

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2026

**Jetzt
reinhören:**
Podcast „Puls hoch,
Krankheit runter“

MEHR POWER

Prävention: Neue Jahreskampagne rund um Bewegung und Ernährung

Herzgesund leben: Den Lebensmotor schützen und stärken

Im Gespräch: Was Glaube und Gemeinschaft mit Gesundheit zu tun haben



Leben allein genügt nicht, sagte der Schmetterling, Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume muss man auch haben.

Hans Christian Andersen, (1805 - 1875), dänischer Märchendichter



Spielzeug aus Naturmaterialien
> Seite 14

Inhalt

- 01 Editorial
- tt

02 Mehr Power für den Alltag

Gesundheitskampagne rund um Bewegung und Ernährung
- tt

04 Ich in Power: Im September dreht sich alles um Herz-Kreislauf-Vorsorge

Herzgesund leben
- tt

06 Interview: Pastorin Andrea Wagner-Pingéra

Glaube, Gemeinschaft und Gesundheit
- sp

08 Das Gesundheits-Sparpaket und was es für Versicherte bedeutet

„Ein notwendiger Schritt, aber kein Durchbruch“
- i

10 Das besondere Konzept einer blinden Yogalehrerin

Mit geschlossenen Augen zu mehr Achtsamkeit und Körperbewusstsein
- ch

12 Pflaumen-Power

Rezept
- i

13 Engagement macht glücklich!

Mit kleinen gelebten Momenten ...
- sm

14 MENSCHLEIN

Spielzeug aus Naturmaterialien
- i

16 Meldungen
- st

17 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
Kathrin Maier: Seite 01 | freepik.com: Titel, U2, Seite 03
Katrin Biller: Seite 05 | unsplash.com: Seite 13 + 16
istockphoto: Seite 09

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
Christopher Barber
Vorstand der BKK Diakonie

Liebe Leserin, lieber Leser.

mit nicht nachlassendem Elan setzen wir uns für Ihre Gesundheit ein und freuen uns, Ihnen ein weiteres Angebot vorstellen zu dürfen. Im August ist unsere neue Gesundheitskampagne „Ich in Power“ an den Start gegangen. Mit dem bunten Programm rund um Bewegung und Ernährung möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, ohne große Hürden etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Die kostenlosen Online-Angebote sind alltagstauglich und sollen Prävention und Gesundheitsvorsorge für möglichst viele Menschen zugänglich machen – einfach und unkompliziert. Machen Sie mit! Sie sind herzlich eingeladen.

Mit der Gesundheit ist das ja so eine Sache. Oft nehmen wir sie als selbstverständlich hin und merken erst, wie wertvoll sie ist, wenn wir irgendwo Schmerzen haben. Was bedeutet Gesundheit für Sie? Die Abwesenheit von Krankheit? Oder ein „Zustand des vollständigen körperlichen, sozialen und geistigen Wohlbefindens“, wie die Weltgesundheitsorganisation es definiert hat? Ein ziemlich hoher Anspruch! Im Alltag kommt es wohl eher darauf an, mit Beschwerden und gesundheitlichen Problemen, vor denen niemand gefeit ist, gut umzugehen. Lesen Sie dazu unser Interview mit einer Theologin, die klar sagt: „Das Leben ist auch mit Krankheiten lebenswert.“

Dazu passt auch die Geschichte einer blinden Yogalehrerin, die trotz Seheinschränkung beruflich ihren Weg geht. Sie bietet Kurse an, die in unserer so stark auf das Äußere fixierten Gesellschaft eine, wie ich finde, wohltuende Botschaft vermitteln. Nämlich mehr wahrnehmen und weniger vergleichen. „In meinen Kursen geht es nicht um Perfektionismus, sondern darum, dass es sich gut und gesund anfühlt“, sagt sie.

Gesundheit ist natürlich auch eine Frage des Geldes und der Möglichkeiten, die Menschen nutzen können. Wie bleibt Gesundheit für alle finanzierbar? Darum wird bei den aktuellen Reformen im Gesundheitssystem gerungen. Wir möchten Sie in dieser Ausgabe über unsere Sicht informieren und was die politischen Entscheidungen für Versicherte bedeuten.

Nun aber wünsche ich Ihnen einen erholsamen Spätsommer. Tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes, schauen Sie auf unserem Gesundheitscampus vorbei und vergessen Sie nicht, an unserem Gesundheitsquizz teilzunehmen. Sie können wieder ein Wochenende für zwei Personen gewinnen. Ich wünsche Ihnen viel Glück dabei.

Es grüßt Sie herzlich,
Ihr

C. Barber

Christopher Barber
Vorstand der BKK Diakonie



Gesundheitskampagne rund um Bewegung und Ernährung

Mehr Power für den Alltag

Ein bisschen mehr Fitness und Ausdauer wären nicht schlecht? Beim Thema gesunde Ernährung ist auch noch Luft nach oben? Und alltagstaugliche Tipps für mehr Wohlbefinden und Gesundheit sind ebenfalls willkommen? Dann sind Sie bei unserer Jahreskampagne „Ich in Power“ genau richtig. Wir haben für Sie wieder ein buntes Online-Programm zum Mitmachen auf die Beine gestellt.

Vielleicht waren Sie schon bei der vergangenen Flow-Kampagne zur mentalen Gesundheit dabei und kennen das Konzept bereits. „Unsere neue Kampagne knüpft direkt daran an. Nachdem wir uns zuletzt mit psychischer Gesundheit befasst haben, widmen wir uns nun der körperlichen Gesundheit, denn Körper und Geist gehören zusammen“, erläutert Elena Köckerling, Projektverantwortliche bei der BKK Diakonie. Bewegung und Ernährung sind der rote Faden, der sich durch die kommenden Monate ziehen wird.

Alle Veranstaltungen finden online statt, sind kostenfrei und sollen Interessierte dabei unterstützen, mehr Kraft für den Alltag zu gewinnen, das Wohlbefinden zu stärken und etwas für die eigene Gesundheit zu tun – am besten, bevor Beschwerden auftreten oder dauerhaft werden. „Für die Flow-Kampagne haben wir viel Zuspruch bekommen, gerade auch aus der diakonischen Arbeitswelt. Das setzen wir jetzt fort und nehmen Gesundheit ganzheitlich in den Blick“, sagt Elena Köckerling. Denn wer für andere da ist, Menschen pflegt oder im Schichtdienst arbeitet, ist nicht nur mental, sondern auch körperlich gefordert.

