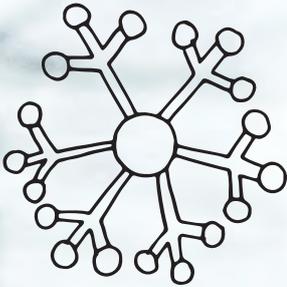


# MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2023



## VORSORGE IM FOKUS

- **Früherkennung:** Wichtige Gesundheits-Checks im Überblick
- **Bluthochdruck:** Mit Bewegung und Kraftübungen die Werte senken
- **Pilgern:** Schritt für Schritt erholsam für Körper und Seele



**DETOX:  
DIE NEUE  
BKK-BROSCHÜRE  
KOSTENLOS  
BESTELLEN**





Ein Tag, der sagt dem andern,  
mein Leben sei ein Wandern  
zur großen Ewigkeit.

Gerhard Tersteegen (1697 – 1769), deutscher evangelischer Mystiker



SCHNEEFLOCKEN SELBER BASTELN: SEITE 14



## Inhalt

### 01 Editorial

**02 Früherkennung und Prävention:**  
Vorsorge von A bis Z

**05 Interview:** Prof. Dr. Martin Krüger  
über Darmkrebsvorsorge

**06 Pilgern:** Schritt für Schritt erholsam  
für Körper und Seele

**08 Volkskrankheit Bluthochdruck:**  
Mit Sport und Bewegung den Blutdruck  
senken

**10 Interview:** Ernährungsberaterin  
Sonja Brinkhege über Detox

**11 Rezept:** Hirse-Porridge

**12 Was das Herz erfreut:**  
Gute Vorsätze einmal anders

**13 Jahresrechnungsergebnisse 2022**

**14 MENSCHLEIN**

**16 Meldungen**

**17 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**  
Katrín Biller: Seite 01 | [unsplash.com](https://unsplash.com): Titelbild und U2,  
[istockphoto.de](https://istockphoto.de): Seiten 02, 04, 06, 09, 10, 15 und U4

**DRUCK UND VERSAND**  
KKF-Verlag  
Martin-Moser-Straße 23  
84503 Altötting  
Telefon 08671 5065-10  
[www.kkf-verlag.de](https://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 gemeint.



Ihr  
Andreas Flöttmann  
Vorstand der BKK Diakonie

## Liebe Leserin, lieber Leser.

vorbeugen ist bekanntlich besser als heilen – und dabei möchten wir unsere Versicherten bestmöglich unterstützen. In dieser MENSCH haben wir deshalb wichtige Vorsorgeuntersuchungen übersichtlich zusammengestellt und informieren über Gesundheits-Checks, die die BKK Diakonie für Sie kostenfrei anbietet. Nutzen Sie diese Chance! Das ist zwar keine Garantie dafür, immer gesund zu bleiben. Aber wenn Auffälligkeiten frühzeitig erkannt werden, können Krankheiten oft erfolgreich behandelt oder von vornherein vermieden werden.

In diesem Zusammenhang verweise ich auch gerne auf unseren Gesundheitscampus mit vielen Anregungen zur individuellen Gesundheitsförderung. Die kostenlosen Angebote drehen sich um Ernährung, Bewegung und Stressabbau, also genau die Bereiche, in denen wir alle schon mit einfachen Maßnahmen viel für unser Wohlbefinden tun können und die wir auch in der MENSCH immer wieder beleuchten. So haben britische Forscher in einer Studie erneut gezeigt, wie wichtig Bewegung ist und dass einfache Kraftübungen Bluthochdruck besonders effektiv senken können. Mehr dazu in dieser Ausgabe. Eine besonders schöne Form der Bewegung, die Körper und Seele gleichermaßen guttut, stellen wir in unserem Beitrag über das Pilgern vor. Es gilt als „Beten mit den Füßen“ – und ist obendrein förderlich für die Gesundheit.

Außerdem begrüßen wir den neuen Verwaltungsrat der BKK Diakonie, der im September seine Arbeit aufgenommen hat. Die ehrenamtlichen Mitglieder treten ihr Amt in einer schwierigen Zeit an, denn die finanzielle Situation der gesetzlichen Krankenversicherung ist nach wie vor angespannt. Ich habe an dieser Stelle schon mehrfach auf dieses Dauerproblem hingewiesen und versichere Ihnen, dass wir uns über unseren BKK Dachverband auch weiterhin bei dem Thema engagieren und mit Vorschlägen einbringen, damit endlich Lösungen im Sinne der Versicherten gefunden werden.

Zum Schluss möchte ich noch auf unser beliebtes Gesundheitsquiz hinweisen. Wir verlosen wieder einen Hotelgutschein für zwei Personen. Machen Sie mit, vielleicht ist Ihnen das Glück hold.

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr grüßt Sie

Andreas Flöttmann  
Vorstand der BKK Diakonie





Früherkennung und Prävention

## VORSORGE VON A BIS Z

Wer hat schon alle Vorsorgeangebote im Blick? In der Coronazeit sind noch dazu etliche Termine ausgefallen. Höchste Zeit also, Versäumtes nachzuholen und zu schauen, welche Untersuchungen anstehen – denn Früherkennung kann Leben retten.

Wir haben für Sie wichtige Leistungen aufgelistet, vom allgemeinen Gesundheits-Check-up bis zur Zahnkontrolle.

**GESUNDHEITS-CHECK-UP:** Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen – je früher Krankheiten und Auffälligkeiten entdeckt werden, desto erfolgreicher lassen sie sich in der Regel behandeln. Zwischen 18 und 34 Jahren haben Männer und Frauen deshalb einen einmaligen Anspruch auf eine allgemeine Gesundheitsuntersuchung beim Hausarzt. Ab dem 35. Lebensjahr können Versicherte diesen Gesundheits-Check alle drei Jahre nutzen. Bei Risikofaktoren übernimmt die BKK Diakonie ab dem 18. Lebensjahr jährlich die Kosten. Neben einer körperlichen Untersuchung werden bei dem Check gesundheitliche Risiken und Vorbelastungen abgefragt und der Impfstatus kontrolliert. Seit Herbst 2021 ist außerdem einmalig ein Screening auf eine Hepatitis-B- und Hepatitis-C-Virusinfektion vorgesehen, um unentdeckte Infektionen zu erkennen.

**HAUTKREBS VORBEUGEN:** Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen. Glücklicherweise werden laut Deutscher Krebsgesellschaft die meisten Melanome so früh erkannt, dass sie operativ entfernt werden können. Versicherte der BKK Diakonie haben ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebsscreening. Bei Vorliegen von Risikofaktoren können sie bereits ab dem 18. Lebensjahr jährlich ein Hautkrebsscreening mit Auflichtmikroskopie in Anspruch nehmen.

**D** **DARMKREBS-VORSORGE:** Ab dem 50. Lebensjahr macht die BKK Diakonie Versicherte alle fünf Jahre (im Alter von 50, 55, 60 und 65 Jahren) per Post auf die kostenfreien Angebote der Darmkrebs-Früherkennung aufmerksam und lädt dazu ein, sie zu nutzen. Bis zum Alter von 54 Jahren übernimmt die Krankenkasse die jährliche Vorsorgeuntersuchung mit Stuhltest und Tastuntersuchung. Männer haben ab 50 und Frauen ab 55 Jahren Anspruch auf eine Darmspiegelung zweimal im Abstand von zehn Jahren oder alle zwei Jahre auf einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl.

**ZÄHNE:** Versicherte können einmal pro Halbjahr kostenlos die Kontrolluntersuchung nutzen.  
**Extra-Tipp:** Die BKK Diakonie unterstützt eine professionelle Zahnreinigung mit 80 Euro pro Jahr.

