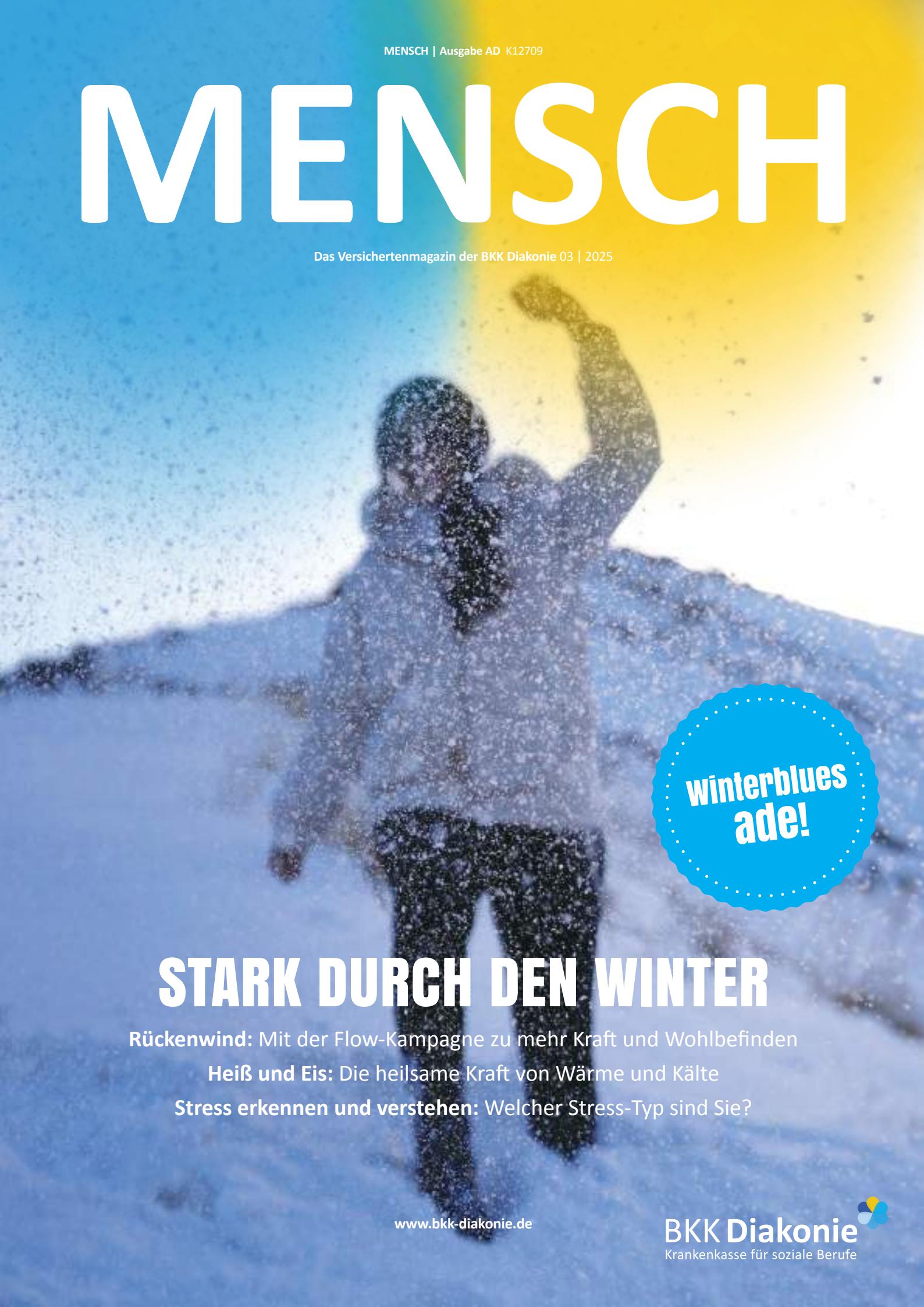


# MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2025



A person wearing a dark jacket and light-colored pants is walking through a snowy, wooded area. The background is blurred, creating a sense of motion. A blue circular badge with white text is overlaid on the right side of the image.

winterblues  
ade!

## STARK DURCH DEN WINTER

**Rückenwind:** Mit der Flow-Kampagne zu mehr Kraft und Wohlbefinden

**Heiß und Eis:** Die heilsame Kraft von Wärme und Kälte

**Stress erkennen und verstehen:** Welcher Stress-Typ sind Sie?



Ihr  
Christopher Barber  
Vorstand der BKK Diakonie

**Mein sind die Jahre nicht,  
die mir die Zeit genommen.  
Mein sind die Jahre nicht,  
die etwa möchten kommen.  
Der Augenblick ist mein,  
und nehm' ich den in acht,  
so ist der mein,  
der Jahr und Ewigkeit gemacht.**

Andreas Gryphius (1616 – 1664), deutscher Dichter



**Winterlich kreativ!** Eine Bastelidee, die Spaß macht und die Feinmotorik stärkt > Seite 14

## Inhalt

### 01 Editorial

**02 Gesundheitskampagne „Ich im Flow“**  
„Rückenwind für unsere Versicherten“

**04 Wie Beziehungen gelingen**  
Gehört und verstanden werden

**05 Welcher Stress-Typ sind Sie? Unser neuer Ratgeber gibt Aufschluss**

**06 Heiß und Eis – die heilsame Kraft von Wärme und Kälte**

**08 Vorstand und Verwaltungsratsvorsitzender im Gespräch:** „Die BKK Diakonie in eine gute Zukunft führen“

**10 Ausbildung bei der BKK Diakonie:**  
Alles andere als langweilig

**12 Grün und gesund: Rosenkohl neu entdecken**  
Rezept: Goldbrauner Rosenkohl mit Frischkäse

**13 Jahresrechnungsergebnisse 2024**

**14 MENSCHLEIN**  
Winterlich kreativ!

**16 Digitaler Hautcheck für Versicherte**

**16 Befreiung von der Zuzahlung:**  
Jetzt den Antrag stellen

**17 Gesundheitsquiz**

### IMPRESSUM

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

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

**KONZEPTION UND DESIGN**  
sue\* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg  
[www.schoenunderfolgreich.de](http://www.schoenunderfolgreich.de)

**FOTOS**  
Kathrin Maier: Seite 01 + 09 | freepik.com: Seiten 04, 06, 12, 14 und 15  
Katrin Biller: Seite 02 + 10 | unsplash.com: Titel, U2 + Seite 08  
istockphoto: Seite 16

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

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

trübes Wetter, kaum Sonne, Kälte: Für viele ist die dunkle Jahreszeit eine echte Herausforderung, manchen schlägt sie sogar aufs Gemüt. Mit dieser MENSCH wollen wir ein paar Anregungen geben, wie Sie gut durch die Winterzeit kommen, die durchaus ihre Reize hat. Ein Spaziergang durch die Winterlandschaft, es sich mit einem guten Buch gemütlich machen und es einfach ein bisschen ruhiger angehen lassen – wie sieht Ihr Wohlfühlprogramm in den dunklen Monaten aus?

Dem Winterblues vorbeugen und ihn vertreiben, darum geht es aktuell auch in unserer Gesundheitskampagne, die seit vier Monaten läuft. Vielleicht haben Sie schon das eine oder andere Angebot genutzt. Wenn nicht, erfahren Sie in dieser Ausgabe, wie Sie mitmachen können. Es lohnt sich. Ab Februar dreht sich alles um Freunde und Familie und darum, wie Beziehungen gelingen können. Denn ein stabiles soziales Netzwerk ist ein wichtiger Schutzfaktor und trägt zu einem gesunden und glücklichen Leben bei. Die Winterzeit bietet viele Gelegenheiten, Kontakte zu pflegen. Warum nicht mal wieder Freunde einladen, gemeinsam kochen oder mit der Familie einen Spieletag veranstalten?

Ein weiteres Wohlfühlritual, auf das wir in dieser Ausgabe aufmerksam machen möchten, ist das Saunieren. Die einen mögen es heiß, die anderen lieben es, ins kalte Wasser zu steigen. Was ist dran am Eisbaden? Auch hierzu haben wir nachgefragt. Klar ist: Wärme und Kälte können sich positiv auf die Gesundheit auswirken, den Körper widerstandsfähiger machen und dabei helfen, Stress abzubauen, der zu den größten Gesundheitsrisiken in unserer modernen Zeit zählt. Darum lege ich Ihnen auch unseren neuen Stress-Ratgeber ans Herz, den wir in dieser MENSCH vorstellen.

