

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2014

MENSCH | Ausgabe AD K12709

BKK Diakonie

Von Mensch zu Mensch...

Die Kraft der Worte

„Sprechende Medizin“ kann viel Positives bewirken

Das Kreuz mit dem Knie

Das Gelenk ist oft großen Belastungen ausgesetzt

Schritt für Schritt bis ins Ziel

Der Lauf-Coach der BKK Diakonie hilft dabei

Freude

Freude soll nimmer schweigen.
 Freude soll offen sich zeigen.
 Freude soll lachen, glänzen und singen.
 Freude soll danken ein Leben lang.
 Freude soll dir die Seele durchschauern.
 Freude soll weiterschwingen.
 Freude soll dauern
 Ein Leben lang.

Joachim Ringelnatz (1883 – 1934)



Liebe Leserin, lieber Leser,

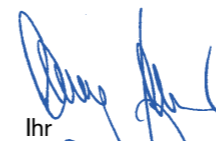
schon wieder ist ein Jahr vergangen – ein Jahr, das hoffentlich so verlaufen ist, wie Sie sich das zu Beginn vorgestellt hatten. Ganz oben auf der Liste der Wünsche steht meistens die Gesundheit. Das war sicher auch bei vielen von Ihnen so. Schön, wenn dieser Wunsch in Erfüllung gehen konnte. Vielleicht haben wir als BKK Diakonie ja unseren Teil dazu beitragen dürfen. Das würde uns natürlich besonders freuen.

Für die BKK Diakonie ist das vergangene Jahr insgesamt zufriedenstellend verlaufen. Wir haben unsere Position als Kompetenzkrankenkasse für Berufsgruppen im sozialen Bereich weiter stärken können – vor dem Hintergrund sich häufig ändernder Rahmenbedingungen kein leichtes Unterfangen. Jüngster Fall: die neue Beitragsregelung für gesetzliche Krankenkassen, die zum Januar 2015 in Kraft getreten ist. Darauf mussten wir im Sinne unserer Mitglieder reagieren. Ganz wichtig war uns, unser gutes Preis-Leistungs-Verhältnis zu bewahren, nach Möglichkeit sogar weiter auszubauen. Sie können sich also darauf verlassen, dass Sie mit uns auch in Zukunft eine besonders attraktive Kasse an Ihrer Seite haben werden.

Unser Gesundheitssystem ist einem ständigen Wandel unterzogen. Idealerweise geht es jedes Mal um die Optimierung bestimmter Details. Verbesserungspotenzial gibt es zweifellos noch an vielen Stellen. Auf den folgenden Seiten finden Sie zwei mögliche Ansatzpunkte. So richten wir unseren Fokus zum einen auf die „sprechende Medizin“, die in den ärztlichen Praxen nach wie vor eine untergeordnete Rolle spielt, und zeigen zum anderen am Beispiel der Knie-Operationen, dass bestimmte medizinische Maßnahmen auch übertrieben werden können.

Mit diesen und anderen Themen haben wir auch diesmal wieder versucht, ein interessantes und lesenswertes Magazin zusammenzustellen. Wir hoffen, das ist uns gelungen. Am besten lesen Sie es ganz, dann können Sie nämlich etwas gewinnen. Unter den Teilnehmern an unserem Gesundheitsquiz, bei dem wieder fünf Fragen zu beantworten sind, verlosen wir einen Aufenthalt in den Strandvillen Bethanienruh auf Usedom. Viel Erfolg dabei!

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr grüßt Sie


 Ihr
 Andreas Flöttmann
 Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

01 Editorial

02 Titelthema: Die Kraft der Sprache
 „Sprechende Medizin“ kann viel Positives bewirken

04 Interview mit Dr. Cornelia Buldmann und Jörn Buldmann:
 „Medizin ist Beziehungskunst“

06 Das Kreuz mit dem Knie
 Das Gelenk ist oft großen Belastungen ausgesetzt

09 Beitrag neu geregelt

09 Elektronische Gesundheitskarte ist nun für alle Pflicht

10 Jahresrechnungsergebnisse 2013

11 Schritt für Schritt bis ins Ziel
 Der Lauf-Coach der BKK Diakonie hilft dabei

12 Infos & Tipps

13 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 + Rückseite) und Bilder sonst von www.thinkstock.de, fotolia.de und photocase.de:
 like.eis.in.the.sunshine | Frau Holle in Aktion (Seite U2)

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.

95%

der Patienten erwarten von ihrem Arzt, dass er sich Zeit nimmt, um alles verständlich zu erklären.

Ärzte-Latein verständlich gemacht

Wer das Ärzte-Latein im Krankenbefund nicht versteht oder sich vom Arzt alleingelassen fühlt, findet Hilfe beim Onlineportal www.washabich.de. Dort übersetzen Medizinstudenten komplizierte medizinische Diagnosen und Befunde. Zwei angehende Ärzte aus Dresden gründeten das Portal Anfang 2011. Inzwischen beteiligen sich bundesweit mehrere Hundert Medizinstudenten ehrenamtlich an dem Projekt. Mehr als 20.000 Mal hat das Team von washabich.de nach eigenen Angaben inzwischen helfen können.

>> www.washabich.de

Titelthema: Die Kraft der Worte

Die Kraft der Sprache

Sprache hat einen starken Einfluss auf den Menschen. Im positiven Fall können Worte heilen und die Gesundheit fördern, im negativen Fall können sie aber auch Angst erzeugen oder sogar Beschwerden hervorrufen.

