MENSCH

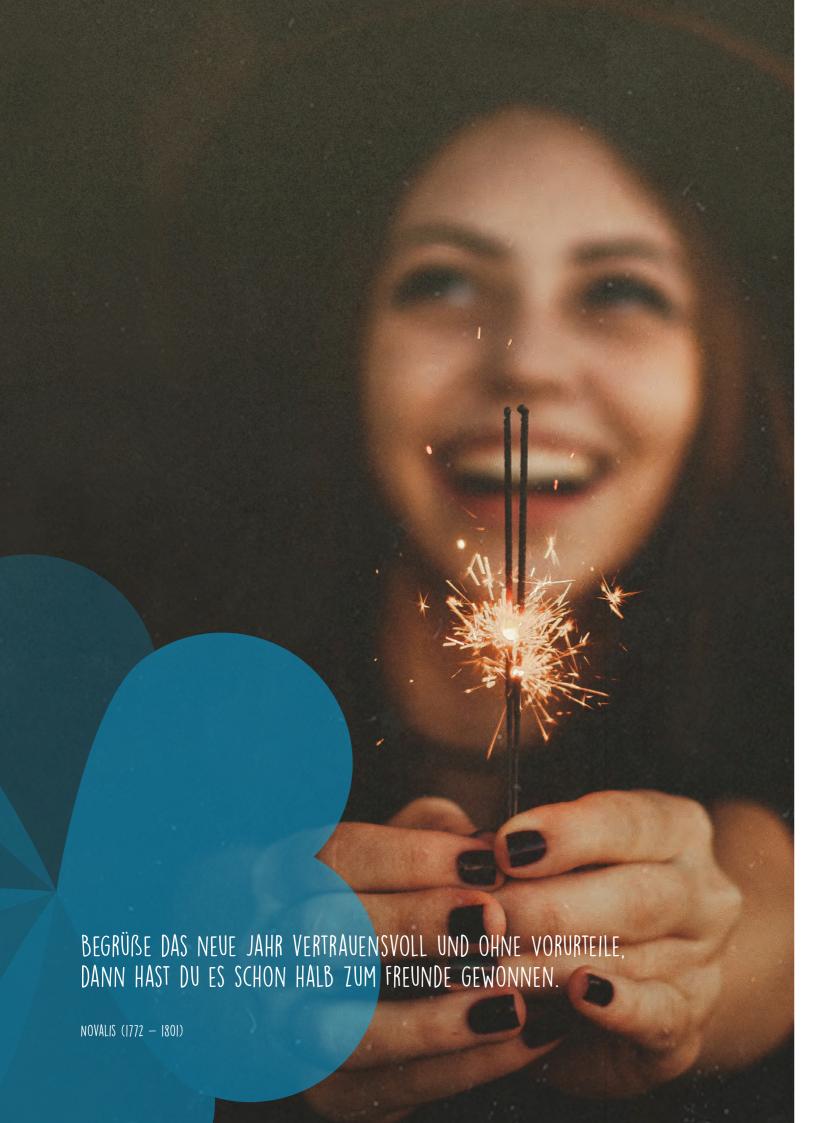
Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2021

DAS KOMMT 2022

BON appetit

GESUND GENIESSEN

- Bon appétit: Vielseitig essen und dem Körper Gutes tun
 - Einfach lecker: Online-Kochkurse für Versicherte
- Neuer Ratgeber: Gesundheitsfördernd führen in der sozialen Arbeit



Inhalt

01 Editorial

02 Vielfältig essen, gesund genießen

04 Ran an die Kochtöpfe:
Online-Kochkurse mit der BKK Diakonie

06 Keine Chance mehr für die Corona-Kilos

08 Neuer Ratgeber der BKK Diakonie: Gesundheitsfördernd führen

10 "Meine BKK Diakonie":

Jetzt auch Rechnungen online einreichen

12 Neues vom Gesundheitscampus der BKK Diakonie: Gesund und fit mit GESA

13 Krankschreibung und Rezept werden digital

14 Gesund vernetzt: Folgen Sie uns – für mehr Achtsamkeit in den sozialen Medien

PA 16 Elektronische Patientenakte:
Neues Design und mehr Funktionen

18 Jahresrechnungsergebnisse 2020

19 Rezept
Schnelle Buddha Bowl mit Edamame

20 Meldungen

21 Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

BKK Diakonie, Königsweg 8, 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120

REDAKTIONSTEAM

Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

KONZEPTION UND DESIGN

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

FOTOS

Katrin Biller: Seite 01, Seite 02 | istockphoto.de: Seiten 04-05, 06-07, 19, U4 unsplash.com: Titelbild, U2, 09, 10, 14 und 16

DRUCK UND VERSAND

KKF-Verlag Martin-Moser-Straße 1 84503 Altötting

Telefon 08671 5065-10
www.kkf-verlag.de
Nachdrucke sind auch auszugsweise

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.



Andreas Flö Vorstand der BKK

an den Feiertagen genießen wir gerne gutes Essen im Kreise von Freunden und Familie – das macht diese Zeit besonders und wertvoll. Doch zu viel des Guten tut eben auch nicht gut, das merken wir spätestens, wenn der Magen drückt oder sich die Waage nach oben bewegt. Wie bei so vielem im Leben kommt es auch beim Essen auf die Balance an. An Festtagen mal zu schlemmen, das ist das eine, aber wie sieht eine dauerhafte Alltagskost aus, die uns gesund und fit hält? – Das ist ein Schwerpunkt in dieser MENSCH. Wir möchten Sie damit anregen, der eigenen Ernährung mehr Aufmerksamkeit zu schenken und als wichtige Ressource für Gesundheit zu verstehen, auf die wir selbst Einfluss haben. Denn wir entscheiden, was tagtäglich auf unseren Teller kommt, und das wiederum hat Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und kann auf lange Sicht

Liebe Leserin,

lieber Leser.

Tatsächlich ist den meisten Deutschen gesundes Essen wichtig, das zeigt der jährliche Ernährungsreport der Bundesregierung. Doch was heißt das praktisch? Das können Sie in unseren Online-Kochkursen ausprobieren, die wir exklusiv für Versicherte anbieten und zu denen wir herzlich einladen. Durch Corona sind wir ja mittlerweile vertraut mit solchen digitalen Formaten, die einen großen Vorteil haben: Interessierte können von jedem Ort aus teilnehmen, egal wo sie wohnen. Im vergangenen September haben wir erstmals ein Online-Beckenboden-Training an den Start gebracht. Die große Resonanz hat uns ermutigt, im neuen Jahr ein weiteres Angebot für unsere Versicherten aufzulegen.

Krankheiten begünstigen oder eben auch vorbeugen.

Zum Schluss noch ein Blick über den Tellerrand auf die Gesundheitspolitik. Nach der Bundestagswahl steht nun die neue Regierung. Nicht nur die BKK Diakonie verfolgt gespannt, wie es vor allem im Bundesgesundheitsministerium weitergeht, denn eins ist klar: Die Herausforderungen sind groß, und das nicht nur wegen Corona. Die Kassen der gesetzlichen Krankenversicherung sind leer, der Spardruck wächst, die vielen angestoßenen Reformen müssen ebenso finanziert werden wie die Folgekosten der Pandemie. Krankenkassen sehen keinen rosigen Zeiten entgegen, dennoch bleiben wir zuversichtlich und versichern Ihnen, unter den gegebenen Rahmenbedingungen weiterhin ein optimales Leistungspaket und Angebot für unsere Versicherten zu gestalten.

