

# MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2015

MENSCH | Ausgabe AD K12709

**BKK Diakonie**

Krankenkasse für soziale Berufe



**BGM:**  
Einrichtungen  
gezielt stärken

## **Kleben Sie wohl: Die Welt der bunten Bänder**

Kinesio-Taping ist weitverbreitet, nicht nur im Spitzensport

## **Verbesserungen in der Pflege und Prävention**

PSG II & PrävG: Zwei neue Gesetze treten 2016 in Kraft

## **Kleiner Piks mit großer Wirkung**

Impfungen sind wichtig, um sich und andere zu schützen

## Inhalt

### 01 Editorial

### 02 Titelthema:

Kleben Sie wohl: Die Welt der bunten Bänder

### 04 Waschbrettbauch, Bizeps & Co.: Der Mensch und seine Muskeln

### 05 Weitere Verbesserungen in der Pflege

### 06 Betriebliches Gesundheitsmanagement: Einrichtungen gezielt stärken

### 07 Gesundheitsförderung bekommt endlich mehr Gewicht

### 08 Kleiner Piks mit großer Wirkung

### 10 Impfen: „Auch ein Akt der Solidarität“

### 11 Jahresrechnungsergebnisse 2014

### 12 Zufluchtsort Mädchenhaus

### 14 Zeit mit Kindern intensiver nutzen: Ein Verein aus Frankfurt hilft dabei

### 15 Rezept: Putengeschnitzeltes mit Champignon-Rahmsauce

### 16 Infos & Tipps

### 17 Gesundheitsquiz

#### Impressum

#### Herausgeber:

BKK Diakonie, Königsweg 8, 33617 Bielefeld  
Telefon 0521.144 - 3637

#### Redaktionsteam:

Volker Pieper, Tilman Dulisch, Frank Großheimann, Dirk Teich  
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

#### Konzeption und Design:

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

Fotos: Katrin Biller (Seite 1), www.photocase.de | Christinavp  
(Seite 12) und Bilder sonst von www.thinkstock.de

Druck: Color-Druck GmbH, www.color-druck.net

#### Versand:

WM Verlags- und Marketing GmbH  
Am Fernmeldeamt 15, Postfach 10 26 12, 45026 Essen  
Telefon 0201.24537-0

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.



## Liebe Leserin, lieber Leser,

wieder ist ein Jahr vorüber – ein Jahr, das leider sehr stark von großen globalen Problemen geprägt wurde. Erst war es die Griechenland-Krise, die die Schlagzeilen bestimmte, dann kam das Flüchtlingsthema hinzu und schließlich erreichte uns auch noch der schreckliche IS-Terror. Vor dem Hintergrund solcher Entwicklungen ist man geneigt, an sein eigenes Leben etwas andere Maßstäbe anzulegen. Die großen Sorgen erscheinen möglicherweise kleiner, die kleinen Freuden größer.

Wenn ich jetzt zu dem übergehe, was uns als BKK Diakonie aktuell besonders beschäftigt, ist das vor diesem Hintergrund sicher ein harter Schnitt. Wir sollten aber beim Blick auf die großen Krisen dieser Zeit nicht die vielen Herausforderungen vergessen, die uns der Alltag ständig auferlegt. Die „Organisation“ der individuellen Gesundheit rangiert bei vielen sicher weit vorn. Wir als Ihre gesetzliche Krankenkasse sehen uns dabei besonders gefordert. Erfreulicherweise konnten wir 2015 unsere Position als Kompetenzkrankenkasse für Berufsgruppen im sozialen Bereich weiter ausbauen. Einzelheiten dazu finden Sie in der Jahresrechnung, die wir in dieser MENSCH-Ausgabe abgedruckt haben.

Dieser positive Trend darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass wir uns nach wie vor in einem schwierigen Marktumfeld bewegen. Kostensteigerungen an vielen Stellen, veränderte gesetzliche Rahmenbedingungen und eine verschärfte Konkurrenz der Kassen untereinander machen einen sorgsam Umgang mit den Finanzen nötiger denn je. Wir haben uns deshalb dazu entschlossen, den Beitragssatz ab dem neuen Jahr um 0,2 Prozentpunkte auf 15,7 Prozent heraufzusetzen. Diese Anhebung, die wir so gering wie möglich gehalten haben, schafft nach unserer Überzeugung eine solide wirtschaftliche Basis und versetzt uns so in die Lage, unser attraktives Leistungspaket – anders als viele Wettbewerber – vollständig beizubehalten.

Dass sich die Bedingungen, unter denen wir tätig sind, ständig wandeln, mag man an zwei Gesetzesänderungen erkennen, die 2016 in Kraft treten: das Zweite Pflegestärkungsgesetz und das Präventionsgesetz. Was sie Neues bringen, erläutern wir in diesem Heft. Außerdem greifen wir die Impftematik auf, denn der jüngste Masernausbruch hat die Diskussion darüber wieder entfacht. Diese und weitere Themen liefern Ihnen hoffentlich wieder Gründe genug, diese MENSCH-Ausgabe gründlich zu studieren. Einen weiteren kennen unsere treuen Leser sicher schon: das beliebte Gesundheitsquiz. Wer die darin aufgeführten fünf Fragen richtig beantwortet und etwas Glück bei der Auslosung hat, kann auch diesmal etwas Attraktives gewinnen. Viel Erfolg dabei!

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr grüßt Sie

Ihr  
Andreas Flöttmann  
Vorstand der BKK Diakonie

Im neuen Jahre Glück und Heil;  
Auf Weh und Wunden gute Salbe!  
Auf groben Klotz ein grober Keil!  
Auf einen Schelmen anderthalbe!

Johann Wolfgang von Goethe



## Kleben Sie wohl: Die Welt der bunten Bänder

Bastian Schweinsteiger hatte sie schon, Lukas Podolski ebenfalls, sogar Glamourkicker David Beckham schwört drauf. Kinesio-Tapes heißen die bunten Klebestreifen auf Schultern, Rücken oder Waden, auf die längst nicht mehr nur Profisportler vertrauen.

Mittlerweile ist das Kinesio-Tape aus der modernen Physiotherapie kaum mehr wegzudenken. Immer mehr Menschen, die unter akuten oder chronischen Schmerzen leiden, lassen sich mit den elastischen Tapes behandeln. Dabei sind die Anwendungsbereiche breit gefächert. Kinesio-Tapes können immer dann eingesetzt werden, wenn bei Schmerzen Muskeln, Sehnen und Bänder im Spiel sind, beispielsweise bei Entzündungen, Muskel- und Sehnenüberreizung und Hämatomen, aber auch prophylaktisch, um Schmerzen vorzubeugen. Doch nicht nur Physiotherapeuten, sondern auch Osteopathen, Heilpraktiker oder auch Ärzte nutzen sie, um Knie zu stabilisieren, Tennisarme zu kurieren oder verspannte Rücken zu entspannen. Auch bei Alltagsbeschwerden, wie Verspannungen, Muskelkater oder Blutergüssen, können Kinesio-Tapes dazu beitragen, wieder beschwerdefrei zu werden. Ebenso können sie unterstützend eingesetzt werden, wenn es darum geht, Schmerzen zu lindern. Auf diese Weise kann der Teufelskreis zwischen Schmerz, Verspannung und Fehlbelastung, der letztlich zu erneuter Schmerz-entstehung führt, durchbrochen werden.