Gesundheitsangebote für alle

Mit dem Angebot möchte die BKK Diakonie Prävention und Gesundheitsvorsorge für möglichst viele Menschen zugänglich machen, einfach und alltagstauglich. Das neue Programm ist auf die Bedürfnisse von Menschen in der diakonischen Arbeitswelt zugeschnitten, aber auch für alle anderen interessant. Freunde, Bekannte, Verwandte und andere Interessierte sind herzlich eingeladen, mitzumachen – unabhängig davon, ob sie bei der BKK Diakonie versichert sind oder nicht. Warum also nicht mit Freundinnen an einem Online-Workshop teilnehmen oder den Partner oder Nachbarn mit ins Boot holen? Gemeinsam macht es schließlich noch mehr Spaß. Im Idealfall können die gewonnenen Einsichten und Anregungen in der Freizeit oder im Job zusammen umgesetzt werden.

Apropos Job: „Beschäftigte können ihre Vorgesetzten gerne auf die Kampagne hinweisen“, sagt Elena Köckerling, die Ansprechpartnerin sowohl für Unternehmen als auch Versicherte ist. Arbeitgeber können die Gesundheitskampagne in ihr betriebliches Gesundheitsmanagement einbauen und so ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Gesundheitsfragen unterstützen.

Neugierig geworden? Dann registrieren Sie sich einfach auf unserem Gesundheitscampus und melden sich für die Jahreskampagne „Ich in Power“ an. Sie werden dann regelmäßig über alle anstehenden Termine und Themen informiert. Auch die Zugangslinks für die Live-Events werden automatisch verschickt. Sie müssen nichts weiter tun und können jedes Mal flexibel entscheiden, ob Sie einen Termin wahrnehmen möchten oder nicht.

ICH IN POWER

Die Jahreskampagne „Ich in Power“ umfasst vier Themenblöcke:

- 1. Ich Sorge vor**
> August bis Oktober 2026
- 2. Ich halte mich fit**
> November bis Januar 2027
- 3. Ich achte auf mich - in jedem Alter**
> Februar bis April 2027
- 4. Ich stärke mich - in Geschlecht und Selbstbild**
> Mai bis Juni 2027

Los ging es bereits im August mit dem Schwerpunkt Diabetes-Vorsorge. Nach bewährtem Prinzip gibt es jeden Monat zunächst kompakte Informationen zum jeweiligen Thema des Monats – mal zum Lesen, mal zum Anhören als Podcast. Außerdem werden jeden Monat ein Online-Workshop und wöchentliche Sporteinheiten angeboten, um tiefer in die Materie einzusteigen und selbst aktiv zu werden.

Extra-Tipp: Alle Inhalte der Flow-Kampagne können auf dem Gesundheitscampus der BKK Diakonie nachgelesen werden. Auf der Internetseite finden Sie Handouts mit wichtigen Informationen sowie Übungen zum Mitmachen.

Hier geht es zur Anmeldung:

> [GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE/ICH-IN-POWER](https://gesund-sozial-arbeiten.de/ich-in-power)





Ich in Power: Im September dreht sich alles um Herz-Kreislauf-Vorsorge

Herzgesund leben

Es pumpt und pumpt und pumpt ... Unermüdlich befördert das Herz Blut durch unseren Körper und sorgt so dafür, dass alle Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und von Stoffwechselabbauprodukten befreit werden. Nicht umsonst wird das Herz-Kreislauf-System als ein Wunderwerk der Natur bezeichnet. Wie wir es stärken, gesund halten und Krankheiten vorbeugen können, darum geht es bei der BKK-Gesundheitskampagne im September.

Zum Einstieg in das Thema haben wir dazu etwas Besonderes vorbereitet. In diesem Monat gibt es nichts zum Lesen, wie sonst, sondern etwas für die Ohren. In unserem Podcast „Puls hoch, Krankheit runter“ erklärt Sportwissenschaftler Peter Dörksen, welche positiven Effekte Bewegung für das Herz-Kreislauf-System hat und warum es so wichtig ist, den Puls immer mal wieder hochzutreiben. Intensives Training regt beispielsweise die Durchblutung an und erweitert die Blutgefäße. „Wenn ich das regelmäßig mache, wird das Herz leistungsfähiger, die Blutgefäße werden elastischer, der Blutdruck sinkt und die Anzahl der roten Blutkörperchen erhöht sich“, sagt Dörksen. Das wiederum senkt das Risiko für viele Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.

„Diese positiven Anpassungseffekte werden allerdings nur mit regelmäßiger Bewegung erzielt“, betont Dörksen. Er empfiehlt zwei bis drei Mal pro Woche ein intensives Training jeweils von 20 bis 40 Minuten. Welche Sportarten sich dafür besonders gut eignen, was es mit dem Maximalpuls auf sich hat und was es sonst noch zu bedenken gibt, erklärt der BKK-Experte im neuen Podcast. Ganz wichtig ist dabei, auf die individuellen Voraussetzungen und den eigenen Körper zu achten. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheiten ist es ratsam, sich vor einem Trainingsprogramm ärztlich untersuchen oder beraten zu lassen.

Wer anschließend Lust hat, das Gehörte in die Tat umzusetzen, kann gleich auf dem Gesundheitscampus loslegen. In der beliebten Rubrik „Fit mit Peter“ wird im September ein Cardioaktiv-Training angeboten, jeweils donnerstags von 19 bis 20 Uhr.

Gesunder Lebensstil schützt das Herz

Neben regelmäßiger Bewegung sind Entspannung und eine gesunde Lebensweise weitere wichtige Schutzfaktoren für das Herz. Das heißt zum Beispiel, auf das Rauchen zu verzichten, Übergewicht abzubauen und uns abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren. Im September gibt Diätassistentin Manon Goldammer dazu Tipps und klärt über Mythen und Fakten rund um Fett und Cholesterin auf. Längst ist klar, dass hochwertige Öle und Fette ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung sind. Besonders wertvoll für den Körper und das Herz sind die sogenannten ungesättigten Fettsäuren, speziell Omega-3-Fettsäuren. Gute Quellen sind Rapsöl, Leinsamen oder Leinöl, fettreiche Meeresfische und Walnüsse.

Krebsvorsorge und die Rolle von Ernährung und Bewegung

Im Oktober geht es mit dem Thema Krebsvorsorge weiter. Auch hier sind Bewegung und Ernährung wichtige Bausteine. Diätassistentin Manon Goldammer berichtet über die Ernährung bei Krebs und welche Lebensmittel eine gesunde Funktion unserer Zellen unterstützen. Nach dem Impulsvortrag können die Teilnehmenden Fragen stellen und erhalten Tipps und Rückmeldungen. Bei „Fit mit Peter“ steht im Oktober ein Krafttraining auf dem Programm. Alle Termine und die Anmeldung finden Sie auf unserem Gesundheitscampus:

> GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE/ICH-IN-POWER



... das Herz täglich bis zu 10.000 Liter Blut durch unsere Gefäße pumpt? Das Gefäßsystem eines Erwachsenen ist ausgebreitet rund 100.000 Kilometer lang. Über das feine Gefäßgeflecht werden alle Körperzellen mit Nährstoffen versorgt.



