

# MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2016

MENSCH | Ausgabe AD K12709

**BKK Diakonie**   
Krankenkasse für soziale Berufe

**Kostenlos**  
Diabetes-Früh-  
erkennungstest  
anfordern!

## Diabetes – eine tückische Krankheit

Bis sie erkannt wird, vergehen oft Jahre

## No Sports? Von wegen!

Wer fit sein möchte, sollte sich regelmäßig bewegen

## Aktivwochen mit Langzeiteffekt

Viele Teilnehmer praktizieren das Erlernte daheim weiter

Anstatt dass ihr bedächtig steht,  
Versucht's zusammen eine Strecke,  
Wisst ihr auch nicht, wohin es geht,  
So kommt ihr wenigstens vom Flecke.

Johann Wolfgang von Goethe



## Liebe Leserin, lieber Leser,

das Ende des alten Jahres und der Anfang des neuen Jahres werden gerne zum Anlass genommen, zurückzublicken und nach vorne zu schauen. Das will auch ich an dieser Stelle tun. Zunächst einmal hoffe ich, dass das vergangene Jahr für Sie – unsere Versicherten – in etwa so verlaufen ist, wie Sie sich das zu Beginn vorgestellt hatten. Und das meine ich selbstverständlich im positiven Sinne. Als Krankenkasse denken wir dabei zunächst an die Gesundheit. Es wäre schön, wenn 2016 diesbezüglich ein gutes Jahr für Sie war. Und wenn wir als BKK dazu beitragen konnten, umso besser.

Gesundheit hat für die BKK Diakonie aber auch eine übertragene Bedeutung. Ich spiele damit auf unsere wirtschaftliche Situation an, die ebenfalls möglichst „gesund“ sein sollte. Das war und ist sie in der Tat. 2016 hat uns einen weiteren kräftigen Mitgliederzuwachs beschert, sodass wir unsere Basis verbreitern und unsere Position als Kompetenzkrankenkasse für Berufsgruppen im sozialen Bereich weiter stärken konnten. Ganz wichtig war uns, ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis zu bewahren, nach Möglichkeit sogar weiter auszubauen. Unser Wachstum ist die Belohnung dafür – und zugleich Ansporn. Zurzeit deutet alles darauf hin, dass wir unseren erfolgreichen Weg 2017 fortsetzen werden. Sie können sich deshalb darauf verlassen, dass Sie mit der BKK Diakonie auch in Zukunft eine besonders attraktive Kasse an Ihrer Seite haben werden.

Mit guten Vorsätzen blicken wir also nach vorn. Weil wir wissen, dass viele Menschen zum Jahreswechsel ebenfalls voller Pläne und Tatendrang sind, haben wir auch den Inhalt dieser MENSCH-Ausgabe entsprechend zusammengestellt. Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Dagegen hilft durchzustarten. Gerade jetzt ist es wichtig, sich sportlich zu betätigen, denn Ausdauersport wirkt sich positiv auf den Körper und die Seele aus. Auf den folgenden Seiten erläutern wir die medizinischen Zusammenhänge und geben Ihnen einige wertvolle Tipps, wie Sie wohl dosiert „auf Trab“ kommen. In unserem Magazin widmen wir uns regelmäßig auch bestimmten Krankheiten. Diesmal ist es der Typ-2-Diabetes. Die Zahl der Betroffenen steigt stetig an – Grund genug für uns, Ihnen die Möglichkeit der Früherkennung zu bieten. Bestellen Sie dazu unseren kostenfreien Diabetestest auf Seite 02.

Mit diesen und anderen Themen haben wir, denke ich, erneut ein interessantes und lesenswertes Magazin zusammengestellt. Auch unser beliebtes Gewinnspiel ist wieder dabei, bei dem Sie unbedingt mitmachen sollten. Denn wenn Sie die fünf Fragen auf der Rückseite dieses Heftes richtig beantworten, können Sie mit etwas Glück eine interessante Wochenend-Reise auf unsere Kosten unternehmen.

