

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2022

**GESUNDHEITS-
CAMPUS:
NEUE ONLINE-
KURSE 2023**



TIEF DURCHATMEN

- An die frische Luft: Warum draußen spielen für Kinder so wichtig ist
- Mehr Wissen, mehr Lebensqualität: Unterstützung bei Asthma bronchiale
- Immer im Einsatz: Die Lunge, unser zentrales Atmungsorgan

„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen,
kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen,
das kannst du verhindern.“

Martin Luther (1483 – 1546)



VOGELFUTTER SELBER MACHEN: Seite 14.

Inhalt

01 Editorial



02 Interview: BKK Vorstand Andreas Flöttmann zur Finanzierung der GKV



04 BKK MedPlus: Behandlungsprogramm für Menschen mit Asthma



06 Die Lunge – immer im Einsatz



08 An die frische Luft: Warum draußen spielen für Kinder so wichtig ist – auch in der kalten Jahreszeit



12 Kinder und Jugendliche stark machen



14 MENSCHLEIN



16 Wintergrillen: Warum nicht auch mal im Winter grillen?



18 Rezept



19 Jahresrechnungsergebnisse 2021



20 Meldungen



21 Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

REDAKTIONSTEAM

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

KONZEPTION UND DESIGN

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

FOTOS

Katrin Biller: Seite 01, 03, 11 und 18 | [istockphoto.de](https://www.istockphoto.de): Seiten 05, 06, 08, 12,
14 bis 16 und U4 | [unsplash.com](https://www.unsplash.com): Titelbild und U2

DRUCK UND VERSAND

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

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

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



Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Liebe Leserin, lieber Leser.

wo bleibt das Positive? Das haben Sie sich im zurückliegenden Jahr vielleicht auch des Öfteren gefragt. Angesichts des Ukraine-Krieges, Corona und der Klimakrise, Energieknappheit und steigenden Preisen fällt es wirklich nicht leicht, optimistisch in die Zukunft zu schauen. Auch die Krankenkassen bleiben von Problemen nicht verschont. In dieser MENSCH informieren wir Sie über die schwierige Finanzlage in der gesetzlichen Krankenversicherung und das GKV-Finanzstabilisierungsgesetz, das aus unserer Sicht die Finanzlöcher nur notdürftig stopft und die drängenden Fragen nicht angeht, sondern weiter in die Zukunft verschiebt.

Darüber hinaus haben wir für Sie wieder verschiedene Themen rund um die Gesundheit zusammengestellt. Unter anderem richten wir den Blick auf die jüngere Generation, die in den vergangenen Corona-Jahren oft zurückstecken musste. Wir haben Fachleute gefragt, was junge Leute jetzt brauchen und wie sie gestärkt werden können. Außerdem beleuchten wir, wie wichtig unbeschwertes Spiel und Bewegung an der frischen Luft für das gesunde Aufwachsen sind.

Unsere kostenlosen Behandlungsprogramme für Menschen mit chronischen Erkrankungen sind vielen von Ihnen vielleicht schon bekannt. In dieser Ausgabe stellen wir unser Angebot BKK MedPlus für Menschen mit Asthma bronchiale vor und beschäftigen uns ebenso mit der Lunge und den Atemwegen, die sich in der Winterzeit über besondere Aufmerksamkeit freuen.

Auch wenn uns das eigene Wohlbefinden angesichts der Probleme in der Welt derzeit vielleicht nicht so wichtig erscheint, sollten wir dennoch unsere Gesundheit nicht vernachlässigen und immer wieder den Blick auf das Gute und Schöne im Leben richten. Als BKK Diakonie freuen wir uns, dass wir Sie als Gesundheitspartner dabei unterstützen können und Angebote bereithalten, die auf die Bedürfnisse in der Pflege und in der sozialen Arbeit zugeschnitten sind. Eine Arbeit, die so wichtig und sinnstiftend ist, daraus ziehen auch wir Kraft und Motivation. Als BKK gehen wir zuversichtlich und optimistisch in das neue Jahr, das uns allen hoffentlich viel Positives bringen wird und in dem wir vielleicht die eine oder andere Krise bewältigen können.

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr grüßt Sie
Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie



Interview:
BKK Vorstand Andreas Flöttmann zur Finanzierung der GKV

„Wir brauchen strukturelle Lösungen“

2023 fehlen in der Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) voraussichtlich 17 Milliarden Euro. Das sogenannte GKV-Finanzstabilisierungsgesetz soll dieses Defizit ausgleichen. Neben den Krankenkassen, dem Bund, Krankenhäusern und Apotheken müssen auch die Versicherten die Lasten mittragen.

Im Interview ordnet Vorstand Andreas Flöttmann das Gesetz aus Sicht der BKK Diakonie ein.

Wie beurteilen Sie das Finanzstabilisierungsgesetz insgesamt?

Das Gesetz hält leider nicht, was der Name verspricht. Es ist auf keinen Fall dazu geeignet, die Finanzen der GKV dauerhaft zu stabilisieren, weil die grundlegenden strukturellen Probleme nicht angegangen werden. Stattdessen werden die Finanzlöcher kurzfristig gestopft. Das sind fast alles Einmaleffekte, die erzielt werden – und 2024 stehen wir dann wieder vor der Frage, wie es weitergeht. Außerdem müssen die Krankenkassen erneut ein Abschmelzen ihrer Vermögen hinnehmen. Bereits 2021 hatte der damalige Bundesgesundheitsminister Jens Spahn den Kassen mehrere Milliarden Euro Vermögen entzogen. Nun greift der Gesetzgeber ein zweites Mal in die Vermögen der Kassen und nimmt ihnen 2,5 Milliarden Euro weg, um das Jahr 2023 zu bewältigen. Das haben wir nicht für möglich gehalten! Denn erstens verfügen die Krankenkassen nur noch über geringe Reserven, und zweitens ist das praktisch eine Enteignung von Mitteln. Damit werden die Restvermögen der Kassen nahezu abgeschmolzen. Man kann hier durchaus von einem gebilligten Eintritt in die Verschuldung sprechen und wirklich sagen, dass der Gesetzgeber die Sozialversicherungssysteme plündert. Nicht zuletzt sind die Vermögen der Krankenkassen von den Beitragszahlern erwirtschaftet worden. Das Gleiche gilt für die Liquiditätsreserven im Gesundheitsfonds, die nun ebenfalls dazu dienen, die Finanzlöcher zu stopfen. Dazu kommen höhere Zusatzbeiträge für die Versicherten. So wird am Ende ein Großteil des Defizits, 13 Milliarden Euro, den Beitragszahlern und den Arbeitgebern aufgelastet.

Was bedeutet das neue Gesetz denn konkret für Kassenbeiträge?