Ausblick: Ich halte mich fit

Im Sommer ist es meistens kein Problem, aktiv zu sein und sich zu bewegen. Im Herbst und Winter kostet es dagegen schon deutlich mehr Überwindung, sich aufzuraffen und Sport zu treiben. Nach Feierabend ist es draußen kalt und dunkel – und das Sofa so verlockend gemütlich. Wir bringen Sie trotzdem in Schwung, denn Bewegung ist gerade in der dunklen Jahreszeit wichtig. Unser Sportexperte Peter Dörksen hat im November ein Immunbooster-Training für Sie vorbereitet, damit Erkältungskrankheiten keine Chance haben. Außerdem geht es um die Frage, wie Sie mit gesunder Ernährung Ihre Abwehrkräfte stärken können und ob bzw. wann Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind.

Im Dezember geht es mit alltagstauglichen Fitnesskursen für Büromenschen und Menschen in bewegungsintensiven Berufen weiter. Im Januar starten wir dann mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. Wie lassen sich Ziele erreichen? Unsere Ernährungsberaterin klärt über Fakten und Mythen rund um den Proteinhype auf. Und in unserem Fitnessangebot erfahren Sie, wie Sie mit Krafttraining Muskelkraft aufbauen können.

Jetzt Reinhören: Podcast „Puls hoch, Krankheit runter!“ Sportwissenschaftler Peter Dörksen erklärt, warum Sport und Bewegung so wichtig für ein gesundes Herz-Kreislauf-System sind.

Herzgesund leben - Mythen und Fakten über Fett und Cholesterin.
Was wirklich krank macht und was schützt!
23.09.2026 mit Manon Goldammer

Extra-Tipp: Wer in der Küche hochwertige Fette einsetzt, kann seinem Körper auf Dauer viel Gutes tun und muss dabei weder auf Geschmack noch Genuss verzichten. Der BKK-Ratgeber „Fit durch Fett“ liefert dazu eine Fülle an Informationen. Die Broschüre zeigt unter anderem, welche Öle und Fette gesundheitsfördernd sind, wofür sie sich eignen und worauf Verbraucher achten sollten. Zu bestellen ist sie unter:

> [GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE/RATGEBER](https://gesund-sozial-arbeiten.de/ratgeber)





Interview: Pastorin Andrea Wagner-Pinggéra

GLAUBE, GEMEINSCHAFT UND GESUNDHEIT

„Das Leben ist auch mit gesundheitlichen Einschränkungen lebenswert“, sagt Pastorin Andrea Wagner-Pinggéra, die seit Ende 2024 zum Vorstand der v. Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel gehört. Im Interview erzählt die Theologin, was Gesundheit für sie bedeutet. Gute Beziehungen, Freude und die Fähigkeit, das Gute im Leben zu sehen, gehören dazu.

Frau Wagner-Pinggéra, wie halten Sie sich gesund und fit?

Im Sommer gehe ich gerne schwimmen. In Berlin bin ich auch regelmäßig in ein Fitnessstudio für Frauen gegangen, das mir sehr gefallen hat. Einmal pro Woche gab es ein Lauftraining mit zusätzlichen Übungen, das tat einfach gut. Ich hatte keine Rückenschmerzen mehr und fühlte mich viel beweglicher. Seit dem Wechsel nach Bielefeld habe ich hier noch kein passendes Studio gefunden und merke, dass mir das fehlt. Aber wenn niemand sagt: „Komm, wir gehen jetzt laufen“, dann ist der innere Schweinehund groß. Das ist wirklich ein schlimmes Tier.

Oft merken man erst, wie wertvoll Beweglichkeit und Gesundheit sind, wenn es irgendwo zwickt und zwackt. Von Schopenhauer gibt es einen Spruch, der besagt: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Sehen Sie das auch so?

Also, ich hätte da schon einige Anfragen. Gesundheit ist zwar nicht alles, aber das heißt nicht, dass man nicht auf sich und seinen Körper achten sollte. Für mich als Theologin ist Gesundheit eine gute Gabe, und damit verbinde ich auch die Aufgabe, den eigenen Körper gut zu behandeln. Die Umkehrung, dass „ohne Gesundheit alles nichts ist“, das sehe ich anders. Ich kenne Menschen, die nicht gesund und trotzdem fröhlich sind. Zu unserem Menschsein gehören Krankheiten und das Altern dazu, und damit sind einfach Einschränkungen verbunden. Trotzdem ist das Leben lebenswert. Meine Antwort auf diesen Spruch ist: Das Leben ist auch dann lebenswert, wenn die Gesundheit eingeschränkt ist.

„Ich persönlich glaube ja, dass gute Beziehungen einen gesünder erhalten als vieles andere.“

Manche Leute setzen alles daran, fit und gesund zu sein, andere versuchen sogar, den Alterungsprozess aufzuhalten. Selbstoptimierung und Longevity sind Trends, die gerade viel Aufmerksamkeit erfahren. Was sagen Sie dazu?

Diese Haltung ist mir wirklich fremd. Natürlich möchte ich ein gutes Alter erleben und will dazu beitragen, was ich beitragen kann. Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung gehören dazu, ebenso ein gutes Beziehungsumfeld. Das sollte man nicht unterschätzen. Ich persönlich glaube ja, dass gute Beziehungen einen gesünder erhalten als vieles andere. Und natürlich gehört auch dazu, sich an den Dingen zu erfreuen, draußen zu sei, die Elemente zu erleben. Für mich ist Gesundheit sehr vielschichtig und allumfassend. Es bedeutet mehr, als jeden Tag zu joggen oder sich an ein starres Programm zu halten. Ich finde es wichtig, für die eigene Gesundheit Verantwortung zu übernehmen, wehre mich aber gegen den Trend der Selbstoptimierung. Wir haben alle unterschiedliche Dispositionen, manche haben von Natur aus eine robustere Gesundheit als andere. Manches haben wir in der Hand, vieles aber eben auch nicht. Das Ziel kann nicht sein, möglichst lange zu leben, sondern unser Leben gut zu nutzen und zu gestalten. Auch das Alter hat seine eigene Würde. Die immerwährende Fortsetzung des Jungseins zu erleben, das finde ich nicht attraktiv.

Viele verbinden mit dem Alter aber auch den Verlust von Fähigkeiten und Pflegebedürftigkeit ...

Für viele Menschen wird das hohe Alter schwierig, das stimmt. Ich möchte Demenz nicht kleinreden. Ich habe das selbst bei meiner Mutter erlebt. Es ist für alle Beteiligten schwierig und sehr anstrengend. Ich kann gut nachvollziehen, dass man sich davor fürchtet. Gleichzeitig glaube ich, dass man dem nicht ausweichen kann.