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr grüßt Sie

Ihr  
Andreas Flöttmann | Vorstand der BKK Diakonie

## Inhalt

01 Editorial

02 Diabetes – eine Krankheit mit Tücken

04 Von wegen „No Sports“!

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

06 Ausdauersport wirkt positiv auf  
Körper und Seele

08 Aktivwochen wirken noch lange nach

09 Interview mit Jasmin Güth:  
„Man bekommt ein Gefühl dafür,  
was einem guttun könnte“

10 Vorsicht bei neuen Blutgerinnungs-  
Mitteln

11 Jahresrechnungsergebnisse 2015

12 Infos & Tipps

13 Gesundheitsquiz

### IMPRESSUM

HERAUSGEBER  
BKK Diakonie, Königsweg 8, 33617 Bielefeld  
Telefon 0521-329876 - 120

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

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

FOTOS  
Katrín Biller: Seite 01 und Seite 09 | www.photocase.de: Umschlag-  
seite 2 (walking through the winter wonderland von GabiPott),  
Seite 05 (Sportliche Frau macht kurze Pause beim Joggen von Lena  
Ganssmann), Seite 07 (Einmal um die Alster [Jogger im Schnee] von  
Rina H.) | thinkstock.de: Seite 03, 04, 08 und Umschlagseite 3

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.

Millionen Menschen in Deutschland betroffen – oft vergehen Jahre bis zur Diagnose

# Diabetes – eine Krankheit mit Tücken

Diabetes Typ 2 ist eine Volkskrankheit. Bei etwa 7 bis 8 Millionen Menschen in Deutschland ist die Zuckerkrankheit bekannt – die Anzahl nicht entdeckter Fälle ist hoch. Viele Menschen ahnen nicht, dass sie erkrankt sind. Denn das Tückische ist: Diabetes verursacht keine Schmerzen.

„Das größte Problem ist, dass die Krankheit im Anfangsstadium symptomlos verläuft“, weiß Prof. Dr. Diethelm Tschöpe, Klinikdirektor im Herz- und Diabeteszentrum NRW in Bad Oeynhausen und Vorsitzender der Stiftung „Der herzkranke Diabetiker“ (DHD). Mit unspezifischen Symptomen, wie beispielsweise Niedergeschlagenheit und Müdigkeit, gehen Betroffene meist nicht zum Arzt, weshalb oft viele Jahre bis zur Diagnose vergehen. Nicht selten wird die Krankheit erst nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall entdeckt – einer häufigen und gefürchteten Folge bei Diabetes.

Im Gegensatz zum Typ-1-Diabetes ist der Typ-2-Diabetes eine Erkrankung, bei der zunächst weniger der Mangel an Insulin im Vordergrund steht. Vielmehr entwickelt der Körper eine Insulinresistenz. Dabei handelt es sich um eine Störung der Insulinwirksamkeit. Das bedeutet, dass die Körperzellen immer weniger auf Insulin ansprechen, bis sie schließlich resistent werden. Anfangs kann der Körper dieses Defizit noch durch eine erhöhte Insulinproduktion ausgleichen und den Blutzuckerspiegel so im Normbereich halten. Im Laufe der Zeit nimmt die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse aber immer weiter ab – das körpereigene Insulin ist irgendwann nicht mehr in der erforderlichen Menge verfügbar, der Blutzuckerspiegel steigt, sodass im Laufe der Zeit auch viele Typ-2-Diabetiker Insulin spritzen müssen.

Der Diabetes mellitus Typ 2 wurde früher auch als „Alterszucker“ bezeichnet, weil vor allem Menschen in höherem Lebensalter daran erkrankten. Tatsache ist, dass in den vergangenen Jahrzehnten die Häufigkeit von Diabetes Typ 2 besonders in den Industriestaaten dramatisch gestiegen ist. Da mittlerweile Übergewicht und Bewegungsmangel auch im jungen Lebensalter anzutreffen sind, treten Diabetes-Typ-2-Diagnosen vermehrt auch in diesen Altersstufen auf. Als Gründe hierfür nennt Prof. Tschöpe vor allem körperliche Inaktivität und falsche Ernährung. „Die Erkrankung zeichnet sich dadurch aus, dass sie nicht alleine steht, sondern meist mit Fettleibigkeit, hohen Blutfettwerten und hohen Blutdruckwerten verbunden ist. Der Fachausdruck für die Kombination dieser Probleme lautet Metabolisches Syndrom.“ Beim Typ-2-Diabetes gebe es zwar einen genetischen Hintergrund, also eine Veranlagung, aber ob und wie schnell der Diabetes ausbreche, hänge ganz entscheidend mit dem Lebenswandel zusammen. Die hauptsächlichen Treiber seien Bewegungsarmut und Fehlernährung.