Von den 17 Milliarden Euro Defizit sollen 5 Milliarden Euro über die Zusatzbeiträge aufgefangen werden, das wird also den Krankenkassen bzw. den Beitragszahlern und Arbeitgebern zugemutet. Rein rechnerisch heißt das, dass die Zusatzbeiträge um durchschnittlich 0,3 Prozentpunkte steigen müssen. Jede Kasse wird damit aber etwas anders umgehen, weil einige Kassen mehr Vermögen haben als andere und unterschiedlich kalkulieren. Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach wälzt damit die Verantwortung auf die Kassen ab, anstatt die Verantwortung für die Defizite zu übernehmen, die die Bundesregierung bzw. die Vorgängerregierung zu verantworten hat. Ehrlich wäre es gewesen, den allgemeinen Beitragssatz zu erhöhen. Alle Krankenkassen hätten dann die gleiche Anhebung gehabt. Das entspräche auch der Tatsache, dass keine strukturellen Lösungen auf den Weg gebracht worden sind und mehr allgemeine Mittel benötigt werden. Stattdessen müssen jetzt die Krankenkassen entscheiden, wie viel sie an die Versicherten weitergeben. Erhöhen sie den Zusatzbeitrag um 0,3 Prozentpunkte oder bleiben sie aus Wettbewerbsgründen darunter und fangen einen Teil selbst auf? Das kann eine Abwärtsspirale bedeuten, weil Krankenkassen ihr Vermögen anzapfen, sich verschulden, die Lasten auf die Zukunft verschieben.

Was macht die BKK Diakonie?

Wir haben schon immer nach den Prinzipien eines ehrbaren Kaufmanns gehandelt und streben auch jetzt wieder eine solide Kalkulation an. Angesichts der aktuellen Situation liegt es uns am Herzen, unsere Versicherten und die Arbeitgeber nicht übermäßig zu belasten. In den Haushaltsberatungen haben wir daher beschlossen, den Zusatzbeitrag um 0,2 Prozentpunkte nach oben anzupassen. Die BKK Diakonie befindet sich in einer guten wirtschaftlichen Lage, die diesen Schritt ermöglicht.

Antworten werden erneut in die Zukunft verschoben.

Sie sagen selbst, dass mit dem neuen Gesetz erst einmal nur die Finanzierung für 2023 gerettet ist. Wie könnte es denn gelingen, das System dauerhaft finanziell zu stabilisieren?

Ganz einfach, indem die Bundesregierung die im Koalitionsvertrag aufgeführten Dinge umsetzt. Ein Punkt ist, die Beitragszahlungen für die Bezieher von Arbeitslosengeld II auf eine realistische Höhe zu bringen. Für deren Krankenversicherung bekommen wir nur einen reduzierten Pauschalbeitrag, der nicht ausreichend ist. Eine wirklich kostendeckende Finanzierung der medizinischen Versorgung von Langzeitarbeitslosen würde allein 10 Milliarden Euro Mehreinnahmen ins System bringen. Weitere 6 Milliarden Euro könnten bei Arzneimitteln durch eine Mehrwertsteuersenkung von 19 % auf 7 % erzielt werden. Aus meiner Sicht ist das mehr als gerechtfertigt, denn Arzneimittel sind lebensnotwendige Dinge, für die der ermäßigte Steuersatz gilt. Allein mit diesen beiden Maßnahmen wäre das bestehende Defizit fast beseitigt. Aber an all diese Dinge wagt sich die jetzige Bundesregierung nicht heran, genauso wie die Vorgängerregierung. Jens Spahn hat seinerzeit viele Reformgesetze auf den Weg gebracht, ohne die Frage zu beantworten, wie das alles finanziert werden soll. Auch der aktuelle Bundesgesundheitsminister findet keine Antwort darauf. Anstatt strukturelle, nachhaltige Lösungen zu suchen, die wir brauchen, verschiebt er die Antwort erneut in die Zukunft.



Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Wie geht die BKK Diakonie vor diesem Hintergrund ins neue Jahr?

Trotz all der ungelösten Fragen gehen wir dennoch mit Zuversicht ins neue Jahr und hoffen, dass wir 2023 die eine oder andere Krise hinter uns lassen können. Vom Bundesgesundheitsminister wünschen wir uns vor allem einen klaren Plan für eine dauerhaft stabile Finanzierung der GKV, ohne dass ständig Beiträge erhöht werden müssen. Diese Aufgabe muss 2023 dringend angegangen werden. Wir als BKK Diakonie arbeiten über unseren Dachverband daran mit, Vorschläge und Antworten zu finden und diese im Dialog mit der Politik auf den Weg zu bringen.

2023

2022



BKK MedPlus:
Behandlungsprogramm für Menschen mit Asthma

MEHR WISSEN, MEHR LEBENSQUALITÄT

Beschwerdefrei leben, ohne Atemnot und Anfälle – das ist das Ziel einer jeden Asthma-Therapie. Das Behandlungsprogramm BKK MedPlus trägt dazu bei und unterstützt Betroffene, besser mit der eigenen Erkrankung umzugehen. Neben einer optimalen medizinischen Versorgung werden Teilnehmende aktiv in die Behandlung eingebunden und können selbst viel für ihre Lebensqualität und eine bessere Asthma-Kontrolle tun. Ein entscheidender Faktor dabei ist Wissen.

„Wer Informationen hat und über die eigene Erkrankung Bescheid weiß, kann dem Asthma ganz anders begegnen“, betont Lungenfacharzt Dr. Moritz Möcking. Aus seiner Sicht sind die Patienten-Schulungen, die im Programm angeboten werden, für Asthmatikerinnen und Asthmatiker besonders wertvoll. Welche Reize lösen bei mir Asthma aus? Was mache ich bei einem Anfall? Wie kann ich vorbeugen und das Asthma besser kontrollieren? In den Schulungen erhalten Teilnehmende Informationen über die Erkrankung und Therapie und werden in ihrer Eigenkompetenz gestärkt. „Asthma bronchiale ist eine chronische Erkrankung, die jederzeit aufbrechen kann“, erklärt der Pneumologe. Sei es im Urlaub, weil das Hotelbett voller Hausstaubmilben ist, oder bei einem plötzlichen Wetterumschwung. Für Betroffene ist es darum besonders wichtig, Strategien zu haben, mit denen sie sich im Notfall selbst helfen können.

Ein weiterer Pluspunkt ist die kontinuierliche ärztliche Betreuung, die über das Programm sichergestellt wird. Bei den regelmäßigen Arztterminen werden beispielsweise die Lungenfunktionswerte alle drei bis sechs Monate gemessen und über einen längeren Zeitraum miteinander verglichen – ein wichtiges Feedback, wie gut die Asthma-Kontrolle klappt. Ergänzend können Patienten mit einem kleinen Gerät zu Hause den Peak-Flow-Wert der ausgeatmeten Luft messen. „Damit erkennen sie, wie es um die Lungenfunktion bestellt ist, ob das Asthma gerade aktiver ist und die Medikation oder die Inhalationstherapie angepasst werden muss“, erläutert Dr. Möcking. Auch hier sind Wissen und ein gutes Selbstmanagement grundlegend für den Behandlungserfolg.



Sport und Bewegung bilden eine weitere tragende Säule in der Therapie. „Das stärkt die bronchiale Muskulatur. Eine gut trainierte Lunge beugt Asthma-Anfällen vor und ist auch nicht so anfällig für Infekte“, sagt Moritz Möcking. Grundsätzlich ist dem Arzt wichtig, dass Betroffenen klar wird: Asthma ist eine chronische, also dauerhafte Erkrankung. „Manche Menschen glauben, Asthma gibt es nur in der Kindheit und verschwindet dann. Doch die Empfindlichkeit des Bronchialsystems begleitet Betroffene ein Leben lang. Das ist und bleibt ein wunder Punkt.“ Aber: Mit einer Therapie und Behandlungsprogrammen wie BKK MedPlus lässt sich Asthma gut kontrollieren und der Alltag über Jahre beschwerdefrei gestalten.