Welche Bedeutung haben Glaube und Spiritualität für den Umgang mit Krankheiten und dem Alter?

Der Glaube kann dabei helfen, Krankheiten oder das Alter mit all seinen Erschwernissen anzunehmen und einem Kraft geben. Das habe ich bei meinem Vater erlebt, der seine Krebserkrankung mit großer Würde ertragen hat. Natürlich hätte er gerne länger gelebt. Er war ein sehr gesunder Mensch, hat viel Sport getrieben, nie geraucht, mäßig gegessen und getrunken. Und dann bekam er Krebs. Das haben wir alle als ungerecht empfunden. Aber er sagte: „Das ist jetzt so.“ Auch als die Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft waren, war er sehr getrost und hat das angenommen. Ähnliches erlebe ich jetzt auch bei einem Freund. Ehrlich gesagt finde ich so eine Haltung ganz beeindruckend. Natürlich ist es traurig, wenn ein Mensch stirbt. Aber der Tod gehört zum Leben dazu und der Glaube kann einem helfen, viele Dinge getrost anzunehmen. Davon bin ich überzeugt.

Tragen Glaube und Spiritualität auch zur Gesundheit bei?

Dem würde ich zustimmen. Nicht nur der christliche, sondern jeder religiöse Glaube hat immer auch etwas mit Gemeinschaft zu tun – und die ist sehr wichtig. Einsamkeit macht krank. Der Glaube schenkt einem ein positives Zugewandtsein zum Leben, auch in dem Wissen: Ich habe Schwächen, aber ich kann damit umgehen und den Blick auf das Gute lenken. Ich kann auch in anderen Menschen das Gute sehen. Ich kann in Dingen, die mir widerfahren, das Gute sehen. Ich weiß, dass nach der Dunkelheit wieder das Licht kommt. All das ist tröstlich und lässt die Hoffnung wachsen. Insofern würde ich durchaus sagen, dass der Glaube positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann, ohne ihn verzwecken zu wollen.

Pastorin Andrea Wagner-Pinggéra



„Ich finde es super, wenn Krankenkassen Präventionsprogramme anbieten, so wie die BKK Diakonie. Es ist einfach klug, in Vorsorge zu investieren“, sagt Pastorin Andrea Wagner-Pinggéra. Als Bethel-Vorständin ist sie unter anderem zuständig für den Bereich Schulen und Bildung sowie für die Altenhilfe und Hospizarbeit. Zuvor war sie theologische Geschäftsführerin der Hoffnungstaler Stiftung Lobetal sowie der Krankenhäuser Königin Elisabeth Herzberge und der Friedrich von Bodelschwingh-Klinik in Berlin.



Das Gesundheits-Sparpaket und was es für Versicherte bedeutet

„Ein notwendiger Schritt, aber kein Durchbruch“

Es ist ein Milliarden-Sparpaket, das für gesetzlich Versicherte spürbare Einschnitte und Belastungen mit sich bringt. Vorstand Christopher Barber ordnet die kurz vor der Sommerpause verabschiedete Reform der gesetzlichen Krankenversicherung aus Sicht der BKK Diakonie ein.

„Das Beitragsstabilisierungsgesetz, wie es offiziell heißt, ist ein notwendiger Schritt, um die stark angespannte Finanzlage der gesetzlichen Krankenversicherung kurzfristig zu stabilisieren. Es schafft mehr Klarheit, ist aber kein Durchbruch und löst längst nicht alle strukturellen Probleme“, fasst Christopher Barber zusammen. Grundsätzlich begrüßt die BKK Diakonie, dass die Bundesregierung die Gesundheitsausgaben bremsen will. „Die Ausgaben der Krankenkassen dürfen die Einnahmen nicht übersteigen, zu diesem Grundprinzip müssen wir zurückfinden“, betont der Vorstand. In der Vergangenheit war es genau umgekehrt. Die Kosten stiegen immer weiter an und führten dazu, dass Krankenkassenbeiträge erhöht werden mussten. Das neue Gesetz soll diese Entwicklung nun stoppen.

Belastung der Versicherten ist ein kritischer Punkt

Allerdings kommen auf die Versicherten an anderer Stelle Belastungen zu: höhere Zuzahlungen, Einschnitte bei den Leistungen sowie Änderungen bei der Krankschreibung und der beitragsfreien Mitversicherung von Ehepartnern ab dem Jahr 2028. „Vor allem Familien und kranke Menschen, die auf die medizinische Versorgung angewiesen sind, werden die Auswirkungen deutlich spüren. Hier wird aus meiner Sicht an der falschen Stelle gespart“, kritisiert Barber und hätte sich eine stärkere finanzielle Beteiligung der Pharmaindustrie gewünscht. Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass der Bund für die Krankenkassenbeiträge der Grundsicherungsempfänger weniger Steuermittel zur Verfügung stellt als notwendig, um die Kosten zu decken. „Das halten wir für sozial ungerecht. Wir fordern eine faire Bundesfinanzierung für diese staatliche Aufgabe und finden, dass sie nicht auf Beitragszahler und Arbeitgeber abgewälzt werden darf.“

Kassenvielfalt bedeutet Wahlfreiheit und Wettbewerb

Auch die Kassen selbst müssen sparen, Werbe- und Verwaltungskosten werden begrenzt. Die Zahl der Krankenkassen in Deutschland zu reduzieren ist dagegen nicht Teil des Gesetzes geworden – ein wichtiges Signal für eine kleine Krankenkasse wie die BKK Diakonie. „Kassenvielfalt bedeutet Wahlfreiheit, Nähe und Wettbewerb. Über die Zukunft einer Kasse sollte nicht pauschal mit Vorgaben für Mindestgrößen politisch entschieden werden“, sagt Barber und ergänzt: „Unsere Eigenständigkeit ist kein Selbstzweck. Sie muss sich daran messen lassen, ob wir wirtschaftlich handeln, gute Leistungen bieten und für unsere Versicherten einen erkennbaren Mehrwert bieten.“

Für die BKK Diakonie heißt das auch, nah an den Versicherten und ihrer Lebenswelt zu bleiben und sie bei den anstehenden Veränderungen gut zu begleiten und zu beraten. In diesem Zusammenhang weist der Vorstand auf zusätzliche Leistungen der BKK hin, die von den Sparmaßnahmen unberührt bleiben. Dazu zählen beispielsweise das Achtsamkeitsbudget und der kostenfreie digitale Hautcheck. Letzteres ist besonders interessant, da mit dem Sparpaket die bislang alle zwei Jahre mögliche Hautkrebsvorsorge auf Risikofälle beschränkt wird.