Abschließend noch ein Hinweis in eigener Sache: In den vergangenen Ausgaben haben wir Sie über personelle Veränderungen bei der BKK Diakonie auf dem Laufenden gehalten. Nun ist eine wichtige Personalentscheidung gefallen. Ich freue mich sehr, dass ich seit dem 1. Dezember Vorstand bin, und werde mich mit ganzer Kraft für diese besondere BKK, für die Versicherten und die Mitarbeitenden einsetzen. Im Interview mit dem Verwaltungsratsvorsitzenden erfahren Sie ein bisschen mehr darüber, wofür „der Neue“ steht und wie wir die BKK gemeinsam in eine gute Zukunft führen wollen.

Es grüßt Sie herzlich,  
Ihr

*C. Barber*

Christopher Barber  
Vorstand der BKK Diakonie



GESUNDHEITSKAMPAGNE „ICH IM FLOW“

## „Rückenwind für unsere Versicherten“

„Danke, dass Sie als Krankenkasse ein solches Angebot machen.“

„Ich fand es heute großartig.“ Das sind nur einige der Rückmeldungen, die wir zu unserer Flow-Kampagne zum Thema „Mentale Gesundheit“ erhalten haben. Seit Anfang September bietet die BKK Diakonie allen Interessierten mit verschiedenen Online-Veranstaltungen die Möglichkeit, ihre Resilienz zu stärken und Kraft für den Alltag zu gewinnen. Elena Köckerling ist bei der BKK Diakonie Ansprechpartnerin für Versicherte und Arbeitgeber und zieht eine erste Zwischenbilanz.

**Frau Köckerling, seit vier Monaten läuft die Gesundheitskampagne, jetzt ist Halbzeit. Wie wird das Präventionsangebot angenommen?**

Die Resonanz ist wirklich groß. Bereits zum Start im September, als das Angebot in der MENSCH vorgestellt wurde, hatten wir innerhalb kurzer Zeit mehr als 500 Anmeldungen. Wir merken sehr deutlich, dass das Thema mentale Gesundheit viele Menschen bewegt. Auch Arbeitgeber zeigen großes Interesse. Diakonische Einrichtungen bauen die Angebote beispielsweise in ihr betriebliches Gesundheitsmanagement ein und nutzen so die Chance, ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern etwas Gutes zu tun.

**Los ging es im September mit dem Schwerpunkt Arbeitswelt. Können Interessierte jetzt auch noch einsteigen?**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es gibt zwar einen roten Faden, der sich durch die Veranstaltungsreihe zieht, aber man kann ganz individuell und flexibel die Termine und Themen auswählen, die einen interessieren und eigene Schwerpunkte setzen. Jede Veranstaltung steht für sich, es ist keine Voraussetzung, dass man bei den anderen Themenblöcken dabei war. Wichtig ist auch: Wir haben die Kampagne für unsere Versicherten entwickelt, aber alle Interessierten können mitmachen, auch wenn sie nicht bei uns versichert sind.



Elena Köckerling, Ansprechpartnerin für die Gesundheitskampagne der BKK Diakonie

**Welche Zielsetzung verfolgt die BKK Diakonie mit dem Angebot?**

Unser Hauptanliegen ist es, unseren Versicherten Rückenwind zu geben und sie im Alltag zu stärken. Die Online-Veranstaltungen sollen Impulse geben, wie man in einen guten Fluss kommt. Wie man mit Belastungen und den täglichen Anforderungen gut umgeht und mehr Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit entwickelt. Dafür nehmen wir uns jeweils zwei Monate lang einen wichtigen Lebensbereich vor. Im November und Dezember war das Oberthema „Ich mit mir selbst“. Es ging unter anderem um gesunden Schlaf, Kraftquellen im Alltag, den Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein sowie die Auswirkungen der dunklen Jahreszeit auf die Psyche. Das Konzept ist so angelegt, dass es zum Monatsanfang immer einführende Informationen zum Lesen oder als Podcast gibt. Dann folgt jeden Monat ein Vortrag mit inhaltlichem Input und zum Abschluss gibt es einen Austauschtermin.

**Wie kann man sich diesen Online-Austausch vorstellen?**

Wir nennen es „Tea & Learn“. Das soll ein gemütliches Zusammekommen ohne Zeitdruck sein, bei einer Tasse Tee oder einem anderen Getränk. Zu Beginn des Online-Termins treffen sich zunächst alle Angemeldeten im Plenum. Die Referenten bringen einige Impulse und Reflexionsfragen ein. Anschließend geht es in Kleingruppen in einem digitalen Raum weiter. Dort kann man in

Ruhe mit Gleichgesinnten über die Themen sprechen und eigene Gedanken einbringen. Wie geht es anderen in der dunklen Jahreszeit? Wie gehen sie mit Stress um? Wir merken, dass der Redebedarf wirklich groß ist, und dafür wollen wir Raum bieten. Ich bin immer wieder beeindruckt, wie gut das online funktioniert und wie



schön und authentisch der Austausch ist. Das sind immer wieder Gänsehautmomente. Das nächste Tea & Learn findet übrigens am 14. Januar zum Thema „Winterblues“ statt. Eine Anmeldung ist noch möglich, auch wenn man die Info-Veranstaltungen vorher nicht mitgemacht hat, unter: [gesund-sozial-arbeiten.de/events](http://gesund-sozial-arbeiten.de/events)



**Kann ich verpasste Termine „nacharbeiten“?**

Selbstverständlich. Zu jedem Themenschwerpunkt laden wir Handouts mit Informationen und Übungen auf unseren Gesundheitscampus hoch. Ab Februar stellen wir auch einige Audio-Dateien ein, die man über die Workshops hinaus für sich nutzen und mit denen man sich beispielsweise durch eine Meditation oder Atemübung leiten lassen kann. Natürlich kann man auch einfach mal so auf unserem Gesundheitscampus stöbern. Wir haben diese Online-Plattform ja als Präventionsangebot aufgebaut, um Versicherte individuell in Sachen Gesundheitsförderung zu unterstützen. Unter den drei Oberthemen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit findet sich dort ein bunter Strauß an Ideen: Rezepte, Kochvideos, E-Learnings zu gesundem Schlaf oder Zeitmanagement. Beliebt sind auch die Reihe „Fit mit Peter“ und das Lauftraining. Neue Videos zu den Schwerpunkten Yoga und Alltagsübungen sind auch schon in Planung. Darüber hinaus können die verschiedenen Ratgeber der BKK Diakonie, beispielsweise zum Thema „Stress erkennen und verstehen“, heruntergeladen werden. Es lohnt sich, sich das einmal in Ruhe anzuschauen.

**Ich packe meinen Koffer ...**



Das Spiel „Ich packe meinen Koffer“ begleitet die Teilnehmenden durch die gesamte Flow-Kampagne. Die Idee ist, sich von jeder Veranstaltung die Gedanken und Tipps mitzunehmen, die einen persönlich ansprechen und weiterhelfen. So füllt sich im Laufe der Zeit eine Art „Resilienz-Koffer“ bzw. eine „Werkzeugkiste“, die individuell an die eigenen Bedürfnisse angepasst ist und im Alltag genutzt werden kann.