### Aktivierung der Hautrezeptoren

Richtig geklebt entfalten sie ihre Wirkung vor allem über die Aktivierung der Hautrezeptoren: Durch die flexiblen Tapes wird die oberste Hautschicht angehoben, was dazu führt, dass die Durchblutung und der Lymphfluss in der darunterliegenden Gewebeschicht angeregt werden. Nährstoffe und Abwehrkörper können besser angeliefert, Abfallprodukte und Gewebewasser schneller abtransportiert werden. Zudem soll das Band einen neuen, permanenten Reiz auf der Haut ausüben, der sich mit schon länger bestehenden Schmerzreizen überlagert und diese dadurch positiv beeinflusst. Auf diese Weise unterstützen Kinesio-Tapes den Heilungsprozess – fungieren aber auch als Erinnerungspflaster. Der Muskel wird gewissermaßen daran „erinnert“, was er tun muss. So können beispielsweise Haltungsschäden ausgeglichen werden, indem das Tape „Schreibtischtäter“ an das aufrechte Sitzen erinnert.

Die Klebestreifen – 1979 von dem japanischen Chiropraktiker Dr. Kenzo Kase entwickelt – bestehen aus gewebter Baumwolle und sind mit einer hautfreundlichen Acrylkleber-Schicht versehen, die bewirkt, dass die Tapes auf der Haut haften bleiben. Damit sich die Bänder den menschlichen Konturen optimal anpassen können und die natürlichen Bewegungen nicht einschränken, sind sie hochelastisch konzipiert und äußerst atmungsaktiv. Kinesio-Tape kann über mehrere Tage getragen werden, Duschen und Schwimmen sind mit dem Band ohne Weiteres möglich. Obwohl sie mittlerweile in Apotheken, Sanitätshäusern oder im Internet erhältlich sind, raten Experten davon ab, sich selbst zu bekleben, denn zum Anlegen der Tapes müssen bestimmte Positionen/Haltungen eingenommen werden und in der Regel kommt der Patient dann nicht mehr entspannt an das zu behandelnde Gebiet am eigenen Körper. Außerdem sollten Anatomiekenntnisse vorhanden sein.

Generell ist Kinesio-Taping als eine begleitende Therapiemaßnahme zu sehen und keinesfalls als Ersatz für den Arztbesuch. Wenn unbekannte Schmerzen oder Beschwerden auftreten, sollte immer zuerst ein Arzt aufgesucht werden. Nicht geeignet ist die Behandlung bei offenen Wunden, Neurodermitis sowie bei Ödemen aufgrund von Herzproblemen oder Krampfadern.

### Die Farbenlehre ...

Rot, blau, pink, schwarz: Mit der Weiterentwicklung des Tappings wurden die unauffälligen hautfarbenen Pflasterstreifen bunt. Mittlerweile sind sie in zahlreichen Nuancen erhältlich. Doch ist die Farbe des Kinesio-Tapes tatsächlich relevant? Hier gehen die Meinungen auseinander. Während für einige Therapeuten die Farbe völlig unbedeutend ist, berufen sich die Befürworter auf die Lehre der Farbtherapie. So sollen rote und pinke Farbtöne vor allem aktivieren und Wärme erzeugen, blaue Nuancen dagegen entspannen und Kühlung verschaffen.



## „Wer heilt, hat recht“

Axel Berg arbeitet seit 25 Jahren in der Physiotherapie. Der Bielefelder wendet bei seinen Patienten regelmäßig Kinesio-Taping an. Wir befragten ihn nach seinen Erfahrungen.

### Wie weit verbreitet ist Taping inzwischen?

Zuerst hat man es nur bei Sportlern gesehen, dann wurde der Anwenderkreis allmählich weiter. Ich arbeite seit etwa zehn Jahren damit und kann eigentlich nur Positives darüber berichten.

### Wenden Sie es häufig an?

Bei mir ist es eine ergänzende Behandlung. Mein Schwerpunkt liegt auf Sportphysiotherapie und Physiotherapie. Dazu passt es sehr gut.

### Wann kommen die Tapes zum Einsatz?

Sie helfen bei Verspannungen, verbessern die gestörte Beweglichkeit der Gelenke, lassen Schwellungen und Entzündungen nach Verletzungen schneller abschwellen.

### Erklären Sie uns die Wirkungsweise!

Ein Kinesio-Tape hat eine sensorische Wirkung auf die Haut bzw. das darunterliegende Gewebe, also Muskel, Faszie, Gelenk, Lymphbahnen usw., und man behält die volle Beweglichkeit. Hierbei geht es um eine Reizung bzw. auch Sog- oder Zugwirkung auf die genannten Gewebearten und nicht vordergründig um eine Stabilisierung. Nicht zu unterschätzen ist sicher auch der Memoeffekt. Das Tape erinnert mich daran, dass an einer Stelle etwas nicht in Ordnung ist und dass ich mich deshalb in bestimmter Weise verhalten muss.

### Manche sagen, Kinesio-Taping sei Unfug. Was entgegnen Sie?

Unfug wäre es, wenn es nachweislich überhaupt nichts bringen würde. Aber das stimmt nicht. Ich kenne viele Erfolgsgeschichten – auch aus der eigenen Praxis. Im Übrigen gilt: Wer heilt, hat recht. Und wenn's nur ein Placebo-Effekt wäre – egal. Hauptsache ist doch, dass es vielen Patienten mit den Tapes besser geht. Ich hatte auch schon vereinzelt Fälle, bei denen die Beschwerden durch die Klebebänder zugenommen haben. Aber auch das zeigt ja, dass dort etwas wirkt.

Axel Berg ist auf Osteopathie spezialisiert. Hin und wieder kommen auch Tapes zum Einsatz.





## Waschbrettbauch, Bizeps & Co.: Der Mensch und seine Muskeln

Über 600 Muskeln befinden sich im Körper eines jeden Menschen. Er wird bereits mit ihnen geboren und kann lediglich ihre Größe beeinflussen. Nicht jeder Muskel wird so zur Schau gestellt wie ein trainierter Bizeps oder ein Waschbrettbauch. Viele Muskeln agieren im Verborgenen. Am Naserümpfen sind sie ebenso beteiligt wie an der Verdauung.