Welchen Einfluss Worte haben können, verraten uns schon die vielen Redewendungen, die es dazu in der deutschen Sprache gibt. Formulierungen wie „Jemanden beim Wort nehmen“, „Aufs Wort gehorchen“, „Ein Wörtchen mitreden“ und „Tacheles reden“ lassen die Kraft erahnen, die von Sprache ausgehen kann. Andererseits lehrt uns der Volksmund auch, dass man nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen sollte, dass einem manchmal das Wort im Halse stecken bleiben kann und dass Reden mitunter nur Silber wert ist. Vielleicht hilft es zuweilen, wenn man statt deutlicher Worte lieber etwas durch die Blume sagt. Auf keinen Fall sollte man ohne Punkt und Komma reden. Sich jedes Wort aus der Nase ziehen zu lassen, ist aber meistens auch keine Lösung.

„Das Wort verwundet leichter, als es heilt“

„Das Wort verwundet leichter, als es heilt.“ Dieses bekannte Goethe-Zitat führt uns zur „sprechenden Medizin“ – ein Begriff, der häufig dann fällt, wenn es um die Verbesserung unseres Gesundheitssystems geht. Eigentlich sollten Ärzte wissen, wie zutreffend dieser Satz ist, befolgt wird er dennoch nicht immer. Laut einer repräsentativen Befragung des forsa-Instituts erwarten 95 Prozent der Patienten von ihrem Arzt, dass er sich Zeit nimmt, um alles verständlich zu erklären. 94 Prozent wünschen sich, dass der Arzt die Meinung des Patienten ernst nimmt. Patienten wollen also nicht nur stumm eine Abfolge von technikgestützten Messungen und Untersuchungen über sich ergehen lassen, sondern hoffen vor allem auf einen sensiblen Gesprächspartner, der genau hinhört, die richtigen Fragen stellt und hilfreiche Antworten gibt. „Ich muss als Arzt immer darauf achten, wie ein Patient sich selbst erlebt, denn es gibt einerseits einen objektiven Befund, andererseits aber auch eine subjektive Tatsache“, sagt Dr. Cornelia Buldmann, die mit ihrem Mann Jörg Buldmann eine hausärztliche Gemeinschaftspraxis in Bielefeld führt. Beide setzen auf eine intensive Kommunikation mit ihren Patienten und haben damit gute Erfahrungen gemacht (s. Interview).

Gelegenheiten sich so mit seinen Patienten zu beschäftigen, gibt es in jeder Praxis reichlich, denn im Laufe seines Berufslebens führt ein Arzt geschätzte 200.000 Gespräche. Häufig verdienen die Begegnungen im Sprechzimmer aber nicht wirklich die Bezeichnung „Gespräch“. Patienten werden durchschnittlich schon nach etwa 15 Sekunden unterbrochen, hat man herausgefunden. Etwa die Hälfte von dem, was Ärzte in den oft sehr einseitigen Unterhaltungen erzählen, verstehen die Patienten nicht richtig. Und von dem Rest haben sie noch einmal die Hälfte vergessen, wenn sie zu Hause angekommen sind. Viele Patienten sind zudem überfordert von Aufklärungsbögen, Beipackzetteln und anderen Schriftstücken. Die Folge: viel Verwirrung, wenig Klarheit. Nachgewiesen ist auch, dass bei Patienten Krankheitssymptome auftreten oder sich verschlimmern können, nur weil Äußerungen von Ärzten einen negativen Touch hatten. Informationen können im wahrsten Sinne des Wortes sauer aufstoßen. So ist vielen Krebpatienten schon vor einer Chemotherapie übel – aus Angst vor möglichen Nebenwirkungen. Besser ist daher eine Wortwahl, die das Positive betont. Ärzte sollten zum Beispiel bei der Erläuterung von Medikamenten sagen: „Die meisten Patienten vertragen sie sehr gut“. Und nicht die fünf Prozent zum Thema machen, bei denen – laut Statistik – Nebenwirkungen auftreten können.

„Ausreichend Zeit für eine ganzheitliche Betrachtung“

Am ehesten realisierbar – da sind sich die Experten einig – ist die stärkere Fokussierung auf die sprechende Medizin bei Hausärztinnen und Hausärzten. Sie seien oft die engsten Vertrauten bei allen Gesundheitsfragen und begleiteten viele Menschen ein halbes Leben lang, hob NRW-Gesundheitsministerin Barbara Steffens erst jüngst wieder deren Schlüsselrolle hervor. „Eine gute hausärztliche Betreuung mit ausreichend Zeit für eine ganzheitliche Betrachtung der Patientinnen und Patienten einschließlich ihrer individuellen Lebensumstände kann nicht nur die Lebensqualität der Menschen erhöhen, sondern auch Krankenhausaufenthalte und anderen Folgekosten für das Gesundheitssystem vermeiden“, ist die Ministerin überzeugt.



„Medizin ist Beziehungskunst“

Dr. Cornelia Buldmann und Jörn Buldmann sind Fachärzte für Allgemeinmedizin und führen eine hausärztliche Gemeinschaftspraxis in Bielefeld. Sie sind auf Anthroposophische Medizin spezialisiert, die auf eine ganzheitliche Herangehensweise setzt.

Ärzten wird oft der Vorwurf gemacht, dass sie zu wenig mit ihren Patienten sprechen, und dies zudem noch in unverständlichen Worten. MENSCH fragte bei Dr. Cornelia Buldmann und Jörn Buldmann nach, die eine hausärztliche Gemeinschaftspraxis in Bielefeld führen.