> Lungenfacharzt **Dr. Moritz Möcking**
Praxis für Lunge, Herz und Schlaf in Bielefeld

So nehmen Versicherte teil:

BKK MedPlus bei Asthma bronchiale gibt es für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche ab einem Jahr. Sie interessieren sich für eine Teilnahme? Dann sprechen Sie einfach Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an und fragen Sie, ob sie oder er das Behandlungsprogramm durchführt. Falls Sie weitere Fragen haben, rufen Sie gerne unsere Hotline an.

**Wir beraten Sie gerne montags bis freitags von
8 bis 20 Uhr unter der Telefonnummer:**

> 089.950084235

*kostenlose
Beratung*

Die BKK Diakonie bietet das kostenlose Behandlungsprogramm BKK MedPlus zu verschiedenen chronischen Erkrankungen an. Bei diesen Diagnosen ist eine Teilnahme möglich:

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

ALLERGIE-ONLINE-BERATUNG

18. Januar 2023: „Alarm im Darm – Mythos Reizdarm und die wahren Ursachen“

16. Mai 2023: „Unsere Haut, Wie erhalten wir unser natürliches Schutzschild?“

An den beiden Terminen bietet die BKK Diakonie wieder Online-Veranstaltungen rund um Allergien an. Neben Vorträgen gibt es individuelle Beratungen durch eine Expertin vom deutschen Allergie- und Asthmabund. Anmelden können Sie sich auf unserem Gesundheitscampus. Dort finden Sie auch viele weitere Online-Gesundheitskurse.

» www.gesund-sozial-arbeiten.de



WENN DAS ATMEN SCHWERFÄLLT

Asthma bronchiale ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen. In Deutschland sind rund fünf Prozent der Erwachsenen und zehn Prozent der Kinder davon betroffen. Bei Asthmatikern ist die Schleimhaut der Bronchien überempfindlich und ständig bereit, sich zu entzünden. Sie schwillt dann an und produziert vermehrt einen zähen Schleim. Dazu kommt eine erhöhte Bereitschaft der Bronchialmuskulatur, sich zu verkrampfen. Neben ständigen Beschwerden können auch anfallsartige Verschlechterungen auftreten. Husten, Luftnot, erschwertes Ausatmen sind typische Symptome. Unterschieden wird zwischen allergischem Asthma, ausgelöst etwa durch Pollen, Tierhaare oder Stäube, sowie nicht allergischem Asthma. Hier spielen Faktoren wie Kälte, Feuchtigkeit, Reinigungsmittel oder auch Belastungen und Stress eine Rolle.

ACHTUNG, ETAGENWECHSEL

Wer unter Heuschnupfen leidet, sollte dies nicht auf die leichte Schulter nehmen. Unbehandelt kann sich daraus ein allergisches Asthma entwickeln. Experten sprechen vom „Etagenwechsel“. Eine sogenannte Hyposensibilisierung ist eine effektive Therapie bei Heuschnupfen, die die Ursachen bekämpft. Ziel ist, das Immunsystem gegen die allergieauslösenden Substanzen unempfindlicher zu machen und das Risiko für die Entstehung eines allergischen Asthmas zu senken.

MENSCH,
wusstest du
schon, dass...

... die beiden Lungenflügel nicht gleich groß sind? Der linke Lungenflügel ist etwas kleiner als der rechte, weil auf der linken Seite auch das Herz Platz braucht.

tt

DIE LUNGE: IMMER IM EINSATZ

„Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: Die Luft einzuziehen, sich ihrer entladen. Jenes bedrängt, dieses erfrischt; so wunderbar ist das Leben gemischt.“ So poetisch beschrieb einst Goethe den Atemvorgang. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Lunge. Sie ist unser zentrales Atmungsorgan – und immer im Einsatz.

Die Lunge arbeitet unermüdlich und sorgt dafür, dass Sauerstoff aus der Atemluft in unser Blut und damit in den Körper gelangt. Mit jedem Atemzug strömt die Luft zunächst durch Nase oder Mund, vorbei an Kehlkopf und Stimmbändern durch die Luftröhre in die beiden Hauptbronchien, die zu je einem Lungenflügel führen. Die Bronchien verzweigen sich dann immer weiter und enden schließlich in den Lungenbläschen, die mit einem feinen Adernetz umgeben sind. Hier findet der wichtigste Prozess der Atmung statt: Aus der eingeatmeten Luft wird Sauerstoff an das Blut abgegeben und Kohlendioxid aus dem Körper abtransportiert – ein lebensnotwendiger Vorgang, denn ohne Sauerstoff kann der Mensch nur wenige Minuten überleben.

Wunderwerk Lunge

An die 300 Millionen Lungenbläschen sorgen dafür, dass dieser permanente Gasaustausch reibungslos funktioniert. Ausgebreitet würden die Lungenbläschen bei einem Erwachsenen etwa die Fläche

einer größeren Wohnung einnehmen (80 bis 140 Quadratmeter). Und es gibt noch weitere erstaunliche Zahlen: So gelangt mit jedem Atemzug etwa ein halber Liter Luft in die Lunge. Pro Tag strömen 10.000 bis 20.000 Liter Luft durch das Organ. Schon dadurch wird deutlich, wie wichtig saubere Luft für eine gesunde Lunge ist.

Dank eines raffinierten Schutzsystems können sich unsere Atemwege bis zu einem gewissen Grad zwar vor Staub, Schmutz und Krankheitserregern in der Luft schützen. Schon in der Nase filtern Härchen groben Dreck aus der Luft. In den Bronchien bleiben feine Partikel an einem klebrigen Schleim hängen. Mithilfe feiner Flimmerhärchen werden sie mit dem Schleim hinausbefördert und anschließend einfach ausgehustet. Aber der Abwehrmechanismus hat Grenzen. Feinstaub, starke Verschmutzung, Abgase, Zigarettenrauch, all das belastet die Lunge und kann sie auf Dauer krank machen.

Auch trockene Heizungsluft beeinflusst die Schleimhäute und ihre Schutzfunktion. Innenräume sollten darum regelmäßig gelüftet werden. Ausreichend trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Tee, und Bewegung an der frischen Luft sind im Winter ebenfalls wohltuend für die Atemwege.



TIEF DURCHATMEN

Ein- und ausatmen, das geschieht ganz automatisch, ohne dass wir groß darüber nachdenken. Wir können den Atem aber auch bewusst lenken und wahrnehmen. Einfache Atemübungen helfen dabei, die innere Balance zu finden, Stress und Anspannungen abzubauen, uns zu konzentrieren.