Weil Muskeln im Körper viele verschiedene Aufgaben erfüllen müssen, haben sie ebenso vielfältige Formen. Allen gemein ist die Art der Bewegung, die sogenannte Muskelkontraktion. Der Auslöser einer solchen Muskelkontraktion ist ein Nervenimpuls. Sobald dieser Impuls nachlässt, entspannt sich der Muskel. Dieses Erschlaffen der Muskulatur wird als Muskelrelaxation bezeichnet. Die sogenannte quergestreifte Muskulatur, auch Skelettmuskulatur genannt, wird vom zentralen Nervensystem gesteuert und kann bewusst vom Menschen kontrolliert werden. Die glatte Muskulatur hingegen wird von Hormonen und dem vegetativen Nervensystem gesteuert und kann nicht vom Menschen willentlich beeinflusst werden. Der Herzmuskel passt in keine der beiden Kategorien. Er arbeitet Tag und Nacht, um den Blutkreislauf in Gang zu halten.

### Muskelschmerzen können viele Ursachen haben

Skelettmuskeln erfüllen unterschiedliche Funktionen im Körper. Neben ihrer wärmenden Funktion bestehen ihre Hauptaufgaben in Bewegung und Stabilisierung. Eine entscheidende Rolle im reibungslosen Ablauf dieser Funktionen wird dem Bindegewebe, den Bändern und den Sehnen zugeschrieben, die die Muskeln umschließen. Faszien, Faserbündel aus Kollagen und Elastin, stehen seit einiger Zeit besonders im Fokus der Wissenschaft. Das fasziale Gewebe sorgt mithilfe von eingelagertem Wasser dafür, dass Muskelfasern reibungslos aneinander entlanggleiten. Ist das Bindegewebe nicht ausreichend mit Wasser versorgt, kann es zu Verdickungen der Faszien kommen – mit schmerzhaften Auswirkungen auf die darunterliegende Muskulatur. Eine häufige Ursache für Muskelschmerzen ist Überlastung. So entsteht beispielsweise ein Muskelfaserriss oder Muskelkater. Treten Schmerzen unabhängig von körperlicher Belastung auf, können auch Durchblutungsstörungen der Auslöser sein. In Verbindung mit einigen Krankheiten können ebenfalls Muskelschmerzen auftreten. Schmerzhaftes Muskelkrämpfe können durch Mangel an bestimmten Elektrolyten ausgelöst werden.

Wird der Körper oder werden einzelne Körperteile für lange Zeit nicht bewegt, kann dies die Muskulatur schwächen. Um diese Rückbildung der Muskeln zu verhindern, sind Physiotherapie und Reha-Maßnahmen meist Bestandteil der Behandlung von Verletzungen und Krankheiten. Physiotherapie kann außerdem präventiv eingesetzt werden, um Verletzungen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu erhalten. Die Behandlungsmethoden in der Physiotherapie sind vielfältig und reichen von manueller Therapie über Weichteiltechniken bis hin zu osteopathischen Anwendungen.

# Über 600

Muskeln befinden sich im Körper eines jeden Menschen.

# (PSG II)

## Weitere Verbesserungen in der Pflege

Am 1. Januar 2016 tritt das Zweite Pflegestärkungsgesetz (PSG II) in Kraft. Mit diesem Gesetz wird der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff in die Praxis umgesetzt. Das neue Begutachtungsverfahren und die Umstellung der Leistungsbeträge der Pflegeversicherung sollen zum 1. Januar 2017 wirksam werden.

Bereits Anfang 2015 wurde mit dem Ersten Pflegestärkungsgesetz die Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen spürbar ausgeweitet. Mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz folgen nun weitere Verbesserungen. Insgesamt stehen ab 2017 jährlich 5 Milliarden Euro zusätzlich für die Pflege zur Verfügung. Außerdem wird die gesetzlich vorgeschriebene Dynamisierung der Leistungen um ein Jahr auf 2017 vorgezogen. Dadurch kommen weitere rund 1,2 Milliarden Euro für die Leistungen der Pflegeversicherung hinzu.

### Fünf Pflegegrade ersetzen bisherige drei Pflegestufen

Fünf für alle Pflegebedürftigen einheitlich geltende Pflegegrade ersetzen nun das bisherige System der drei Pflegestufen und der zusätzlichen Feststellung von erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (insbesondere Demenz). Die bisherigen Leistungen für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz werden in das reguläre Leistungsrecht integriert. Alle Pflegebedürftigen erhalten damit gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung. Die Unterstützung setzt künftig deutlich früher an. In Pflegegrad 1 werden Menschen eingestuft, die noch keinen erheblichen Unterstützungsbedarf haben, aber zum Beispiel eine Pflegeberatung, eine Anpassung des Wohnumfeldes (z. B. altersgerechte Dusche) oder Leistungen der allgemeinen Betreuung benötigen. Somit wird der Kreis der Menschen, die erstmals Leistungen der Pflegeversicherung bekommen, deutlich erweitert. In den kommenden Jahren wird mit zusätzlich 500.000 Anspruchsberechtigten gerechnet.

In Zukunft werden körperliche, geistige und psychische Einschränkungen gleichermaßen erfasst und in die Einstufung einbezogen. Mit der Begutachtung wird der Grad der Selbstständigkeit in sechs verschiedenen Bereichen gemessen und mit unterschiedlicher Gewichtung zu einer Gesamtbewertung zusammengeführt. Daraus ergibt sich die Einstufung in einen Pflegegrad. Die sechs Bereiche sind: Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Selbstversorgung, Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen sowie Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte.

Um die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs und die damit verbundenen Leistungsverbesserungen zu finanzieren, steigt der Beitragssatz der Pflegeversicherung zum 1. Januar 2017 um 0,2 Prozentpunkte auf 2,55 bzw. 2,8 Prozent für Kinderlose.

## 5 Mrd. Euro

stehen ab 2017 jährlich zusätzlich für die Pflege zur Verfügung.

Weitere Informationen:

» [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

## Betriebliches Gesundheitsmanagement: Einrichtungen gezielt stärken



Betriebliches Gesundheitsmanagement in Pflegeeinrichtungen – als Kompetenzkrankenkasse für Berufsgruppen in sozialen Einrichtungen kennt sich die BKK Diakonie damit besonders gut aus. Gemeinsam mit dem BKK Dachverband veranstaltete sie eine Podiumsdiskussion zu diesem Thema. Mit dabei: Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe.

In einer immer älter werdenden Gesellschaft steigt die Anzahl der pflegebedürftigen Menschen und damit auch der Bedarf an Pflegekräften im stationären und ambulanten Dienst. Menschen in sozialen Berufen werden in ihrem normalen Arbeitsalltag oft körperlich und psychisch besonders stark gefordert und nicht selten auch überfordert. Mit ihrem Programm „Gesundes Arbeiten in sozialen Berufen“ will die BKK Diakonie diesen Trend stoppen. Sie verfügt über langjährige BGM-Erfahrungen in eigenen Trägerunternehmen. So arbeitet die BKK Diakonie vor Ort in kirchlichen und diakonischen Einrichtungen, begleitet BGM-Prozesse und zeigt Wege auf, wie Mitarbeiter trotz hoher Belastung möglichst gesund bleiben.