**So geht die Flow-Kampagne weiter:**

Im Februar und März dreht sich alles um das soziale Miteinander sowie um Familie und Freunde. Es werden Themen wie Kommunikation, Versöhnung in Beziehungen sowie Co-Abhängigkeit und Sucht behandelt. Ab April folgt dann der Schwerpunkt „Ich als Teil der Gesellschaft“. Dabei geht es um die Frage, wie Menschen in gesellschaftlich unruhigen Zeiten mit vielen Krisen und Herausforderungen dennoch zuversichtlich bleiben können. Welche Werte sind einem persönlich wichtig? Wie kann man im Kleinen, in seinem eigenen Umfeld, handlungsfähig bleiben? Oder, wie wir es zum Start der Kampagne formuliert haben: „Wie kann ich in einer sich ständig verändernden Welt in Bewegung bleiben und dennoch ich selbst sein?“



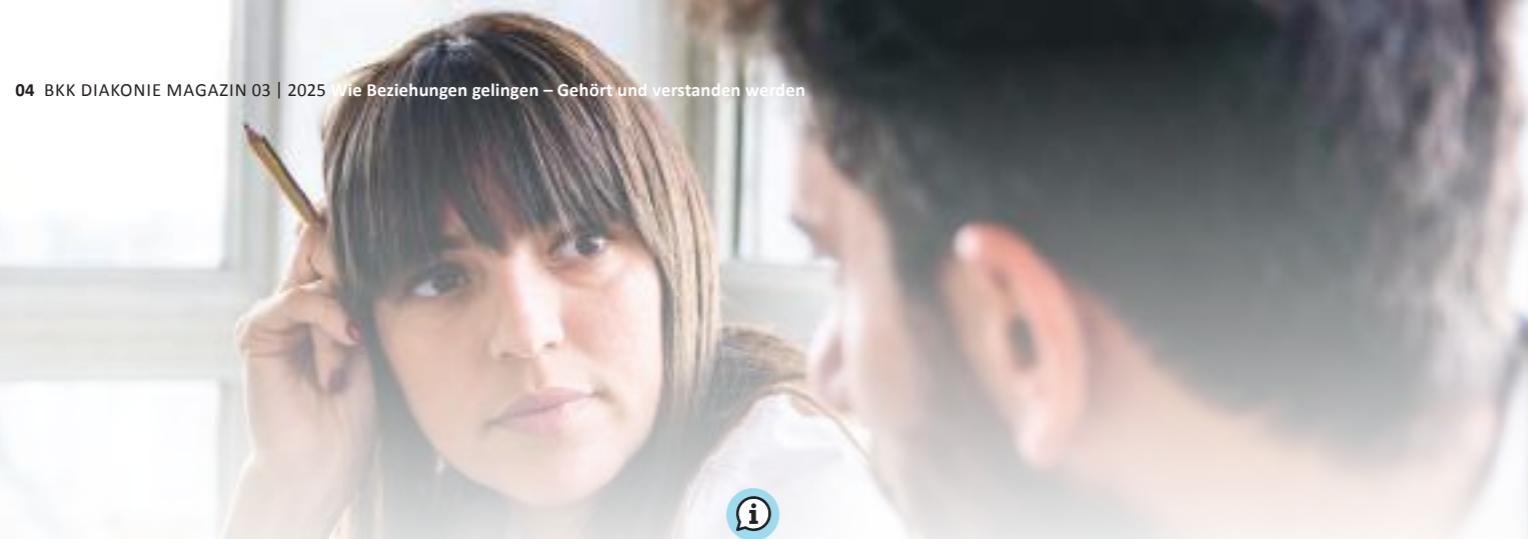
**So funktioniert die Teilnahme:**

Das kostenlose Gesundheitsangebot „Ich im Flow“ deckt vier unterschiedliche Lebensbereiche ab, die jeweils zwei Monate lang im Fokus stehen. Interessierte können sich auf dem Gesundheitscampus der BKK Diakonie unter [www.gesund-sozial-arbeiten.de](http://www.gesund-sozial-arbeiten.de) registrieren und werden anschließend regelmäßig über anstehende Termine und Themen informiert. Die Zugangslinks für die Live-Events werden automatisch verschickt. So kann man jedes Mal flexibel entscheiden, ob man den Termin wahrnehmen möchte oder nicht.

Das Programm wurde gemeinsam mit Diplom-Psychologe Benjamin Pause und seinem Expertenteam entwickelt. Neben Online-Workshops gibt es Vorträge, Podcasts, Tea & Learns, Interviews und Informationen zum Nachlesen.

**> [GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE](http://GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE)**





Wie Beziehungen gelingen

## Gehört und verstanden werden

Stabile soziale Beziehungen haben Einfluss auf die Gesundheit und sind eine wichtige Ressource für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Im Februar und März beschäftigt sich unsere Flow-Kampagne mit diesem Schutzfaktor. Es geht um Freunde, Familie und darum, wie zwischenmenschliche Kontakte und Beziehungen gelingen können.

Gemeinsam lachen und Spaß haben oder Kummer und Sorgen teilen – wer Menschen an seiner Seite hat, auf die er sich verlassen kann, erfährt Halt und Sicherheit. Dies fördert das Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf die psychische und körperliche Gesundheit aus. Studien zeigen beispielsweise, dass soziale Unterstützung in belastenden Situationen depressive Symptome mildern kann. „Soziale Unterstützung ist ein regelrechter Stresspuffer“, sagt Lisa Scharf, psychologische Psychotherapeutin. „Soziale Unterstützung kann wahrgenommenen Stress verringern, was wiederum positive Gefühle stärkt und die negativen Auswirkungen von Angst und depressiven Symptomen abmildert. Wenn wir uns mit anderen verbunden fühlen, sinken Stresshormone wie Cortisol, während das Wohlfühlhormon Oxytocin ausgeschüttet wird.“

Doch wo Menschen aufeinandertreffen, gibt es auch Reibungspunkte und Konflikte. Manchen fällt es schwer, überhaupt auf andere zuzugehen und Kontakte zu knüpfen. Und auch bestehende Beziehungen wollen gepflegt werden. Wie können wir familiäre und freundschaftliche Bande stärken? Wie stellen wir Nähe und echte Verbindungen zu anderen her? Wie gelingt Versöhnung? Dies sind einige der Themen, die in den Online-Veranstaltungen im Februar und März behandelt werden. Für Lisa Scharf sind emotionale Intelligenz und die damit einhergehenden sozialen Kompetenzen ein zentraler Faktor, um zwischenmenschlich erfolgreich zu sein. „Soziale Kompetenz befähigt uns, eigene Emotionen und die unserer Mitmenschen wahrzunehmen, zu verstehen und einfühlsam zu handeln. Das verbindet und stärkt Beziehungen. Denn wir alle möchten gehört, gesehen und verstanden werden.“

04.03.26  
Termin vormerken

### Extra-Tipp: Workshop „Achtsames Zuhören“

„Zuhören ist doch einfach“, werden manche jetzt vielleicht denken. Doch Hand aufs Herz: Wie schnell schweifen wir bei einem Gespräch gedanklich ab, wollen das Gesagte kommentieren oder unsere eigenen Erlebnisse und Ansichten einbringen? Beim achtsamen und aktiven Zuhören konzentriert man sich dagegen voll und ganz auf das Gegenüber, ohne gleich mit Ratschlägen oder Bewertungen zu unterbrechen, ohne zwischendurch aufs Handy zu schauen. Achtsames Zuhören bedeutet auch, nonverbale Signale wahrzunehmen. So kann eine Person zum Beispiel sagen, dass es ihr gut geht, durch Mimik und Gestik aber das genaue Gegenteil ausdrücken. Werden diese Signale richtig interpretiert, schafft achtsames Zuhören Verständnis und Nähe. In unserem Workshop erfahren Sie, worauf es dabei ankommt und wie Sie Mitgefühl und Empathie in Gesprächen trainieren können. Eine Übung zu zweit ist zum Beispiel, in einem bestimmten Zeitfenster, etwa drei Minuten lang, dem anderen ohne Unterbrechung zuzuhören. Dann wird gewechselt.



## welcher stress-Typ sind sie? Unser neuer Ratgeber gibt Aufschluss

„Stress erkennen und verstehen“ lautet der Titel unseres neu aufgelegten Stress-Ratgebers. Das Besondere: Die Broschüre zeigt, wie die eigene Persönlichkeit das Erleben von Stress beeinflusst, und gibt Tipps, wie die verschiedenen Typen am besten mit den Herausforderungen des Alltags umgehen können.

Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, private Probleme oder Lärm: Stressfaktoren gehören zum Leben dazu und sind allgegenwärtig. Was Menschen als stressig empfinden und wie sie darauf reagieren, ist dabei sehr individuell. Die einen machen sich viele Gedanken und grübeln stundenlang, die anderen stürzen sich in die Arbeit und erledigen mit hohem Tempo, was zu erledigen ist. Wieder anderen geht es am besten, wenn es auch dem Team oder der Familie gut geht und die Stimmung passt. Erkennen Sie sich hier wieder?