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr grüßt Sie

Ihr

Andreas Flöttmann Vorstand der BKK Diakonie







Vielfältig essen, gesund genießen

Bon appétit

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein, um fit und gesund zu bleiben. Der Genuss muss dabei nicht zu kurz kommen, im Gegenteil. Ein gesunder Ernährungsstil funktioniert auf Dauer nur, wenn es uns auch schmeckt.

"Essen soll satt und glücklich machen", bekräftigt Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege. Was esse ich gerne? Worauf will ich nicht verzichten und was möchte ich ausprobieren? Solche Fragen stehen bei ihr darum auch am Beginn einer Ernährungsberatung. Statt Verbote und strenge Regeln aufzustellen, möchte Sonja Brinkhege Lust auf eine vielseitige Küche machen und das Bewusstsein dafür wecken, wie wichtig unser tägliches Essen für Gesundheit und Wohlbefinden ist. "Ernährung kann so viel bewirken. Mit regelmäßigen und vollwertigen Mahlzeiten tun wir unserem Körper Gutes und beugen vielen Zivilisationskrankheiten vor, etwa Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-oder Darmerkrankungen." Es lohnt sich also genauer zu schauen, was wir täglich auf den Teller füllen und dem mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Regelmäßige Mahlzeiten am Tag

Dabei geht es nicht nur um die Frage, was wir essen, sondern auch, wann. "Viele Menschen essen unkontrolliert. Gerade in der Corona-Zeit hat vielen eine Tagesstruktur gefehlt", weiß die Ernährungsberaterin. Ständig zwischendurch zu snacken oder nebenbei zu essen ist dabei genauso wenig empfehlenswert, wie Mahlzeiten ausfallen zu lassen – und anschließend in die Heißhungerfalle zu tappen. Untersuchungen bestätigen, dass sich unregelmäßige Mahlzeiten ungünstig auf Gesundheit und Gewicht auswirken können. Gesundes Essen beginnt für Sonja Brinkhege darum damit, sich das eigene Essverhalten bewusst zu machen und eine Struktur mit drei festen Mahlzeiten pro Tag aufzubauen,

Im zweiten Schritt wird dann überlegt, wie einzelne Mahlzeiten gesünder gestaltet und in Einklang mit einer vollwertigen Ernährung gebracht werden können. Die Grundregeln dafür sind im Prinzip einfach: Unser Essen sollte möglichst abwechslungsreich und pflanzenbetont sein. Günstig ist viel Gemüse, dazu kommen Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obst, pflanzliche Öle und Proteine, etwa in Form von Milchprodukten oder Eiern. "Wer gerne Fleisch isst, muss nicht darauf verzichten, sollte es aber in Maßen genießen und auf Qualität und artgerechte Haltung achten", sagt Brinkhege und empfiehlt maximal dreimal pro Woche Fleisch.

Mehr Gemüse auf den Teller

Eine gesunde Ernährung funktioniert mit und ohne Fleisch, versichert die Ernährungsberaterin. "Bei einer Mischkost ist es einfacher, den Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen. Vegetarier und Veganer müssen vor allem darauf achten, dass sie ihren Eiweiß-, Eisen- und Vitamin-B-Bedarf gut abdecken." Im Gegenzug liefert eine pflanzliche Ernährung mit viel Gemüse mehr Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und Vitalstoffe, denen eine positive Wirkung auf die Gesundheit zugeschrieben wird. Mehr Gemüse, weniger Fleisch – nicht zuletzt ist das auch gut für das Klima und hilft, Treibhausgase zu reduzieren. Kritisch sieht Brinkhege allerdings manche Fleisch- oder Käseersatzprodukte. "Das sind oft hochverarbeitete Lebensmittel mit vielen Inhaltsstoffen. Hier muss jeder für sich entscheiden, wie sinnvoll das ist."

Auch bei Fertiggerichten und stark verarbeiteten Lebensmitteln empfiehlt sie Zurückhaltung, denn diese enthalten oft vergleichsweise viel Zucker, Fett oder Salz und Zusatzstoffe. Wer dagegen frisch kocht, kann Zutaten, Mengen und Geschmack selbst bestimmen, zu regionalen und saisonalen Produkten greifen und an vielen weiteren Stellschrauben drehen, um Mahlzeiten aufzuwerten, zum Beispiel hochwertige Pflanzenöle nutzen oder weniger salzen und dafür mit frischen Kräutern für Geschmack und eine Extra-Portion Vitalstoffe sorgen.

In kleinen Schritten zum Ziel

Die Strategie ist, mit kleinen Schritten anzufangen und auf positiven Erfahrungen aufzubauen, statt die Ernährung von heute auf morgen radikal umzustellen. Softdrinks durch Wasser ersetzen, Weißbrot durch Vollkornprodukte austauschen – das sind Beispiele für kleine Veränderungen, die auf lange Sicht viel bewirken. "Oder versuchen Sie, jeden Tag so viel Gemüse in den Speiseplan einzubauen wie möglich. Das ist gar nicht so schwer", verspricht Brinkhege. "Wir müssen einfach nur daran denken und uns bewusst machen, wie wertvoll eine gesunde Ernährung ist. Der Körper wird es uns danken."





Ran an die Kochtöpfe:

Online-Kochkurse mit der BKK Diakonie

Einfach, lecker und gesund-so geht's

Lust aufs Kochen wecken – das ist das Motto unserer Online-Kurse, die wir im Januar und Februar exklusiv für Versicherte anbieten. Denn wer selbst kocht, kann Zutaten, Mengen und Geschmack bestimmen und viel Gutes für seine Gesundheit tun. An drei Terminen haben Sie die Möglichkeit, Rezepte für eine gesunde Alltagsküche auszuprobieren. Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege kocht die Gerichte live in einer Lehrküche vor und lässt sich dabei in die Töpfe gucken. Sie können in aller Ruhe zuschauen oder am heimischen Herd direkt mitkochen. "Das geht wunderbar, wenn das Tablet, Smartphone oder der Laptop am Arbeitsplatz in der Küche aufgestellt wird", versichert die Kursleiterin. Im Chat können Sie außerdem Fragen stellen, die die Ernährungsfachfrau oder eine Diätschülerin beantworten. Pro Termin (rund 2 Stunden) werden bis zu drei Gerichte vorgestellt, zusätzlich erhalten die Teilnehmenden ein Heft mit Rezepten, Einkaufstipps und einer kleinen Warenkunde. Ein Schnupperangebot zur Ernährungsberatung rundet das Paket ab. Und das sind die Themen im Detail:

Schnelle Alltagsküche, 18. Januar, 18.30 bis ca. 20.30 Uhr

Kochen macht Spaß, aber manchmal muss es einfach schnell gehen. An diesem Abend lernen Sie Rezepte kennen, die trotzdem vollwertig sind und in maximal einer halben Stunde auf dem Tisch stehen. Gekocht wird zum Beispiel ein leichter Eintopf oder ein Auflauf. Jedes Gericht wird auch in einer vegetarischen Variante vorgestellt.