„Betriebe, die ein Betriebliches Gesundheitsmanagement betreiben, setzen schöpferische Ressourcen und Potenziale frei, die sich messbar positiv auf die Gesundheit der Mitarbeiter auswirken“, ist BKK-Vorstand Andreas Flöttmann überzeugt. Nach seiner Ansicht ist Betriebliches Gesundheitsmanagement in sozialen Betrieben ein unverzichtbarer Bestandteil des Führungsinstrumentariums. Er plädierte in der Diskussion dafür, ein besonderes Augenmerk auf die steigende Bedeutung von psychischen Erkrankungen zu richten. Dabei ist es wichtig, nicht nur auf die Krankheitsfaktoren zu schauen. „Genauso wichtig ist es auch, nach positiven Einflüssen im Unternehmen zu forschen, die die Gesundheit fördern und Erkrankungen vermeiden helfen.“ Zeit- und Entscheidungsdruck, hohe Erwartungen und Eigenverantwortung, Arbeitsdichte und Erfolgsvorgaben können den einzelnen Mitarbeiter überfordern und erschöpfen. So kommen psychische Erkrankungen vor allem in sozialen Berufen überdurchschnittlich häufig vor, die lange Krankheitsphasen zur Folge haben können. Flöttmann: „Und jeder Fehltag kostet die Volkswirtschaft etwa 400 Euro!“

**„Mit dem Präventionsgesetz haben wir die betriebliche Gesundheitsförderung deutlich gestärkt und die Präventionsmittel der Krankenkassen nahezu verdoppelt.“**

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe

### „Beschäftigte besser durch Angebote der Gesundheitsförderung unterstützen“

„Die vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren Pflegeeinrichtungen geben jeden Tag ihr Bestes, um für pflegebedürftige Menschen da zu sein“, betonte Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe bei der Veranstaltung. Es sei die gemeinsame Aufgabe der Verantwortlichen, auf allen Ebenen für gute Arbeitsbedingungen zu sorgen. Dazu gehöre eine moderne Ausbildung, der Abbau von unnötiger Bürokratie und eine angemessene Bezahlung genauso wie eine gute Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Gröhe: „Es geht darum, die Beschäftigten – sei es beim großen Automobilhersteller, im kleinen Handwerksbetrieb oder eben in der Pflegeeinrichtung – besser durch Angebote der Gesundheitsförderung zu unterstützen. Mit dem Präventionsgesetz haben wir die betriebliche Gesundheitsförderung deutlich gestärkt und die Präventionsmittel der Krankenkassen nahezu verdoppelt.“ Nach Überzeugung von Franz Knieps, Vorstand des BKK Dachverbandes, sind nicht allein die Veränderungen am Arbeitsmarkt, sondern auch der wachsende Stellenwert chronischer Erkrankungen zwingende Gründe für ein stärkeres Engagement. „Die Betriebskrankenkassen werden ihr Know-how, das sie in enger Abstimmung mit Unternehmen erworben haben, gern noch stärker in sozialen Einrichtungen einbringen.“

(BGM)

## Gesundheitsförderung bekommt endlich mehr Gewicht

Gesundheitsförderung direkt im Lebensumfeld – also in der Kita, der Schule, am Arbeitsplatz und im Pflegeheim – stärken, das ist die Intention des Gesetzes zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention, kurz Präventionsgesetz oder noch kürzer PräVG. Es wird mit Beginn des neuen Jahres wirksam.

Mithilfe des Gesetzes werden auch die Früherkennungsuntersuchungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen weiterentwickelt und wichtige Maßnahmen ergriffen, um Impflücken in allen Altersstufen zu schließen. Zur Finanzierung der Leistungsausweitungen wird ab 2016 der Richtwert für die Ausgaben der Krankenkassen zur primären Prävention, also für die Vorbeugung von Krankheiten, auf 7 Euro je Versicherten angehoben. Im Präventionsgesetz ist auch eine wichtige Weichenstellung für die Zukunft der Pflegeversicherung enthalten. Dem Spitzenverband der Pflegekassen wird der gesetzliche Auftrag erteilt, mit der Erarbeitung von Änderungen der Begutachtungsrichtlinien zu beginnen.

# PräVG

### Einige wesentliche Inhalte des Präventionsgesetzes:

- Der Gesetzentwurf setzt auf die zielgerichtete Zusammenarbeit der Akteure in der Prävention und Gesundheitsförderung: Neben der gesetzlichen Krankenversicherung werden auch die gesetzliche Rentenversicherung und die gesetzliche Unfallversicherung, die soziale Pflegeversicherung und auch die Unternehmen der privaten Krankenversicherung eingebunden.
- Die soziale Pflegeversicherung erhält einen neuen Präventionsauftrag, um künftig auch Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen mit gesundheitsfördernden Angeboten erreichen zu können.
- Das Präventionsgesetz fördert durch eine Reihe gesetzlicher Maßnahmen die Impfprävention. Bei der Aufnahme eines Kindes in die Kita muss beispielsweise ein Nachweis über eine ärztliche Impfberatung vorgelegt werden.
- Das Gesetz sieht vor, dass die bestehenden Gesundheits- und Früherkennungsuntersuchungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene weiterentwickelt werden. Künftig soll stärker auf individuelle Belastungen und auf Risikofaktoren geachtet werden.
- Die Krankenkassen und Pflegekassen werden künftig mehr als 500 Mio. Euro für Gesundheitsförderung und Prävention investieren. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Gesundheitsförderung in Lebenswelten wie Kita, Schule, Kommunen, Betrieben und Pflegeeinrichtungen.
- Die finanzielle Unterstützung der gesundheitlichen Selbsthilfe wird durch das Präventionsgesetz um rund 30 Mio. Euro erhöht. Für Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen stellen die Krankenkassen ab dem Jahr 2016 je Versicherten 1,05 Euro zur Verfügung.

Weitere Informationen:

» [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

Influenza

Diphtherie

FSME

MMR

Meningokokken

Tetanus

Hepatitis A und B

Keuchhusten



## Kleiner Piks mit großer Wirkung

Der Masernausbruch in Deutschland hat die Wogen in der Impfdiskussion wieder hochgehen lassen. Tatsache ist: Impfungen können nicht nur vor Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps und Röteln (MMR), Keuchhusten oder Kinderlähmung schützen. Sie wappnen Kinder und Erwachsene auch gegen zahlreiche andere Infektionskrankheiten, darunter Tetanus, Diphtherie, Virusgrippe (Influenza) oder die durch Zecken übertragene Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME).

Auch die Immunisierung gegen Meningokokken, die eine bakterielle Hirnhautentzündung oder eine Blutvergiftung auslösen können, oder gegen Hepatitis-B-Viren, die unter Umständen zu einer chronischen Leberentzündung führen können, wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen. Prinzipiell liegt die Impfbereitschaft in Deutschland recht hoch. Dennoch gibt es bei einzelnen Erkrankungen noch große Impflücken. Zwar sind fast alle Kinder hierzulande gegen Diphtherie, Tetanus und Kinderlähmung geimpft und auch die erste Impfung gegen MMR liegt inzwischen bundesweit über 95 Prozent. Häufig fehlt hier aber die zweite Impfung, die für einen sicheren Impfschutz unbedingt erforderlich ist.