„Denken, Handeln, Fühlen: Im Alltag bewegen wir uns fortwährend und unbewusst in diesen drei Lebensbereichen“, erklärt Autorin Elke Klass. Alle drei Bereiche sind wichtig, doch in einem Lebensbereich liegt unsere besondere Stärke. Was sind meine Kompetenzen? Was stressst mich und wie reagiere ich? Die Broschüre lädt dazu ein, das herauszufinden und zu erkennen, ob man eher ein Sachtyp (Denken und Erkennen), ein Handlungstyp oder ein Beziehungstyp (Fühlen) ist. In kurzen, beispielhaften Porträts skizziert die Autorin, was die unterschiedlichen Typen ausmacht und welche Übungen für sie besonders hilfreich sein können. Darüber hinaus gibt es weitere kurze Atem- und Entspannungsübungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und für Ausgleich und Entspannung sorgen.

Autorin Elke Klass arbeitet seit vielen Jahren als Coach nach dem Ansatz der Integrierten Lösungsorientierten Psychologie (ILP), ein von Dr. Dietmar Friedmann entwickeltes Coaching- und Therapieverfahren.

### Ratgeber kostenlos bestellen

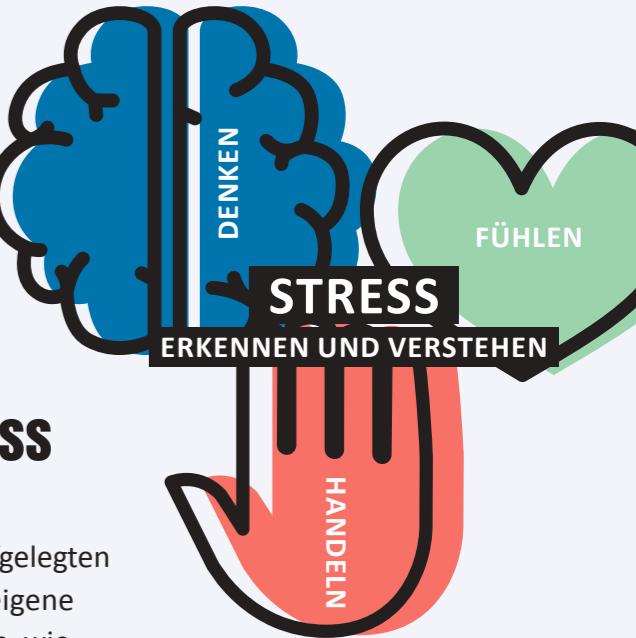
Den neuen Ratgeber „Stress erkennen und verstehen“ können Sie kostenfrei über unsere Website bestellen oder auf dem Gesundheitscampus herunterladen. Dort finden Sie auch weitere Broschüren, etwa zu den Themen „Achtsamkeit“, „Gesunder Schlaf“ oder „Krisen überwinden“.

> [GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE](#)



### Gesundheitsrisiko chronischer Stress

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers und an sich nichts Negatives. Problematisch wird es jedoch, wenn der Körper dauerhaft in Alarmbereitschaft ist und es neben der Anspannung zu wenige Entspannungsphasen gibt. Dauerstress beeinträchtigt das Wohlbefinden und kann sowohl körperliche als auch psychische Folgen haben. Mögliche Auswirkungen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Probleme, Depressionen oder ein Burn-out. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.





**MENSCH,  
wusstest du  
schein, dass ...**

... der gezielte Einsatz von Eis, kalten Wickeln oder Kompressen Kryotherapie genannt wird und beispielsweise bei der Behandlung von Gelenkentzündungen, Arthrose oder Sportverletzungen eingesetzt wird?



## Heiß und Eis – die heilsame Kraft von Wärme und Kälte

Regen, Kälte, Dunkelheit – in der Sauna schwitzen wir schlechtes Wetter und trübe Gedanken einfach weg und tun gleichzeitig etwas für die Gesundheit. Doch nicht nur Wärme, auch Kälte kann dem Körper einen Gesundheits-Kick geben.

### Wohlfühllose Sauna

Entspannen, die Wärme genießen und spüren, wie der Körper zu schwitzen beginnt. Vielleicht noch ein aromatischer Aufguss mit ätherischen Ölen, bei dem die Hitze wie 1.000 kleine Nadelstiche auf der Haut prickelt und der Schweiß aus jeder Pore rinnt? Danach kalt abduschen, herrlich! Saunafans werden schon allein beim Gedanken an dieses Ritual lächeln und wissen: Saunieren tut Körper und Seele einfach gut. Der Wechselreiz zwischen Hitze und Abkühlung steigert nicht nur die Abwehrkräfte und macht widerstandsfähiger gegenüber grippalen Infekten. Regelmäßiges Saunabaden (ein- bis zweimal pro Woche) wirkt sich auch positiv auf Herz, Kreislauf, Gefäße und Stoffwechsel aus und verbessert die Schlafqualität, wie der Deutsche Sauna-Bund mitteilt. Die Wärme entspannt zudem die Muskulatur und hilft, Stress abzubauen.

Damit die Auszeit zum Genuss wird, sollten mindestens zwei Stunden eingeplant werden. Laut Sauna-Bund sind drei Gänge mit jeweils 8 bis 15 Minuten für die Gesundheit optimal und ausreichend. Weitere Saunagänge führen nicht zu einer Steigerung der Wirkung. Ohnehin gilt: Auf das eigene Körpergefühl achten und zwischen den einzelnen Gängen ausreichend Pause einlegen. Für Einsteiger hält der Sauna-Bund „zehn goldene Regeln“ bereit. Ein Tipp ist beispielsweise ein warmes Fußbad vor dem Saunagang. Das fördert das Schwitzen. Nach einem Gang und dem anschließenden Abkühlen bewirkt ein Fußbad ein wohliges Wärmegefühl und hilft dem Körper, seine Temperatur wieder auf ein normales Niveau zu bringen.

Wer sich krank fühlt oder einen akuten Infekt hat, sollte auf den Saunabesuch verzichten. Bei Vorerkrankungen ist es ratsam, Rücksprache mit einem Arzt zu halten, um zu klären, ob ein Saunabesuch möglich und sinnvoll ist.

### Mut zur Kälte

Es erfordert schon einiges an Überwindung, im Winter in kaltes Wasser zu steigen. Und doch gibt es Leute, die es immer wieder tun, aus gutem Grund. Der Kältekick mobilisiert das Immunsystem, lindert Schmerzen und regt die Produktion entzündungshemmender Substanzen an. Manche Menschen berichten auch von einer besseren Schlafqualität und einer schnelleren Regeneration nach körperlicher Anstrengung. Zudem sorgt die Ausschüttung von Adrenalin und Endorphinen für ein Wohlgefühl und kann die Stimmung heben.

Das so genannte Eisbaden scheint gerade „in“ zu sein. „Dabei zählen Kaltanwendungen – also gezielte Reize durch kaltes Wasser, Eis oder kühle Luft – zu den ältesten natürlichen Heilmethoden“, sagt Dr. Rainer Brenke, Facharzt für Innere und Physikalische Medizin, und erklärt den Wirkmechanismus: Der Kältereiz führt zunächst zu einer Verengung der Blutgefäße, danach kommt es zu einer erhöhten Durchblutung. Dieses Training der Gefäßreaktion verbessert langfristig die Regulation der Körpertemperatur und die Widerstandskraft gegen Temperaturschwankungen. Besonders profitieren Haut und Schleimhäute, da sie durch die verbesserte Durchblutung besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden.

Doch Vorsicht: Kälte ist ein starker Reiz und birgt auch gesundheitliche Risiken, etwa für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vor einer Anwendung empfiehlt sich eine ärztliche Untersuchung. Zur Vorbereitung kann der Körper mit Armküsse oder Kompressen schrittweise an die Kälte gewöhnt werden. Erst dann folgen stärkere Reize wie kalte Duschen oder Bäder. Außerdem sollte nie allein gebadet werden, um im Ernstfall Hilfe zu bekommen. Nach einem Eisbad ist eine Erwärmung durch heiße Getränke oder warme Kleidung wichtig.



Vorstand und Verwaltungsratsvorsitzender im Gespräch

## „Die BKK Diakonie in eine gute Zukunft führen“

**Christopher Barber** ist seit dem 1. Dezember Vorstand der BKK Diakonie. Der 42-Jährige und der Verwaltungsratsvorsitzende **Dr. Simon Stark** (43) erläutern im Gespräch ihre Vorstellungen zur Zukunft der BKK.