Vegetarische und vegane Gerichte, 26. Januar, 18.30 bis ca. 20.30 Uhr

Fleischlose Ernährung ist im Trend. Wenn Sie dazu neue Ideen suchen oder sich fragen, wie Sie ohne Fleisch eine komplette Mahlzeit gestalten können, sind Sie bei diesem Termin richtig. Lernen Sie zum Beispiel Bowls kennen, das sind Gerichte in einer Schüssel, voll gefüllt mit leckeren und gesunden Zutaten. Auch das Kochen ganz ohne tierische Produkte steht auf dem Programm.

Kochen für die Familie, 5. Februar, 10.30 bis ca. 12.30 Uhr

"Kinder, kommt meckern, das Essen ist fertig!." Kommt Ihnen das bekannt vor? Eltern verzweifeln oft, wenn es darum geht, den Nachwuchs gesund zu ernähren. Bei diesem Termin werden einfache Gerichte vorgestellt, die der ganzen Familie schmecken sollen. Dazu gibt es Tipps, wie Eltern ihre Kinder an eine vielseitige Ernährung heranführen und dafür begeistern können.

Ernährungscoaching zum Kennenlernen,

19. und 27. Januar sowie 1. Februar

Rheuma, Gicht, Übergewicht, Nahrungsmittel, die nicht vertragen werden – viele gesundheitliche Probleme hängen mit unserer Ernährung zusammen. Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege nimmt sich jeweils einen Tag lang Zeit und berät bis zu 60 Versicherte in 20-minütigen Einzelsitzungen, wie sie Beschwerden in den Griff bekommen können, ob eine Ernährungsberatung angesagt ist und wann es dafür Zuschüsse von der Krankenkasse gibt.





Keine Chance mehr

für die Corona-Kilos

Weniger Sport in der Corona-Zeit, mehr Zeit zu Hause und im Homeoffice, wo Küche und Kühlschrank nur einen Katzensprung entfernt sind – das hat sich bei vielen Menschen auf der Waage bemerkbar gemacht. Doch auch unabhängig von den "Corona-Kilos" sind die Deutschen im Durchschnitt zu dick. Rund zwei Drittel der Männer und etwa die Hälfte der Frauen gelten nach Angaben des Robert Koch-Instituts als übergewichtig, ein Viertel der Erwachsenen ist stark übergewichtig, also adipös. Das wiederum erhöht das Risiko, weitere Folgeerkrankungen zu entwickeln wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf- oder Gelenkprobleme. Doch wie rücken wir überflüssigen Pfunden zu Leibe? Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege hat dazu einige Tipps zusammengestellt.



ACHTSAM ESSEN

Langsames, bewusstes Essen und gründliches Kauen fördern den Genuss und vermeiden, dass wir zu viel essen, denn unser Sättigungsempfinden tritt erst etwa 15 Minuten nach Beginn einer Mahlzeit ein. Wichtig ist auch, nicht zwischendurch zu essen. Der optimale Abstand zwischen den Mahlzeiten liegt bei drei bis fünf Stunden. Bei einer Ernährungsumstellung können Zwischenmahlzeiten gegen Heißhunger helfen.



MEAL PREP

Wer Gerichte plant und teilweise vorkocht, verringert die Gefahr, bei Hungerattacken zu ungesunden Lebensmitteln zu greifen. Gemüse und Salat sollten möglichst frisch zubereitet werden. Achten Sie schon beim Einkauf auf eine "gesunde Einkaufsliste" und legen Sie gesunde Vorräte an. Wenn Chips und Schokoriegel nicht greifbar sind, können sie uns auch nicht in Versuchung führen. Zusatz-Tipp: Aufschreiben, was man essen wird und den Zettel an den Kühlschrank pinnen – das kann bei möglichen Heißhunger-Anfällen hilfreich sein.



AUSREICHEND TRINKEN UND SCHLAFEN

Trinken Sie täglich rund 1,5 Liter, am besten Wasser oder kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Das fördert den Stoffwechsel und dämpft den Hunger. Auch die Schlafdauer hat Einfluss auf Hunger- und Sättigungssignale des Körpers. Wer zu lange oder zu kurz schläft, bringt diesen Kreislauf durcheinander.



MEHR PFLANZLICHES EIWEISS

Wer effizient abnehmen möchte, sollte auf die richtige Eiweißzufuhr achten. Wird zu wenig Eiweiß aufgenommen, baut der Körper nach und nach Muskelmasse ab, was gleichzeitig für einen geringeren Kalorienverbrauch sorgt. Pflanzliche Proteinquellen, etwa Hülsenfrüchte, sind fettarm, cholesterinfrei und vollgepackt mit gesunden Inhaltsstoffen.



Gesunde Ernährung und Bewegung gehen Hand in Hand. Planen Sie mindestens an drei Tagen pro Woche Mini-Work-outs von 30 bis 60 Minuten ein. Auch Bewegung im Alltag kurbelt den Kalorienverbrauch an. Nehmen Sie zum Beispiel die Treppe statt den Aufzug, fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder erledigen Sie kurze Wege zu Fuß.



Damit sind keine Nulldiäten gemeint, sondern etwa ein Suppenoder Reis/Gemüse-Tag, den Sie zum Beispiel zweimal im Monat einlegen. Damit werden die Ausscheidung gefördert, häufig auch die Verdauung verbessert und der Blutzucker stabilisiert.

EMOTIONALEN HUNGER STILLEN

Frust, Langeweile, Stress, Belohnung oder ein Gefühl von Leere – nicht immer essen wir, weil wir Hunger haben. Machen Sie sich diese Gründe bewusst und finden Sie Alternativen, zum Beispiel Entspannungsübungen gegen den Stress oder ein Hobby, das Sie ausfüllt und begeistert.









Weitere Hilfen und Tipps finden Sie auf unserem Gesundheitscampus **www.gesund-sozial-arbeiten.de** sowie auf unserer Website **bkk-diakonie.de** mit unserem Online-Ernährungscoaching. Bei deutlichem Übergewicht kann eine professionelle Begleitung sinnvoll sein. Die Krankenkassen zahlen mit einer ärztlichen Diagnose (z. B. Übergewicht mit Begleiterkrankung) einen Zuschuss von 60 bis 80 % für eine individuelle Ernährungsberatung.

ZU DICK, ZU DÜNN ODER GERADE RICHTIG?

Der Body-Mass-Index (BMI) gibt eine Orientierung, ob das Körpergewicht im grünen Bereich liegt. Dazu wird das Körpergewicht (kg) durch das Quadrat der Körpergröße (m) geteilt. Bei einem 1,60 m großen und 60 kg schweren Mensch heißt das zum Beispiel 60 : $(1,6 \text{ m})^2 = 23,4$. Die Spanne des medizinisch empfohlenen Normalgewichts reicht beim BMI von 18,5 bis 25. Aber auch ein höherer Wert kann okay sein, wenn jemand zum Beispiel viel Muskelmasse hat. Wichtig ist zudem der Taillenumfang, denn ausgeprägtes Bauchfett gilt als problematisch. Bei einem Taillenumfang ab 102 cm bei Männern bzw. 88 cm bei Frauen sprechen Experten von einem erhöhten Risiko für das Auftreten von Folgeerkrankungen.