Prof. Dr. Diethelm Tschöpe, Klinikdirektor im Herz- und Diabeteszentrum NRW in Bad Oeynhausen und Vorsitzender der Stiftung „Der herzkranke Diabetiker“ (DHD)

Mit gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung kann von Beginn an großer Einfluss auf den Krankheitsverlauf genommen werden. Um den Stoffwechsel anzuregen, bedarf es laut Prof. Tschöpe oft nur mehr Bewusstsein für die Bewegung im Alltag. Er rät beispielsweise, statt den Aufzug die Treppe zu nehmen oder kürzere Wege öfter zu Fuß oder mit dem Rad anstatt mit dem Auto zurückzulegen. Zum anderen empfiehlt der Mediziner Ausdauersportarten wie Walken, Schwimmen, Radfahren oder Laufen. „Aber auch, wenn Übergewicht und Bewegungsmangel die Grundlage dafür bilden, dass die Krankheit ausbricht, handelt es sich beim Typ-2-Diabetes keineswegs um eine Lifestyle-Krankheit“, betont der Experte und kritisiert die Trivialisierung dieser Erkrankung. Die Lebenszeit sei eingeschränkt, wenn die Erkrankung nicht rechtzeitig behandelt werde. „Im Durchschnitt lebt ein Mensch mit Diabetes zehn Jahre kürzer“, so Prof. Tschöpe. Zwar seien in jüngster Zeit neue Medikamente entwickelt worden, die die Erkrankungsprognose positiv beeinflussen, aber gerade weil man diese Krankheit im Anfangsstadium nicht an ihren Symptomen erkennen kann, rät der Mediziner dazu, ab 35 Jahren eine Vorsorgeuntersuchung wahrzunehmen und besonders aufmerksam zu sein, wenn Familienangehörige von Diabetes betroffen sind.

## Diabetes-Früherkennung: Kostenlos Test anfordern

Diabetes ist keine Erkrankung, die von heute auf morgen akut ausbricht. Sowohl beim Typ-1- als auch beim Typ-2-Diabetes kündigt sich der Ausbruch schleichend an – oftmals unerkant oder unbeobachtet. Experten schätzen, dass im Schnitt zehn Jahre vergehen, bis die Diagnose gestellt ist. Eine Früherkennung des Diabetes ist aber enorm wichtig, um frühzeitig die individuell richtigen therapeutischen Schritte einleiten zu können. Hier gibt die BKK Diakonie Hilfestellung in Form eines Teststreifens. Mit ihm kann Glucose im Urin schnell und einfach nachgewiesen werden. Dafür muss er kurz in den Urinstrahl oder in den Urinbecher gehalten werden. Je nach Testergebnis verfärbt sich der Streifen unterschiedlich. So liefert er ggf. einen ersten Hinweis, dem dann ein Arzt genauer nachgehen sollte. Wir bieten den Test über ein Online-Bestellformular an, das Sie auf [www.bkk-diakonie.de/diabetestest](http://www.bkk-diakonie.de/diabetestest) finden. Der Teststreifen kann aber auch telefonisch bestellt werden. Wählen Sie dafür die 0521.329876-120.

# Typ 2

# Insulin

## 7 bis 8 Millionen Menschen ...

... leben in Deutschland mit Diabetes. Die Mehrzahl davon, etwa 90 bis 95 Prozent, leidet an Diabetes mellitus Typ 2. Dazu kommt eine hohe Dunkelziffer von Menschen, bei denen Diabetes noch nicht diagnostiziert wurde. Experten schätzen, dass im Schnitt zehn Jahre vergehen, bis die Diagnose gestellt ist. Genaue Angaben zur Häufigkeit der Erkrankung sind nicht möglich, da Diabetes keine meldepflichtige Krankheit ist.

# „Alterszucker“

# Bewegungsarmut und Fehlernährung

# Typ 1

Gute Fitness-Vorsätze nicht auf die lange Bank schieben, sondern am besten sofort in Angriff nehmen

# Von wegen „No Sports“!

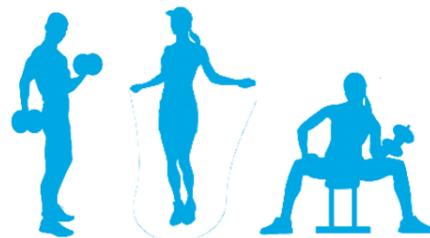
„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit, und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit“, hat Joachim Ringelnatz gedichtet. Damit ist eigentlich schon viel gesagt, wenn man die positiven Auswirkungen von regelmäßiger sportlicher Betätigung beschreiben soll. Wer fit sein will, muss sich bewegen. Wer bislang noch zögerte, beginnt damit am besten gleich jetzt zu Beginn des neuen Jahres.