Weitere Schritte müssen folgen

Wie die Reformen greifen und ob die Gesundheitsversorgung am Ende effizienter wird und finanzierbar bleibt, wird die Zukunft zeigen. Schon jetzt ist klar: Es müssen weitere Schritte folgen, um strukturelle Probleme zu lösen, die vielen Versicherten auf den Nägeln brennen, sagt Barber. Wie komme ich an einen Arzttermin? Wie schnell bin ich bei einem Facharzt in Behandlung? Wie geht es mit der Digitalisierung voran? Eine Expertenkommission arbeitet an diesen Themen und soll bis zum Ende des Jahres Vorschläge machen.





Das besondere Konzept einer blinden Yogalehrerin

Mit geschlossenen Augen zu mehr Achtsamkeit und Körperbewusstsein

Anna-Lena Bach ist nahezu blind. Das hält die junge Frau jedoch nicht davon ab, ihren Weg zu gehen. Die Yoga-Lehrerin bietet Online-Kurse an und legt den Fokus auf präzise Anleitungen, Körperbewusstsein und innere Wahrnehmung. Davon profitieren Menschen mit und ohne Sehbehinderung.

Seit der Kindheit hat Anna-Lena Bach eine seltene, degenerative Augenerkrankung und kann kaum noch etwas sehen. „Ich gelte als gesetzlich blind“, erzählt die 27-Jährige, bei der andere Sinneskanäle dafür umso stärker ausgeprägt sind. „Durch meine Erkrankung bin ich viel achtsamer und feinfühler geworden. Und ich habe gelernt, sehr präzise Worte zu wählen.“ Genau diese Kunst des präzisen Anleitens setzt Anna-Lena Bach in ihren Online-Yogakursen ein.

Den Blick nach innen richten

Mit den Füßen fest auf der Matte stehen, den Kontakt zum Boden spüren, die Zehen spreizen und in den Boden sinken lassen – mit sehr detaillierten Beschreibungen führt Anna-Lena Bach durch Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Die Teilnehmenden können der Lehrerin sozusagen „blind folgen“, ohne aufschauen oder sich von ihr etwas abgucken zu müssen. Stattdessen können sie den Blick nach innen richten und sich auf die Übungen und den eigenen Körper konzentrieren. Ziel sei es, sich selbst besser wahrzunehmen und tiefe Entspannung zu erleben, sagt Anna-Lena Bach.

Mit positiver Haltung voll im (Berufs-)Leben

Sie selbst habe Yoga als Jugendliche für sich entdeckt und praktiziert es seitdem. „Yoga gibt mir Stärke und Kraft und hilft mir, mich immer wieder positiv auszurichten.“ Mit dieser Einstellung hat sie trotz gesundheitlicher Einschränkungen auch eine berufliche Perspektive gefunden. „Die Seheinschränkung zeigte mir erst einmal

viele Wege, die ich nicht gehen kann. Aber dann habe ich mich bewusst gefragt: Was kann ich denn?“ So kam Anna-Lena Bach zur Yoga-Lehrerausbildung und entwickelte ein möglichst barrierefreies Angebot, so wie sie es sich früher selbst gewünscht hätte. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie wichtig genaue Anleitungen beim Üben sind – gerade für Menschen mit Seheinschränkungen. Und wie ungenau und doppeldeutig Worte manchmal verstanden werden können.

Welches Körperteil liegt wo auf der Matte? Lege ich die Hände mit der Innenfläche oder dem Handrücken auf den Oberschenkeln ab? „Ich beschreibe die Übung mehrfach mit verschiedenen Worten, damit alle mitkommen, und benenne die Berührungspunkte sehr genau.“ Mit ihren Kursen möchte sie Menschen mit Sehbeeinträchtigungen einen Zugang zum Yoga ermöglichen und ihnen zeigen, dass sie auch mit wenig Sehkraft etwas Gutes für sich tun können. „Aber auch Sehende können mitmachen und sagen mir, dass es für sie angenehm ist, so viele Details zu hören und mehr bei sich selbst sein zu können.“

Mehr als Übungen auf der Matte

Sich weniger mit anderen vergleichen, offen über die eigene Sehschwäche und die damit verbundenen Bedürfnisse sprechen, sich so annehmen, wie man ist: „In meinen Kursen geht nicht um Perfektionismus, sondern darum, dass es sich gut und gesund anfühlt“, sagt Anna-Lena Bach. Ein Vorteil der Online-Kurse sei, dass Menschen mit Seheinschränkungen von zu Hause aus teilnehmen können. Der für sie oft mit Stress verbundene Hin- und Rückweg zum Kursort entfällt, die Entspannung, die im Kurs gewonnen wird, bleibt. „Und alle anderen können die Augen schließen und haben trotz des Online-Angebots eine Auszeit vom Bildschirm“, sagt die Yogalehrerin. Für sie ist Yoga weit mehr als nur Übungen auf der Matte zu machen. Achtsamkeit, Entschleunigung, im Hier und Jetzt sein: „Yoga ist für mich eine Lebenshaltung und eine tolle Möglichkeit, sich auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene positiv zu beeinflussen.“



Anna-Lena Bach bietet Online-Kurse für Privatpersonen und begleitet außerdem Firmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung beim Stressmanagement. Gut zu wissen: Die zertifizierten Präventionskurse werden von der BKK Diakonie bezuschusst.



MENSCH,
wusstest du
schon, dass ...

... **Blindfold Yoga** eine Praxis ist, bei der Yoga mit verbundenen oder geschlossenen Augen gemacht wird? Es wird genutzt, um visuelle Ablenkungen auszublenden und sich so besser auf das eigene Körpergefühl und die innere Wahrnehmung zu konzentrieren.

Pflaumen-Power

Ein Stück Zwetschkuchen gehört für viele zum Spätsommer einfach dazu. Gerne mit Sahne, ein bisschen Genuss muss manchmal sein. Pflaumen und ihre Unterarten, wie Zwetschgen oder Mirabellen, haben jetzt Saison und sind als frisches Obst ein gesunder Snack. Sie sind süß und saftig, liefern Ballaststoffe, Kalium, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe und fördern die Verdauung. Aufgrund ihres Fruchtzuckers sollten die Früchte aber nicht in großen Mengen gegessen werden. Bei empfindlichem Magen oder Reizdarm können sie aufgrund ihrer abführenden Wirkung auch zu Beschwerden führen.

Pflaumen und Zwetschgen: Der feine Unterschied

Pflaumen sind eher rundlich bis oval mit rötlicher bis blauer Haut. Das Fruchtfleisch ist grünlichgelb bis goldgelb, sehr saftig, süß und aromatisch, informiert die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. Zwetschgen haben dagegen eine länglich-ovale Form und eine blaue bis violette Haut. Das hellgrün-gelbliche Fruchtfleisch ist säuerlicher und weniger wasserhaltig als bei Pflaumen und löst sich meist leichter vom Kern. Die Früchte werden klassisch zum Backen verwendet. Auch als Mus oder zu einem pikanten Chutney verarbeitet sind sie ein Genuss.