### Bei unbekanntem Impfschutz Auffrischung empfohlen

Nach den Masernausbrüchen im Frühjahr 2015, bei denen auch zahlreiche Erwachsene betroffen waren, empfehlen Experten allen nach 1970 Geborenen, ihren Impfschutz zu überprüfen bzw. die Auffrischungsimpfung gegen MMR nachzuholen. Bei vielen Erwachsenen lässt sich der Impfschutz aufgrund fehlender Dokumentation (Impfausweis) nicht sicher nachvollziehen. Es wird daher bei unbekanntem Impfstatus empfohlen, neben der Auffrischung von Tetanus und Diphtherie auch einmalig gegen Keuchhusten und gegebenenfalls auch gegen Kinderlähmung zu impfen. In Abhängigkeit von Reisegewohnheiten, Arbeitsumfeld, chronischen Erkrankungen und Wohnort sind weitere Impfungen sinnvoll, wie beispielsweise Hepatitis A und B, FSME, Meningokokken und Influenza.

Eine Ursache der Impfrüchtigkeit liegt nach Annahme vieler Mediziner in der großen Wirksamkeit der Impfungen: Zahlreiche Krankheiten, die vor wenigen Generationen noch weitverbreitet und gefürchtet waren, haben ihren Schrecken verloren, da sie heute kaum noch jemand aus eigener Anschauung kennt. Hinzu kommt, dass die Ängste vor möglichen Nebenwirkungen und Komplikationen der Impfungen ansteigen. Eine fatale Entwicklung, denn: Wenn die Impfrate eine bestimmte Zahl unterschreitet, können die als nicht mehr gefährlich eingeschätzten Krankheiten erneut ausbrechen. Als weitere mögliche Ursachen für eine geringe Impfbereitschaft führt die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) an, dass die betreffenden Erkrankungen im Erwachsenenalter nicht als wirkliche Bedrohung wahrgenommen werden. Der Begriff „Kinderkrankheiten“ führt zu der Annahme, dass diese nur im Kindesalter gefährlich seien.

Heute werden zunehmend auch Impfungen gegen lästige, aber nicht wirklich bedrohliche Krankheiten, wie beispielsweise Rotaviren, empfohlen. Diese hochansteckenden Viren sind eine der häufigsten Ursachen für schwere Durchfallerkrankungen vor allem bei Kindern unter zwei Jahren – lebensbedrohlich sind sie aber nicht. Viele Patienten sind aufgrund der Menge der empfohlenen Impfungen sowie der unterschiedlichen Wiederholungsabstände der einzelnen Impfungen verunsichert. Zahlreiche Hausärzte haben den Eindruck, dass die Flut an Empfehlungen die Impfskepsis fördert und damit zu kritischen Lücken des Impfschutzes bei lebensbedrohlichen Erkrankungen führt. Das Thema ist also in seiner Gesamtheit nach wie vor nicht unumstritten, über wichtige Teilaspekte besteht jedoch weitestgehend Einigkeit.

Einzelheiten zu den Empfehlungen der STIKO finden Sie auf der Homepage des Robert Koch Instituts:

» [www.rki.de](http://www.rki.de)



Hilke Bertelsmann, Rektorin und Professorin für Gesundheitswissenschaften an der Fachhochschule der Diakonie in Bielefeld.

## Impfen: „Auch ein Akt der Solidarität“

Hilke Bertelsmann ist Rektorin und Professorin für Gesundheitswissenschaften an der Fachhochschule der Diakonie in Bielefeld. Die promovierte Biologin gehört seit 2011 der Ständigen Impfkommission des Robert Koch Instituts an. Im Gespräch mit MENSCH erläutert sie, wie sie zum Impfen steht.

### Wie muss man sich die Arbeit der Impfkommision vorstellen?

Sie besteht aus insgesamt 18 Mitgliedern, die meisten kommen aus der Medizin. Die STIKO erarbeitet Empfehlungen zur Durchführung von Schutzimpfungen in Deutschland und berät den Öffentlichen Gesundheitsdienst sowie die Ärzteschaft zur Durchführung von Impfungen. Dabei werden Nutzen und Risiken sehr genau gegeneinander abgewogen. Ich gehöre seit 2011 dazu.

### Worin liegt Ihr Arbeitsschwerpunkt in der STIKO?

Ich bin Methodikerin, das heißt, ich beschäftige mich schwerpunktmäßig damit, wie Entscheidungen auf der Basis bester wissenschaftlicher Erkenntnisse getroffen werden können.

### Welche Impfungen sind aus Ihrer Sicht unerlässlich?

Als Erwachsener sollte man sich alle zehn Jahre gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten und Kinderlähmung impfen lassen, sowie einmal gegen Masern, Mumps und Röteln. Die Grippe-schutzimpfung ist für bestimmte Personenkreise ebenfalls empfehlenswert. Eine Tetanus-Impfung zum Beispiel ist schon aus persönlichen Gründen ratsam, denn Wundstarrkrampf endet meist tödlich. Die anderen Krankheiten übersteht man als gesunder Mensch wahrscheinlich einigermaßen unbeschadet, aber man steckt unter Umständen geschwächte Personen an, zum Beispiel kleine Kinder. Impfen ist also immer auch ein Akt der Solidarität. Im Januar 1869 haben Pastor Friedrich von Bodelschwingh und sein Frau Ida ihre vier Kinder innerhalb von 14 Tagen an Diphtherie verloren. Auf dem Friedhof in Bethel findet man eine Gedenktafel an sie. Impfungen bewahren uns heute vor solch fürchterlichen Schicksalen.

### Wie oft passiert durch Impfungen etwas?

Gravierende Folgen sind sehr, sehr selten. Auf manche Impfungen reagiert der Körper mit leichtem Fieber. Das geht aber dann auch schnell wieder weg.

### Gibt es in Deutschland noch große Impflücken?

Bei Masern gibt es Lücken. Ungefähr die Hälfte der Erkrankungen tritt heute bei Jugendlichen und Erwachsenen auf, die nicht geimpft sind. Kinder sind dagegen in der Regel recht gut geschützt. Der Gripeschutz beim Gesundheitspersonal ist auch längst nicht so verbreitet, wie wir uns das wünschen würden. Dadurch können die stärker gefährdeten alten und kranken Menschen angesteckt werden.

### Wann ist Vorsicht geboten, wann sollte man also besser auf eine Impfung verzichten?

Wenn man gesundheitlich angeschlagen ist, etwa durch eine Infektionskrankheit. Menschen mit einem stark geschwächten Immunsystem sollten ebenfalls vorsichtig sein.

### Könnten die großen Flüchtlingsbewegungen zum Problem werden?

Ja, die Situation ist eine große Herausforderung. Viele Menschen kommen ungeimpft oder mit einem unklaren Impfstatus zu uns, weil die entsprechenden Systeme in den Heimatländern nicht mehr funktionieren. Sie müssen dann schnell geimpft werden. Zum Glück sind größere Probleme bislang ausgeblieben.