ADIPOSITAS BEI KINDERN – EINE "STILLE PANDEDMIE"

Während der Corona-Pandemie hat Adipositas bei Kindern schleichend, aber stetig zugenommen, warnt die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) und spricht von einer zweiten "stillen Pandemie". Eingeschränkte Bewegungs- und Sportmöglichkeiten, hoher Medienkonsum und fehlende Strukturen in Tagesablauf und Sozialleben werden als Gründe angeführt. Gleichzeitig macht die DAG darauf aufmerksam, dass die Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher bereits vor Corona seit Jahren steigend war. Übergewicht schränkt dabei nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen ein, sondern erhöht auch ihr Risiko für Krankheiten. Hinzu kommt: Wer bereits in jungen Jahren übergewichtig ist, hat auch als Erwachsener eher mit Gewichtsproblemen zu kämpfen.





Neuer Ratgeber der BKK Diakonie:

Gesundheitsfördernd führen

Ein gutes Betriebsklima, ein wertschätzendes Miteinander – das sind wichtige Punkte, damit Beschäftigte fit und motiviert im Job bleiben. Was Vorgesetzte dazu beitragen können und wie eine "gesundheitsfördernde Führung" gelingt, das beleuchtet eine neue Broschüre der BKK Diakonie. Der Ratgeber richtet sich vor allem an Führungskräfte in sozialen Berufen und liefert viele Impulse, wie ein gesundes Arbeitsumfeld gestaltet werden kann.

Von Führungskräften hängt viel ab. Ihr Verhalten, ihre Vorgaben und die Arbeitsorganisation können Beschäftigte belasten, umgekehrt aber auch stärken und Gesundheitsrisiken minimieren. "Für eine gesunde Organisation ist gesundheitsfördernde Führung eine zentrale Grundlage", betont Autorin und Diplom-Psychologin Carolin Wolf. Doch was heißt das praktisch und wie kann ein gesundheitsförderndes Führungsverhalten im betrieblichen Alltag er-

folgreich umgesetzt werden? Dazu gibt es in dem Ratgeber "Gesundheitsfördernd Führen" viele Informationen, Handlungsempfehlungen und Ideen. Ergänzt werden die einzelnen Kapitel durch Checklisten und Anregungen, die immer wieder dazu einladen, die persönliche Situation und den eigenen Führungsstil zu reflektieren.

Ausgangspunkt ist die "gesunde Selbstführung", also der Frage, wie ich als Führungskraft mit mir selbst umgehe. "Zum einen legt eine gesunde Selbstführung die Basis, um überhaupt kraftvoll den Herausforderungen des Führungsalltags gewachsen zu sein. Zum anderen ist auch die Wirkung des Verhaltens von Führungskräften auf Ihre Mitarbeitenden im Sinne der Vorbildfunktion nicht zu unterschätzen", sagt Carolin Wolf, die

seit vielen Jahren mit Führungskräften arbeitet und diese dazu ermutigt, bei all den vielfältigen Aufgaben und Belastungen sich selbst nicht zu vergessen. Denn: "Verlieren wir den Kontakt zu uns selbst, dann gelingt es uns kaum, guten Kontakt mit anderen herzustellen"



Resilienz stärken, gesunde Gewohnheiten etablieren

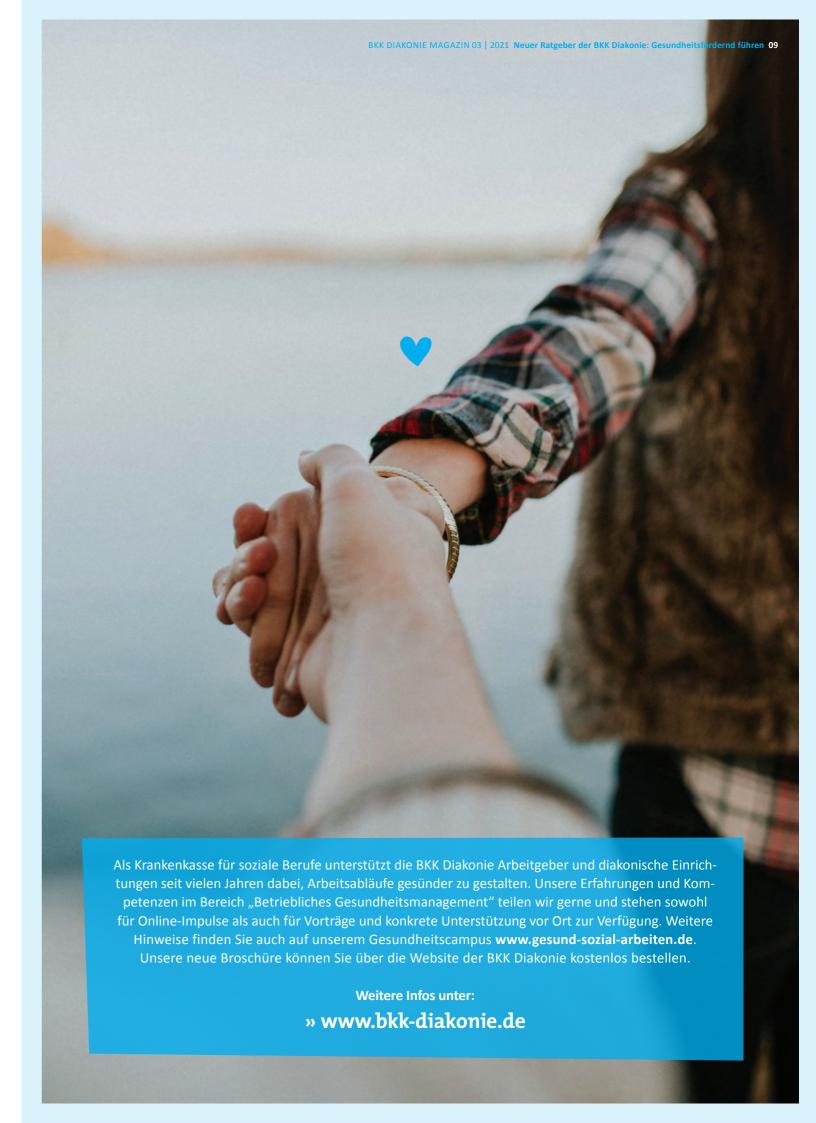
Die eigene Situation zu reflektieren, Signale und Bedürfnisse des Körpers wahrzunehmen und darauf zu hören – für Carolin Wolf ist das auch eine Burn-out-Prophylaxe. Die Autorin stellt zudem verschiedene Techniken vor, um die eigene Resilienz zu stärken, gesunde Gewohnheiten zu etablieren und Stress und Belastungen besser zu bewältigen. Wichtig ist dabei auch die Erkenntnis, nicht

alle Ansprüche erfüllen zu können. "Gerade bei Führungskräften in der mittleren Führungsposition, gerne auch Sandwich-Position genannt, ist die Fähigkeit zur Abgrenzung eine Schlüsselfähigkeit für gesunde Selbstführung. Wenn wir versuchen, allen und damit auch sämtlichen Anforderungen gerecht zu werden, ist Erschöpfung oft vorprogrammiert."