Viele Apparate, wenig Zuwendung – hat sich die Medizin in eine falsche Richtung entwickelt?

Dr. Cornelia Buldmann: Grundsätzlich ist das wohl in diese falsche Richtung gelaufen. Wir als Hausärzte haben allerdings nicht allzu viele Apparate, der Patient erwartet das auch nicht unbedingt von uns. Unsere Hauptinstrumente sind das Gespräch und die Untersuchung mit den Händen. Damit decken wir das meiste ab. Wir sind natürlich auch Wegweiser zu den Fachärzten. Dort ist dann häufig mehr Technik im Einsatz, je nachdem um welche Fachrichtungen es sich handelt.

Jörn Buldmann: Medizin ist keine Naturwissenschaft, sondern eine Beziehungskunst, das darf man bei allem Technikeinsatz nicht vergessen. Vieles läuft im nicht messbaren Bereich ab. Deshalb kommt der Zuwendung auch eine solche Bedeutung zu. Da sind wir als Hausärzte sicher im Vorteil,

weil wir „chronische Ärzte“ sind, das heißt, wir kennen unsere Patienten oft sehr lange. Und ihre Krankengeschichten auch, die ja in der Regel mehr beinhalten als nur das Feststellen und Behandeln irgendwelcher Symptome. Man muss deshalb nicht unbedingt jedes Mal viel sprechen.

Worte können bekanntermaßen einen starken Einfluss auf den Menschen ausüben. Wie wichtig ist Sprache in der Medizin? Schließlich empfängt der Arzt seinen Patienten ja in einem „Sprechzimmer“ ...

Jörn Buldmann: Sprache ist sicher sehr wichtig, steht aber nicht für sich allein. Deshalb ist der Begriff der „sprechenden Medizin“ eigentlich zu kurz gegriffen. Beziehungsmedizin trifft es besser. Aus Beziehung entsteht Wirksamkeit.

„Aus Beziehung entsteht Wirksamkeit.“

BKK Diakonie – ganz natürlich

Der Wunsch nach ganzheitlicher medizinischer Betrachtung wird für immer mehr Menschen wichtig. Die BKK Diakonie bietet daher eine breite Palette an Naturheilverfahren. Wir zählen bundesweit zu den aktivsten Kassen auf diesem Gebiet. Homöopathie und anthroposophische Medizin gehören ebenso zu unserem Leistungspaket wie Osteopathie und Akupunktur.

Weitere Infos und eine Übersicht der teilnehmenden Ärzte finden Sie unter:

>> www.bkk-diakonie.de/leistungen/naturmedizin

Dr. Cornelia Buldmann: Es kann auch sinnvoll sein, als Arzt zunächst zu schweigen. Jede Eröffnungsfrage impliziert unter Umständen schon eine Richtung. Wenn ich dann nichts sage, bringe ich den Patienten vielleicht dazu, die Initiative zu ergreifen und das loszuwerden, was ihn wirklich bewegt. Das muss gar nicht lange dauern. Mangelnde Zuwendung zum Patienten ist nicht unbedingt ein Zeitproblem. Wenn man es geschickt anstellt, können unter Umständen auch fünf Minuten schon reichen, um den Knackpunkt zu erkennen. Dazu muss man allerdings auch auf das „hören“, was nicht gesagt wird – auf den Eindruck, auf Stimmungen, auf die Lebendigkeit und so weiter.

Welchen Schaden kann Sprache anrichten?

Dr. Cornelia Buldmann: Ich muss als Arzt immer darauf achten, wie ein Patient sich selbst erlebt. Wenn jemand kommt und sagt, ihm tue die Schulter weh, ich bei der Untersuchung aber nichts feststellen kann, dann sollte man ihn nicht mit der Feststellung nach Hause schicken: „Sie haben nichts!“ Es gibt einerseits einen objektiven Befund, andererseits aber auch eine subjektive Tatsache. Mit dem Patienten stimmt etwas nicht, also muss ich meinen Blick öffnen und meine Wahrnehmung verfeinern.

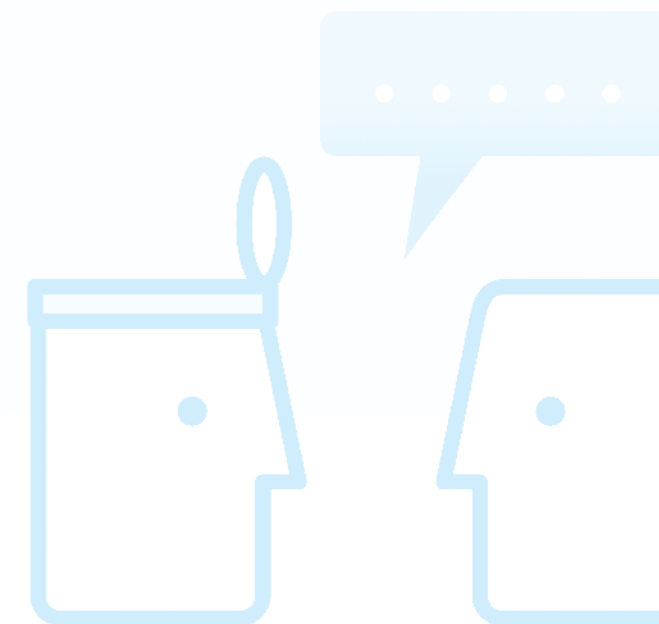
Man sollte als Arzt also sehr genau auf seine Wortwahl achten ...

