum und weltoffenem Charme.

Das VCH-Hotel Baseler Hof ist ein perfekter Ausgangspunkt für Entdeckungsreisen in Hamburg. Binnenalster, Jungfernstieg und die Staatsoper sind fußläufig erreichbar. U-Bahn und Busanbindung befinden sich direkt vor der Tür.

Erstklassiger Service, persönliche Betreuung und norddeutsche Gastfreundschaft sorgen für einen angenehmen Aufenthalt. Hamburg wartet – und das VCH-Hotel Baseler Hof ist eine stilvolle Adresse mittendrin. **Herzlich willkommen.**

Das 4-Sterne-Hotel Baseler Hof ist Mitglied in der VCH-Hotelkooperation. Eine Übersicht der VCH-Hotels gibt es unter [www.vch.de](http://www.vch.de).

Die Mitglieder der BKK Diakonie erhalten für die Übernachtungen in allen VCH-Hotels Sonderpreise.



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

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

Neuer Kurs  
vom 06.11.-11.12.  
High Intensity Low  
Impact Training

Events  
2025

JETZT ANMELDEN

PILATES  
04.09. – 23.10.  
ONLINE-TRAINING  
Fit mit Peter  
19:00 – 20:00 Uhr

JETZT ANMELDEN

ICH  
UND DIE  
ARBEIT  
10.09.  
ONLINE VORTRAG  
Sinnerfüllt arbeiten - Beruf als Berufung  
18:00 Uhr

JETZT ANMELDEN

ICH  
UND DIE  
ARBEIT  
17.09.  
ONLINE WORKSHOP  
Sinnerfüllt arbeiten - Beruf als Berufung  
18:00 Uhr

JETZT ANMELDEN

ICH  
UND DIE  
ARBEIT  
08.10.  
ONLINE VORTRAG  
Gemeinschaft am Arbeitsplatz gestalten  
18:00 Uhr

JETZT ANMELDEN

ICH  
UND DIE  
ARBEIT  
15.10.  
ONLINE TEA AND LEARN  
Gemeinschaft am Arbeitsplatz gestalten  
18:00 Uhr

JETZT ANMELDEN

YOGA  
20.10. – 24.11.  
ONLINE-TRAINING  
19:00 – 20:00 Uhr

JETZT ANMELDEN

ICH  
MIT MIR  
SELBST  
05.11.  
ONLINE VORTRAG  
Innere Ruhe finden - auf sich selbst hören  
18:00 Uhr

JETZT ANMELDEN

ICH  
MIT MIR  
SELBST  
12.11.  
ONLINE WORKSHOP  
Innere Ruhe finden - auf sich selbst hören  
18:00 Uhr

JETZT ANMELDEN

ICH  
MIT MIR  
SELBST  
10.12.  
ONLINE VORTRAG  
Psyche & Einsamkeit  
18:00 Uhr

JETZT ANMELDEN

ICH  
MIT MIR  
SELBST  
14.01.  
ONLINE TEA AND LEARN  
Psyche & Einsamkeit  
18:00 Uhr

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



**GESUNDHEITSQUIZ**

1. Mit welchem Thema startet die Gesundheitskampagne der BKK Diakonie im September?

2. Aus welchem Land stamm das Konzept des persönlichen Ikigai?

3. Wer hat den Begriff Mikroabenteuer geprägt?

4. Seit wann gibt es den Gesundheitscampus der BKK Diakonie?

5. Wie hoch ist der Pro-Kopf-Verbrauch von Äpfeln und Birnen in Deutschland pro Jahr?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im 4-Sterne-Hotel Baseler Hof 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  
gesund-sozial-arbeiten.de/events



Mehr Informationen zur Berechnungsmethodik zur Kompensation und dem gewählten Goldstandard-Klimaschutzprojekt finden Sie unter klima-druck.de/ID.