**M**

**FÜR MÄNNER:** Ab 45 Jahren haben Männer Anspruch auf eine jährliche Krebsfrüherkennungsuntersuchung der Prostata und Genitalien. Ab 65 Jahren ist einmalig eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Bauchaortaneurysmas (Erweiterung der Bauchschlagader) vorgesehen.

**F**

**FÜR FRAUEN:** Ab dem 20. Lebensjahr haben Frauen jährlich Anspruch auf eine Genitaluntersuchung zur Krebsfrüherkennung. Bis zum 25. Lebensjahr ist ein jährlicher Test auf Chlamydien-Infektion vorgesehen. Brust und Lymphknoten sollten ab dem 30. Lebensjahr vom Frauenarzt abgetastet werden. Ab 35 Jahren haben Frauen alle drei Jahre Anspruch auf ein kombiniertes Screening aus zytologischer Untersuchung und HPV-Test. Zum Mammografie-Screening wird ab 50 Jahren alle zwei Jahre eingeladen, bis zum Ende des 75. Lebensjahrs. Bei Risikofaktoren übernimmt die BKK Diakonie die Kosten der Untersuchung auch vor Vollendung des 50. Lebensjahrs.

**FÜR KINDER:** Kaum ist der Mensch auf der Welt, kommt die erste Untersuchung – und das ist gut so. Bei den sogenannten U- und J-Untersuchungen wird regelmäßig überprüft, ob sich Kinder und Jugendliche altersgemäß und gesund entwickeln. Mit den beiden Programmen „BKK Starke Kids“ und „Clever für Kids“ bietet die BKK Diakonie neben den regulären U-Untersuchungen weitere Leistungen an, zum Beispiel einen extra Babycheck sowie einen Grundschul- und Jugendcheck. Auch Tests zur Sprachentwicklung und ein Augenscreening gehören zu den Leistungen.

**EXTRA-TIPP:** In unserer Familienbroschüre sind alle Leistungen für (werdende) Eltern und ihren Nachwuchs aufgeführt, von der Schwangerschaft bis zur Volljährigkeit der Kinder. Auf unserer Internetseite können Sie die Broschüre kostenlos bestellen und sich über die Leistungen informieren:

[www.bkk-diakonie.de/schwangerschaft-und-kinder/Impfungen](http://www.bkk-diakonie.de/schwangerschaft-und-kinder/Impfungen)

**IMPFUNGEN:** Impfungen gehören zu den wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen der Medizin und schützen Kinder und Erwachsene vor zahlreichen Infektionskrankheiten wie Masern, Mumps, Kinderlähmung oder Tetanus. Nicht nur Kinder und Jugendliche, auch Erwachsene sollten ihren Impfschutz regelmäßig überprüfen und gegebenenfalls fehlende Impfungen nachholen. Die BKK Diakonie übernimmt die Kosten für die von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Impfungen und bietet besondere Leistungen, die über den gesetzlichen Rahmen hinausgehen.



### EXTRA-VORSORGE BEI DER BKK DIAKONIE

Über das Achtsamkeitsbudget erstattet die BKK Diakonie Versicherten ab dem 18. Lebensjahr die Kosten für eine Reihe ärztlicher Leistungen, die über die reguläre Vorsorge hinausgehen. Dazu gehören:

- Jährliche Hautkrebsvorsorge, inklusive Auflichtmikroskopie
- Mammografie zur Brustkrebsfrüherkennung (vor dem 50. Lebensjahr)
- Ultraschalluntersuchung der Brust
- Knochendichtemessung für Frauen ab 55 und Männer ab 65 Jahren
- Check-up vor Vollendung des 35. Lebensjahres
- Sportmedizinische Untersuchung und Beratung
- Toxoplasmose-Test

Ebenso werden Präventions- und Gesundheitskurse bezuschusst, zum Beispiel Yoga, Rückenschule oder Angebote zur Stressbewältigung.



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

... der März Darmkrebsmonat ist? Jedes Jahr machen Organisationen in diesem Monat auf die Bedeutung der Darmkrebsvorsorge aufmerksam. In Deutschland erkranken jährlich etwa 60.000 Menschen an Darmkrebs – einige tausend Männer mehr als Frauen. Dabei könnten durch Vorsorge nahezu alle Darmkrebsfälle verhindert oder frühzeitig geheilt werden, sagt die Felix Burda Stiftung.

Damit

# Darmkrebs

erst gar nicht entsteht

Seit gut 20 Jahren bieten die gesetzlichen Krankenkassen die Darmspiegelung als Vorsorgeleistung an. Prof. Dr. Martin Krüger, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie am Evangelischen Klinikum Bethel, spricht von einer Erfolgsgeschichte. Denn wenn Tumore oder Vorstufen rechtzeitig entdeckt werden, kann Darmkrebs fast immer geheilt oder von vornherein verhindert werden.



#### Interview:

Prof. Dr. Martin Krüger über Darmkrebsvorsorge

#### Herr Prof. Dr. Krüger, warum ist die Früherkennung gerade bei Darmkrebs so wichtig?

Darmkrebs entsteht typischerweise aus Darmpolypen, das sind gutartige Wucherungen der Darmschleimhaut. Einige Polypen, so genannte Adenome, können sich im Laufe der Zeit zu bösartigen Tumoren entwickeln. Vorstufen und Frühformen von Darmkrebs können allein durch eine Darmspiegelung, die Koloskopie, entdeckt und bei der Untersuchung oft direkt mit dem Endoskop entfernt werden. Die Darmspiegelung dient also nicht nur der Früherkennung, sondern zielt durch das Entfernen vorhandener Polypen vor allem darauf ab, dass Darmkrebs erst gar nicht entsteht. Sie ist also eine echte Krebsvorsorge, weshalb wir hier auch gerne von einer „Vorsorgekoloskopie“ sprechen.

#### Eine Untersuchung kann also Leben retten?

Ja, früh erkannter Darmkrebs ist oft gut behandelbar und heilbar. Seit der Einführung des Darmkrebsvorsorgeprogramms im Jahr 2003 geht in Deutschland die Zahl der Neuerkrankungen und Sterbefälle an Darmkrebs kontinuierlich zurück. In den Jahren 2003 bis 2010 konnten durch das Vorsorgeprogramm bereits 50.000 kolorektale Karzinome frühzeitig entdeckt und rund 100.000 verhindert werden. Wird Darmkrebs in einem fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert, ist die Sterblichkeitsrate deutlich höher, da die Behandlungsoptionen begrenzter und komplexer sind.

#### Was gehört alles zum Vorsorgeprogramm?

Ab dem 50. Lebensjahr haben Frauen und Männer Anspruch auf Früherkennungsuntersuchungen, und zwar entweder auf einen Test auf Blut im Stuhl, den immunologischen Fäkal-Bluttest, kurz iFOBT, oder auf eine Darmspiegelung, die Koloskopie. Männer haben ab 50 Jahren die Wahl zwischen einem jährlichen iFOBT oder einer Koloskopie. Frauen haben ab 50 Jahren Anspruch auf einen jährlichen iFOBT und ab 55 Jahren auf eine Koloskopie. Wer sich für eine Darmspiegelung entscheidet, erhält bei fehlendem Nachweis von Polypen in den folgenden zehn Jahren keinen Stuhltest, denn das Risiko einer Erkrankung gilt dann als sehr gering.