Jörn Buldmann: Richtig! Kürzlich hatte ich eine junge Frau bei mir in der Sprechstunde, die einen sehr bedrückten Eindruck machte. Der Grund: Ihre Gynäkologin hatte bei ihr eine Zwillingsschwangerschaft festgestellt und ihr daraufhin vorgebracht, was dabei alles Schlimmes passieren könne, statt ihr zu sagen, dass sie in „guter Hoffnung“ sei – und das gleich doppelt. Die deutsche Sprache hat dafür ja eine schöne Umschreibung. In einem solchen Fall mit seinen Worten Angst zu erzeugen, ist unverantwortlich.

Zu einer guten Kommunikation gehören immer zwei. Was raten Sie Patienten? Wie gehen sie am besten in ein Gespräch mit einem Arzt?

Dr. Cornelia Buldmann: Sie sollten sich gut vorbereiten, und das durchaus auch mit einem Spickzettel. Da steht dann aber letztlich vielleicht gar nicht das Entscheidende drauf. Das herauszufinden, ist dann die gemeinsame Aufgabe.

„Es gibt einerseits einen objektiven Befund, andererseits aber auch eine subjektive Tatsache.“



Das Knie

Das Knie ist das größte und komplizierteste Gelenk im menschlichen Körper und verbindet den Oberschenkel mit dem Unterschenkel. Es setzt sich aus dem Kniescheibengelenk und dem Kniekehlgelenk zusammen. Der Oberschenkelknochen (Femur), das Schienbein (Tibia) und die Kniescheibe (Patella) werden durch zahlreiche Bänder und Sehnen zusammengehalten und sind von der Kniegelenkkapsel umgeben.

In diesem Gerüst liegen die Knochen nahe beieinander. Eine Schicht aus glattem Knorpel schützt die Knochen vor Verschleiß und schmerzhafter Reibung. Je zwei Menisken – elastische Knorpelscheiben zwischen den Ober- und Unterschenkelknochen – stabilisieren das Knie und gleichen den Druck zwischen den Knochen aus. Zusätzlich sorgt Gelenkflüssigkeit für gute Beweglichkeit.

Femur

Patella

Tibia

20 Mio.

Deutsche haben Probleme mit dem Knie.

100.000

Deutsche verletzen sich jedes Jahr an den Kreuzbändern.

Das Kreuz mit dem Knie

Bänderrisse, Meniskusschäden, Rheuma, Arthrose: Nach Schätzungen des Berufsverbandes der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie haben etwa 20 Millionen Deutsche Probleme mit dem Knie.

Jedes Jahr verletzen sich rund 100.000 Deutsche an den Kreuzbändern. Und weiteter 300.000 ziehen sich einen Schaden am Meniskus zu. Auch der Zahn der Zeit nagt an dieser Stelle unseres Körpers besonders. Millionen von Deutschen haben zum Beispiel abgenutzte Knorpel im Knie. Die Knorpel und Menisken dienen als Stoßdämpfer, doch bei Arthrose wird der Knorpel rau und dünn. Im Extremfall reibt irgendwann nur noch Knochen auf Knochen. Als mögliche Lösung raten manche Ärzte zu einer Knorpelglättung – ein nicht unumstrittener Weg.

Sehr oft sind sportliche Überlastungen die Ursache für Knieprobleme. Die bekanntesten Problemverursacher sind Fußball und Skilanglauf. Mindestens genauso gefährlich sind Handball, Basketball und Volleyball. Auch Badminton, Bowling, Snowboarden und Turnen bergen Gefahren. Selbst für das Laufen gilt: Nur wer trainiert ist und gesunde Knie hat, sollte joggen. Kniefreundlich sind auf jeden Fall Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Walken und Wandern. Schuld an einer Schädigung des Kniegelenks sind jedoch auch Überbeanspruchungen, die nichts mit Sport zu tun haben. Schwere körperliche Arbeit ist unter Umständen nicht gut für das Knie. Aber auch alltägliche Bewegungen haben es in sich. Beim

Treppensteigen zum Beispiel lastet das Vielfache des normalen Körpergewichtes auf dem Gelenk. Verstärkt wird das Problem durch Übergewicht. Andererseits beugen Sport und Bewegung Knieproblemen vor. Personen, die sich wenig bewegen, haben untrainierte Muskeln, was zu Unsicherheiten im Bewegungsablauf führt und den Druck aufs Knie erhöht.

Wie so oft im Leben kommt es also auf die richtige Dosierung an: Einerseits sollte man Extremlastungen des Knies möglichst vermeiden, andererseits braucht das Gelenk Bewegung und muss schonend belastet werden, damit der Knorpel konsequent ernährt wird und dauerhaft gesund bleibt.

Apropos Ernährung: Sie kann sich durchaus positiv auf den Verlauf von Arthrose auswirken, wie man inzwischen weiß. Lebensmittel wie Obst, Salate, Gemüse, Kartoffeln, Naturreis, Dinkel, Magermilchprodukte und Kaltwasserfische wie Tintenfisch, Forelle, Kabeljau und Heilbutt werden bei Arthrose besonders empfohlen. Hirse soll zur Regeneration der Knorpelmasse beitragen. Geraten wird auch zu kalt gepressten Ölen wie Olivenöl, Walnussöl, Sesamöl, Distelöl oder Rapsöl. Unser Rezept in dieser MENSCH-Ausgabe haben wir nach Arthrose-Gesichtspunkten ausgewählt.