Rezept

Zwetschgen-Quinoa-Salat

Süß, herzhaft und sättigend – perfekt als Mittag- oder Abendessen.

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Quinoa
- 6-8 Zwetschgen, entsteint und geviertelt
- 50 g Feta (optional)
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Balsamico
- Salz, Pfeffer

So geht's:

1. Quinoa nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Zwetschgen kurz in einer Pfanne ohne Fett 2 bis 3 Minuten anrösten.
3. Alles mit Rucola, Walnüssen und Feta vermengen.
4. Aus Öl, Honig und Balsamico ein Dressing rühren und darübergeben.

MENSCH,
wusstest du
schon, dass ...

... **die Stromberger Pflaume** eine kleine, aber feine Zwetschgensorte ist, die seit mehr als 200 Jahren rund um Stromberg bei Oelde in Westfalen angebaut wird? Sie gilt als besonders aromatisch und hat ein ausgewogenes Süße-Säure-Verhältnis. Das genau festgelegte Anbaugebiet ist durch die geologischen und klimatischen Verhältnisse in der Westfälischen Bucht begünstigt, schreibt die Schutzgemeinschaft Stromberger Pflaume. Vom Geschmack der Früchte kann man sich beim Pflaumenmarkt am zweiten Septemberwochenende überzeugen.

Bon
appétit



ENGAGEMENT MACHT GLÜCKLICH!

MIT KLEINEN GELEBTEN MOMENTEN ...

Unser Alltag ist voller Listen: Termine, Einkäufe, Nachrichten, Aufgaben. Wie wäre es, wenn wir mal ein To-Do daraufsetzen, das nicht nur abgehakt wird, sondern Freude schenkt?

Manchmal ist Ehrenamt genau so: Nicht mit großen Plänen, sondern mit kleinen, gelebten Momenten. Engagement, das nicht viel kostet, aber viel bewirkt und bei uns allen auf der „Einfach mal gemacht“-Liste stehen kann:

- jemanden zum Arzt oder Einkauf begleitet
- Kleiderspenden gesammelt
- bei einer gemeinnützigen Organisation vor Ort Essen ausgegeben
- in der Gemeinde geholfen
- im Kindergarten oder Seniorenheim vorgelesen
- oder: Einfach jemandem zugehört

Für die einen ist es wertvolle Unterstützung im Alltag, für die anderen ein Moment mit Sinn. Aber beide Seiten gehen mit einem leisen Glück auseinander: Der Freude, etwas bewegt zu haben.

EHRENSACHE!

Wir schützen ehrenamtliches Engagement.

Damit Menschen sich auf solche Momente einlassen können, ohne sich Sorgen um einen entsprechenden Versicherungsschutz zu machen, steht die BKK Diakonie gemeinsam mit dem VRK an der Seite der Ehrenamtlichen – ohne Wenn und Aber.

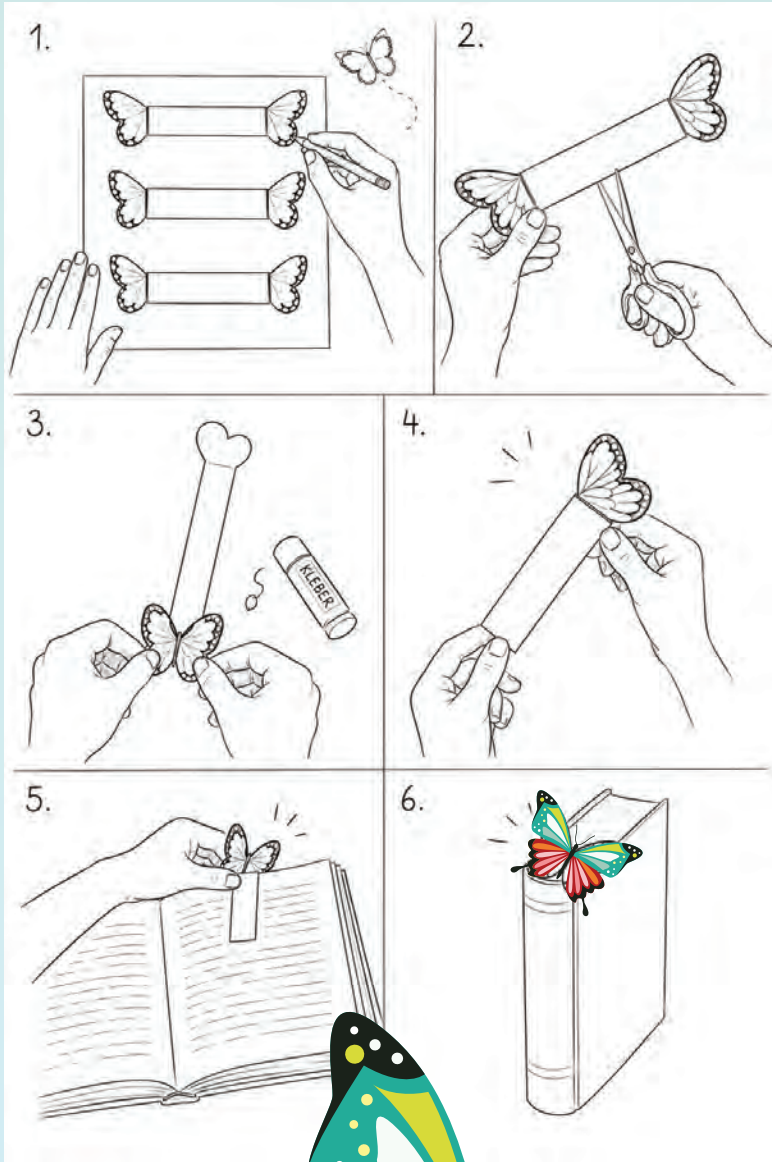
JETZT MEHR ERFAHREN!

vrk.de/ehrensache



vrk 
Versicherer im Raum der Kirchen





3D-Schmetterlings-Lesezeichen basteln

Schmetterlinge begleiten uns durch den Sommer bis in den Spätsommer und bringen Farbe und Leichtigkeit in die Natur. Mit diesem liebevoll gestalteten 3D-Schmetterlings-Lesezeichen könnt ihr euch dieses Sommergefühl zwischen die Seiten eures Lieblingsbuches holen. Eine schöne Bastelidee für warme Ferientage oder als kleines selbstgemachtes Geschenk.