# (STIKO)

## Die BKK Diakonie ...

... übernimmt die Kosten für alle von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Impfungen, wenn diese nicht von anderer Stelle (z. B. Gesundheitsamt, Arbeitgeber) getragen werden. Ferner übernehmen wir die Kosten für eine Impfung gegen humane Papillomaviren (HPV) zur Vermeidung von Gebärmutterhalskrebs bei Mädchen und jungen Frauen zwischen 12 und 17 Jahren. Was den Auslandsimpfschutz betrifft, richten wir uns ebenfalls nach den STIKO-Empfehlungen. Folgende Impfungen sind einbezogen: Cholera, FSME, Gelbfieber, Hepatitis A + B, Japanische Enzephalitis, Meningokokken-Meningitis, Poliomyelitis, Tollwut, Typhus. Der Zuschuss zu den Impfstoffen beträgt 80 Prozent. Die ärztliche Leistung wird in Höhe von 12 Euro je Verabreichung übernommen.

## Jahresrechnungsergebnisse

Die Jahresrechnungsergebnisse für das Jahr 2014 (nach § 305 b SGB V sind die Krankenkassen dazu verpflichtet ihre Finanzergebnisse zu veröffentlichen.) Die untenstehende Tabelle gibt einen Überblick über die Mitglieder- und Versichertenentwicklung, Einnahmen, Ausgaben und das Vermögen.

I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung (in Anzahl)	2014	2013	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)		
Mitglieder	20.030	19.798			1,17
Versicherte	26.523	26.445			0,29

  

II. Einnahmen (in Euro)	2014	je Versicherte	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)		
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	70.798.392,36	2.669,32			
Zusatzbeiträge					
sonstige Einnahmen	492.441,59	18,57			
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>71.290.833,95</b>	<b>2.687,89</b>			

  

III. Ausgaben (in Euro)	2014	2013	je Versicherten 2013	je Versicherten 2012	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Ärztliche Behandlung	12.550.996,97	11.768.209,36	473,21	445,01	6,34
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	3.825.324,46	3.691.688,01	144,23	139,60	3,32
Zahnersatz	1.173.736,66	1.127.006,62	44,25	42,62	3,82
Arzneimittel	9.721.388,30	8.730.913,17	366,53	330,15	11,02
Hilfsmittel	3.046.836,39	2.581.977,60	114,88	97,64	17,66
Heilmittel	1.985.037,03	1.656.105,12	74,84	62,62	19,51
Krankenhausbehandlung	21.441.534,91	20.939.628,59	808,41	791,82	2,10
Krankengeld	5.724.550,56	5.157.276,46	215,83	195,02	10,67
Fahrtkosten	1.282.291,10	1.266.516,29	48,35	47,89	0,96
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.437.175,96	1.230.187,01	54,19	46,52	16,49
Schutzimpfungen	362.517,40	370.390,07	13,67	14,01	-2,43
Früherkennungsmaßnahmen	975.307,90	972.434,12	36,77	36,77	0,00
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	565.938,85	595.240,37	21,34	22,51	-5,20
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	1.201.483,89	917.341,67	45,30	34,69	30,59
Dialyse	701.636,18	606.141,17	26,45	22,92	15,40
sonstige Leistungsausgaben	1.414.045,15	1.139.793,78	53,31	43,09	23,72
<b>Leistungsausgaben (LA) insgesamt</b>	<b>67.409.801,71</b>	<b>62.750.849,41</b>	<b>2.541,56</b>	<b>2.372,88</b>	<b>7,11</b>
Prävention (als Davonposition aus 5999)	2.738.064,39	2.470.640,86	103,23	93,43	10,49

  

Weitere Ausgaben (in Euro)	2014	je Versicherten
Prämienauszahlungen		
Verwaltungsausgaben	4.111.854,82	155,03
sonstige Ausgaben	433.252,57	16,33
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>71.954.909,10</b>	<b>2.712,92</b>

  

IV. Vermögen (in Euro)	2014	je Versicherten
Betriebsmittel	4.428.621,98	166,97
Rücklage	1.473.000,00	55,54
Verwaltungsvermögen	247.643,10	9,34
<b>Vermögen gesamt</b>	<b>6.149.265,08</b>	<b>231,84</b>

**MÄDCHENHAUS**

Bielefeld e.V.

## Zufluchtsort Mädchenhaus Mädchen sind oft besonders betroffen ...

Das Mädchenhaus Bielefeld e. V. kümmert sich um Mädchen und junge Frauen, die sich in einer schwierigen Lebenslage befinden. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt in der Unterstützung von Mädchen und jungen Frauen, die sexualisierte, körperliche und seelische Gewalt erlebt haben – ein breites und schwieriges Aufgabengebiet, das ständig aktuellen Erfordernissen angepasst wird. So sind auch die Inklusion und der starke Flüchtlingszustrom für das Mädchenhaus zu wichtigen Themen geworden.



Birgit Hoffmann, Geschäftsführerin  
des Mädchenhauses in Bielefeld

„Die Lebenswelten von Mädchen entwickeln sich stetig weiter und das Mädchenhaus Bielefeld reagiert darauf, indem es sich den Bedarfen der Mädchen kontinuierlich anpasst“, erläutert Geschäftsführerin Birgit Hoffmann. „So hat sich der Verein zum Beispiel mit dem Thema Inklusion auseinandergesetzt und entschieden, sowohl die bestehenden Angebote hinsichtlich des Gewaltschutzes für Mädchen und junge Frauen mit Behinderung nachzubessern als auch neue Angebote für diese Zielgruppe zu entwickeln.“ Eine andere aktuelle Entwicklung, auf die die Verantwortlichen der Bielefelder Einrichtung reagiert haben, ist die Flüchtlingssituation. Besonders gefragt ist zurzeit die Arbeit der vom Mädchenhaus schon vor einigen Jahren geschaffenen Clearingstelle Porto Amal für unbegleitete minderjährige Flüchtlingsmädchen. Hoffmann: „Damit sind wir bundesweit bislang noch einzigartig in Deutschland.“

### Glückliche Mädchen werden zu glücklichen Frauen.

Das Mädchenhaus Bielefeld ist ein gemeinnütziger Verein und anerkannter Träger der Jugendhilfe, der sich seit 1987 zum Ziel setzt, die Lebensbedingungen von Mädchen und jungen Frauen in allen Lebensbereichen zu verbessern. Mädchen unterschiedlicher sozialer und kultureller Herkunft können im Mädchenhaus Beratung, Unterstützung, Schutz und Wohnmöglichkeiten finden. Die Arbeit des Mädchenhauses ist interkulturell ausgerichtet. Diese Haltung spiegelt sich sowohl in der personellen Besetzung als auch in der Struktur des Trägers und in den Angeboten für die Mädchen wider. Insgesamt befinden sich mehr als acht stationäre und ambulante Angebote unter dem Dach des Mädchenhauses. Dazu zählen die Beratungsstelle, die einzige anonyme „Zufluchtsstätte“ in NRW, die bundesweit tätige „Fachberatungsstelle gegen Zwangsheirat“, verschiedene Onlineberatungen, das Clearinghaus Porto Amal, und eine Einrichtung zur Gewaltprävention für Mädchen und junge Frauen mit Behinderung.