Kniefreundlich sind Sportarten wie:

>> Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Walken und Wandern

OP?

Lieber nicht übers Knie brechen

20%

der Patienten sind mit dem Ergebnis der Operation nicht zufrieden.

Das Knie ist ein kompliziertes System aus Bändern, Muskeln, Knochen und Knorpeln. Es muss einige Belastungen aushalten. Wenn das Knie Probleme macht, raten Orthopäden schnell zu einer Operation.

Zu schnell, meinen Kritiker, und halten die Hälfte der Gelenkspiegelungen und ein Drittel der Knieersatz-OPs für unbegründet. Das macht über 300.000 sinnlose Knie-Operationen im Jahr. Erschwerend kommt hinzu: Bis zu 20 Prozent der Patienten sind mit dem Ergebnis der Operation nicht zufrieden. Ihr Knie schmerzt danach weiterhin, ist entzündet, unbeweglich.

Ein Blick in die jüngste Gesundheitsstudie der OECD zeigt:

In Deutschland werden fast doppelt so viele künstliche Gelenke eingesetzt wie im Länder-Durchschnitt. Die Bertelsmann Stiftung kommt zu ähnlichen Ergebnissen, wobei sie das Thema Operationen in ihrem regelmäßig durchgeführten „Faktencheck Gesundheit“ umfassend betrachtet. Ihre Feststellung: In einigen Gegenden werden bestimmte Operationen bis zu acht Mal häufiger durchgeführt als anderswo. Auch beim Einsatz von künstlichen Kniegelenken unterscheidet sich die Operationshäufigkeit zwischen den Regionen um das Zwei- bis Dreifache. „Offensichtlich spielen hier andere Faktoren eine Rolle als nur die medizinische Notwendigkeit“, schlussfolgert Dr. Brigitte Mohn, Vorstand der Bertelsmann Stiftung.

Die Alternativen zur Operation sind zum Beispiel Krankengymnastik oder auch entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente. Wichtig ist, dass Patienten mit beginnendem Verschleiß nicht die Hände in den Schoß legen und sich dem Schicksal ergeben, sagen die Experten. Der Körper funktioniert nicht wie ein technisches Gerät: Je weniger ich es benutze, desto länger hält es. Im Gegenteil: Je länger ich mich bewege, desto gesünder bleiben meine Knochen und Gelenke. Bewegung spült Gelenkflüssigkeit in den Gelenkspalt. Regelmäßige Belastung festigt außerdem die Knochen. Und: Eine gut entwickelte Muskulatur umhüllt das Gelenk wie ein schützendes Korsett.

Gelingt es Knie-Geplagten, die Operation einige Zeit aufzuschieben, ist das in jedem Fall ein Gewinn, denn keine Prothese hält ewig. Nach 10 bis 15 Jahren ist ein Wechsel fällig. Prof. Karl-Dieter Heller, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Herzogin-Elisabeth-Hospital in Braunschweig, plädiert deshalb dafür, Kunstgelenk-Operationen nicht übers Knie zu brechen. „Ich schicke jeden dritten Patienten, der zur Operation kommt, erst mal wieder weg“, sagt er. Drei Kriterien müssen aus seiner Sicht zusammenkommen, bevor eine Operation ratsam ist: hoher Leidensdruck, deutlich eingeschränkte Beweglichkeit und ein diagnostischer Beweis, dass der Gelenkverschleiß tatsächlich fortgeschritten ist.

Wie man Knie-Probleme vermeiden kann – hier ein paar Tipps:

- Nutzen Sie Schuhe mit flachen Absätzen, ggf. Fersenpolster.
- Bei Übergewicht abnehmen, bis Sie Ihr Normalgewicht erreicht haben.
- Vor dem Sport aufwärmen.
- Wenn Sie mit Kniearthrose Sport treiben, sollten Sie mehr walken als joggen.
- Schmerzmittel dürfen nur eine vorübergehende Problemlösung sein.
- Bei Schmerzen nicht sofort unters Messer, erst eine zweite Meinung einholen.

„Ich schicke jeden dritten Patienten, der zur Operation kommt, erst mal wieder weg“.

Dieter Heller, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Herzogin-Elisabeth-Hospital in Braunschweig

Neue
Gesetze
ab Januar

Beitrag neu geregelt

Anfang 2015 tritt eine neue Beitragsregelung für gesetzliche Krankenkassen in Kraft.

Zum 1. Januar 2015 wird der allgemeine Beitragssatz zur gesetzlichen Krankenversicherung von 15,5 Prozent auf 14,6 Prozent abgesenkt. Der wird dann je zur Hälfte vom Arbeitnehmer und Arbeitgeber getragen. Der Sonderbeitrag von 0,9 Prozent ist gestrichen worden. Neu hinzu kommt nun stattdessen ein kassenindividueller, einkommensabhängiger Zusatzbeitrag.

Allgemeiner Beitragssatz und kassenindividueller Zusatzbeitragssatz betragen bei der BKK Diakonie voraussichtlich auch im neuen Jahr 15,5 Prozent. „Durch diesen stabilen Beitragssatz können wir weiterhin attraktive Leistungen auf der Basis solider Finanzen anbieten“, begründet Andreas Flöttmann, Vor-

stand der BKK Diakonie, die Festlegung. Endgültig über die Höhe des Zusatzbeitragssatzes entscheiden wird sich der Verwaltungsrat der BKK Diakonie auf der letzten Sitzung des Jahres am 19.12.2014.