Das wird benötigt

- Druckvorlage
- Wasserfarben, Filzstifte, Buntstifte, Wachsmalstifte oder Farbe
- Schere

So wird's gemacht

1. Schmetterling gestalten

Die Vorlage ausdrucken und den Schmetterling nach Herzenslust ausmalen oder bemalen. Ob bunt und leuchtend wie ein Sommertag oder in zarten Naturtönen – eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wer möchte, kann die Vorlage auch als Inspiration für ein eigenes Schmetterlingsdesign nutzen.

2. Ausschneiden

Den Schmetterling sorgfältig entlang der Kontur ausschneiden.

3. Flügel falten

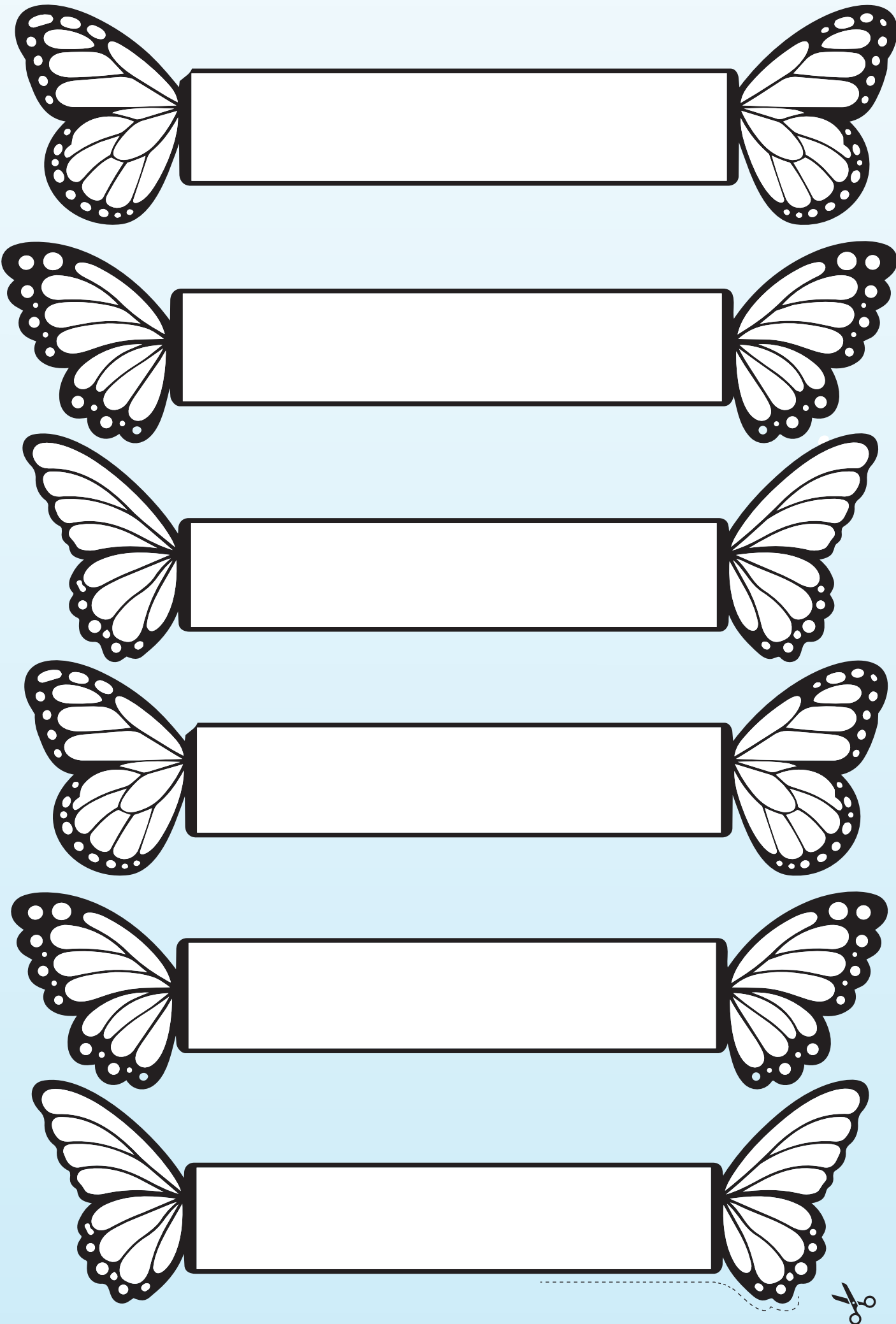
Die Flügel nach hinten falten, sodass der schwarze Mittelteil sichtbar bleibt. So entsteht der typische 3D-Effekt.

4. Lesezeichen fertigstellen

Zum Schluss das Lesezeichen in der Mitte falten. Jetzt kann der Schmetterling über eine Buchseite gesteckt werden und flattert bei jedem Aufschlagen des Buches ein Stück Sommer entgegen.

Viel Freude beim Basteln, Lesen und Genießen der sonnigen Jahreszeit!

Quelle: www.thebestideasforkids.com/3d-butterfly-bookmark/





Gesundheit zum Mitmachen:

Die „Geniale“ in Bielefeld

Wer sich für Gesundheit interessiert, ist bei der „Geniale 2026“ der Bielefelder Wissenswerkstadt genau richtig. Unter dem Motto „Wie geht's uns?“ stehen im Oktober und November 115 Angebote mit rund 500 Terminen auf dem Programm – von Ausstellungen über Workshops bis hin zu Bühnenshows. Was tut uns gut, körperlich und mental? Und wie kann uns die Wissenschaft im Alltag helfen, Fakten und Fiktionen auseinanderzuhalten? Das Themenspektrum ist breit gefächert und reicht von seltenen Krankheiten und Selbstfürsorge bis hin zu den Auswirkungen des Klimawandels auf die Gesundheit oder der Frage, wie viel Medienzeit für Kinder und Jugendliche gesund ist. Wissenschaftspartner sind die Universität und die Hochschule Bielefeld. 95 Prozent der Veranstaltungen sind kostenlos, viele Programmpunkte können spontan besucht werden. Für andere Events ist eine Anmeldung erforderlich unter:

> geniale-bielefeld.de oder in der Tourist-Information in der Wissenswerkstadt in Bielefeld.



Die MENSCH auf einen Klick - ganz ohne Papier

Papier sparen und trotzdem informiert sein: Das geht, wenn Sie unser Versichertenmagazin MENSCH als digitale E-Paper-Ausgabe bestellen. Sie können die MENSCH dann online auf dem Tablet oder am PC lesen. Voraussetzung ist, dass Sie in unserer Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ angemeldet sind. Die MENSCH wird Ihnen dort in einem gut lesbaren Online-Format zugestellt. Sie werden per Push-Nachricht informiert, wenn die Ausgabe da ist und zum Abruf bereitsteht.