DEN ATEM KENNENLERNEN

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie beide Hände auf Ihre Rippenbögen und atmen durch die Nase ein und aus. Spüren Sie von außen mit den Händen die Atembewegungen und beobachten diese von innen heraus. Legen Sie dann beide Hände auf Ihren Bauch. Spüren Sie erneut von außen mit den Händen die Atembewegungen und beobachten diese von innen heraus. Legen Sie dann eine Hand auf Ihren Bauch und die andere auf Ihre Rippenbögen und spüren auf die gleiche Weise den Atembewegungen nach.

ATEMZÄHLEN

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie vier Sekunden lang durch die Nase ein und vier Sekunden aus. Zählen Sie in Gedanken mit und versuchen Sie, die Übung vier Minuten lang zu machen.

Variation: Verändern Sie den Rhythmus und atmen Sie vier Sekunden lang durch die Nase ein, halten Sie den Atem sieben Sekunden an und atmen Sie dann acht Sekunden lang durch den Mund aus.

LIPPENBREMSE

Diese Übung ist besonders bei Atemnot hilfreich. Dabei wird die Luft durch die Nase eingeatmet und durch den gespitzten, leicht geöffneten Mund langsam und kontrolliert mit einem „Pffffff“ oder „Sssss“ wieder ausgeatmet. So bleiben die Atemwege weit, die Lunge wird entleert und kann mit sauerstoffreicher Luft versorgt werden.

„SSSSS“

„PFFFFFFF“



Warum draußen spielen für Kinder so wichtig ist – auch in der kalten Jahreszeit

An die frische Luft

Kinder spielen heute längst nicht mehr so viel draußen wie in früheren Zeiten, das beobachten nicht nur Eltern und Großeltern. Einige Experten sprechen sogar von „Gebäude-Kindheit“. Dabei sind Spiel und Bewegung grundlegend für ein gesundes Aufwachsen. Also ab nach draußen, auch im Winter.

Über Baumstämme balancieren, toben, klettern oder Buben bauen, das macht nicht nur Spaß. Spielen ist für Kinder ein Grundbedürfnis und wichtig, weil dabei körperliche und geistige Fähigkeiten entwickelt werden, darauf weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hin. „Beim Spielen machen Kinder vielfältige Erfahrungen – je komplexer und häufiger diese sind, desto besser unterstützen sie die kindliche Gehirnentwicklung“, erläutert der kommissarische Direktor Prof. Dr. Martin Dietrich. Das Gleiche gilt für die körperliche Entwicklung. Durch Bewegung werden motorische Fähigkeiten, das Gleichgewichtssystem und die Koordination geschult. Zudem lernen Kinder sich selbst besser kennen und entwickeln soziale Kompetenzen. Im Spiel erfahren sie zum Beispiel eigene Kräfte und Grenzen, müssen Regeln einhalten und Enttäuschungen aushalten.

So können Eltern ihre Kinder unterstützen

Um all diese Erfahrungen machen zu können, brauchen Kinder freie Zeit. Eltern sollten darauf achten, den Alltag ihres Nachwuchses nicht zu sehr zu verplanen, denn der ist durch Schule und Kita, Hausaufgaben und weitere Termine ohnehin oft voll genug. Gesundes Zutrauen ist ebenfalls wichtig. Damit Kinder lernen, Risiken selbst einzuschätzen, müssen sie auch mal etwas wagen dürfen, erklärt die BZgA. Eltern sollten nicht gleich herbeieilen und ihr Kind ständig vor möglichen Gefahren warnen. Außerdem sollten Erwachsene möglichst wenig Vorgaben machen. „Kinder möchten frei und selbstbestimmt spielen. Sie sind von Natur aus neugierig, spontan und experimentierfreudig“, sagt Martin Dietrich. Erwachsene können und sollen dennoch Anregungen geben. „Wichtig ist, nicht enttäuscht zu sein, wenn das Kind anders spielt, als die Eltern sich das vorstellen. Es hat seine ganz eigenen Vorstellungen und das Beste ist, dem Kind den möglichen Freiraum zu geben.“

Spielplätze, Parks, der eigene Garten oder Ausflüge in die Natur sind gut geeignet, damit Kinder sich austoben und an der frischen Luft bewegen können. Genau so kann auch der Weg zum Einkaufen oder zur Kita für kleine Bewegungsspiele genutzt werden. Über Pfützen springen, über eine Mauer balancieren, auf eine Bank klettern – das stärkt Mut und Selbstvertrauen. Auf der eigenen Website hat die BZgA viele Anregungen zum Spielen für draußen und drinnen zusammengestellt und informiert auch, worauf Eltern achten sollten, um Unfallrisiken zu minimieren.

> WWW.KINDERGESUNDHEIT-INFO.DE

Trübe Stimmung vertreiben

Graue Wolken, Kälte, Wind – bekanntlich gibt es kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Warm und wetterfest angezogen steht dem Spaß im Freien nichts mehr entgegen, und auch Erwachsene profitieren vom Aufenthalt an der frischen Luft. Das stärkt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern hilft auch, den Winterblues zu vertreiben. Gerade in der dunklen Jahreszeit ist die Stimmung oft gedrückt. Ein Grund ist der Mangel an natürlichem Tageslicht, dadurch bleibt der Melatoninspiegel hoch. Die Folge: Wir fühlen uns müde und antriebslos. Ein einfaches Gegenmittel ist, möglichst viel Tageslicht aufzunehmen. Ideal ist eine Kombination aus Licht, Luft und Bewegung, zum Beispiel bei einem Ausflug mit der Familie oder einem Spaziergang in der Mittagspause.

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

... kalte Luft die Atemwege reizt? Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt sollten darum extreme sportliche Anstrengungen draußen vermieden werden. Auf Bewegung im Freien muss nicht verzichtet werden. Ratsam ist es, durch die Nase und nicht durch den Mund einzusatmen. Ein Schal oder Tuch vor Mund und Nase schützt ebenfalls und erwärmt die Luft, bevor sie in die Bronchien gelangt.

Spiele

„NICHTS MACHT GLÜCKLICHER, ALS GEMEINSAM UND SPIELERISCH HERAUSFORDERUNGEN IN DER NATUR ZU MEISTERN“, SAGT NATUR- UND WILDNISPÄDAGOG CHRISTOPH FRESSE UND LIEFERT EINIGE SPIEL-IDEEN FÜR DIE WINTERZEIT.



Häuptling „Schleichender Wolf“

Bei diesem Spiel geht es um lautloses Schleichen, das Trainieren des Gleichgewichtssinnes und genaues Lauschen. Ein Kind ist der Häuptling und setzt sich mit verbundenen Augen an einen Baum. Die anderen Kinder (ca. 3 bis 6) stellen sich im Abstand von etwa fünf Metern im Halbkreis davor und nehmen vom Waldboden ein Blatt, einen Ast oder Zapfen auf. Das sind Geschenke für den Häuptling. Ziel ist es, sich nach dem Startzeichen an den Häuptling heranzuschleichen und das Geschenk vor ihm abzulegen und dann wieder rückwärts zurückzuschleichen, ohne dass der Häuptling es hört. Hört er ein Geräusch, zeigt er mit dem Arm in die Richtung. Der Anschleichende muss dann neu starten. Ist der Fingerzeig des Häuptlings falsch, darf das Kind weiterschleichen. Die Rolle des Häuptlings kann untereinander gewechselt werden.