**Herr Barber, was ging Ihnen durch den Kopf, als feststand, dass Sie der neue Vorstand sind?**

**Barber:** Ich empfinde es als großes Privileg, eine Kasse mit einer so langen Historie leiten zu dürfen. Ich habe vorher schon bei einer Betriebskrankenkasse gearbeitet, aber die Diakonie ist für mich eine neue Welt, in die ich mich gerne einbringen möchte. Die BKK Diakonie ist eine besondere BKK, für die ich mich mit ganzer Kraft einsetzen möchte.

**Herr Dr. Stark, was hat den Verwaltungsrat bei der Bewerbung überzeugt?**

**Stark:** Von Anfang an waren wir von Herrn Barbers differenziertem Blick auf die Kassenlandschaft und seinen Fragen zur Zukunft der BKK Diakonie beeindruckt. Da zeigte sich viel Überlegung, Know-how und Interesse an einer Weiterentwicklung der BKK. Damit hat er sich in dem großen Bewerberfeld durchgesetzt.

**Wie gehen Sie die Aufgabe an und was ist Ihnen wichtig?**

**Barber:** Voller Elan, aber auch mit großem Respekt. Ganz wichtig sind mir natürlich die Kunden. Das heißt, die Bedürfnisse unserer Versicherten und der diakonischen Arbeitgeber zu kennen und bestmöglich zu erfüllen. Als Vorstand arbeite ich auf Augenhöhe mit den Mitarbeitenden, möchte sie einbinden und deutlich machen: Unsere Arbeit ist sinnstiftend. Wir wissen, für wen wir arbeiten. Unsere Wurzeln und Werte sind für mich eine Art „moralischer Kompass“ und ein gutes Fundament für eine moderne BKK. Mein Anliegen ist es, dafür zu sorgen, dass sich die BKK auch weiterhin erfolgreich am Markt behauptet und sie in eine gute Zukunft zu führen.

**Stark:** Ich bin überzeugt, dass die Grundsätze und die Geschichte der BKK Diakonie den Weg in die Zukunft weisen. Zum Selbstverständnis von Diakonie und Kirche gehört das Fürsorgeprinzip – nicht nur gegenüber den Menschen, die sich uns anvertrauen, sondern auch gegenüber den Mitarbeitenden. Die BKK Diakonie ist eine Ausprägung davon. Mit ihr als Gesundheitspartner können diakonische Einrichtungen ihrem Anspruch gerecht werden, fürsorgliche Arbeitgeber zu sein, und ihre Mitarbeitenden in Gesundheitsfragen unterstützen. Das erleben wir in Bethel und darüber hinaus schon seit vielen Jahren. Da ist eine sehr vertrauliche Zusammenarbeit innerhalb der gesamten Diakonie entstanden. Diese gilt es auszubauen und weitere Teile der Diakonie zu unterstützen.

**Die gesetzliche Krankenversicherung steht unter großem finanziellen Druck. Was bedeutet das für Ihre Arbeit?**

**Barber:** Wir sind an dieser Stelle von politischen Entwicklungen abhängig. Ich sehe meine Rolle darin, mich gemeinsam mit den Verbänden des BKK-Systems für dringend notwendige politische Reformen einzusetzen. In den vergangenen Jahren wurde viel versäumt, was im Jahr 2024 zu massiven Beitragserhöhungen in der gesamten Kassenlandschaft führte. Bis heute gibt es keine Lösung, um diese Entwicklung zu stoppen. Die Politik hat zwar kurzfristige Sparmaßnahmen für 2026 beschlossen. Diese behandeln aber eher die Symptome als die Ursachen. Um die Finanzen zu stabilisieren, müssen endlich strukturelle Anpassungen und echte Reformen auf den Weg gebracht werden.

**Stark:** Allen Beteiligten ist klar, dass tiefgreifende Veränderungen notwendig sind und dass den Versicherten mit den Beitragssatz erhöhungen viel abverlangt wurde. Wir haben aber auch gemerkt, dass es eine große Loyalität und Treue zur BKK Diakonie gibt. Dafür sind wir sehr dankbar. Zugleich sehen wir, dass die BKK Diakonie im Vergleich zu manch anderen Betriebskrankenkassen sehr gut bei ihren Trägerunternehmen verankert ist. Das ist eine Stärke, die uns auch auf dem Weg in die Zukunft tragen wird.

**Die BKK Diakonie arbeitet intern daran, Prozesse zu optimieren. Wie ist der aktuelle Stand?**

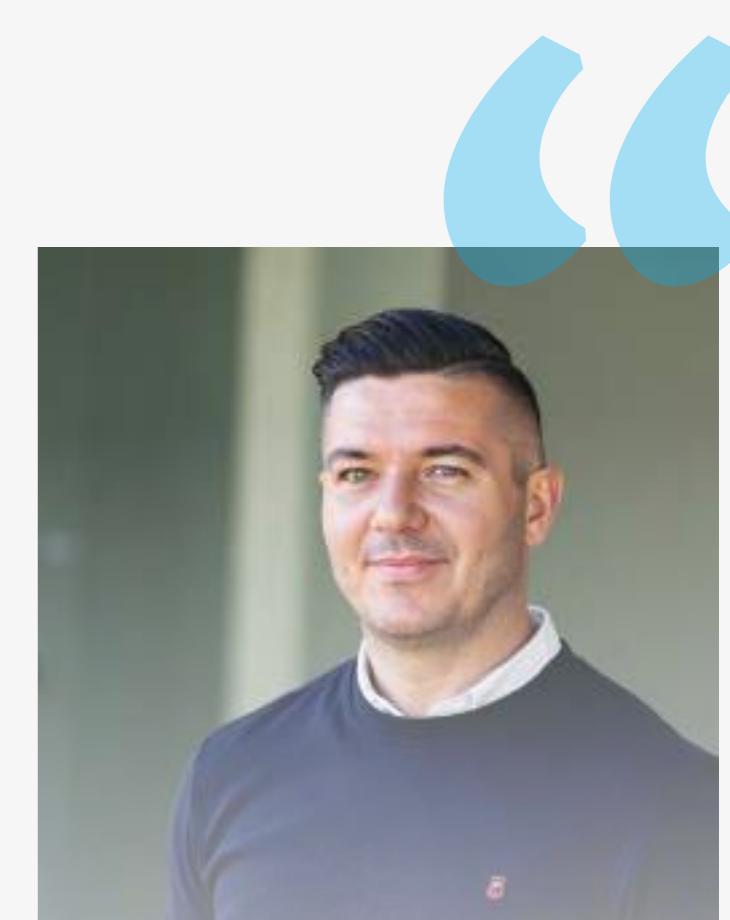
**Barber:** Mir ist wichtig, noch einmal deutlich zu machen, dass die Beitragssatzserhöhungen nichts mit der Arbeit innerhalb unserer Kasse zu tun haben. Wir können Prozesse optimieren, so viel wir wollen. Solange die Kosten im Gesundheitswesen derart aus dem Ruder laufen, wie es 2024 und 2025 der Fall war, kann keine Kasse diese Probleme auffangen. Nichtsdestotrotz kümmern wir uns schon seit geraumer Zeit darum, eine Transformation in eine sichere Zukunft zu schaffen. Es geht darum, Verwaltungsprozesse durch Digitalisierung und Automatisierung zu verschlanken und den Fokus noch stärker auf die Kunden zu legen. Eine moderne Führungskultur ist ebenfalls wichtig, um gute Fachkräfte zu gewinnen und zu halten.

**Stark:** Der Verwaltungsrat hat großes Vertrauen, dass der Vorstand mit seinem Team diese Aufgaben gut erledigt. Zugleich ist es wichtig, dass wir bei aller Optimierung die Menschen nicht aus den Augen verlieren und die Neuerungen ihnen dienen. Versicherte profitieren beispielsweise davon, wenn sie dank Digitalisierung schnellere Entscheidungen von ihrer BKK erhalten. Mitarbeitende können durch Automatisierung entlastet werden und haben so mehr Zeit, sich um komplizierte Fälle zu kümmern. Ein Markenzeichen der BKK Diakonie ist es, dass sie für die Menschen erreichbar ist, dass es persönliche Ansprechpartner gibt. Das soll auch so bleiben.