Die Broschüre beleuchtet zudem, was zu einer gesunden Mitarbeiter- und Unternehmensführung gehört und wie Vorgesetzte Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz so gestalten, dass Beschäftigte dauerhaft leistungsfähig und gesund bleiben können. Konkrete Punkte, die dazu beitragen, sind etwa Mitbestimmung, Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten, verlässliche Arbeitszeiten, eine

transparente Kommunikation und nachvollziehbare Entscheidungen, um nur einige Beispiele zu nennen.

Wie kann ich als Führungsperson das "Wir-Gefühl" im Team oder im Betrieb verbessern? Wie gestalte ich Meetings und Besprechungen effektiv und wertschätzend für alle Beteiligten? Für Menschen in leitenden Positionen liefert die Broschüre einen Fundus an Ideen. Ein Extra-Kapitel ist dem Thema "Führen in herausfordernden Zeiten" gewidmet, mit praktischen Empfehlungen für das Handeln in unsicheren Situationen und Krisen, wie etwa der Corona-Pandemie. Nicht zuletzt bietet eine Liste mit Links, Filmtipps, Studien und weiterführender Literatur Stoff für alle, die noch tiefer in das Thema einsteigen wollen.





Jetzt auch Rechnungen online

einreichen

Unsere Online-Geschäftsstelle "Meine BKK Diakonie" hat sich längst zu einem bewährten Service entwickelt – und bietet immer mehr Möglichkeiten. Rechnungen können Sie jetzt zum Beispiel noch einfacher online einreichen.

"Wir entwickeln das Angebot kontinuierlich weiter und optimieren es, um die Online-Geschäftsstelle so benutzerfreundlich wie möglich zu gestalten", erklärt Sylke Ristow, Teamleiterin für allgemeine Leistungen und Kundenservice. So mussten Rechnungen bislang über das Nachrichtenpostfach an die BKK Diakonie geschickt werden, jetzt gibt es einen eigenen Menüpunkt für die Kostenerstattung. Und so funktioniert's: Rechnung abfotografieren, in der Online-Geschäftsstelle in der Rubrik "Service" auf "Erstattungen" klicken und dort das Foto hochladen, fertig!

Der Vorteil: Die Rechnung kommt über diesen Weg direkt bei der zuständigen Stelle an und wird schnellstmöglich bearbeitet. Auch das Kinderkrankengeld kann mittlerweile online beantragt werden. Dafür gibt es ebenfalls einen eigenen Menüpunkt, unter dem Sie ein Foto der Bescheinigung des Kinderarztes hochladen und die notwendigen Angaben machen können.

Schnell, praktisch, digital

Versicherte nutzen zunehmend den digitalen Weg, um verschiedenste Dinge rund um die Krankenkasse zu erledigen, weiß Sylke Ristow. "Das ist schnell und praktisch. Die Online-Geschäftsstelle passt einfach in die Zeit und wird gut angenommen, das zeigen auch die steigenden Anmeldezahlen." Eine Krankmeldung einreichen, Mitgliedsbescheinigungen anfordern oder einen Unfallbogen ausfüllen – all das geht mit "Meiner BKK Diakonie" ganz bequem per Smartphone oder vom heimischen Computer aus.

Sicheres Nachrichtenpostfach

Wollen Sie Unterlagen online einreichen oder haben Sie spezielle Fragen? Dann empfiehlt sich das sichere Nachrichtenpostfach. Über diesen Weg können Versicherte datenschutzgerecht Mitteilungen und Dokumente an die BKK Diakonie schicken. "Im Gegenzug können wir schnell antworten und Versicherte gut erreichen", sagt Sylke Ristow. "Per Post oder per E-Mail dauert das länger und ist deutlich umständlicher, weil wir nur verschlüsselte Mails verschicken dürfen."

Selbstverständlich können Sie auch weiterhin wie gewohnt Unterlagen in Papierform einreichen und Anliegen im persönlichen Gespräch klären. An unserem bewährten Kundenservice ändert sich nichts, im Gegenteil. "Meine BKK Diakonie" ergänzt das bestehende Angebot und ist ein weiteres Extra für Versicherte, um den Alltag ein bisschen einfacher zu machen. Gleichzeitig werden viele Arbeitsabläufe auch für uns effizienter, dadurch haben Mitarbeitende mehr Zeit für Versicherte, die bei Anliegen individuelle Beratung und Unterstützung brauchen.

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

- · 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.



Schnell, praktisch, digital



Neues vom Gesundheitscampus der BKK Diakonie

Gesund und fit mit GESA

Unser Gesundheitscampus bringt Gesundheitsthemen, Videos und Informationen direkt zu Ihnen nach Hause. Die Online-Plattform wird fortlaufend aktualisiert und erweitert. Es lohnt sich also, immer mal wieder auf der Seite vorbeizuschauen.

Achtsamkeit, Stressbewältigung, körperliche Fitness oder Ernährungstipps – die Angebote sind breit gefächert und können kostenfrei so genutzt werden, wie es am besten in den eigenen Alltag passt. Auf dem Gesundheitscampus finden Sie Texte und oder Schichtarbeit. Auch die Ratgeber, die die BKK Diakonie dazu Bilder, aber auch Videos und E-Learning-Einheiten – die Mischung mit Expertinnen und Experten entwickelt hat, sind abrufbar. So macht's. Manchmal ist es gut, etwas schwarz auf weiß zu lesen, manchmal ist es hilfreicher, sich eine Übung direkt anzuschauen und nachzumachen. Dazu bieten zum Beispiel die Videos "Fit mit Peter" reichlich Gelegenheit.

Fitness-Videos zum Mitmachen

Egal, ob Schulter, Bauch, Beine oder Wirbelsäule – Sportwissenschaftler und Physiotherapeut Peter Dörksen zeigt in den Kurzvideos einfache und effektive Übungen, mit denen Sie die eigene Fitness verbessern und Beschwerden lindern können. Ausführlich geht der Profi auch auf das Faszientraining ein oder stellt ein 30-minütiges Work-out für den ganzen Körper vor. Falls Sie im neuen Jahr mit dem Joggen starten wollen, bietet sich das "Lauftraining mit Peter" an. In den Laufvideos lernen Sie die Vorteile des Laufens kennen, bekommen Tipps für den optimalen Einstieg und zahlreiche weitere Impulse für das Training.



Seelische Gesundheit im Fokus

Die Rubrik "psychische Gesundheit" bietet Anregungen und E-Learning-Einheiten zu Themen wie Achtsamkeit, gesunder Schlaf haben wir zum Beispiel die wichtigsten Inhalte unserer jüngsten Broschüre "Krisen überwinden – die Balance wiederfinden" für Sie auf dem Gesundheitscampus aufbereitet und um Videos ergänzt. Der Autor und Psychologe Dr. Tobias Redecker führt damit direkt in das Thema ein und zeigt einige Achtsamkeitsübungen.