„Mädchen stehen bei uns im Mittelpunkt und das ist gut so, denn wenn wir den Mädchen in jungen Jahren helfen, wirken wir präventiv und schaffen es, die Spiralen von sich wiederholender Gewalt zu durchbrechen“, bringt Birgit Hoffmann das Selbstverständnis noch einmal auf den Punkt. „Gesunde Mädchen werden zu gesunden Frauen. Selbstbestimmte Mädchen werden zu selbstbestimmten Frauen. Glückliche Mädchen werden zu glücklichen Frauen.“

Das Mädchenhaus ist auf Spenden angewiesen. Ohne Spendengelder wären viele Angebote des Bielefelder Mädchenhauses längst geschlossen oder erst gar nicht möglich.

### Spendenkonto:

Förderverein Mädchenhaus Bielefeld e. V.  
Sparkasse Bielefeld, BIC SPBIDE33XXX  
IBAN DE20 4805 0161 0047 0032 15

Weitere Infos und ein Onlinespendenportal finden Sie unter:

» [www.maedchenhaus-bielefeld.de](http://www.maedchenhaus-bielefeld.de)

„Mädchen stehen bei uns im Mittelpunkt und das ist gut so, denn wenn wir den Mädchen in jungen Jahren helfen, wirken wir präventiv und schaffen es, die Spiralen von sich wiederholender Gewalt zu durchbrechen“.

Birgit Hoffmann



## FAMILIENPLANNER 2016

» [www.fit.mit-oma-und-opa.de](http://www.fit.mit-oma-und-opa.de)

## Zeit mit Kindern intensiver nutzen: Ein Verein aus Frankfurt hilft dabei

„Mehr Zeit für Kinder“ – wer würde diese Forderung nicht unterstützen. Ein Verein aus Frankfurt am Main trägt diesen Namen und macht damit zugleich deutlich, um was er sich vorrangig kümmert: In einer immer stärker leistungsorientierten Gesellschaft will der Verein zu kinderfreundlichem Verhalten im Alltag anregen und dieses fördern – gemeinsam mit Partnern aus Wissenschaft und Wirtschaft, mit Lehrern und Erziehern, mit Institutionen und Ministerien.

„Mehr Zeit für Kinder“ – wer würde diese Forderung nicht unterstützen. Ein Verein aus Frankfurt am Main trägt diesen Namen und macht damit zugleich deutlich, um was er sich vorrangig kümmert: In einer immer stärker leistungsorientierten Gesellschaft will der Verein zu kinderfreundlichem Verhalten im Alltag anregen und dieses fördern – gemeinsam mit Partnern aus Wissenschaft und Wirtschaft, mit Lehrern und Erziehern, mit Institutionen und Ministerien.

Die Vision einer familienfreundlichen Gesellschaft, die Kindern besondere Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegenbringt, ist seit 25 Jahren Motivation für die meist bundesweit ausgerichteten Projekte und Kampagnen. Der Verein setzt Bildungsinitiativen um, gibt Familienratgeber und andere Publikationen heraus, gestaltet das Familienprogramm auf großen Veranstaltungen und Messen, plant Plakatkampagnen und vieles mehr. Mehr Zeit für Kinder gibt Familien praktische Tipps und Anregungen, wie Eltern die gemeinsame Zeit mit ihren Kindern intensiver nutzen können.

Eine Initiative trägt den Titel „Fit mit Oma & Opa“. Sie zielt darauf ab, Großeltern und ihre Enkelkinder zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist dabei simpel: Durch die gegenseitige Zuwendung zueinander werden Jung und Alt motiviert, gemeinsam einen aktiveren und gesünderen Lebensstil anzustreben. Oma und Opa verbringen heute immer mehr Zeit zusammen mit ihren Enkeln und übernehmen oftmals einen Großteil der Freizeitgestaltung und Betreuung. Was liegt da näher als sich gegenseitig etwas Gutes zu tun und gemeinsam fit zu werden und es zu bleiben?

**Jedes Jahr gibt der Verein einen „Familienplaner“ heraus. Er enthält viele Gesundheitstipps und abwechslungsreiche Ideen für ein aktives 2016. Er ist kostenfrei bei der BKK Diakonie erhältlich. Bestellungen bitte über:**

» [info@bkk-diakonie.de](mailto:info@bkk-diakonie.de), Stichwort Familienkalender

## Putengeschnetzeltes mit Champignon-Rahmsauce

» [www.lowfett.de](http://www.lowfett.de)

Für 4 Personen: Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Pro Portion: 459 kcal | 12,5 Fett | 53,4 g KH | 24,5 % kcal aus Fett

**Zutaten:** 240 g Vollkornreis, 1 EL Öl, 2 kleine Zwiebeln (in Würfeln), 1 Knoblauchzehe (in Würfeln), 400 g Putenschnitzel, in Streifen geschnitten, 3 EL Tomatenmark, 250 ml Wasser, 250 ml Kaffeesahne 10 % Fett, 1 Würfel Gemüsebrühe, 2 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 250g Champignons, 20 g Speisestärke, Petersilie zum Garnieren

### Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung garen.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten. Das Fleisch zugeben und anbraten.
3. Tomatenmark und Champignons zugeben und ebenfalls kurz anbraten.
4. Mit Kaffeesahne ablöschen. Wasser, Gemüsebrühwürfel und Sojasauce zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Die Soße mit Speisestärke binden und das Geschnetzelte mit Petersilie garnieren.

*Tipp:* Dazu passen auch Spätzle oder Bandnudeln.

*Guten Appetit ...*



## Zusatzversicherung ausgezeichnet

Wenn es um die Gesundheitsversorgung und -vorsorge geht, sollte man auf eine möglichst optimale Absicherung achten. Versicherte der BKK Diakonie profitieren von dem ohnehin guten Leistungsangebot. Darüber hinaus kann man Elemente der Privatversicherung ergänzen. Partner der BKK sind in diesem Fall die Versicherer im Raum der Kirche (VRK).

Die weiteren VRK-Angebote können sich sehen lassen und brauchen den Vergleich mit dem Wettbewerb nicht zu scheuen – das hat Stiftung Warentest jetzt festgestellt. Die stationären Zusatztarife (Chefarztbehandlung im Krankenhaus, Zwei-Bett und/oder Ein-Bett-Zimmer) sind in der aktuellen Finanztest-Ausgabe mit GUT bewertet worden. Das bedeutet insgesamt Rang 3 – ein hervorragendes Ergebnis, denn insgesamt wurden 101 Angebote kritisch unter die Lupe genommen.