Spurenlesen im Winter

Wenn es geregnet oder sogar geschneit hat, kannst du im Matsch auf Wegen und an Bächen oder im Schnee tolle Tierspuren finden. Ein spielerisches Training dafür: Partner A dreht sich um und schließt die Augen, Partner B geht einige Schritte im Schnee. Auf Kommando von B darf sich Partner A umdrehen und soll anhand der Spuren herausfinden, wie B gegangen ist: rückwärts, engbeinig, hüpfend, auf allen Vieren oder rollend. Wechselt dann die Rollen. Anschließend schaut ihr nach Tierspuren. Kannst du herausfinden, ob das Tier geschlichen oder gerannt ist? Und wohin? Und warum?

„Kontakto“ – ein Spiel im Wald

Ein Spieler steht in der Mitte und ist Kontakto. Alle Spielenden berühren ihn an den Armen. Der Kontakto schließt die Augen, ruft laut „Kontakto“ und beginnt laut von 15 herunterzuzählen. In der Zeit verstecken sich alle anderen. Bei null öffnet der Kontakto die Augen und versucht, die anderen zu finden, ohne sich von der Stelle zu bewegen (drehen und Ausfallschritt in eine Richtung sind erlaubt). Entdeckt er jemanden, scheidet der Spieler aus und stellt sich an den Rand des Spielfeldes. Wenn Kontakto niemanden mehr sieht, schließt er wieder die Augen, ruft „Kontakto“ und zählt von 14 herunter. Die Spielenden müssen aus ihren Verstecken kommen, den Kontakto (oder einen Kontakt-Baum) antippen und sich sofort wieder verstecken. In der nächsten Runde wird von 13 heruntergezählt. Der Zeitraum wird also immer kürzer. Wer zuletzt entdeckt wird, hat gewonnen.



SOZIALE
UNTERSTÜTZUNG

BEWEGUNG

KINDER UND JUGENDLICHE
STARK MACHEN

Corona-Einschränkungen, Unsicherheit, kaum soziale Kontakte – die Pandemie hat den Alltag junger Menschen stark verändert, das wirkt sich auch auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Studien zeigen, dass emotionale Probleme zugenommen haben, Ärzte diagnostizieren vermehrt psychische Auffälligkeiten, Gewichtszunahmen oder Schulschwierigkeiten. „Seit rund anderthalb Jahren sehen wir einen Anstieg von Ängsten, Depressionen, Ess- und Zwangsstörungen“, berichtet Prof. Michael Siniatchkin, Direktor der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Evangelischen Klinikum Bethel. Bundesweit seien Kliniken überlaufen, es gibt lange Wartezeiten. „Und wir rechnen damit, dass sich diese Situation in absehbarer Zeit nicht ändern wird“, sagt Siniatchkin, der ebenso darauf hinweist, dass viele junge Leute die Pandemie gut bewältigt hätten. Aber auch ihr Alltag sei belastet und die schlechten Nachrichten reißen nicht ab. **WIR HABEN FACHLEUTE GEFRAGT:**

WAS BRAUCHEN KINDER UND JUGENDLICHE IN DIESEN
KRISENZEITEN? WAS WÜNSCHEN SIE IHNEN FÜR
DAS NEUE JAHR?

Kinder und Jugendliche brauchen jetzt viel soziale Unterstützung. Ich wünsche ihnen, dass sie wieder Zeit finden für Freunde, nicht nur in den sozialen Netzwerken, sondern in ihrem Umfeld. Dass sie wieder in die Vereine gehen, Sport treiben, Musik machen, viel Zeit miteinander verbringen und von Erwachsenen unterstützt werden, auch in der Schule. Durch die Lockdowns ist alles aus dem Rhythmus geraten. Jetzt muss viel Stoff in kurzer Zeit nachgeholt werden, aber nicht alle haben die gleichen Voraussetzungen. Es ist wichtig, dass hier individuell auf die Schülerinnen und Schüler eingegangen wird und sie in ihrem Tempo lernen können, sonst entstehen neue Schwierigkeiten und neuer Druck. Vor allem aber wünsche ich jungen Menschen, dass sie viel Ermutigung erfahren. Es gibt in der letzten Zeit viel zu viele negative Nachrichten, aber wir leben in einer Gesellschaft mit großem sozialen Engagement und vielen Ressourcen, das sollten wir den Jüngeren vermitteln. Ich bin überzeugt: Wir werden die Krisen, die uns gerade treffen, gemeinsam bewältigen. Das werden wir in Deutschland hinbekommen.



Prof. Dr. med. Michael Siniatchkin ist Direktor der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie am Evangelischen Klinikum Bethel in Bielefeld.



Ingrid Kramer ist im Vorstand der Walter Blüchert Stiftung, die das Projekt „gut:gehen“ für Grundschulkinder anbietet.

Für viele Grundschulkinder ist es derzeit nicht einfach, die Folgen der Corona-Lockdown-Zeiten zu bewältigen. Unsere Stiftung hat darum das Projekt **gut:gehen** aufgesetzt, das Hilfe bietet und Grundschulkinder außerhalb des Unterrichts auf spielerische Weise stärken soll – durch Bewegung, Tanz, Schauspiel, Musik und Körpergefühl, in kleinen Gruppen mit jeweils einer Theaterpädagogin und einem Pädagogen. Ziel ist es, das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit der Kinder zu fördern, sodass sie mehr Grundvertrauen und Stabilität gewinnen und wieder in Beziehung kommen, zu sich selbst und zu anderen. Ich hoffe, dass viele Kinder solche Angebote nutzen können und positive Erfahrungen mit anderen machen, das ist in der Pandemie einfach zu kurz gekommen. Jüngere Kinder haben einen großen Teil ihres Lebens unter Corona-Bedingungen erlebt, das müssen wir uns als Erwachsene klarmachen. Umso mehr wünsche ich Kindern wieder mehr Unbeschwertheit, Leichtigkeit, Lebensfreude und ganz viel Vertrauen, dass das Leben schön ist. Und dass die Erwachsenen es nicht zu kompliziert machen.

Die vergangenen zwei Jahre hatten für Kinder und Jugendliche nicht nur Isolation und dadurch vermehrt Lebenszeit in virtuellen Welten und Chats zur Folge. Ich habe in dieser Zeit auch wieder häufiger Familien im Wald und in der Natur getroffen, weil dies für viele eine der wenigen Möglichkeiten war, etwas zu unternehmen. Aber „nur“ spazieren gehen ist für Kinder und Jugendliche oft langweilig. Dabei wartet draußen ein Universum auf uns, das entdeckt werden möchte: Spuren, Zeichen, Tiere, Pflanzen, Wetter, Wasser, klettern, bauen, balancieren, verstecken, Heimlichkeit und Spannung – immer respektvoll gegenüber allem, was da ist. Ich wünsche Kindern und Jugendlichen, dass Onkel, Tanten, Freunde und Eltern sie weiterhin regelmäßig mit nach draußen nehmen und ihnen auf spannende und liebevolle Weise Erfahrungen und Erlebnisse ermöglichen. Das Ergebnis sollte sein, dass den Kindern auch alleine ein Aufenthalt in der Natur zugetraut und ermöglicht wird. Kinder brauchen Inspiration, direkte Naturerfahrung und gemeinsamen Austausch. Nichts macht glücklicher, als gemeinsam und spielerisch Herausforderungen in der Natur zu meistern und dem natürlichen Bewegungsdrang Raum zu geben.