Wer sich gegen eine Koloskopie entscheidet, hat ab 55 nur noch alle zwei Jahre Anspruch auf einen Stuhltest. Wichtig ist auch zu wissen: Die Darmspiegelung kann im Rahmen der Vorsorge nach zehn Jahren einmal wiederholt werden. Allerdings zählt jede Koloskopie ab 65 Jahren als zweite Vorsorgekoloskopie. Wer spät anfängt, bekommt nur eine Untersuchung! Und: Bei einer familiären Vorbelastung ist eine Darmspiegelung schon viel früher angezeigt. Außerdem sollten Menschen, unabhängig vom Alter, ärztlichen Rat einholen, wenn sie bestimmte Warnzeichen beobachten, zum Beispiel Blut auf dem Stuhl, dunkler oder sehr dünner Stuhl, plötzliche Neigung zu Durchfall oder Verstopfung, Gewichtsverlust ohne ersichtlichen Grund, anhaltende Schwäche oder krampfartige Bauchschmerzen.

#### Viele Menschen scheuen eine Darmspiegelung. Reicht ein Stuhltest oder gibt es Alternativen?

Der immunologische Stuhltest ist eine sichere Methode, um verborgenes Blut im Stuhl zu entdecken. Das senkt das Risiko, an Darmkrebs zu sterben – vor allem, wenn der Test regelmäßig durchgeführt wird. Die Koloskopie ist jedoch der unangefochtene Goldstandard, da der gesamte Darm von innen angesehen und Polypen als Vorstufen von Darmkrebs direkt entfernt werden können. Wichtig ist, dass bei jedem auffälligen Stuhltest als nächster Schritt zur Befundklärung eine Koloskopie gemacht wird. Tatsächlich gibt es verschiedene andere Untersuchungen, mit denen Darmkrebs früh erkannt werden kann. Dazu gehören zum Beispiel die virtuelle Koloskopie mittels Computertomografie oder MRT, Videokapselendoskopie oder Stuhl- bzw. Bluttests auf neue molekulare Biomarker. Allerdings sind diese Methoden weniger zuverlässig als eine Darmspiegelung und haben sich deshalb bisher nicht etablieren können.

< Prof. Dr. Martin Krüger ist Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie im Evangelischen Klinikum Bethel



## Darmkrebs –

so senken Sie das Risiko

- **Gesunde Ernährung:** Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Der Verzehr von rotem Fleisch und verarbeiteten Lebensmitteln sollte begrenzt werden, da diese das Darmkrebsrisiko erhöhen können.
- **Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Darmkrebsrisiko senken. Versuchen Sie, mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche zu erreichen.
- **Gesundes Körpergewicht:** Übergewicht und Fettleibigkeit sind mit einem höheren Risiko für Darmkrebs verbunden. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen, ein gesundes Gewicht zu halten.
- **Weniger Alkohol:** Übermäßiger Alkoholkonsum gilt als weiterer Risikofaktor. Daher wird empfohlen, den Alkoholkonsum zu reduzieren oder zu vermeiden.
- **Nicht rauchen:** Rauchen ist mit einem erhöhten Risiko für verschiedene Krebsarten verbunden, darunter auch Darmkrebs. Mit dem Rauchen aufzuhören ist ein wichtiger Schritt zur Krebsprävention.
- **An Krebs-Früherkennungsuntersuchungen teilnehmen:** Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Gespräche mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihr individuelles Krebsrisiko sind entscheidend für die Früherkennung und Prävention von Darmkrebs.



# Pilgern:

## Schritt für Schritt erholsam für Körper und Seele

Vielleicht schmieden Sie in diesen Tagen schon Urlaubspläne für das kommende Jahr. Dann haben wir eine kleine Anregung für Sie: Planen Sie doch einen oder mehrere Tage zum Pilgern ein. Pilgern verbindet Bewegung mit Spiritualität und ist Balsam für Körper, Geist und Seele.



„Eigentlich müsste es Pilgern auf Rezept geben“, sagt Pilgerexpertin Heike Plaß – und das ist gar nicht so weit hergeholt. Die moderate Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab, senkt den Blutdruck, verbessert die Ausdauer und beugt Krankheiten wie Diabetes mellitus oder Herzinfarkt vor. Wer pilgert, profitiert von vielen positiven Auswirkungen des Gehens auf den Körper, aber das ist längst nicht alles. „Pilgern geht weit über das Wandern hinaus.“ Zur Bewegung kommt die spirituelle Komponente, sagt Heike Plaß, die als Pilgerbegleiterin und -ausbilderin regelmäßig mit Gruppen unterwegs ist. „Beim Pilgern bin ich auf einem inneren Weg, beschäftige mich mit inneren Themen.“ Der Seele Raum geben, die Suche nach Spiritualität, zu sich und seinem Glauben finden – hier beobachtet Heike Plaß ein großes Bedürfnis, das beim Pilgern gestillt werde und ein „Heilwerden an Leib und Seele“ ermögliche, sagt die Referentin für Erwachsenenbildung im evangelischen Kirchenkreis Münster.

### Losgehen und loslassen

Pilgern gilt als „Beten mit den Füßen“, aber es gibt viele Gründe, warum sich Menschen heute auf den Weg machen. Abstand vom Alltag gewinnen, Entschleunigung, der Wunsch nach Stille und Orientierung zum Beispiel. „Beim Gehen blick ich neu auf mein Leben und suche den roten Faden darin“, schreibt die evangelische Theologin und Schriftstellerin Tina Willms in einem Gedicht, das gut zum Pilgern passt. Und weiter: „Beim Gehen hör ich mir selber zu, hör meine Sorgen, die Zweifel, das Glück.“

Pilgern heißt auch, die eigene Komfortzone zu verlassen, Wind und Wetter auszuhalten und mit wenig auszukommen. Einfach zu leben, immer nur einen Schritt vor den anderen zu setzen – auch das ist für viele Menschen in unserer von Überfluss und Hektik geprägten Zeit eine Wohltat. Geführte Touren stehen oft unter einem bestimmten Motto und laden dazu ein, sich mit einem Lebensthema zu beschäftigen, mit Trauer und Abschied zum Beispiel, mit dem Übergang in den Beruf oder in den Ruhestand. „Beim Pilgern geht es auch darum, Brüche im Leben zu verarbeiten“, sagt Heike Plaß.

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

... es im Mittelalter einen regelrechten Pilger-Boom gab? Damals pilgerten die Leute aus frommen Gründen, um Buße zu tun, um zu danken, ein Gelübde zu erfüllen oder ganz profan, weil sie zu einer Pilgerfahrt verurteilt worden waren. Man konnte sogar professionelle Berufspilger beauftragen, die für einen die beschwerliche Reise auf sich nahmen.

### Alle Wege neu entdecken

Das Miteinander, das Gemeinschaftserleben ist ihr ebenfalls wichtig, aber natürlich kann man auch allein pilgern, für ein paar Stunden oder ein paar Tage. Es muss nicht gleich eine Mammuttour sein. Besonders reizvoll ist es, auf alten Wegen zu gehen, auf denen schon im Mittelalter Pilger unterwegs waren, in Kirchen und Klöstern zu verweilen, neben der Natur auch eine geschichtliche und kulturelle Dimension zu erleben. „Wir gehen synchron mit anderen und diachron mit all denen, die diese Wege in den Jahrhunderten vor uns gegangen sind“, sagt die Historikerin.