Der Markt an Zusatzversicherungen ist groß, doch nicht alle Angebote sind für jeden sinnvoll, heißt es in dem Test. Versicherte sollten deshalb abwägen, was sie in finanzielle Bedrängnis bringen würde, wenn sie bestimmte Leistungen aus der eigenen Tasche bezahlen müssten und danach den privaten Zusatzschutz auswählen. Der zusätzliche Schutz durch die VRK konnte die Finanztest-Experten überzeugen. Neben den erwähnten stationären Zusatztarifen werden speziell für Mitglieder der BKK Diakonie zusätzliche Vorteile angeboten, z. B. Beitragsnachlässe oder der Wegfall von Wartezeit.

Informieren Sie sich unverbindlich unter 05231.975-3023 oder finden Sie Ihren persönlichen Ansprechpartner der Versicherer im Raum der Kirchen unter [www.vrk.de](http://www.vrk.de).

Nähere Infos bekommen Sie auch bei der BKK Diakonie unter: **0521.144 - 3637** oder unter:

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



### Antrag auf Zuzahlungsbefreiung stellen

Versicherte der BKK Diakonie leisten Zuzahlungen für Arzneimittel, Krankenhaus oder Fahrkosten (s. Tabelle S. 10) pro Jahr nur bis zu einer Belastungsgrenze. Sie beträgt 2 Prozent der jeweiligen Jahres-Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt. Danach sind sie von gesetzlichen Zuzahlungen befreit. Für Versicherte mit einer schwerwiegenden chronischen Erkrankung liegt die Belastungsgrenze bei 1 Prozent.

Falls Sie diese Belastungsgrenze voraussichtlich innerhalb eines kurzen Zeitraums des neuen Jahres erreichen werden, können Sie auch eine Vorauszahlung für 2016 leisten. Sie machen sich selbst und auch uns damit weniger Arbeit, da das Sammeln, Einreichen und Bearbeiten von Zuzahlungsbelegen wegfällt.

Bitte rufen Sie uns einfach an, wenn Sie die entsprechenden Antragsunterlagen zugeschickt bekommen möchten: **0521. 144-3637**

Weitere Informationen dazu finden Sie auch auf unserer Homepage unter: » [www.bkk-diakonie.de/leistungen/leistungen-von-a-bis-z/](http://www.bkk-diakonie.de/leistungen/leistungen-von-a-bis-z/)

### Satzungsänderungen ab 01.01.2016

Der Verwaltungsrat der BKK Diakonie hat zum 01.01.2016 verschiedene Änderungen der Satzung beschlossen. Vielfach handelt es sich um redaktionelle Änderungen, die wir hier nicht explizit auführen möchten. Neu geregelt wurde außerdem § 13 d „Bonus für gesundheitsbewusstes Verhalten“.

Die Struktur des Bonusprogramms wurde überarbeitet und enthält nun eine Altersdifferenzierung. Kinder und Jugendliche im Alter von 0 – 17 Jahren haben nun die Möglichkeit an einem eigenen Bonusprogramm teilzunehmen.

Das Bonusprogramm für Erwachsene ab 18 Jahren enthält weiterhin drei Prämienstufen. Die Kriterien, die zur Auszahlung einer Prämie führen, wurden inhaltlich überarbeitet und die Prämienbeträge angepasst.

Für genauere Informationen fordern Sie bitte unsere aktuelle Satzungsfassung an oder besuchen Sie unsere Homepage.

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

### Jetzt über Spenderausweis entscheiden!

Organspende ist ein hochaktuelles Thema im Bereich der gesundheitlichen Aufklärung. Krankenkassen haben die Aufgabe, ihre Versicherten regelmäßig auf die Regelungen zur Organ- und Gewebespende hinzuweisen – was wir an dieser Stelle gerne tun.

Allein in Deutschland benötigen gegenwärtig etwa 12.000 Menschen ein Spenderorgan. Viele Menschen sind laut Umfragen zur Organspende bereit, doch die wenigsten besitzen tatsächlich einen Spenderausweis. Wir bitten Sie deshalb, sich mit dem Thema zu beschäftigen und Ihre Entscheidung zu treffen. Hilfreich für Ihre Entscheidung kann sein, sich mit Angehörigen und Freunden über das Thema Organ- und Gewebespende auszutauschen. Ihre Entscheidung, ob Sie Organe spenden möchten oder nicht, können Sie im Organspendeausweis dokumentieren.

Wichtig zu wissen ist, dass die Abgabe einer Erklärung mit der persönlichen Entscheidung über die Organspendebereitschaft freiwillig ist und auch jederzeit revidiert werden kann. Sollten Sie also Ihre Meinung zur Organspende ändern, füllen Sie einfach einen neuen Ausweis aus. Wir möchten außerdem ausdrücklich darauf hinweisen, dass Ihre Daten nicht von Krankenkassen oder sonstigen Institutionen gespeichert werden.

Antworten auf weitere Fragen erhalten Sie am kostenfreien Info-telefon zur Organspende unter der Rufnummer 0800/90 40 400 und auch auf unserer Homepage unter:

» [www.bkk-diakonie.de/organspendeausweis](http://www.bkk-diakonie.de/organspendeausweis)



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im Hotel Morgenland in Berlin gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.01. 2016 an:

BKK Diakonie  
Gesundheitsquiz  
Königsweg 8  
33617 Bielefeld

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

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



### Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und einen Hotel-Aufenthalt gewinnen

Hier bitte abtrennen!

Absender:

Bitte freimachen

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

**Erklärung zur Organ- und Gewebespende**

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder  JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe: \_\_\_\_\_

oder  JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe: \_\_\_\_\_

oder  NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder  Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise \_\_\_\_\_

DATUM \_\_\_\_\_ UNTERSCHRIFT \_\_\_\_\_

**Erklärung zur Organ- und Gewebespende**

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder  JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe: \_\_\_\_\_

oder  JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe: \_\_\_\_\_

oder  NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder  Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise \_\_\_\_\_

DATUM \_\_\_\_\_ UNTERSCHRIFT \_\_\_\_\_

## Treffen Sie Ihre Entscheidung!

So einfach geht's:

1. Organspendeausweis ausschneiden
2. Ausfüllen
3. Immer bei sich tragen

## GESUNDHEITSQUIZ

1. Wer gilt als Erfinder des Kinesio-Tapings?

2. Was kostet ein krankheitsbedingter Fehltag unsere Volkswirtschaft?

3. Wie lautet die Abkürzung für Präventionsgesetz?

4. Es gibt eine Krankheit, die von Zecken übertragen werden kann, gegen die man sich aber impfen lassen kann. Wie heißt sie?

5. Wie viele Menschen in Deutschland benötigen gegenwärtig ein Spenderorgan?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Morgenland in Berlin. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück.

### BKK Diakonie

Königsweg 8  
33617 Bielefeld  
Telefon 0521.144 - 3637  
oder Servicetelefon  
0180 - 25 534 25  
Fax 0521.144 - 4418  
E-Mail [info@bkk-diakonie.de](mailto:info@bkk-diakonie.de)