Dass mit dem neuen System den Kassen wieder die Möglichkeit eingeräumt worden ist, ihre Beiträge selbst zu gestalten, begrüßt Andreas Flöttmann sehr. „Die Rückkehr zur Beitragsautonomie führt dazu, dass wieder stärker das Preis-Leistungs-Verhältnis in den Fokus rückt – die BKK Diakonie wird somit auch in Zukunft zur Gruppe der besonders attraktiven Kassen gehören“.

Elektronische Gesundheitskarte ist nun für alle Pflicht!

Zum 1. Januar 2015 wird sie als Berechtigungsnachweis in den Arztpraxen verpflichtend: die elektronische Gesundheitskarte mit Lichtbild.

Die meisten Versicherten nutzen schon längere Zeit die neue elektronische Gesundheitskarte, denn die gesetzlichen Krankenkassen haben nahezu flächendeckend alle Versicherten mit den neuen Versicherungskarten ausgestattet. Was bislang nur als Kür galt, wird Anfang 2015 zur Pflicht: Egal ob ärztliche oder zahnärztliche Praxis, die medizinischen Leistungen können dann ausnahmslos nur noch über die neue elektronische Gesundheitskarte mit Lichtbild abgerechnet werden. Generell gilt nun: Wer die Karte in der Praxis nicht vorlegen kann, muss erst einmal mit einer Privatrechnung rechnen.

Sascha Kirchhoff, Projektleiter eGK bei der BKK Diakonie, rät: „Denken Sie jetzt daran, in Ihrem Geldbeutel die neue Versicherungskarte zu deponieren. Ihren alten Versicherungsausweis entsorgen wir gerne, wenn Sie uns diesen zusenden. Denn sicher ist: Die Arztpraxen können ab Januar 2015 nur noch über die elektronische Gesundheitskarte die erbrachten Untersuchungen und Behandlungen mit uns abrechnen.“ **Ab Januar verliert die alte Karte die Gültigkeit selbst dann, wenn das aufgedruckte Datum eine längere Frist suggeriert.**

Sie haben Fragen zur neuen Versicherungskarte? Kontaktieren Sie uns!

0521.144 3637

Jahresrechnungsergebnisse nach § 305b SGB V

I. Mitglieder-und Versichertenentwicklung (in Anzahl)	2013	2012	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Mitglieder	19.798	19.661	0,70
Versicherte	26.445	26.489	-0,17

II. Einnahmen (in Euro)	2013	je Versicherte
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	67.363.207,54	2.547,29
Zusatzbeiträge		
sonstige Einnahmen	611.765,50	23,13
Einnahmen gesamt	67.974.973,04	2.570,43

III. Ausgaben (in Euro)	2013	2012	je Versicherte		Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
			2013	2012	
Ärztliche Behandlung	11.768.209,36	10.958.513,30	445,01	413,70	7,57
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	3.691.688,01	3.270.056,84	139,60	123,45	13,08
Zahnersatz	1.127.006,62	1.084.493,35	42,62	40,94	4,10
Arzneimittel	8.730.913,17	8.730.105,61	330,15	329,57	0,18
Hilfsmittel	2.581.977,60	2.429.778,10	97,64	91,73	6,44
Heilmittel	1.656.105,12	1.544.845,49	62,62	58,32	7,37
Krankenhausbehandlung	20.939.628,59	19.203.830,12	791,82	724,97	9,22
Krankengeld	5.157.276,46	5.202.318,88	195,02	196,40	-0,70
Fahrtkosten	1.266.516,29	1.146.383,38	47,89	43,28	10,65
Vorsorge-und Reha-Leistungen	1.230.187,01	1.218.023,91	46,52	45,98	1,17
Schutzimpfungen	370.390,07	396.773,18	14,01	14,98	-6,48
Früherkennungsmaßnahmen	972.434,12	982.109,82	36,77	37,08	-0,84
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	595.240,37	539.855,01	22,51	20,38	10,45
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	917.341,67	929.363,06	34,69	35,08	-1,11
Dialyse	606.141,17	494.894,44	22,92	18,68	22,70
sonstige Leistungsausgaben	1.139.793,78	1.023.863,41	43,09	38,66	11,46
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	62.750.849,41	59.155.207,90	2.372,88	2.233,20	6,25
Prävention (als Davonposition aus 5999)	2.470.640,86	2.305.724,38	93,43	87,04	7,34

Weitere Ausgaben (in Euro)	2013	je Versicherte
Prämienauszahlungen		
Verwaltungsausgaben	3.869.604,93	146,33
sonstige Ausgaben	135.554,62	5,13
Ausgaben gesamt	66.756.008,96	2.524,33

IV. Vermögen (in Euro)	2013	je Versicherte
Betriebsmittel	5.137.901,90	194,29
Rücklage	1.417.000,00	53,58
Verwaltungsvermögen	258.438,33	9,77
Vermögen gesamt	6.813.340,23	257,64

Mit dem Lauf-Coach der BKK Schritt für Schritt bis ins Ziel

Schluss mit den Ausreden! Die richtige Zeit, mit dem Laufen zu beginnen oder regelmäßiger und systematischer zu trainieren, ist genau jetzt! Der Lauf-Coach der BKK Diakonie im Internet hilft dabei.