**Sie sind beide Anfang 40, Familienväter. Was bringen Sie als Vertreter einer jüngeren Generation ein?**

**Barber:** Als Vertreter einer jüngeren Generation bringe ich den Wunsch mit, wirklich etwas zu gestalten – und gleichzeitig genug Erfahrung, um Verantwortung zu tragen. Als Familienvater weiß ich, wie wichtig Verlässlichkeit, Vertrauen und Fürsorge sind – Werte, die in meiner täglichen Arbeit genauso gelten wie zu Hause. Ich sehe meine Aufgabe darin, diese Haltung in die Führung der BKK Diakonie einzubringen: zuzuhören, Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen so zu treffen, dass sie langfristig tragen. Natürlich prägt mich meine Familie, aber mein Blick geht weiter – ich möchte für alle Menschen, die uns anvertraut sind, da sein: für junge wie ältere, für Familien, Alleinstehende oder Menschen in besonderen Lebenssituationen. Nähe, Respekt und Vertrauen sind dabei die Grundlage meines Handelns – im Team wie für unsere Versicherten.

**Stark:** Gerade vollzieht sich ein Generationenwechsel. Wir beide treten in große Fußstapfen und folgen Menschen, die das Unternehmen geprägt und gut aufgestellt haben. Dieser Verantwortung wollen wir gerecht werden. Dazu passt die Jahreslosung für 2025: „Prüfen alles und behaltet das Gute.“ Das ist ein schöner Auftrag: sich die Dinge genau anzuschauen, das Gute zu identifizieren, Bewährtes fortzusetzen und gleichzeitig mutig die Dinge anzugehen, die verändert werden müssen.



Seit dem 1. Dezember 2025 ist **Christopher Barber** Vorstand der BKK Diakonie. Zuvor war der Krankenkassen-Betriebswirt bei der BKK Gildemeister Seidensticker in Bielefeld tätig und leitete dort zuletzt den Geschäftsbereich „Markt“.



**Dr. Simon Stark** ist seit Dezember 2024 Verwaltungsratsvorsitzender der BKK Diakonie und vertritt die Arbeitgeberseite. Der Jurist ist Vorstandsmitglied der v. Bodschwinghschen Stiftungen Bethel und unter anderem für Personalfragen zuständig.

**Verlässlichkeit,  
Vertrauen und Fürsorge**

**„Prüfen alles und  
behaltet das Gute.“**



## AUSBILDUNG BEI DER BKK DIAKONIE: ALLES ANDERE ALS LANGWEILIG

**Wie geht es nach der Schule weiter? Keine einfache Frage für junge Menschen. Unsere sechs Azubis haben sich für die BKK Diakonie entschieden und diesen Schritt nicht bereut. Die familiäre Atmosphäre, das starke Teamgefühl, abwechslungsreiche Aufgaben und viel Neues lernen: Die Ausbildung zur bzw. zum Sozialversicherungsfachangestellten ist für sie alles andere als langweilig.**

Trotzdem haben viele Schulabgänger diesen Beruf nicht auf dem Zettel, so die Erfahrung von Regina Zimmat-Hölscher und Pia Breimann, die sich bei der BKK Diakonie um die Nachwuchskräfte kümmern. „Wir erleben immer wieder, dass viele nicht wissen, was die Arbeit bei einer Krankenkasse alles umfasst.“ Dabei sind die Aufgaben vielfältig: Leistungsanträge bearbeiten, Krankengeld bewilligen, Kunden beraten, Pflegeversicherung, Marketing oder Vertrieb sind nur einige Bereiche. „Die Ausbildung ist abwechslungsreich und anspruchsvoll und wird überdurchschnittlich vergütet“, betont Ausbilderin Regina Zimmat-Hölscher. Ein weiterer

Vorteil sei, dass es bei der BKK Diakonie familiär und persönlich zugehe, ergänzt Pia Breimann. „Bei uns sind alle Bereiche an einem Ort. Man kennt sich, die Azubis werden gut begleitet, können aber auch sehr selbstständig arbeiten.“

### Junge Leute willkommen

Timo André Neufeld ist seit August 2025 dabei und kann das nur bestätigen. „Ich lerne hier so viel Neues und die Kollegen sind sehr motivierend“, sagt der 18-Jährige. Nach der Schule schwankte er zunächst zwischen Studium und Ausbildung – und entschied sich dann, bei der BKK Diakonie anzufangen. Was ihn besonders reizt? „Zu erfahren, wie die Kranken- und Pflegeversicherung funktioniert und hinter die Kulissen dieses großen Systems zu schauen. Bei der BKK Diakonie speziell gefällt mir, wie wir hier miteinander umgehen. Es gibt eine große Offenheit im Team. Ich kann alles fragen und es hat immer jemand ein offenes Ohr für mich.“

Auch Natascha Winterfeld (3. Ausbildungsjahr) fühlte sich vom ersten Tag an willkommen. „Ich hatte erst ein Studium angefangen, aber schnell gemerkt: Das passt nicht zu mir.“ Eine Freundin erzählte ihr dann von der BKK Diakonie. Volltreffer. „Die Arbeit ist interessant. Der Kontakt mit den Versicherten gefällt mir sehr gut. Außerdem habe ich mich in dieser Zeit persönlich weiterentwickelt und bin viel sicherer geworden“, sagt die 25-Jährige. Aufgrund ihrer guten Leistungen kann sie ihre Ausbildung um ein halbes Jahr verkürzen und arbeitet ab Januar als festes Mitglied im Krankengeld-Team.

### So läuft die Ausbildung bei der BKK Diakonie

Die Ausbildung zum/zur Sozialversicherungsfachangestellten, kurz SoFa, dauert drei Jahre. Während dieser Zeit durchlaufen die Azubis alle Abteilungen bei der BKK Diakonie und bekommen einen guten Gesamtüberblick über die relevanten Arbeitsbereiche einer Krankenkasse. Hinzu kommen Berufsschulunterricht, Blockseminare in der BKK Akademie in Rotenburg und zusätz-

liche Seminare, beispielsweise ein professionelles Telefontraining oder Rhetorik und Präsentation. Seit 2025 bildet die BKK Diakonie auch zum Kaufmann bzw. zur Kauffrau im Gesundheitswesen (KiG) aus. Beide Ausbildungen ähneln sich, beim KiG liegt der Fokus jedoch stärker auf Buchhaltung und Rechnungswesen. Mit beiden Abschlüssen haben Absolventen gute Berufs-, Karriere- und Weiterbildungsmöglichkeiten, betonen die Ausbilderinnen. Voraussetzungen für eine Bewerbung sind ein guter Realschulabschluss oder Abitur, Freude am Umgang mit Menschen sowie Interesse an Gesetzestexten.

Haben Sie Interesse an weiteren Informationen oder Fragen?  
Dann schreiben Sie gerne an:

> [AUSBILDUNG@BKK-DIAKONIE.DE](mailto:AUSBILDUNG@BKK-DIAKONIE.DE)



**„MIR GEFÄLLT, WIE WIR BEI DER  
BKK DIAKONIE MITEINANDER  
UMGEHEN. ICH KANN ALLES FRAGEN  
UND ES HAT IMMER JEMAND  
EIN OFFENES OHR FÜR MICH.“**

Timo André Neufeld, 1. Ausbildungsjahr



Das Foto zeigt die sechs  
Auszubildenden  
mit den Ausbilderinnen  
Pia Breimann und  
Regina Zimmat-Hölscher.

**„JEDER IST HIER FÜR JEDEN DA.  
ICH HABE MICH BEI DER BKK DIAKONIE  
DIREKT WILLKOMMEN GEFÜHLT UND  
ALS TEIL DES TEAMS.“**

Natascha Winterfeld, 3. Ausbildungsjahr



## Grün und gesund: Rosenkohl neu entdecken

Kohl ist ein Klassiker unter den Wintergemüsen und liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Rosenkohl enthält beispielsweise mehr Vitamin C als Orangen, ist ballaststoffreich und gilt, wie andere Kohlsorten auch, als immunstärkend und entzündungshemmend. Ein echtes heimisches Superfood also, das jetzt Saison hat. Mit unserem leckeren Rezept können Sie die kleinen Röschen neu für sich entdecken.