Christoph Freese ist Natur- und Wildnispädagoge und als Sportwissenschaftler in der Rehabilitation und Prävention tätig.



Tim Rietzke leitet das Geschäftsfeld Familie und junge Menschen bei der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe.

Von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben wir in der Pandemie Solidarität mit älteren Menschen eingefordert. Gleichzeitig haben junge Menschen in dieser Zeit, in der sie auf vieles verzichtet haben, kaum wahrgenommen, dass ihre eigenen Bedürfnisse und Belange eine Rolle spielen. So wurden beispielsweise in einer Lebensphase, in der Freundschaftsbeziehungen einen sehr hohen Stellenwert haben, soziale Kontakte erheblich eingeschränkt. Generationensolidarität haben junge Menschen häufig als Einbahnstraße erlebt. Ich wünsche den jungen Menschen daher, dass ihre Rechte zukünftig besser gewahrt und sie gehört werden. Kinder und Jugendliche sind an Entscheidungen, die sie maßgeblich betreffen, zu beteiligen. Hierfür ist es notwendig, Strukturen zu schaffen, die sichern, dass junge Menschen auch in Krisenzeiten altersadäquat angehört und einbezogen werden. Im Sinne eines gesunden Aufwachsens sind die Rechte, Perspektiven und Alltagserfahrungen junger Menschen zu berücksichtigen.



MENSCHLEIN

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



FINDE DEN RICHTIGEN WEG



DIE NATUR BEOBACHTEN

Hast du es schon gemerkt? Die Tage werden wieder länger. Ab wann fällt dir das auf? Wann geht die Sonne unter? Wer entdeckt die ersten Schneeglöckchen oder hört die ersten Kraniche, die bald Richtung Norden ziehen? Auch im Winter gibt es in der Natur viel zu entdecken. Wenn du gerne Vögel beobachtest, kannst du Vogelfutter selber machen ...



MEISENKNÖDEL UND FUTTERGLOCKEN SELBER MACHEN

Du brauchst:

- Ca. 150 g Fett (z. B. Rinder- oder Hammeltalg) pro Futterglocke. Talg gibt es beim Metzger. Du kannst auch andere Fette ausprobieren, aber teste, dass diese bei Temperaturen von ca. +10 °C bereits ausreichend aushärten. Zu weiches Fett kann zu Verschmutzung der Vogelfedern führen und den Vögeln dadurch schaden. Eine pflanzliche Alternative ist Kokosfett. Tierische Fette besitzen eine größere Energiedichte als pflanzliche und werden daher von Vögeln meist bevorzugt.
- Ca. 150 g Körnermischung pro Futterglocke
- Ein Stück Kordel
- Für die Futterglocke ein Stöckchen, das mindestens 10 cm länger bzw. höher ist als der Topf
- Einen Tontopf mit ca. 10 cm Durchmesser und einem kleinen Loch am Boden

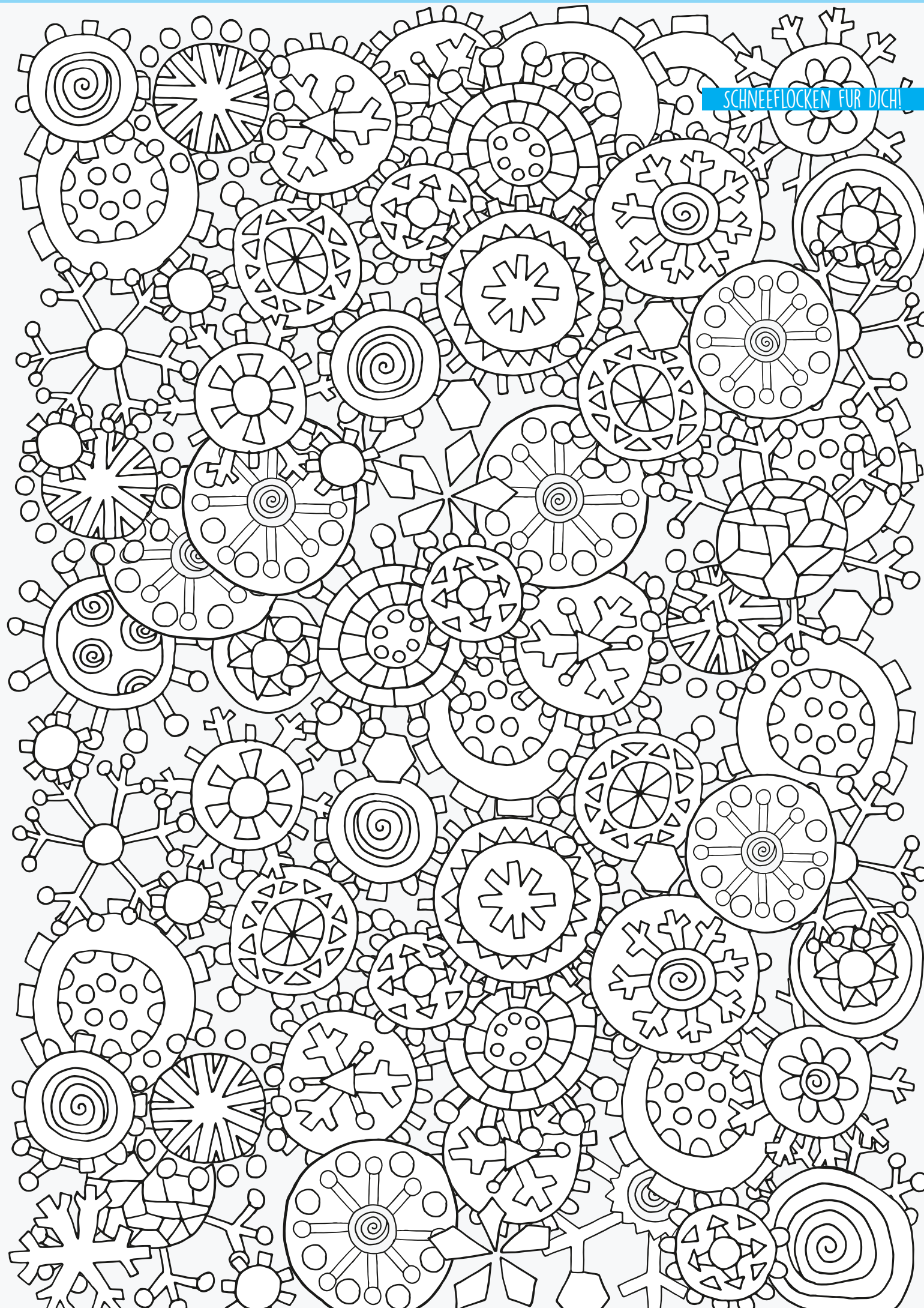
So stellst du Meisenknödel und Futterglocken her:

- Das Fett vorsichtig in einem Topf erwärmen, jedoch nicht über den Schmelzpunkt erhitzen, da es sonst gewaltig stinkt.
- Wenn das Fett weich ist, die jeweilige Futtermischung hinzugeben. Je mehr Körner du in die Mischung gibst, desto lockerer wird sie im erkalteten Zustand. Ein Schuss Speiseöl verhindert, dass das Fett zu hart wird und bröckelt.
- Binde die Kordel an das Stöckchen. Mache einen dicken Knoten, damit dieser das Loch im Tontopf schließt, und ziehe das Stöckchen mit der Kordel von innen durch das Loch. Damit die Vögel die Futterstelle besser anfliegen können, sollte das Stöckchen mindestens 10 cm aus dem Topf herausragen.
- Für eine Futterglocke das Futtergemisch in den Tontopf füllen, dann auskühlen lassen. Alternativ kannst du Sie erkaltende, aber noch formbare Gemisch auch zu Knödeln formen. Beim Formen arbeitest du am besten die Kordel mit ein, mit der du später die Meisenknödel aufhängen kannst.
- Hänge die Futterglocke oder die Meisenknödel nach dem Auskühlen draußen an einen Platz, den du gut vom Fenster aus beobachten kannst. Der Platz sollte eher an einer schattigen Stelle sein, damit sich das Vogelfutter an sonnigen Wintertagen nicht zu sehr erwärmt und dann herausfällt.



Quelle: www.nabu.de

SCHNEEFLOCKEN FÜR DICH!



Wintergrillen

WARUM NICHT AUCH MAL IM WINTER GRILLEN?

An kalten Tagen mit Freunden oder der Familie am heißen Grill zu stehen, während das Essen auf dem Rost gart, das ist ein besonderes Vergnügen. Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege erklärt, wie Sie die Speisen möglichst gesund zubereiten.

- Fleisch nur kurz angrillen, dafür aber bei hoher Hitze. So werden die Fleischstücke innen weich und außen kross.
- Auf die Bierdusche verzichten. Durch den Zucker im Bier entstehen verkohlte Stellen am Grillgut, die ungesund sind.
- Die Krebsgefahr eindämmen und das Grillgut auf geeigneten Grillmatten oder umweltfreundlichen Grillschalen garen. Sie fangen Marinade und Fett ab, sodass diese nicht auf die Kohle tropfen und der aufsteigende Rauch sich auf das Grillgut legt. Es gibt auch Grillbleche aus Gusseisen und Edelstahl.
- Harte Gemüsesorten wie Maiskolben oder Brokkoli am besten vorgaren und dann nur kurz grillen. Gemüse sollte nicht auf der untersten Schiene gegrillt werden.
- Keine Alufolie verwenden. Durch die Hitze kann sich das Aluminium ablösen und auf dem Grillgut ablagern.
- Salatdressings bzw. Saucen und Dips besser selbst zubereiten statt zu kaufen. So kann der Fett- und Salzgehalt bestimmt und eine gesunde Fettauswahl getroffen werden.
- Elektro- und Gasgrills haben den Vorteil, dass die Temperatur zu regulieren ist, es gibt keine offene Flamme und keinen Rauch. So entstehen keine unerwünschten Stoffe am Grillgut. Bei einem Holzkohlegrill sollten Sie einen Vertikalgrill (der Glutbehälter ist an der Seite und das tropfende Fett wird in einer extra Schale aufgefangen) ausprobieren. Sie sind mittlerweile überall erhältlich, wo man einen Grill kaufen kann.

Weiter zum Rezept ...



BLUMENKOHLSSTEAKS (–SPIEßE) MIT CHIMICHURRI–SAUCE

Chimichurri in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen, Lorbeerblatt zugeben und verschlossen mindestens 2 Stunden, bestenfalls über Nacht, ziehen lassen.

Tipp: Um die Haltbarkeit der Chimichurri-Sauce zu verlängern, nach dem Abfüllen zusätzlich mit Olivenöl bedecken und verschließen.

Notizen:
Chimichurri ist eine argentinische Sauce, die aus Olivenöl, Essig, Petersilie, Oregano, Zwiebeln und Knoblauch gemacht wird. In der argentinischen Küche wird sie zu gegrilltem Fleisch serviert. Chimichurri passt aber auch hervorragend in die vegane Küche zu Gemüse (z. B. Zucchini, Tomaten, Aubergine), als Dip zu Brot oder auch zu gegrillter Ananas oder Wassermelone.

Für Kinder kann die Sauce auch milder zubereitet werden, mit Petersilie, Olivenöl, Paprika, (edelsüß), Limette, Salz und einer Prise Zucker.

Helfende Kinderhände verrühren ihre Chimichurri selbst und spießen die Blumenkohlröschen auf die Holzstäbchen.



Vorbereitung: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Gesamtzeit: 40 Minuten

Das Rezept ist:
vegan, durch die Gewürze gut
verträglich, herzhaft

Nährwerte pro Portion*:
Energie: ca. 400 kcal
Kohlenhydrate: ca. 15 g
Fett: 29 g
Eiweiß: 3 g
*Berechnet mit DGExpert 2022

ANLEITUNG:

Für die Sauce:
Knoblauch und Zwiebel pellen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse auspressen. Limette waschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Knoblauch, Zwiebel, Limettenabrieb und Limettensaft, Chiliflocken sowie Oregano und Salz in einer kleinen Schale mischen.

Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Anschließend zu der Chiligewürzmischung geben. Olivenöl und Essig darübergerben und gut verrühren. Mit gemahlenem Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- Für die Steaks (Spieße):**
- 600 g Blumenkohl (1 Kopf)
 - 1 TL Salz
 - ½ TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
 - 1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen
 - 3 EL Olivenöl
 - Holzspieße (in Wasser eingeweicht)

ANLEITUNG:

Für die Steaks (Spieße):
Blumenkohl vorsichtig von den Blättern befreien und gründlich im Ganzen waschen. Darauf achten, dass der Strunk nicht verletzt wird. Blumenkohl der Länge nach in der Mitte durchschneiden. Von jeder Hälfte eine ca. 2 cm dicke Scheibe abschneiden. Meistens ergibt 1 Kopf Blumenkohl nur 3 – 4 Steaks, die Reste können auf Spieße gesteckt werden.

Blumenkohlscheiben und Röschen gut abtrocknen, großzügig mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel einreiben, 3 Minuten ziehen lassen. Danach mit dem Öl einpinseln.

Jede Seite 5 – 10 Minuten grillen und mit der Sauce servieren.