Warum also nicht einfach losgehen? Durch ganz Deutschland und Europa zieht sich ein weit verzweigtes Netz alter Routen, die oft gut rekonstruiert und ausgeschildert sind. Einer der wohl bekanntesten christlichen Pilgerwege ist der Jakobsweg nach Santiago de Compostela mit allein 30 Hauptwegen durch Deutschland. Erkennungszeichen ist die gelbe Jakobsmuschel auf blauem Grund. Aber es gibt noch viele weitere Pilgerstrecken, die zum spirituellen Unterwegssein einladen. Vielleicht sogar ganz in Ihrer Nähe.

**Tipp:** Viele Landeskirchen haben Pilgerbeauftragte und bieten geführte Touren an, in die Ferne oder vor der eigenen Haustür, für einige Stunden oder mehrere Tage. Das aktuelle Programm der Ev. Erwachsenenbildung Westfalen und Lippe mit Pilgerangeboten in ganz Deutschland finden Sie zum Beispiel unter:

> [www.wirpilgern.de](http://www.wirpilgern.de)





Volkskrankheit Bluthochdruck

## MIT SPORT UND BEWEGUNG DEN BLUTDRUCK SENKEN

Er wird als „**stiller Killer**“ bezeichnet. Bluthochdruck belastet die Gefäße und ist ein Risikofaktor für Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenversagen. Neben Medikamenten helfen ein gesunder Lebensstil und Bewegung, die Werte zu senken. Eine Übersichtsstudie zeigt, dass bestimmte Kraftübungen besonders wirksam sind.

Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt, betrifft nach Angaben des Robert Koch-Instituts fast ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland, das sind mehr als 20 Millionen Menschen. Die Krankheit ist tückisch, denn chronischer Bluthochdruck verursacht oft kaum Beschwerden und kann lange unentdeckt bleiben. Die gute Nachricht: Bluthochdruck lässt sich mit Hilfe von Medikamenten und einem gesunden Lebensstil sehr gut behandeln, betont die Deutsche Herzstiftung. Bewegung ist dabei ein wichtiger Faktor. Regelmäßige sportliche Betätigung gilt als ideales Mittel, um den Blutdruck zu senken. Vor allem Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen werden empfohlen. Eine Überblicksstudie zeigt nun, dass eine Trainingsform offenbar besonders effektiv ist, um erhöhten Blutdruck zu senken: nämlich isometrische Übungen, also einfache Kraftübungen.

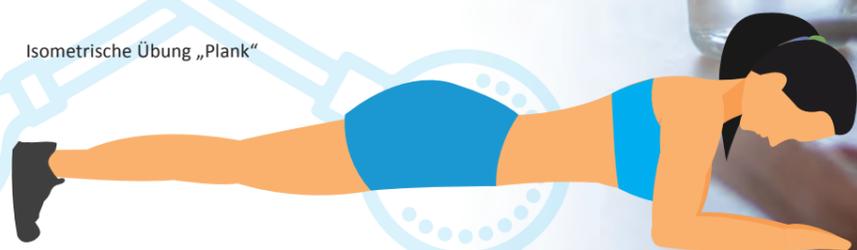
### Isometrische Übungen besonders wirksam

Bekannte isometrische Übungen sind zum Beispiel der Unterarmstütz, auch „Plank“ genannt, die Skihocke, der Wandsitz oder Handgriff-Kraftübungen. Bei diesen Übungen werden die Muskeln angespannt, die Position für einige Sekunden oder Minuten gehalten und dann wieder gelöst. Britische Forscher werteten insgesamt 270 veröffentlichte Studien zur Wirkung verschiedener Sportarten aus und kamen zu dem Ergebnis, dass alle anderen untersuchten Trainingsformen wie Ausdauersport oder dynamisches Krafttraining gegen Bluthochdruck helfen. Bei Menschen mit Bluthochdruck (Werte ab 140/90) senkten allerdings isometrische Übungen die Werte am stärksten. Bei normalem oder leicht erhöhtem Blutdruck zeigten sich die Senkungen weniger ausgeprägt oder gar nicht.

### Gesunder Lebensstil als wichtiger Schutzfaktor

Die Untersuchung bestätigt die vielfältige positive Wirkung des „Wundermittels Bewegung“. Wichtig dabei: Patienten mit Bluthochdruck sollten sich von ihrem Arzt beraten lassen, welche Sportart für sie geeignet ist, und unter fachkundiger Anleitung mit dem Training beginnen. Neben Bewegung und gegebenenfalls Medikamenten ist ein insgesamt gesunder Lebensstil hilfreich, um Bluthochdruck in den Griff zu bekommen oder ihm vorzubeugen. Eine pflanzenbetonte, salzarme Ernährung, Verzicht auf Nikotin, geringer Alkoholkonsum, Übergewicht vermeiden bzw. reduzieren und ein gutes Stressmanagement sind weitere unterstützende Maßnahmen.

Isometrische Übung „Plank“



## BLUTDRUCK REGELMÄSSIG KONTROLLIEREN

**Hand aufs Herz: Kennen Sie Ihren Blutdruck und wissen Sie, welche Werte optimal sind?**

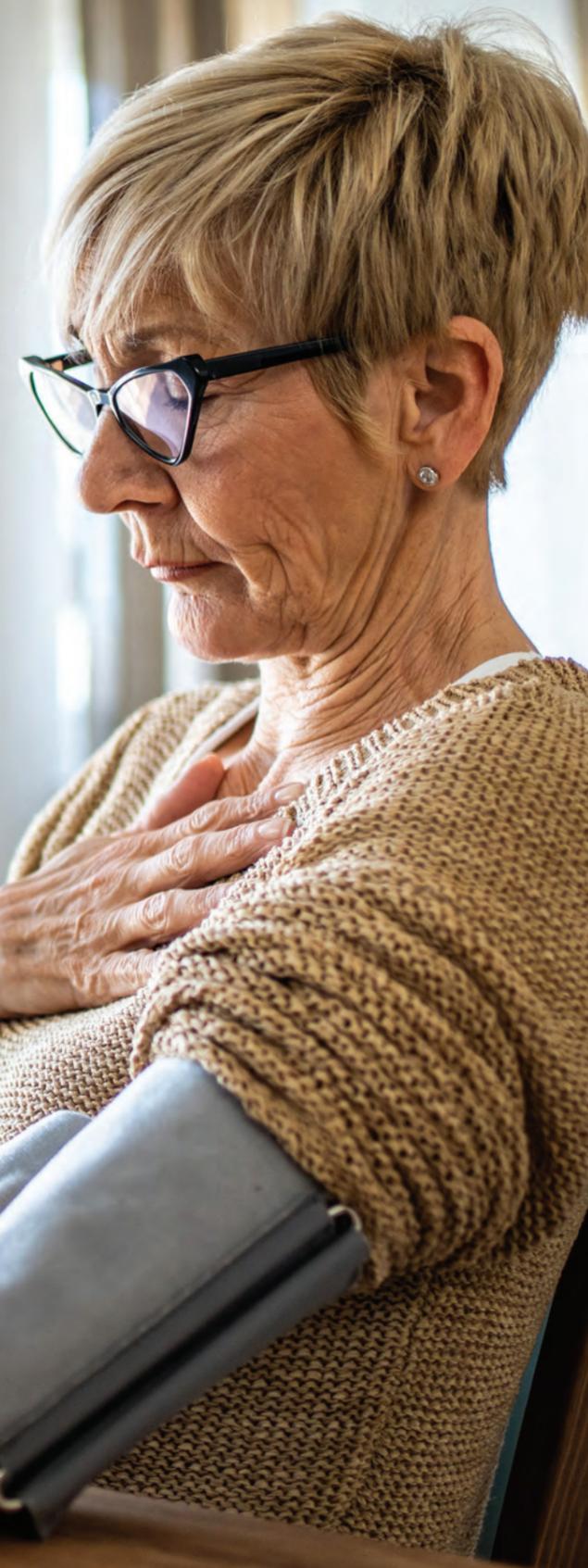
Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt, den Blutdruck ab dem 40. Lebensjahr einmal im Jahr kontrollieren zu lassen, bei Vorliegen von Risikofaktoren auch schon früher. Folgende Zeitintervalle werden für die Blutdruckmessung bei Erwachsenen empfohlen:

- bei optimalen Blutdruckwerten (**unter 120/80 mmHg**) mindestens alle fünf Jahre
- bei normalen Werten (**120-129/80-84 mmHg**) alle drei Jahre
- bei hochnormalem Blutdruck (**130-139/85-89 mmHg**) mindestens einmal im Jahr
- bei Bluthochdruck Grad 1 (**ab 140/90 mmHg**) regelmäßig zu Hause

Der Blutdruck wird in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben. Ärzte nennen immer zwei Werte: Der systolische (obere) Wert ist der Druck, der in den Gefäßen herrscht, wenn der Herzmuskel das Blut in den Körper pumpt. Der diastolische (untere) Wert gibt den Druck in den Gefäßen an, wenn der Herzmuskel entspannt ist und die Herzkammern sich wieder mit Blut füllen. Der Blutdruck passt sich unterschiedlichen Bedingungen an und schwankt im Laufe eines Tages, je nachdem ob man schläft, wach ist oder Sport treibt. Auch Temperaturunterschiede und seelische Zustände können den Blutdruck beeinflussen. Hoher Blutdruck beginnt ab einem Wert von 140/90 mmHg bei wiederholter Messung.

Quelle: Deutsche Herzstiftung, [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

„**stiller Killer**“  
Werte ab 140/90





## Regeln für eine sanfte Entlastung

- **Reichlich trinken:** Zwischen (!) den Mahlzeiten Wasser und Kräutertee trinken. Warmes Wasser regt den Stoffwechsel besonders an.
- **Detox-Störer weglassen:** Genussmittel wie Kaffee, Schwarztee, Nikotin, Alkohol, Energiegetränke oder Zucker weglassen. Auch Fleisch, hochverarbeitete Lebensmittel und schwer Verdauliches gehören nicht in eine Detox-Woche.
- **Warm und leicht essen:** Damit der Körper nicht so viel Energie für die Verdauung verbraucht und der Stoffwechsel entlastet wird.
- **Nur zu den Mahlzeiten essen:** Zwei bis drei Mahlzeiten am Tag einplanen, dazwischen vier bis fünf Stunden nichts essen. Also nicht snacken!
- **Portionsgrößen der Verdauungskraft anpassen:** Die größte Mahlzeit sollte mittags sein. Morgens und abends kleine Portionen essen.
- **Abends früh und leicht essen:** Zwischen Abendbrot und Frühstück mindestens zwölf Stunden fasten.
- **Mit einem großen Glas Wasser in den Tag:** Ein bis zwei große Gläser warmes Wasser nach dem Aufstehen, mindestens 30 Minuten vor dem Frühstück: Das regt den Darm an und hilft dem Körper, Giftstoffe auszuscheiden.
- **Viel freie Zeit einplanen:** Zum Entgiften braucht es Zeit und Ruhe. Detox und Stress schließen sich gegenseitig aus.
- **Der Körper braucht Zeit für die Umstellung:** Je radikaler die Ernährungsumstellung, desto mehr Zeit braucht der Körper.

Unseren Detox-Ratgeber mit vielen Informationen rund um leichte Kost, Entgiftung und Fastenkuren können Sie über unsere Website kostenlos bestellen oder direkt herunterladen:

> [WWW.BKK-DIAKONIE.DE/FASTEN](http://WWW.BKK-DIAKONIE.DE/FASTEN)



# „SICH LEICHTER UND WOHLER FÜHLEN“



**Interview:**

Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege über Detox

**Gutes Essen und wenig Bewegung:** Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen, sagt der Volksmund. In einer neuen Gesundheitsbroschüre der BKK Diakonie gibt Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege Tipps, wie Sie dem Körper nach den üppigen Mahlzeiten rund um Weihnachten eine Erholungsphase gönnen können.

**Frau Brinkhege, nach den Feiertagen wollen viele Menschen auf die Kalorienbremse treten und leichter essen. Im neuen BKK-Ratgeber geht es aber um viel mehr: Ein großes Thema ist Detox. Was ist darunter zu verstehen?**

Detox bedeutet schlicht Entgiftung und wie wir unseren Körper dabei unterstützen können. Der Jahresanfang ist dafür ein guter Zeitpunkt, denn über die Feiertage haben wir wahrscheinlich reichlich gegessen und viele Genussmittel zu uns genommen. Diese Genussmittel für eine Weile wegzulassen, ist schon ein erster Detox-Schritt. Also keine stark zuckerhaltigen Speisen und Süßigkeiten, kein Kaffee, kein Alkohol, kein Fleisch und Fisch. Beim Detox wird nicht auf Nahrung verzichtet, sondern sehr bewusst gegessen. Pro Tag gibt es zwei bis drei leicht verdauliche Mahlzeiten. Morgens eignet sich zum Beispiel ein wärmendes Porridge, mittags und abends leichte Kost mit viel Gemüse und wenig Kohlenhydraten. Auf dem Gesundheitscampus der BKK gebe ich dazu in zwei Kochvideos einige Anregungen. Gekochte Speisen sind beim Detox übrigens empfehlenswerter als Rohkost, frisches Obst oder Vollkornbrot, denn die Verdauungsorgane sollen ja entlastet werden.

**Was bringt so eine Entlastungsphase?**

Viele Menschen fühlen sich leichter, wohler und fitter, haben mehr Energie, weil nicht mehr so viel Kraft für die Verdauung gebraucht wird. Eine Zeit lang auf bestimmte Nahrungs- oder Genussmittel zu verzichten, ist ein uraltes Prinzip. Seit jeher fasten Menschen, freiwillig oder unfreiwillig, um den Körper zu reinigen, das Immunsystem zu stärken, die Psyche zu festigen. Auch beim Detox werden im Körper viele heilsame Prozesse angestoßen: Blutdruck und Cholesterinspiegel sinken, die Haut verbessert sich, die Leber wird entlastet, was besonders wichtig ist, da viele Menschen in unserer Wohlstandsgesellschaft eine Fettleber haben. Ein weiterer Nebeneffekt ist die Gewichtsabnahme, die steht aber nicht im Vordergrund. Es geht darum, dass wir danach bewusster und gesünder essen, innerlich zur Ruhe kommen und uns in unserem Körper wohlfühlen.

**Wie viel Zeit sollte man einplanen?**

Man kann mit einem Tag anfangen, an dem man zum Beispiel zuckerfrei isst und auf Genussmittel verzichtet. Ein paar Tage oder eine ganze Detox-Woche haben natürlich einen größeren Effekt. Wichtig ist, dass es in den eigenen Alltag passt. Eine einfache Möglichkeit ist es, längere Pausen zwischen den Mahlzeiten einzulegen und nur dann zu essen, wenn man wirklich Hunger hat. Andere finden Intervallfasten praktisch, bei dem man zum Beispiel acht Stunden normal isst und dann 16 Stunden Pause macht. Oder man isst fünf Tage lang normal und legt dann zwei Entlastungstage ein. Im Ratgeber informiere ich über verschiedene Fastenkuren, die ebenfalls der Entgiftung dienen, was dabei zu bedenken ist und wer nicht fasten sollte. Das klassische Heilfasten zum Beispiel sollte man beim ersten Mal nicht ohne Begleitung machen. Auch beim Detox kann es anfangs zu Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen oder Kreislaufproblemen kommen. Dazu gibt es in der Broschüre ebenfalls Informationen und Tipps.