Rezept

### Goldbrauner Rosenkohl mit Frischkäse

Nährwerte pro Portion: Energie: 330 kcal  
Kohlenhydrate: 13 g | Eiweiß: 13 g | Fett: 25 g

#### Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Rosenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Pistazienkerne
- 1 Granatapfel
- 2 gehäufte EL körniger Frischkäse

#### So geht's:

- Von den Rosenkohlröschen die Stiele abschneiden, unansehnliche Außenblätter entfernen. Die Röschen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten ohne Fett nebeneinander in eine beschichtete Pfanne legen. Bei starker Hitze fünf Minuten lang kräftig Farbe annehmen lassen.
- In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Pistazien im Mörser zerstoßen. Den Granatapfel halbieren und den Saft einer Hälfte durch ein Sieb aussprechen. Die andere Hälfte entkernen.
- Die Knoblauchscheiben mit 1 EL Olivenöl und einem Schuss Wasser unter den Rosenkohl rühren und eine Minute lang mitgaren.
- Den Frischkäse auf den Tellern verteilen. Die gut gebräunten Rosenkohlröschen darauf löffeln und alles mit Granatapfelflocken und Pistazien bestreuen. Mit Granatapfelsaft und 1 EL Olivenöl beträufeln und servieren.



Bon  
appétit

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

... Belgien als das Herkunftsland des Rosenkohls gilt? Das Gemüse wird darum auch „Brüsseler Kohl“ oder „Brüsseler Sprossen“ genannt. Erste Hinweise auf den Anbau gibt es aus dem Jahr 1587. Im 19. Jahrhundert wurde das Wintergemüse dann in Europa beliebt.

> BKK-DIAKONIE.DE



## JAHRESRECHNUNGSERGEBNISSE 2024

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<br>(in Anzahl)   | 2024                  | 2023                  | Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %) |                      |   |
|---|-----------------------|-----------------------|---|----------------------|---|
| Mitglieder  | 28.041                | 28.181                | -0,50   |                      |   |
| Versicherte   | 34.717                | 35.088                | -1,06   |                      |   |
|   |                       |                       |   |                      |   |
| II. Einnahmen (in Euro)                                     | 2024                  | je Versicherten       |   |                      |   |
| Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds                        | 124.106.723,14        | 3.574,81              |   |                      |   |
| Zusatzbeiträge  | 19.390.157,21         | 558,52                |   |                      |   |
| sonstige Einnahmen  | 1.041.286,16          | 29,99                 |   |                      |   |
| <b>Einnahmen gesamt</b>                                     | <b>144.538.166,51</b> | <b>4.163,33</b>       |   |                      |   |
|   |                       |                       |   |                      |   |
| III. Ausgaben (in Euro)                                     | 2024                  | 2023                  | je Versicherten 2024                          | je Versicherten 2023 | Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %) |
| ärztliche Behandlung  | 25.011.663,70         | 23.318.514,55         | 720,44  | 664,57               | 8,41  |
| zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz                    | 6.710.441,42          | 6.647.292,70          | 193,29  | 189,45               | 2,03  |
| Zahnersatz  | 2.028.704,81          | 1.852.084,07          | 58,44   | 52,78                | 10,72   |
| Arzneimittel  | 22.161.097,35         | 19.852.667,75         | 638,34  | 565,80               | 12,82   |
| Hilfsmittel   | 5.843.937,15          | 5.615.066,28          | 168,33  | 160,03               | 5,19  |
| Heilmittel  | 6.122.566,21          | 5.510.633,62          | 176,36  | 157,05               | 12,30   |
| Krankenhausbehandlung                                       | 43.007.601,23         | 40.198.693,21         | 1.238,81                                      | 1.145,65             | 8,13  |
| Krankengeld   | 11.143.217,30         | 11.504.049,53         | 320,97  | 327,86               | -2,10   |
| Fahrkosten  | 3.415.546,70          | 3.041.836,77          | 98,38   | 86,69                | 13,48   |
| Vorsorge- und Reha-Leistungen                               | 2.250.668,59          | 2.097.276,39          | 64,83   | 59,77                | 8,47  |
| Schutzimpfungen   | 1.731.614,33          | 1.393.425,40          | 49,88   | 39,71                | 25,61   |
| Früherkennungsmaßnahmen                                     | 1.677.894,45          | 1.642.107,42          | 48,33   | 46,80                | 3,27  |
| Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung | 919.943,47            | 859.251,81            | 26,50   | 24,49                | 8,21  |
| Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege               | 3.413.527,92          | 2.818.067,09          | 98,32   | 80,31                | 22,43   |
| Dialyse   | 755.124,95            | 765.262,23            | 21,75   | 21,81                | -0,28   |
| sonstige Leistungsausgaben                                  | 3.092.568,35          | 2.762.175,04          | 89,07   | 78,73                | 13,13   |
| <b>Leistungsausgaben (LA) insgesamt</b>                     | <b>139.286.117,93</b> | <b>129.878.403,86</b> | <b>4.012,04</b>                               | <b>3.701,50</b>      | <b>8,39</b>                                   |
| Prävention (als Davonposition aus 5999)                     | 5.140.578,13          | 4.690.890,62          | 148,07  | 133,69               | 10,76   |
|   |                       |                       |   |                      |   |
| Weitere Ausgaben (in Euro)                                  | 2024                  | je Versicherten       |   |                      |   |
| Verwaltungsausgaben   | 6.504.269,42          | 187,35                |   |                      |   |
| sonstige Ausgaben   | 1.589.349,70          | 45,78                 |   |                      |   |
| <b>Ausgaben gesamt</b>                                      | <b>147.379.737,05</b> | <b>4.245,17</b>       |   |                      |   |
|   |                       |                       |   |                      |   |
| IV. Vermögen (in Euro)                                      | 2024                  | je Versicherten       |   |                      |   |
| Betriebsmittel  |                       |                       |   |                      |   |
| Rücklage  | 247.003,49            | 7,11                  |   |                      |   |
| Verwaltungsvermögen   | 265.125,91            | 7,64                  |   |                      |   |
| <b>Vermögen gesamt</b>                                      | <b>512.129,40</b>     | <b>14,75</b>          |   |                      |   |

2024



## SCHNEEFLOCKEN-ZAUBER AUS WATTESTÄBCHEN

### Eine kreative Winterbastelei

Diese einfache Bastelidee sorgt nicht nur für winterliche Stimmung, sondern fördert gleichzeitig die Feinmotorik. Mit wenigen Materialien entstehen hübsche Schneeflocken, die sich wunderbar als Fensterdekoration oder Geschenk eignen.

#### Materialien:

- Wattestäbchen
- Bastelschere
- Heißklebepistole
- Bastelunterlage oder ein Stück fester Karton

#### Anleitung:

Die Wattestäbchen mit der Bastelschere so zuschneiden, dass die beiden Watteköpfe vom Stäbchen getrennt werden. Bei kleineren Kindern sollte dieser Schritt von Erwachsenen übernommen werden.

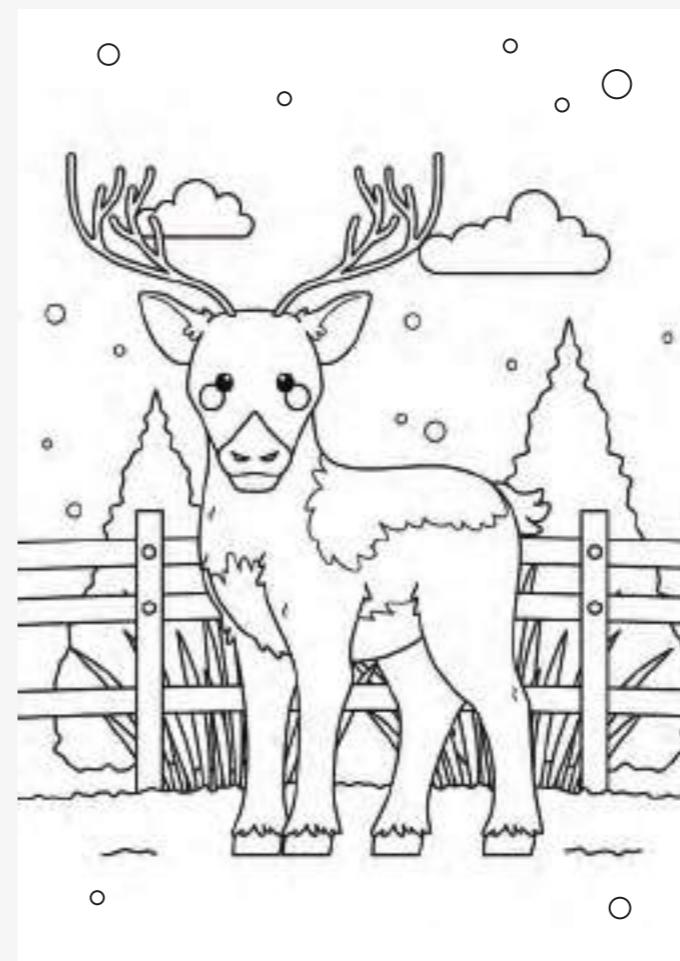
Eine Schneeflockenvorlage oder eine Schneeflockenform auf der Bastelunterlage platzieren und die Wattestäbchen Stück für Stück mit der Heißklebepistole aufkleben. So entsteht nach und nach eine filigrane Schneeflocke.