JAHRESRECHNUNGSERGEBNISSE 2021

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)	2021	2020	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Mitglieder	26.944	26.068	3,36
Versicherte	33.945	33.074	2,63

II. Einnahmen (in Euro)	2021	je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	107.613.778,43	3.170,24
Zusatzbeiträge	10.095.799,86	297,42
sonstige Einnahmen	740.673,34	21,82
Einnahmen gesamt	118.450.251,63	3.489,48

III. Ausgaben (in Euro)	2021	2020	je Versicherten 2021	je Versicherten 2020	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Ärztliche Behandlung	21.223.725,54	20.122.532,81	625,24	608,41	2,77
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	5.944.556,63	5.442.672,25	175,12	164,56	6,42
Zahnersatz	1.765.561,10	1.377.664,61	52,01	41,65	24,87
Arzneimittel	16.976.428,91	15.153.769,99	500,12	458,18	9,15
Hilfsmittel	4.808.467,42	4.405.651,26	141,65	133,21	6,34
Heilmittel	4.706.164,77	3.857.372,98	138,64	116,63	18,87
Krankenhausbehandlung	32.019.130,89	32.455.784,38	943,27	981,31	-3,88
Krankengeld	10.196.502,71	8.852.924,50	300,38	267,67	12,22
Fahrkosten	2.698.836,34	2.377.455,40	79,51	71,88	10,61
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.729.186,10	1.247.213,42	50,94	37,71	35,08
Schutzimpfungen	1.044.390,85	1.147.728,77	30,77	34,70	-11,33
Früherkennungsmaßnahmen	1.435.910,66	1.346.768,92	42,30	40,72	3,88
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	907.279,54	866.952,86	26,73	26,21	1,98
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	2.314.960,41	2.205.164,83	68,20	66,67	2,29
Dialyse	699.662,73	687.078,36	20,61	20,77	-0,77
sonstige Leistungsausgaben	2.199.317,85	2.467.209,78	64,79	74,61	-13,16
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	110.670.082,45	104.013.945,12	3.260,28	3.144,89	3,67
Prävention (als Davonposition aus 5999)	3.772.610,17	3.573.478,10	111,14	108,04	2,87

Weitere Ausgaben (in Euro)	2021	je Versicherten
Verwaltungsausgaben	5.572.558,13	164,16
sonstige Ausgaben	3.197.292,84	94,19
Ausgaben gesamt	119.439.933,42	3.518,63

IV. Vermögen (in Euro)	2021	je Versicherten
Betriebsmittel	3.964.238,31	116,78
Rücklage	2.545.000,00	74,97
Verwaltungsvermögen	280.273,62	8,26
Vermögen gesamt	6.789.511,93	200,01

2021

**Jetzt
Online**

Die MENSCH online lesen

Das Versichertenmagazin MENSCH können Sie mittlerweile auch digital beziehen und 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, wenn Sie die E-Paper-Ausgabe bestellt haben. Per Push-Nachricht erfahren Sie, wann die Ausgabe da ist und abgerufen werden kann.

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

Hier bestellen Sie die MENSCH als E-Paper:

➤ WWW.BKK-DIAKONIE.DE/MENSCH-DIGITAL



Gesundheitscampus: NEUE ONLINE-KURSE 2023

Melden Sie sich kostenlos über den Eventkalender an:

➤ WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE

Mit einer Vollmacht Vorsorge treffen

Unfall, Krankheit, Alter – wir alle können in Situationen kommen, in denen wir auf die Hilfe anderer angewiesen sind. Wenn Sie sicher gehen möchten, dass Angehörige oder vertraute Personen in bestimmten Fällen Angelegenheiten für Sie mit der Krankenkasse regeln können, sollten Sie eine Vollmacht ausstellen. Ohne eine solche schriftliche Erklärung dürfen Mitarbeitende der BKK Diakonie selbst einfache Anfragen von Ehepartnern oder anderen Angehörigen aus Datenschutzgründen nicht beantworten, da es sich um Auskünfte über Dritte handelt. Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmen volljährige Personen, wer entscheidungsbefugt und auskunftsbe-rechtigt ist.

Haben Sie Fragen zu dem Thema? Die BKK Diakonie berät Sie gerne und hilft beim Erstellen einer Vollmacht. Rufen Sie uns gerne an unter der Telefonnummer:

➤ 0521.329876-120

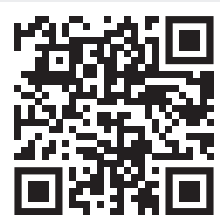


Neues aus dem Verwaltungsrat – Ausblick auf das Jahr 2023

Der Verwaltungsrat der BKK Diakonie hat in seiner Sitzung am 01.12.2022 die Entwicklung des Jahres 2022 in Blick genommen und die Weichen für das Jahr 2023 gestellt. Die BKK Diakonie geht mit einem geringfügig veränderten Leistungspaket in das neue Jahr. Der Verwaltungsrat hat beschlossen, den Zusatzbeitrag um 0,2 Prozentpunkte anzupassen. Der Beitragssatz der BKK Diakonie liegt damit ab dem 01.01.2023 bei 16,2 %.

**Änderung:
Erstattung Professionelle Zahnreinigung (PZR)**
Die Zuschüsse zur PZR betragen ab dem Jahr 2023 2 mal 40 €. Hier erfahren Sie mehr über unsere Leistungen:

» bkk-diakonie.de/leistungen



2023

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 Fahrtkosten nur bis zu ihrer persönlichen Belastungsgrenze leisten. Sie beträgt bei Erwachsenen 2 Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens. Für Versicherte mit einer schwerwiegenden chronischen Erkrankung liegt sie bei 1 Prozent. 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 2023 leisten. Das Sammeln, Einreichen und Bearbeiten von Zuzahlungsbelegen entfällt dann. Wir stellen Ihnen eine Befreiungskarte für das Jahr 2023 zu Verfügung.

Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter der Telefonnummer:

➤ 0521.329876-120

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leserinnen und Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im VCH-Hotel St. Bernhard in Rastatt gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.03.2023 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 VCH-Hotel St. Bernhard. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.st-bernhard-rastatt.de
» www.vch.de



DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

Absender:

Bitte
freimachen

VIEL GLÜCK!

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

BAROCKE PRACHT IN RASTATT



„Barockjuwel“ im Herzen Badens, so wird Rastatt beschrieben. Prachtvoller Mittelpunkt der Stadt ist das Residenzschloss, das neben vielen weiteren Bauwerken an Rastatts Zeit als Barockresidenz der Markgrafschaft Baden-Baden erinnert. Vom innerstadtnahen VCH-Bildungshaus St. Bernhard sind die Sehenswürdigkeiten, Kirchen, Parkanlagen und die Barockresidenz in nur wenigen Gehminuten erreichbar. Rastatt liegt in Baden-Württemberg, etwa 22 Kilometer südwestlich von Karlsruhe und 12 Kilometer nördlich von Baden-Baden. Das VCH-Hotel St. Bernhard ist gut mit der Bahn erreichbar und verbindet modernen Komfort mit einem reizvollen historischen Ambiente. Eine Übersicht der VCH-Hotels finden Sie unter:

» www.vch.de



HIER BITTE ABTRENNEN



BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensc**h**@bkk-diakonie.de

Weiterer Termin
13.04.-15.06.23



Weiterer Termin
am 28.03.23



Weiterer Termin
am 27.04.23



Neue
Events 2023

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



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

GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie hoch ist das voraussichtliche Defizit in der gesetzlichen Krankenversicherung im Jahr 2023?

2. Wie viel Prozent der Erwachsenen und der Kinder sind von Asthma betroffen?

3. Wann finden unsere Online-Beratungen rund um das Thema Allergien statt?

4. Wie viel Liter Luft strömen täglich etwa durch die Lunge?

5. Draußen spielen ist für Kinder wichtig. Nennen Sie drei Dinge, die durch Bewegung gefördert werden!

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



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C105048



klimaneutral
gedruckt
www.klima-druck.de
ID-Nr. 22128840

bvdm.