Laufen ist auf jeden Fall kinderleicht: Jeder kann es, fast überall und zu jeder Zeit. Es kostet nicht viel, die zeitliche Belastung bleibt überschaubar und es lässt sich optimal in den Alltag integrieren. Im Gegensatz zum geringen Aufwand steht der hohe ganzheitliche Nutzen für Körper und Seele. Um als Neueinsteiger mit dem Laufen anzufangen, ist nicht viel Ausrüstung nötig: Ein paar Laufschuhe und los geht's. Dabei sollte man allerdings nicht auf Schnäppchenjagd im Internet gehen, denn wer in ungeeigneten oder schlecht sitzenden Schuhen losläuft, riskiert Verletzungen. Wer viel Sport treibt, hat einen höheren Energie- und Flüssigkeitsbedarf und braucht die richtigen Nährstoffe, um leistungsfähig zu sein und auch zu bleiben. Die richtige Ernährung und ausreichend Flüssigkeit gehen dabei Hand in Hand mit dem Training und sind gemeinsam ein starker Doppelpack für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude. Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose? Für Läufer meistens kein Thema!

Aller Anfang ist allerdings schwer – das gilt auch für das Laufen. Es braucht Zeit, bis man sich an die ungewohnte Belastung gewöhnt hat. Viele müssen sich in den ersten Wochen regelrecht durchbeißen, bevor das Laufen positiv erlebt wird. Fachleute sprechen von „innerer Motivation“, die in der Regel mit den Erfolgserlebnissen einsetzt. Das wird Ihnen nie passieren? Und ob! Egal ob Anfänger oder erfahrener Läufer, der womöglich für den nächsten Marathon trainiert – unser Lauf-Coach knüpft dort an, wo sich der Betreffende gerade befindet, und begleitet ihn in zwölf Wochen mithilfe von zwölf Themen Schritt für Schritt bis ins Ziel: mit maßgeschneiderten Trainingsplänen, mit Infos rund ums Laufen und mit Motivationstipps, wenn's mal nicht so gut läuft.

Jeder kann es, fast überall und zu jeder Zeit ...

Und so fängt das Lauf-Coaching an:

Sie wählen einfach bei der Anmeldung Ihr gewünschtes Trainingsziel und schon kann es losgehen! Welche Distanz passt zu Ihnen? 5 Kilometer, 10 Kilometer, Halbmarathon, Marathon? Sie sind nicht sicher, welche Variante zu Ihnen passt? Der Selbst-Check gibt Auskunft darüber, ob Sie fit fürs Laufen sind, und ermittelt ggf. die optimale Distanz. Zögern Sie nicht, nutzen Sie unser neues Angebot! Den Lauf-Coach und viele andere Online-Tools finden Sie unter

>> www.bkk-diakonie.de/service/e-health



Infos & Tipps

„Superfood“ Grünkohl

Ob mit Würstchen und Speck oder als Salat: Grünkohl bietet für jeden Geschmack eine passende Variante. Nach dem ersten Frost steht das beliebte Wintergemüse nun wieder vermehrt auf dem Speiseplan. Von November bis März kann der Kohl geerntet werden und liefert Vitamine und Mineralstoffe in der dunklen Jahreszeit. Die kalten Temperaturen sorgen dafür, dass der Grünkohl seinen gewünschten süßlichen Geschmack erhält.

Vielerorts ist das jährliche „Grünkohlessen“ eine lieb gewordene Tradition. Aus gutem Grund, denn Grünkohl ist so nährstoffreich, dass er sich als „Superfood“ einen Namen gemacht hat. Das Wintergemüse ist reich an den Vitaminen A und K und übertrifft andere Obst- und Gemüsesorten mit einem ausgesprochen hohen Gehalt an Vitamin C. Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium sind ebenso im Kohl enthalten wie Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und den Cholesterinspiegel senken. Durch seinen hohen Protein- und Eisengehalt ist Grünkohl eine gute Alternative zu tierischem Eiweiß. Zudem wird den enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben. Grünkohl soll außerdem das Immunsystem stärken und dem Krebsrisiko entgegenwirken.

Neben altbewährten Gerichten wie Grünkohl mit Pinkel kann das vielseitige Gemüse auch fettarm zubereitet werden. Gedünstet, blanchiert oder als Salat entfaltet der Grünkohl seine volle Wirkung. Einem grünen Smoothie gibt der Grünkohl eine würzige Note. Mit Früchten wie Ananas oder Himbeeren kann man den bitteren Kohlgeschmack ein wenig kaschieren.

Über zunehmende Resistenzen besorgt

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe fordert eine weltweite Verschreibungspflicht für Antibiotika. Die Ausbreitung von Resistenzen müsse gestoppt werden, sagte Gröhe der Rheinischen Post. „Wenn Antibiotika nicht mehr wirken, können schon Infektionen, die heute gut heilbar sind, wie etwa eine Blasenentzündung, zu schweren Gesundheitsschäden führen.“ Antibiotika in Medikamenten verlieren zunehmend ihre Wirkung, weil immer mehr Erreger resistent dagegen werden. Die Behandlungsmöglichkeiten drohen daher auf den Stand vor der Entdeckung des Penicillins 1928 abzusinken.

Jetzt Antrag auf Zuzahlungsbefreiung stellen

Versicherte der BKK Diakonie leisten Zuzahlungen für Praxisgebühr, Arzneimittel, Krankenhaus oder Fahrtkosten pro Jahr nur bis zu einer Belastungsgrenze von 2 Prozent der Jahres-Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt. Danach sind sie von gesetzlichen Zuzahlungen befreit. Für schwerwiegend chronisch Kranke 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 2015 leisten. Das Sammeln, Einreichen und Bearbeiten von Zuzahlungsbelegen entfällt dann.