Rund um die Ernährung

Ernährung ist das dritte große Oberthema auf dem Gesundheitscampus. In dieser Einheit finden Sie Rezepte und Informationen, etwa zu Themen wie Intervallfasten, gesunder Darm oder das Vorbereiten von Mahlzeiten für den Schichtdienst, für das Büro oder das Homeoffice. Passend zum Jahreswechsel haben wir außerdem Tipps zum Abnehmen eingestellt. Bewusster essen und ein paar Pfunde verlieren sind klassische Neujahrsvorsätze. Wir möchten mit den Anregungen helfen, dabei erfolgreich zu sein.

Insgesamt bietet der Gesundheitscampus viele Möglichkeiten, mit denen Sie Ihre Gesundheit auf ganz individuelle Weise stärken können. Wir haben die Online-Plattform speziell für Sie aufgebaut und wollen Versicherte und Interessierte damit bei Fragen rund um Prävention, Fitness und Wohlbefinden unterstützen. Auch Arbeitgeber können den Gesundheitscampus als Instrument der betrieblichen Gesundheitsförderung einsetzen.

Wenn Sie die Eule GESA sehen, sind Sie richtig. Das Website-Maskottchen heißt Sie auf dem Gesundheitscampus willkommen, hilft bei der Orientierung und steht für den Namen der Internetseite: Gesund. Sozial. Arbeiten - kurz GESA. Nach der kostenfreien Registrierung können Sie alle Angebote nutzen. Probieren Sie es am besten einfach selbst aus.

WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE

















Krankschreibung und Rezept werden digital

Weg vom Papierausdruck – dieser Trend gilt auch für Rezepte und Krankschreibungen. Arztpraxen stellen beides künftig digital aus. Ganz ohne Papierformulare geht es aber noch nicht.

Elektronisches Rezept

Nach einer Testphase wird das elektronische Rezept zum 1. Januar 2022 bundesweit verpflichtend eingeführt. Arztpraxen stellen Verordnungen künftig digital aus und schicken diese verschlüsselt auf das Smartphone der Patientinnen und Patienten. Dafür brauchen diese die eRezept-App, die in den gängigen Stores heruntergeladen werden kann. Mit der App können Versicherte dann zum Beispiel bei der Apotheke ihrer Wahl Arzneimittel vorab anfragen und Rezepte einlösen.

Wichtig zu wissen: Für die Nutzung der App benötigen Versicherte die PIN ihrer elektronischen Gesundheitskarte, die die Krankenkassen nach einer sicheren Identifizierung zuschicken. Genaue Informationen finden Sie unter:

» www.bkk-diakonie.de/identifizierungsverfahren

Wer die eRezept-App nicht nutzen möchte oder kann, erhält in der Arztpraxis einen Ausdruck mit einem Code, mit dem das Rezept ebenfalls in der Apotheke eingelöst werden kann. Nur in Ausnahmefällen, etwa bei Haus- und Heimbesuchen oder bei technischen Problemen, kommt das klassische Papierrezept weiter zum Einsatz.

Das eRezept soll Abläufe vereinfachen und effizienter machen und tonnenweise Papier sparen. Die Menge macht's: Jährlich werden in Deutschland rund 150 Millionen Rezepte ausgestellt. Aneinandergelegt umspannen die ausgedruckten Blätter eineinhalbmal die Erde und wiegen zusammen so viel wie 150 Elefanten.







Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung:

Im Krankheitsfall müssen Beschäftigte keinen Gelben Schein mehr bei der Krankenkasse abgeben. Arztpraxen übermitteln uns die sogenannte Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) seit Oktober 2021 online. Für Praxen, die noch nicht die notwendige technische Ausstattung hatten, gab es eine Übergangsfrist bis zum Jahresende. Der Vorteil für Versicherte: Die Krankenkasse wird automatisch und ohne Zeitverzug informiert, das ist zum Beispiel wichtig für mögliche Ansprüche auf Krankengeld und befreit Versicherte von der Zustellpflicht. Beschäftigte müssen die AU-Bescheinigung derzeit noch wie gehabt dem Arbeitgeber vorlegen, aber auch das ändert sich bald. Geplant ist, dass Arbeitgeber die AU ab dem 1. Juli elektronisch bei den Krankenkassen anfordern. Versicherte erhalten die Bescheinigung in Papierform oder auf Wunsch digital.



Elektronische Patientenakte:

Neues Design und mehr Funktionen

Die elektronische Patientenakte wird eher zögerlich angenommen. Das überrascht nicht, denn die Möglichkeiten der digitalen Akte, die vor einem Jahr an den Start ging, waren anfangs noch recht begrenzt. Das ändert sich schrittweise. Ab 2022 bietet die ePA 2.0 mehr Funktionen, kommt in einem neuen Design daher und wird zunehmend interessanter.

Seit einem Jahr stellen die Krankenkassen die ePa als freiwilliges und kostenloses Angebot zur Verfügung. Versicherte können damit eigene Gesundheitsdaten verwalten und haben wichtige Unterlagen gebündelt an einem Ort auf dem Smartphone. Arztberichte, Diagnosen, Röntgenbilder – all das kann in der digitalen Akte abgelegt und bei Bedarf anderen Ärzten und Gesundheitspartnern zur Verfügung gestellt werden.

Ab 2022 sind nun auch Impfausweis, Mutterpass, das Zahnbonusheft und die Untersuchungshefte für Kinder in der digitalen Akte integriert, im Sommer kommt der Organspendeausweis hinzu. Ebenfalls können die Zugriffsrechte differenzierter festgelegt werden, das heißt: Versicherte entscheiden ab 2022, welcher Arzt welche Daten und Dokumente einsehen darf. Bislang konnten nur alle oder keine Daten freigegeben werden. Grundsätzlich gilt: Versicherte bestimmen selbst, was in die Akte kommt und welche Daten mit anderen geteilt werden. Krankenkassen haben niemals Zugriff darauf.

Mehrwert für Versicherte

Die elektronische Patientenakte soll Abläufe im Gesundheitswesen effizienter machen und dazu beitragen, zum Beispiel Doppeluntersuchungen zu vermeiden, Therapien zielgerichteter zu planen oder in Notfällen wichtige Entscheidungen zu treffen, etwa weil Informationen zu Allergien oder Arzneimittel-Unverträglichkeiten vorliegen. Voraussetzung dafür ist, dass möglichst viele Gesundheitspartner mitmachen. Auch hier hat sich einiges getan. So ist die Zahl der Arztpraxen, die an die sogenannte Telematik-Infrastruktur angebunden sind und damit die ePA auf Wunsch der Patientinnen und Patienten mit Daten befüllen können, in den vergangenen Monaten deutlich gestiegen. Ab 2022 kommen auch Pflegepersonal, Hebammen, Entbindungshelfer sowie Physiotherapeuten dazu.