Quelle: deavita.com



Viel Spaß  
beim Basteln!



## Digitaler Hautcheck für Versicherte

Sie haben Hautprobleme, aber keinen kurzfristigen Termin beim Facharzt bekommen? Oder Sie haben keine Zeit, um lange im Wartezimmer zu sitzen? Dann ist unser digitaler Hautcheck mit unserem Kooperationspartner OnlineDoctor eine gute Alternative. Mit diesem neuen Angebot können Versicherte ihre Beschwerden online mit einer Hautärztin oder einem Hautarzt abklären lassen. Und so funktioniert es: Wählen Sie über unsere Website eine Ärztin oder einen Arzt aus. Anschließend laden Sie Fotos hoch, beschreiben die Symptome und erhalten innerhalb von 48 Stunden eine fachärztliche Einschätzung und Behandlungsempfehlung. Bei Bedarf kann der Facharzt auch direkt ein E-Rezept ausstellen. Er meldet sich außerdem bei Unklarheiten oder Rückfragen. Die BKK Diakonie übernimmt die Kosten. Pro Kalenderjahr sind maximal zwei Muttermal-Beurteilungen möglich.



Weitere Infos und Zugangsdaten unter:

> [BKK-DIAKONIE.DE/ONLINE-HAUTCHECK](http://BKK-DIAKONIE.DE/ONLINE-HAUTCHECK)



## Befreiung von der Zuzahlung: Jetzt den Antrag stellen

Es ist wieder Zeit für den Antrag auf Zuzahlungsbefreiung. Versicherte der BKK Diakonie müssen Zuzahlungen zu Medikamenten, Krankenhausaufenthalten oder Fahrtkosten nur bis zur Höhe ihrer persönlichen Belastungsgrenze leisten. Diese beträgt für Erwachsene 2 Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen. Für schwerwiegend chronisch kranke Versicherte liegt die Belastungsgrenze bei 1 Prozent. Darüber hinaus sind Versicherte von gesetzlichen Zuzahlungen befreit. Wenn Sie diese Belastungsgrenze voraussichtlich innerhalb eines kurzen Zeitraums im neuen Jahr erreichen, können Sie eine Vorauszahlung der Eigenanteile leisten. Das Sammeln, Einreichen und Bearbeiten der Zuzahlungsbelege entfällt dann. Wir stellen Ihnen eine Befreiungskarte für das Jahr 2026 zur Verfügung.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter:

> 0521.329876-120



Mitglied werden  
lohnt sich ...

## HOCHZUFRIEDEN?

DANN EMPFEHLEN SIE UNS  
UND SICHERN SIE SICH

30 €



**Prämie für Mitgliederwerbung**  
auf 30 Euro erhöht

Wer bei der BKK Diakonie versichert ist und Werbung für die eigene Krankenkasse macht, bekommt eine Prämie. Ab dem 01.01.2026 erhöht sie sich von 25 auf 30 Euro. Also: Machen Sie gerne Werbung und berichten Sie Verwandten und Freunden von den Angeboten der BKK Diakonie. Nähere Informationen finden Sie hier:

> [BKK-DIAKONIE.DE/FREUNDE-WERBEN/](http://BKK-DIAKONIE.DE/FREUNDE-WERBEN/)



## ÜBERNACHTEN IN HERRNHUT – WILLKOMMEN IN GESCHICHTE UND GEGENWART

Das KOMENSKÝ ist das Gäste- und Tagungshaus der Evangelischen Brüder-Unität – Herrnhuter Brüdergemeine: Die mehr als 290-jährige Geschichte hat viele Impulse für ein Leben nach dem Evangelium von Jesus Christus zu bieten. Auch heute noch.

Das VCH KOMENSKÝ Gäste- und Tagungshaus ist dabei ein idealer Ausgangspunkt für alle, die das Erbe der Herrnhuter Brüdergemeine erleben möchten. Mit seinem freundlichen Service und den komfortablen Zimmern bietet es eine einladende und entspannende Umgebung, um die reiche Geschichte und die kulturellen Schätze der Region zu entdecken. Zu Fuß sind alle wichtigen Orte Herrnhuts in wenigen Minuten erreichbar.

**Besonders sehenswert:** der Kirchensaal der Brüdergemeine Herrnhut, der Zinzendorf-Lehrpfad, der Skulpturenpfad „Weg des Glaubens“, das Heimatmuseum, das Völkerkundemuseum, die Unitätsausstellung (Brüdergemeine, Zinzendorf, Losungen).

**Und nicht zu vergessen:** die Herrnhuter Sternemanufaktur. Seit 1897 leuchtet er von hier aus in alle Welt: der original Herrnhuter Advents- und Weihnachtsstern.

**Seit 2024** sind die Siedlungen der Herrnhuter Brüdergemeinde Teil eines transnationalen UNESCO-Welterbes, das vier Ortsgründungen der Brüdergemeine umfasst. Herzlich willkommen!

Das VCH KOMENSKÝ Gäste- und Tagungshaus ist Mitglied in der VCH-Hotelkooperation. Eine Übersicht der VCH-Hotels gibt es unter [www.vch.de](http://www.vch.de). Die Mitglieder der BKK Diakonie erhalten für die Übernachtungen in allen VCH-Hotels Sonderpreise.

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

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

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| Absender: | <input type="text"/> |
|           | <input type="text"/> |
|           | <input type="text"/> |



HIER BITTE ABTRENnen

Bitte  
freimachen

Viel Glück!

BKK Diakonie  
– Gesundheitsquiz –  
Königsweg 8  
33617 Bielefeld

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Gäste- und Tagungshaus der Evangelischen Brüder-Unität – Herrnhuter Brüdergemeine KOMENSKÝ. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

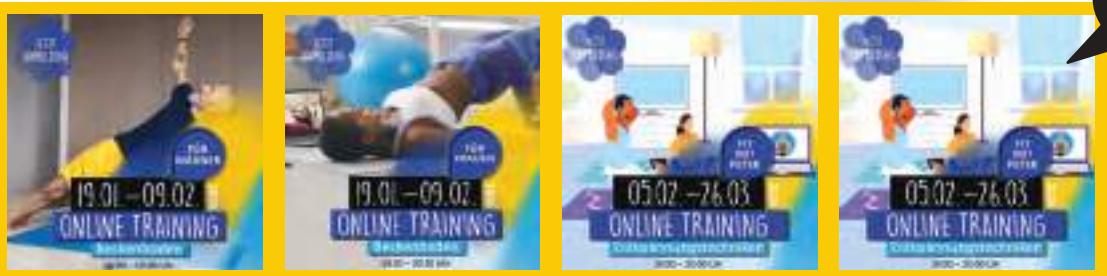
> [KOMENSKY.DE](http://KOMENSKY.DE)  
> [VCH.DE](http://VCH.DE)

## BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de



Unsere  
Sport Events  
2026

ICH IM FLOW



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



## GESUNDHEITSQUIZ

1. Mit welchem Lebensbereich beschäftigt sich unsere Flow-Kampagne im Februar und März?

2. Der neue BKK-Ratgeber beschäftigt sich mit Stress. Welche drei unterschiedlichen Stresstypen werden in dem Heft vorgestellt?

3. Wann hat der neue Vorstand der BKK Diakonie, Christopher Barber, sein Amt angetreten?

4. Wie viele junge Menschen absolvieren derzeit eine Ausbildung bei der BKK Diakonie?

5. Wie wird Rosenkohl auch noch genannt?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Gäste- und Tagungshaus der Evangelischen Brüder-Unität – Herrnhuter Brüdergemeine KOMENSKÝ. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband Christlicher Hoteliers (VCH) an.

Jetzt kostenlos anmelden  
[gesund-sozial-arbeiten.de/events](http://gesund-sozial-arbeiten.de/events)