Bon  
appetit

## Hirse-Porridge

Zubereitung: 40 Minuten

**Zutaten für 2 Portionen:**

80 g Hirse, 2 TL Ghee (ersatzweise Butter),  
500 ml Pflanzenmilch, ½ TL Kardamomsaat,  
2 TL Kokosflocken, 2 TL Ahornsirup

**Anleitung:**

Kardamom im Mörser fein zermahlen. Hirse in einem Topf mit reichlich Wasser (Verhältnis 1:2) aufkochen, danach die Hitze reduzieren und ca. 30 Minuten weich kochen.

Ghee und Pflanzenmilch einrühren, Kardamom und Kokosflocken zufügen und 1 Minute kochen lassen.

Vom Herd nehmen und den Ahornsirup unterrühren. Warm servieren.

**Das Gericht ist:**

vegan, gut verträglich, gute Eisenquelle

**Hinweis:** Hirse kann auch gut vorgegart werden und hält sich 2 bis 3 Tage im Kühlschrank, dann reduziert sich die Zubereitungszeit.

Nährwerte pro Portion : Energie: 421 kcal, Kohlenhydrate: 36 g,  
Fett: 11 g, Eiweiß: 12 g \*Berechnet mit DGExpert 2022

# Bucket

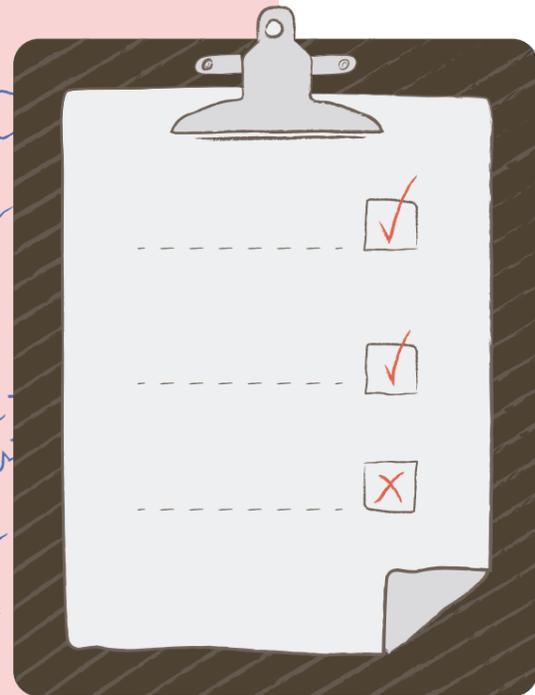


## Was das Herz erfreut:

### Gute Vorsätze einmal anders

**Bitte keine guten Vorsätze!** Die tägliche To-do-Liste ist ohnehin schon lang genug - geht es Ihnen auch so? Dann drehen Sie den Spieß doch einfach mal um. Statt neue Verpflichtungen einzugehen, überlegen Sie sich, worauf Sie sich im neuen Jahr besonders freuen. Es muss ja nicht gleich eine Weltreise sein, es können auch kleine Dinge sein, die das Herz erfreuen: ein Museumsbesuch oder ein Nachmittag in einem schönen Café zum Beispiel, ein Abstecher in eine fremde Kirche, ein Konzert oder ein Hobby, das Sie wieder aufleben lassen möchten. Der Jahreswechsel ist auf jeden Fall ein guter Zeitpunkt, um sich mit den eigenen Wünschen zu beschäftigen – und Zeit dafür einzuplanen. Warum nicht einmal in der Woche einen Termin dafür reservieren? „Solche Mini-Auszeiten geben uns Kraft und Energie“, sagt Diplom-Psychologe Benjamin Pause und empfiehlt, die Vorhaben möglichst konkret und positiv zu formulieren.

Immer häufiger sprechen Menschen in diesem Zusammenhang auch von ihrer „Bucketlist“, also von den Dingen, die sie in ihrem Leben unbedingt noch machen möchten. Oft stehen auf so einer solchen Liste aber wirklich große Lebensträume, die man sich nicht mal eben so erfüllen kann. „Solche Träume sind inspirierend“, sagt Benjamin Pause und rät, neben den großen Zielen auch auf die kleinen Glücksmomente im Alltag zu setzen. Die lassen sich schneller verwirklichen und klingen – anders als viele gute Vorsätze – eben nicht nach Verzicht und Anstrengung. Ein weiterer Vorteil: Wer immer mal wieder Routinen durchbricht und etwas Neues erlebt, nimmt die Zeit bewusster und intensiver wahr und lädt seine Batterien für den Alltag auf. Und das hilft am Ende vielleicht auch, den einen oder anderen guten Vorsatz doch noch in die Tat umzusetzen.



## JAHRESRECHNUNGSERGEBNISSE 2022

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)	2022	2021	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Mitglieder	27.738	26.944	2,95
Versicherte	34.691	33.945	2,20

II. Einnahmen (in Euro)	2022	je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	115.421.239,77	3.327,12
Zusatzbeiträge	10.687.994,46	308,09
sonstige Einnahmen	993.561,86	28,64
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>127.102.796,09</b>	<b>3.663,86</b>

III. Ausgaben (in Euro)	2022	2021	je Versicherten 2022	je Versicherten 2021	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Ärztliche Behandlung	22.789.644,10	21.223.725,54	656,93	625,24	5,07
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	6.331.273,85	5.944.556,63	182,50	175,12	4,21
Zahnersatz	1.901.642,05	1.765.561,10	54,82	52,01	5,40
Arzneimittel	19.056.871,24	16.976.428,91	549,33	500,12	9,84
Hilfsmittel	5.196.389,26	4.808.467,42	149,79	141,65	5,75
Heilmittel	4.920.277,14	4.706.164,77	141,83	138,64	2,30
Krankenhausbehandlung	36.026.491,14	32.019.130,89	1.038,50	943,27	10,10
Krankengeld	10.385.230,69	10.196.502,71	299,36	300,38	-0,34
Fahrtkosten	3.168.311,50	2.698.836,34	91,33	79,51	14,87
Vorsorge- und Reha-Leistungen	2.000.498,62	1.729.186,10	57,67	50,94	13,21
Schutzimpfungen	1.121.101,83	1.044.390,85	32,32	30,77	5,04
Früherkennungsmaßnahmen	1.473.207,26	1.435.910,66	42,47	42,30	0,40
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	910.925,98	907.279,54	26,26	26,73	-1,76
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	2.768.687,81	2.314.960,41	79,81	68,20	17,02
Dialyse	772.031,86	699.662,73	22,25	20,61	7,96
sonstige Leistungsausgaben	2.610.966,95	2.199.317,85	75,26	64,79	16,16
<b>Leistungsausgaben (LA) insgesamt</b>	<b>121.433.551,28</b>	<b>110.670.082,45</b>	<b>3.500,43</b>	<b>3.260,28</b>	<b>7,37</b>
Prävention (als Davonposition aus 5999)	3.972.706,80	3.772.610,17	114,52	111,14	3,04