Wenn Sie die entsprechenden Antragsunterlagen zugeschickt bekommen möchten, rufen Sie uns einfach unter 0521 - 144 36 37 an. Weitere Informationen dazu finden Sie auch auf unserer Homepage unter:

www.bkk-diakonie.de/leistungen/leistungen-von-a-bis-z/

Pflegestärkungsgesetz: Das ändert sich zum 1. Januar 2015

Die Bundesregierung hat das erste von zwei Gesetzen auf den Weg gebracht, um die Pflegeversicherung 20 Jahre nach ihrer Einführung umfassend zu reformieren. Ziel der Reformen ist, stärker auf die Bedürfnisse der zu pflegenden Menschen und deren bedarfsgerechte Versorgung einzugehen sowie die Pflege in ihrer Finanzierungsgrundlage zu stärken. Erste Verbesserungen treten ab 1. Januar 2015 in Kraft, zum Beispiel:

- **Dynamisierung der Leistungen:** Die meisten Leistungsbeiträge aus der Pflegeversicherung steigen pauschal um Vier Prozent, um die Preisentwicklung der vergangenen drei Jahre auszugleichen.
- **Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen:** Der Anspruch auf 104€ besteht auch für Versicherte mit Anspruch auf Pflegeleistungen der Pflegestufen I–III, die sich im häuslichen Umfeld befinden. Versicherte in vollstationären Pflegeeinrichtungen der Pflegestufen I–III haben Anspruch auf Vergütungszuschläge.

- **Neuer Leistungsanspruch für Bezieher der Pflegestufe 0:** Zusätzliche Betreuungsleistungen in ambulant betreuten Wohngemeinschaften monatlich 200€; teilstationäre Pflege monatlich 231€; Kurzzeitpflege jährlich 1.612€; Anschubfinanzierung zur Gründung von ambulanten Wohngruppen einmalig 2.500€.

Eine tabellarische Übersicht, was sich bei den Beträgen für Pflegegeld, Pflegesachleistungen für die häusliche Pflege, Pflegehilfsmittel, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege und weitere Maßnahmen ändert, finden Sie in einer Broschüre des Bundesministeriums für Gesundheit, die auf der Homepage des Ministeriums heruntergeladen werden kann. Dort finden Sie auch noch weitere Informationen zum Pflegestärkungsgesetz.

>> www.bmg.bund.de



Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und nach Usedom fahren

Seien Sie dabei und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Aufenthalt in den Strandvillen Bethanienruh auf Usedom!

Hier bitte abtrennen!

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt in den Strandvillen Bethanienruh auf Usedom gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.01.2015 an:

**BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld**

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

Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der BKK Diakonie ist ausgeschlossen.

Absender:

Bitte freimachen

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

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung des BKK-Landesverbandes sowie des Spitzenverbandes Bund der gesetzlichen Krankenversicherung einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2013. Die BKK Diakonie muss sich im Rahmen einer Umlage an diesen Kosten beteiligen.

Bezeichnung	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen				Wesentliche Versorgungsregelungen						Vorzeitige Beendigung
		Grundvergütung in Euro	variable Bestandteile in Euro	Dienstwagen auch zur priv. Nutzung	Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	gesetzl. rentenversichert	vergleichbar mit beamtenrechtl. Regelungen	Zusatzversicherung/Betriebsrente in Euro	Zuschuss zur privaten Versorgung	vertragliche Sonderregelungen der Versorgung	Regelungen für den Fall der Amtsenthhebung oder -entbindung	
BKK Diakonie	Vorstand	95.665	10.000	ja	-	ja	-	5.049	-	-	10 Monatsgehälter	
BKK-LV NW	Vorstand 01.01. bis 31.12.13	170.000	nein	ja	-	nein	B 2 BBesO	nein	3.000	nein	nein	
GKV-Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	240.000	-	nein	40%/1. Jahr 32,5%/2. Jahr 25%/3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	
	Stellv. Vorstandsvorsitzender	235.000	-	nein	40%/1. Jahr 32,5%/2. Jahr 25%/3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	
	Vorstandsmitglied	225.000	-	nein	40%/1. Jahr 32,5%/2. Jahr 25%/3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	



Mitglieder
werben und je
20€
Prämie erhalten!



Folgen Sie uns auf Facebook und Twitter oder schauen Sie Videos auf unserem YouTube-Kanal. Sie erhalten wichtige Infos über aktuelle Entwicklungen und haben immer mal wieder die Chance, an attraktiven Gewinnspielen und besonderen Angeboten teilzunehmen ... oder sogar selbst auf die zukünftige Entwicklung Ihrer BKK Einfluss zu nehmen.



Gesundheitsquiz

1. Von wem stammt das Zitat „Das Wort verwundet leichter, als es heilt“?

2. Wie viele Knie-Operationen pro Jahr in Deutschland werden von Kritikern für sinnlos gehalten?

3. Ab wann verliert die alte Krankenversicherungskarte ihre Gültigkeit?

4. Welche Vitamine enthält Grünkohl besonders reichlich?

5. Wie heißt das neue Gesetz zur Pflegeversicherung der Bundesregierung?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt in den Strandvillen Bethanienruh auf Usedom.

BKK Diakonie

Königsweg 8
33617 Bielefeld
Telefon 0521.144-3637
oder Servicetelefon
0180-2553425
Fax 0521.144-4418
E-Mail info@bkk-diakonie.de