Mit dem Angebot möchte die BKK Diakonie dazu beitragen, den Papierverbrauch zu senken und nachhaltiges Handeln unterstützen. Wenn Sie diese ressourcenschonende Möglichkeit nutzen wollen, können Sie ganz einfach den folgenden Link aktivieren.

Hier bestellen Sie die MENSCH als E-Paper:

> bkk-diakonie.de/mensch-digital



Vorsicht, Betrugsmasche!

Die BKK Diakonie warnt vor Telefonanrufen, bei denen sich Unbekannte fälschlicherweise als Mitarbeitende der Krankenkasse ausgeben. Dahinter steckt vermutlich eine Betrugsmasche. Dabei wird den Versicherten am Telefon in Aussicht gestellt, dass sie einen Gesundheitsbonus ausgezahlt bekommen oder eine Erstattung erhalten können. Meist wird unter dem Vorwand einer für die Auszahlung notwendigen Identitätsprüfung ein Besuch vorgeschlagen. Das genaue Ziel der Anrufer ist nicht bekannt, vermutlich möchten sie persönliche Daten erlangen.

Wir weisen Sie ausdrücklich darauf hin, dass die BKK Diakonie Anrufe dieser Art nicht tätigt und Versicherte in finanziellen Angelegenheiten niemals telefonisch kontaktiert, wenn es vorher nicht bereits einen Schriftwechsel zu der Angelegenheit gegeben hat. Außerdem wird bei ausgehenden Anrufen stets unsere Telefonnummer übermittelt. Sollten Sie einen Anruf erhalten, bei dem Sie unsicher sind, erkundigen Sie sich nach dem Namen des Anrufers und beenden Sie das Gespräch umgehend. Informieren Sie im Anschluss die BKK Diakonie unter:

0521/329876-120

Geschäftsbericht im Internet abrufbar

Der Geschäftsbericht 2025 der BKK Diakonie ist online erschienen und informiert ausführlich über die Aktivitäten sowie die Finanz- und Mitgliederentwicklung des vergangenen Jahres. Die anhaltend schwierige Finanzsituation in der gesetzlichen Krankenversicherung spiegelt sich dabei in den Zahlen wider. Die Zahl der Versicherten ist weiter rückläufig. Zum Ende des Berichtsjahres 2025 waren 32.571 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/ueber-uns/geschaeftsbericht/

Vorsicht



Meine BKK Diakonie:

So melden Sie sich an

Krankmeldungen, eine Adressänderung, Belege oder Rechnungen einreichen – solche und andere Angelegenheiten können Sie mit der Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ ganz einfach per Smartphone oder vom heimischen Computer aus erledigen. Über diesen Weg erhalten Sie auch eine Versicherungsbestätigung, wenn Sie zum Beispiel die elektronische Gesundheitskarte beim Arztbesuch vergessen oder verloren haben.

Die Online-Geschäftsstelle gibt es als app- und webbasierte Lösung. So melden Sie sich an:

- Suchen Sie nach „Meine BKK Diakonie“ im App Store oder Play Store.
- Auf unserer Website www.bkk-diakonie.de finden Sie den Zugang oben rechts unter „Meine BKK“
- Klicken Sie auf „Noch nicht registriert? Jetzt registrieren“, um sich bei unserem Online-Service anzumelden. Für eine Registrierung benötigen Sie lediglich Ihre Personendaten und Ihre Versichertennummer. Aus Sicherheitsgründen erhalten Sie Ihren persönlichen Zugangscode per Post. Die Versichertennummer finden Sie auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte.



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 Johanniter-4-Sterne-Hotel INCLUDiO in Regensburg gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum **31.10.2026** an:

**BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld**

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

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

> INCLUDIO.DE
> VCH.DE

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

Absender:

Blank area for the postcard message

Viel Glück!

Bitte freimachen

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

**HERZLICH WILLKOMMEN IM ERSTEM
INKLUSIONSHOTEL REGENSBURGS**

Regensburg ist heute die am besten erhaltene mittelalterliche Großstadt Deutschlands und seit 2006 UNESCO-Welterbe. Das Johanniter-4-Sterne-Hotel INCLUDiO ist ein Ort der Begegnung, an dem Menschen mit und ohne Behinderungen ganz selbstverständlich zusammenkommen. Und zwar als Gast sowie als Mitarbeiter.

BESONDERS. Das komplett barrierefreie Haus bietet 84 komfortabel eingerichtete Doppelzimmer, 18 sind rollstuhlgerecht und durch die besondere Ausstattung auch für seh- bzw. hörbehinderte Menschen geeignet.

GENUSS. Im Restaurant mit Wintergarten gibt es morgens ein vielseitiges Frühstück. Tagsüber lädt die Lobby zum Verweilen ein. Das Abendessen wird an der Karte angeboten.

ERHOLUNG. Wunderbar entspannen lässt es sich im Vitalbereich mit Fitnessraum, finnischer Sauna sowie lichtdurchflutetem Ruheraum.

UNVERGESSLICHE EINDRÜCKE. Das Umland zählt zu den interessantesten und abwechslungsreichsten Gegenden in Bayern. Ein Beispiel ist das Naturschutzgebiet Weltenburger Enge mit dem weltberühmten Donaudurchbruch.

IMPULSE UND TIPPS. Informationen über Ausflugsmöglichkeiten, auch barrierefreie, erhalten Sie gerne von den Mitarbeitenden der Rezeption im Hotel INCLUDiO. Wir freuen uns auf Sie!

Das 4-Sterne-Hotel INCLUDiO ist Mitglied in der VCH-Hotelkooperation:

> WWW.VCH.DE

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



BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail menssch@bkk-diakonie.de

ICH IN POWER

ICH
SORGE
VOR

ICH
HALTE
MICH
FIT



ICH
ACHTE AUF
MICH –
IN JEDEM
ALTER

ICH STÄRKE
MICH – IN
GESCHLECHT
UND SELBSTBILD

Unsere
neuen Events
2026/2027

Jetzt kostenlos anmelden
[gesund-sozial-arbeiten.de/
ich-in-power](https://gesund-sozial-arbeiten.de/ich-in-power)



GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie lauten die ersten beiden Oberthemen unserer neuen Jahreskampagne „Ich in Power“?
2. Wie heißt der neue Podcast zur Herz-Kreislauf-Vorsorge?
3. Wie nennt man eine Yoga-Praxis, bei der die Augen verbunden werden bzw. geschlossen sind?
4. Seit wie vielen Jahren wird die Stromberger Pflaume rund um Stromberg bei Oelde angebaut?
5. Die BKK Diakonie warnt vor Anrufern, die sich als Mitarbeitende der Krankenkasse ausgeben. Was wird den Versicherten am Telefon versprochen?

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