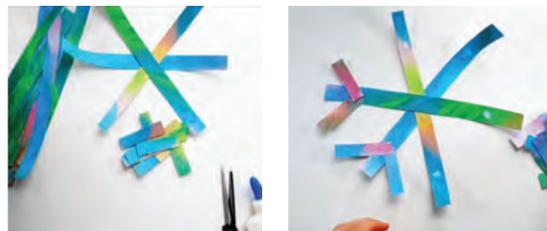
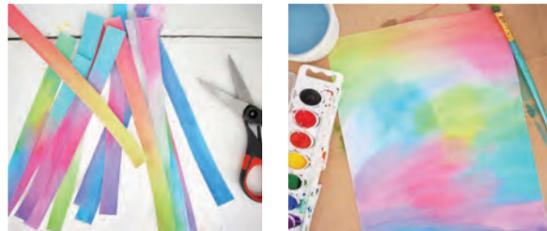
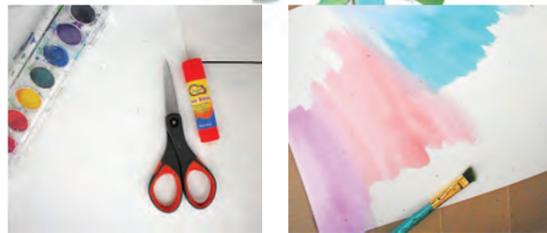
Weitere Ausgaben (in Euro)	2022	je Versicherten
Verwaltungsausgaben	5.470.837,00	157,70
sonstige Ausgaben	1.403.799,96	40,47
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>128.308.188,24</b>	<b>3.698,60</b>

IV. Vermögen (in Euro)	2022	je Versicherten
Betriebsmittel	2.705.747,87	78,00
Rücklage	2.647.000,00	76,30
Verwaltungsvermögen	231.371,91	6,67
<b>Vermögen gesamt</b>	<b>5.584.119,78</b>	<b>160,97</b>

2022

# MENSCHLEIN

MENSCHLEIN, das ist unsere Kinderseite.  
Viel Spaß beim Malen und Basteln!



## EINFACH ENTZÜCKEND, FARBENFROH UND STRAHLENEND

Ein unterhaltsames Bastelprojekt für den Winter. Das Aquarell-Schneeflocken-Bastelset mit Papierstreifen bietet Aquarellmalerei, Schneidespaß und winterliche Kreativität in einem.

Jede Schneeflocke ist einzigartig, besonders bezaubernd, farbenfroh und lebendig.

### Das brauchst du dafür:

- Wasserfarben
- weißen Karton
- Aquarellfarbe
- Schere
- Kleber

### Anleitung:

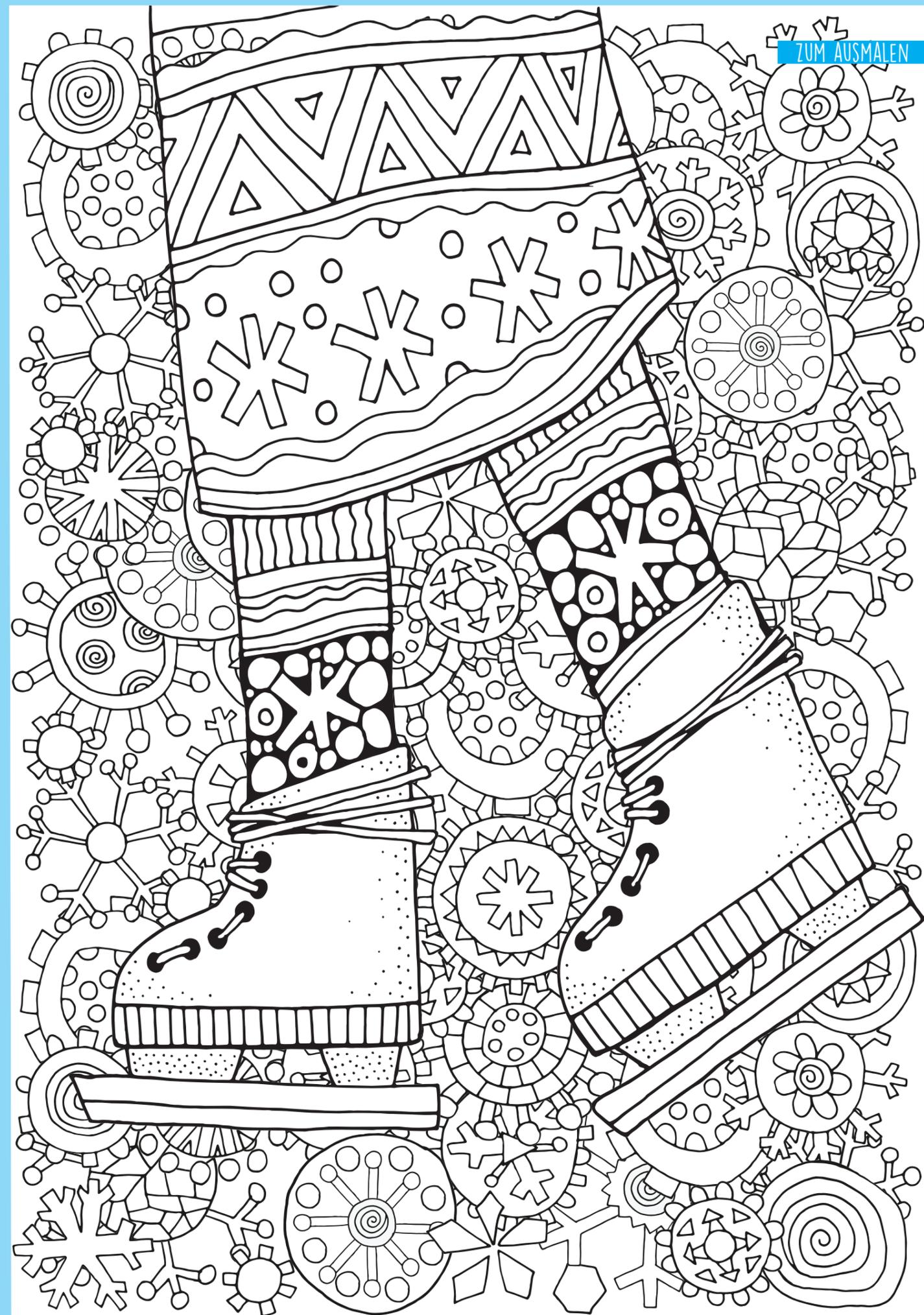
1. Bemale den weißen Karton mit Wasserfarben.
2. Stelle sicher, dass du das gesamte Blatt mit Farbe bedeckst. Trocknen lassen.
3. Sobald alles trocken ist, schneide das Gemälde in Streifen, in etwa 2,5 cm breite Streifen.
4. Drei lange Streifen werden nun sternförmig übereinandergelegt und in der Mitte zusammengeklebt.
5. Schneide nun die kurzen Streifen in Viertel.
6. Klebe die kleinen Stücke v-förmig an die Spitzen der Schneeflocke.
7. Klebe außerdem weitere kurze Streifen, die miteinander verbunden sind, zur Mitte der Schneeflocke hin.

So zauberhaft! Egal, ob du ein Fan des Winters bist, diese schöne Art, einem kalten Tag leuchtende Farbe zu verleihen, wird dir sicher gefallen!



Quelle: [www.ourkidthings.com](http://www.ourkidthings.com)

ZUM AUSMALEN



## 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. Bei Erwachsenen sind das 2 Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens. Für Versicherte mit einer schwerwiegenden chronischen Erkrankung liegt die Belastungsgrenze 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 2024 leisten. Das Sammeln, Einreichen und Bearbeiten von Zuzahlungsbelegen entfällt dann. Wir stellen Ihnen eine Befreiungskarte für das Jahr 2024 zu Verfügung.

Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter der Telefonnummer:

> **0521.329876-120**



## DER NEUE VERWALTUNGSRAT DER BKK DIAKONIE

Mit einer konstituierenden Sitzung hat der neue Verwaltungsrat der BKK Diakonie Anfang September seine Arbeit aufgenommen. Das Gremium setzt sich aus je zehn Vertretern der Arbeitgeber und der Versicherten sowie deren Stellvertretern zusammen. Zur neuen Vorsitzenden wählte das Gremium die Arbeitgebervertreterin Pastorin Dr. Johanna Will-Armstrong (Vorstandsmitglied der von Bodelschwingschen Stiftungen). Ihr Stellvertreter auf Versichertenseite ist Ludger Menebröcker.

Der Verwaltungsrat ist das oberste Entscheidungsgremium der BKK Diakonie und hat eine ähnliche Funktion wie der Aufsichtsrat einer Aktiengesellschaft: Die Mitglieder wählen den hauptamtlichen Vorstand, beschließen Haushalt und Satzung, legen mit dem Vorstand die Grundsätze der Kasernenpolitik fest und treffen gemeinsam alle strategischen und unternehmenspolitischen Entscheidungen. Der Verwaltungsrat hat somit maßgeblichen Einfluss auf die Entwicklung der Betriebskrankenkasse und entscheidet auch über freiwillige Versicherungsleistungen, Bonusprogramme oder Modellvorhaben. Dies entspricht dem Prinzip der Selbstverwaltung, also der demokratischen Beteiligung von Arbeitgebern und Versicherten einer gesetzlichen Krankenkasse an allen grundlegenden Entscheidungen.



2024

## Höhere Leistungen in der Pflege

Die Pflegereform 2024 bringt umfangreiche Änderungen und Verbesserungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. So werden das monatliche Pflegegeld und die Pflegesachleistung um 5 Prozent erhöht. Ist die oder der Pflegebedürftige stationär in einem Pflegeheim untergebracht, werden die Zuschüsse der Pflegekasse zum Eigenanteil an den Pflegekosten ebenfalls angepasst.

- **Bei einer Verweildauer von 0 bis 12 Monaten:**  
Erhöhung von 5 Prozent auf 15 Prozent
- **Bei einer Verweildauer von 13 bis 24 Monaten:**  
Erhöhung von 25 Prozent auf 30 Prozent
- **Bei einer Verweildauer von 25 bis 36 Monaten:**  
Erhöhung von 45 Prozent auf 50 Prozent
- **Bei einer Verweildauer von mehr als 36 Monaten:**  
Erhöhung von 70 Prozent auf 75 Prozent

Berufstätige pflegende Angehörige haben zudem Anspruch auf bis zu zehn Arbeitstage Pflegeunterstützungsgeld pro Jahr. In akuten Notsituationen der Pflege können sie sich so von der Arbeit freistellen lassen, ohne auf ihr Einkommen zu verzichten.

Für pflegebedürftige Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre mit einem Pflegegrad von 4 und 5 gelten künftig besondere Regelungen: Die Leistungsbeträge für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege bei häuslicher Pflege werden für diesen Personenkreis in einem Jahresbetrag zusammengefasst. Es steht dann ein Gesamtleistungsbudget von bis zu 3.386 Euro zur Verfügung, das die Anspruchsberechtigten flexibel einsetzen können. Die bisher vorgeschriebene 6-monatige Vorpflegezeit in der Verhinderungspflege entfällt.

Die ehrenamtlichen Mitglieder wurden mit der alle sechs Jahre stattfindenden Sozialwahl im Mai 2023 neu bestimmt. Alle gewählten Vertreter finden Sie auf unserer Internetseite unter:

> [www.bkk-diakonie.de/verwaltungsrat](http://www.bkk-diakonie.de/verwaltungsrat)



Auch online

## Die MENSCH online lesen

Das Versichertenmagazin MENSCH können Sie auch digital beziehen und bequem 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. Sie werden per Push-Nachricht informiert, wenn die Ausgabe da ist und zum Abruf bereitsteht.

Mit dem Angebot möchte die BKK Diakonie dazu beitragen, den Papierverbrauch zu senken und nachhaltiges Handeln unterstützen. Wenn auch Sie diese ressourcenschonende 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](http://WWW.BKK-DIAKONIE.DE/MENSCH-DIGITAL)



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 INCLUDiO in Regensburg gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.03.2024 an:

**BKK Diakonie  
Gesundheitsquiz  
Königsweg 8  
33617 Bielefeld**

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

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

» [www.includio.de](http://www.includio.de)  
» [www.vch.de](http://www.vch.de)



DAS GESUNDHEITSQUIZ:  
MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

Absender:

---



---



---

HIER BITTE ABSTRENNEN ✂

Viel Glück!

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

## WILLKOMMEN IM ERSTEN INKLUSIONSHOTEL IN REGENSBURG

Regensburg ist die am besten erhaltene mittelalterliche Großstadt Deutschlands und gehört seit 2006 zum UNESCO-Welterbe. Die von den Römern gegründete Stadt bietet unvergessliche Eindrücke, aber auch das Umland ist eine attraktive Urlaubsregion in Bayern. Übrigens: Der Jakobsweg Prag – Eschlkam – Donauwörth führt durch Regensburg und in etwa drei Kilometern Entfernung am Hotel INCLUDiO vorbei. Hier finden Pilger eine erholsame Rast.

Das Johanniter-4-Sterne-Hotel ist Mitglied in der VCH-Hotelkooperation und versteht sich als Ort der Begegnung für Menschen mit und ohne Handicap – und zwar als Gast sowie als Mitarbeiter, denn das Hotel wird als Inklusionsbetrieb geführt. Im Restaurant mit Wintergarten und großer Sonnenterrasse gibt es morgens ein vielseitiges Frühstücksbuffet. Tagsüber lädt die Lobbybar zum Verweilen ein. Das Abendessen wird à la carte serviert.

Mitglieder der BKK Diakonie erhalten bei der Übernachtung Sonderkonditionen in allen VCH-Hotels.

> [www.vch.de](http://www.vch.de)



### BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

Neue Events 2024

**JETZT ANMELDEN**



11.01. – 21.03. 2024  
**ONLINE TRAINING –**  
FIT mit Peter

**JETZT ANMELDEN**



30.01. 2024  
**ONLINE WORKSHOP –**  
gesundes Fasten

**JETZT ANMELDEN**



06.02. 2024  
**ONLINE TRAINING –**  
Im unteren Rücken

*Weiterer Termin:  
für den Nacken  
am 16.04.24*

**JETZT ANMELDEN**



08.04. 2024  
**ONLINE WORKSHOP –**  
Wohlfühl-Gewicht

**JETZT ANMELDEN**



14.04. – 20.06. 2024  
**ONLINE TRAINING –**  
FIT mit Peter

**JETZT ANMELDEN**



29.02. 2024  
**ONLINE WORKSHOP –**  
Lebensglück und Leichtigkeit  
in unsicheren Zeiten

*Weiterer Termin  
am 09.04.24*

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



**EVENTKALENDER 2024**

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

## GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie oft haben Versicherte ab 35 Jahren Anspruch auf einen Gesundheits-Check-up?

2. Mit welcher Untersuchung können Vorstufen und Frühformen von Darmkrebs entdeckt und entfernt werden?

3. Welche Übungen sind laut einer Studie besonders wirksam, um hohen Blutdruck zu senken?

4. Mit welchem Symbol sind die Jakobswege in Deutschland gekennzeichnet?

5. Um welches Thema geht es im neuen Gesundheitsratgeber der BKK Diakonie?

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

Neu ab Januar 2024

**Abonnieren Sie jetzt:**  
den gesunden Newsletter  
für soziale Berufe!