JAHRESRECHNUNGSERGEBNISSE 2020

Nach § 305b SGB V sind die Krankenkassen dazu verpflichtet, ihre Finanzergebnisse zu veröffentlichen. Die unten stehende Tabelle gibt einen Überblick über die Mitglieder- und Versichertenentwicklung, Einnahmen, Ausgaben und das Vermögen.

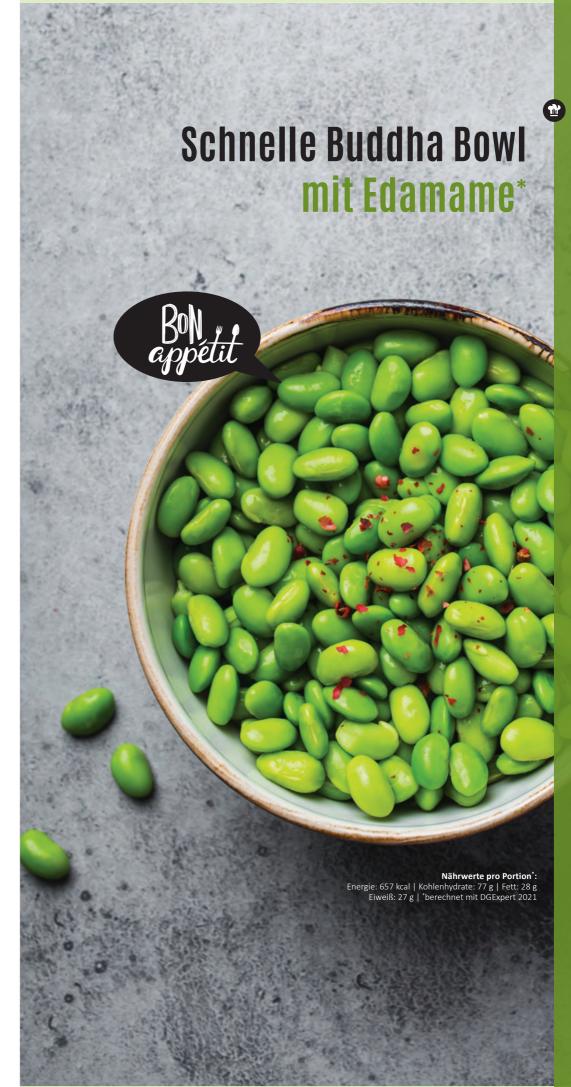
I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung (in Anzahl)	2020	2019	Veränderungsrate gegen- über dem Vorjahr (in %)
Mitglieder	26.068	25.171	3,56
Versicherte	33.074	32.167	2,82
II. Einnahmen (in Euro)	2020	je Versicherten	

	2020	je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	99.182.354,38	2.998,80
Zusatzbeiträge	7.667.965,76	231,84
sonstige Einnahmen	2.642.096,32	79,88
Einnahmen gesamt	109.492.416,46	3.310,53

III. Ausgaben (in Euro)	2020	2019	je Versicherten 2020	je Versicherten 2019	gegenüber dem Vorjahr (in %)
Ärztliche Behandlung	20.122.532,81	18.211.660,73	608,41	566,16	7,46
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	5.442.672,25	5.213.532,07	164,56	162,08	1,53
Zahnersatz	1.377.664,61	1.497.092,19	41,65	46,54	-10,51
Arzneimittel	15.153.769,99	14.168.009,13	458,18	440,45	4,03
Hilfsmittel	4.405.651,26	4.184.155,72	133,21	130,08	2,41
Heilmittel	3.857.372,98	3.579.624,15	116,63	111,28	4,81
Krankenhausbehandlung	32.455.784,38	29.295.454,00	981,31	910,73	7,75
Krankengeld	8.852.924,50	8.335.623,85	267,67	259,14	3,29
Fahrkosten	2.377.455,40	2.146.686,32	71,88	66,74	7,70
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.247.213,42	1.579.162,25	37,71	49,09	-23,18
Schutzimpfungen	1.147.728,77	788.504,96	34,70	24,51	41,57
Früherkennungsmaßnahmen	1.346.768,92	1.288.617,76	40,72	40,06	1,65
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	866.952,86	934.964,13	26,21	29,07	-9,84
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	2.205.164,83	2.308.463,26	66,67	71,76	-7,09
Dialyse	687.078,36	544.072,24	20,77	16,91	22,83
sonstige Leistungsausgaben	2.467.209,78	2.056.485,64	74,61	63,93	16,71
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	104.013.945,12	96.132.108,40	3.144,89	2.988,53	5,23
Prävention (als Davonposition aus 5999)	3.573.478,10	3.573.462,88	108,04	111,09	-2,75

Weitere Ausgaben (in Euro)	2020	je Versicherten
Verwaltungsausgaben	5.204.714,11	157,37
sonstige Ausgaben	1.388.939,43	41,99
Ausgaben gesamt	110.607.598,66	3.344,25

IV. Vermögen (in Euro)	2020	je Versicherten
Betriebsmittel	2.958.787,66	89,46
Rücklage	4.503.000,00	136,15
Verwaltungsvermögen	317.406,06	9,60
Vermögen gesamt	7.779.193,72	235,21



Zutaten für 2 Personen:

150 g Couscous 1 TL Bio-Zitronenschale 300 ml Gemüsebrühe 500 q Gemüse zum Braten (z.B. Zucchini, Paprika, Möhren) 2 EL Olivenöl zum Anbraten Salz und Pfeffer 250 g Edamame*, aufgetaut und abgetropft 1 Handvoll Cherrytomaten, halbiert 200 g Schafskäse, zerbröselt 1 Handvoll Basilikumblätter, gezupft 2-3 EL Olivenöl 2-3 Zitronenscheiben

Anleitung

Couscous mit der Zitrone und der kochenden Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen. Das Gemüse zum Braten klein schneiden und in dem Olivenöl anbraten und würzen. Alle Zutaten nebeneinander in 2 Schalen verteilen. Basilikum darüberstreuen und servieren.

Edamame sind unreif geerntete Sojabohnen aus Japan. Sie schmecken süßlich, nussig und werden häufig als Snack mit Meersalz, Chiliflocken oder Sesam gegessen. Man bekommt sie an der Frischetheke in gut sortierten Supermärkten, tiefgefroren im Supermarkt oder im Asialaden. Als Alternative können auch gekochter Mais, weiße Bohnen oder

Prinzip Bowl – das gehört dazu: Fette: z. B. Avocado, Nüsse und Kerne Proteine: z.B. Tofu, Tempeh, Hülsenfrüchte,

Saucen und Dips: würzen und verbinden

gesunde Kohlenhydrate: z.B. Quinoa, Reis, Hirse, Nudeln oder Kartoffeln Vitalstoffe: z.B. frisches Gemüse und Obst

Toppings: z.B. Sprossen, Kräuter, Superfoods (z.B. Gojibeeren)

Gesundheitskarte: Nach zehn Jahren sind neue Fotos fällig

Falls bei Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) ein Foto-Update notwendig ist, bekommen Sie demnächst Post von uns oder haben vielleicht sogar schon ein Anschreiben erhalten. Spätestens nach zehn Jahren müssen Lichtbilder auf der Karte aktualisiert werden, das sieht der Gesetzgeber so vor. Wir prüfen derzeit unseren Datenbestand und informieren Sie per Brief, wenn sich Ihr Foto der maximalen Nutzungsdauer nähert oder diese erreicht hat. In diesem Fall bitten wir Sie, ein aktuelles Bild hochzuladen. Am einfachsten geht das über die Website der BKK Diakonie. Im Anschreiben finden Sie einen QR-Code, über den Sie direkt zur richtigen Stelle gelangen. Alternativ gehen Sie auf der BKK-Diakonie-Seite im Mitgliederbereich auf die Rubrik "Service", dann weiter auf "Lichtbildservice" und laden das neue Foto hoch. Dort erfahren Sie auch, welche Anforderungen an das Passbild gestellt werden. Versicherte, die das 15. Lebensjahr vollenden, werden ebenfalls angeschrieben, denn ab diesem Alter ist eine Karte mit Lichtbild vorgesehen. Auch in diesem Fall ist der einfachste Weg: Auf die Website der BKK Diakonie gehen und das Foto dort hochladen. Als kleines Dankeschön für die Mühe verlosen wir unter allen, die mitmachen, 200 Thera-Bänder, mit denen Sie zu Hause oder unterwegs trainieren können.

Aufgrund der derzeitigen Knappheit von Halbleiter-Chips auf dem Weltmarkt kann es bei der Erzeugung Ihrer neuen eGK zu Verzögerungen kommen. Wir tun alles Mögliche, um Ihnen nach der Übermittlung Ihres neuen Fotos schnellstmöglich eine neue eGK zur Verfügung zu stellen. Wichtig: Solange Sie keine neue eGK von uns bekommen, behält Ihre alte eGK ihre Gültigkeit.

Hier laden Sie Ihr Foto hoch:

» www.bkk-diakonie.de/ lichtbildservice



WIR VERLOSEN 200 THERA-BÄNDER UNTER ALLEN, **DIE MITMACHEN!**

Pflegereform: Das ändert sich 2022

Ab Januar 2022 gibt es einige Änderungen bei den Leistungen in der Pflegeversicherung. In der häuslichen Pflege werden die Beträge für den ambulanten Pflegedienst, die sogenannten Pflegesachleistungen, um 5 % angehoben. Der jährliche Leistungsbetrag für die Kurzzeitpflege steigt von 1.612 Euro auf 1.774 Euro.

In der stationären Pflege werden Heimbewohnerinnen und -bewohner mit einem Pflegegrad 2 bis 5 entlastet. Der Eigenanteil für die pflegebedingten Aufwendungen sinkt schrittweise, und zwar im ersten Jahr in der Pflegeeinrichtung um 5 %, im zweiten um 25 %, im dritten um 45 % und ab dem vierten Jahr um 70 %.

Beitragszuschlag für Kinderlose in der Pflegeversicherung

Zum 1. Januar 2022 wird der Beitragszuschlag für Kinderlose in der Pflegeversicherung angehoben, und zwar von 0,25 auf 0,35 %. Der Zuschlag ist neben dem allgemeinen Beitragssatz von 3,05 % des Bruttoeinkommens von kinderlosen Versicherten ab dem vollendeten 23. Lebensjahr zu zahlen. Das hat der Gesetzgeber beschlossen. Die Anhebung soll helfen, die Pflegereform zu finanzieren.





BKK Diakonie geht mit bewährtem Leistungspaket und

neuem Bonusprogramm in das Jahr 2022

Der Verwaltungsrat der BKK Diakonie hat in seiner Sitzung am 10.12.2021 die Entwicklung des Jahres 2021 in Blick genommen und die Weichen für das Jahr 2022 gestellt. Die BKK Diakonie geht mit einem unverändert starken Leistungspaket in das neue Jahr. Zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Magazins stand die Verwaltungsratssitzung noch aus. Vorbehaltlich der Zustimmung des Verwaltungsrates bleibt auch der Beitragssatz von 16,0 % in 2022 stabil.

Änderungen Bonusprogramm

Das Bonusprogramm wurde an neue Richtlinien angepasst und zeichnet sich jetzt durch eine noch einfachere Handhabung aus. Wie das neue Bonusprogramm aussieht, erfahren Sie hier:

» bkk-diakonie.de/bonusprogramm



Zuzahlungsbefreiung: Jetzt Antrag stellen

Es ist wieder Zeit für den Antrag auf Befreiung von Zuzahlungen. Versicherte der BKK Diakonie müssen Zuzahlungen für Arzneimittel, Krankenhaus oder Fahrkosten nur bis zu ihrer persönlichen Belastungsgrenze leisten. Sie beträgt bei Erwachsenen 2 % des jährlichen Bruttoeinkommens. Für Versicherte mit einer schwerwiegenden chronischen Erkrankung liegt sie bei 1 %. Danach sind Versicherte von gesetzlichen Zuzahlungen befreit. Falls Sie diese Belastungsgrenze voraussichtlich innerhalb eines kurzen Zeitraums im neuen Jahr erreichen, können Sie eine Vorauszahlung der Eigenanteile für 2022 leisten. Wir stellen Ihnen dann eine Befreiungskarte für das Jahr zu Verfügung. Dieses Verfahren ist für Versicherte und Krankenkasse gleichermaßen vorteilhaft, da das Sammeln, Einreichen und Bearbeiten von Zuzahlungsbelegen entfällt. Das erspart beiden Seiten Zeit und Arbeit.

Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter der Telefonnummer:

» 0521.329876-120



RKK Diakonie Gesundheitsquiz Königsweg 8 33617 Bielefeld

31.03.2022 an:

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

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

» www.vch.de

STÄDTETRIP NACH ESSEN



gebote und dazu überraschend grün – eine

VCH-Hotel Essener Hof ganz in der Nähe des Hauptbahnhofs ist dabei ein idealer Ausgangspunkt, um die Stadt im Herzen seum Folkwang, der Grugapark oder die Villa Hügel sind nur einige Sehenswürdigkeiten, und auch das Ruhrgebiet insgesamt ist eine interessante Region im Wandel. Nach so vielen sich erholen. Das 4-Sterne-Haus gehört zum Verband Christlicher Hoteliers (VCH), dessen Mitglieder großen Wert auf Gastlichkeit und guten Service legen.

Weitere VCH-Hotels finden Sie unter: » www.vch.de







MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

Absender:			
	viic1/1		В

SKK Diakonie

- Gesundheitsquiz -Königsweg 8 33617 Bielefeld

» www.essener-hof.com

BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld **Telefon** 0521.329876-120 | **Fax** 0521.329876-190 **E-Mail** mensch@bkk-diakonie.de





GESUNDHEITSQUIZ

- 1. Wie viele Erwachsene in Deutschland gelten als adipös?
- 2. Nennen Sie zwei Themen unserer Online-Kochkurse im Januar und Februar.
- 3. Wie heißt der neue Ratgeber der BKK Diakonie?
- 4. Unser Gesundheitscampus hat ein Website-Maskottchen. Wie heißt es?
- 5. Die BKK Diakonie ist auf Facebook und Instagram präsent. Wie oft wird dort pro Woche ein neuer Post veröffentlicht?

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