Für viele Menschen – vorwiegend Männer – beginnt der Tag mit dem Sportteil der Zeitung. Möglicherweise liegt das daran, dass die Sportseiten über das berichten, was die Menschen erreicht haben. Die Titelseite der Zeitung und auch die folgenden Seiten stellen dagegen vor allem die Schattenseiten des menschlichen Daseins dar. Durch eigene sportliche Betätigung kann man diesen theoretischen Aspekt durch gesunde Praxis ergänzen. Wenngleich es immer noch Leute gibt, die genau gegenteiliger Ansicht sind. „Sport ist dazu da, dass man gesünder stirbt, und nicht dazu, dass man länger lebt“, hört man schon mal aus der kritischen Ecke. Solche Leute halten es gern mit Winston Churchill, der – nach dem Geheimnis seines Alters gefragt – mit den berühmt gewordenen zwei Worten „No Sports!“ geantwortet haben soll.

Es besteht jedoch kein Zweifel daran, dass maßvoll betriebener Sport ein probates Mittel zu einer nachhaltigen Gesunderhaltung ist – abgesehen von dem zitierten geselligen Aspekt, der auch nicht zu verachten ist. Bewegung zählt zu den besten Möglichkeiten, sich wirkungsvoll vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen. Der große Vorteil von Ausdauersport: Es kann in jedem Alter begonnen werden. Vorerfahrungen wie z. B. bei Ballsportarten sind nicht erforderlich. Immer mehr Menschen entdecken, wie gut ihnen Ausdauersport tut. Schon nach wenigen Einheiten verbessert sich bei vielen deutlich die Leistungsfähigkeit im Alltag und das Wohlbefinden steigt spürbar an. Ein großer Pluspunkt ist auch, dass sich Ausdauersport zu jeder Uhrzeit in den Tagesablauf integrieren lässt. Die Mittagspause kann sich beispielsweise genauso anbieten wie die Morgenstunden oder der Abend am Ende eines langen Arbeitstages.

Zunehmend hält Sport aber auch direkt Einzug ins Arbeitsleben. „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ heißt der Trend, der daraus erwachsen ist und der immer mehr Unternehmen erfasst. Die Arbeitswelt verändert sich und mit ihr die Anforderungen an die Arbeitnehmer. Zeit- und Entscheidungsdruck, hohe Erwartungen und Eigenverantwortung, Arbeitsdichte und Erfolgsvorgaben können den einzelnen Mitarbeiter überfordern und erschöpfen. Jeder krankheitsbedingte Fehltag kostet die Unternehmen laut Bundesanstalt für Arbeitsgestaltung und Arbeitsmedizin rund 400 Euro. Unternehmen können es sich immer weniger leisten, die Potenziale ihrer Belegschaft zu vergeuden. Viele Betriebe und Einrichtungen fördern daher die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter. Die BKK Diakonie ist auf dieses Thema spezialisiert und hilft dabei, Mitarbeiter bei der Gesunderhaltung zu unterstützen und Arbeitsprozesse systematisch auf den Aspekt der Gesundheitsförderung von Mitarbeitern auszurichten.

**Also:** Von wegen „No Sports!“ Winston Churchill hatte seinen Ausspruch in Wirklichkeit ja wohl auch ironisch gemeint, denn er war ein erfolgreicher Cricket- und Golfspieler, Schwimmer und Fechter ...



## 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. 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. Aller Anfang ist allerdings schwer, das gilt auch für das Laufen. Viele müssen sich in den ersten Wochen regelrecht durchbeißen, bevor das Laufen positiv erlebt wird. 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.

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 Angebot!

>> [bkk-diakonie.e-coaches.de/laufen](http://bkk-diakonie.e-coaches.de/laufen)

>> [bkk-diakonie.e-coaches.de/laufen](http://bkk-diakonie.e-coaches.de/laufen)

Wer kontinuierlich trainiert, kann ein gutes Leistungsniveau bis ins hohe Alter halten

## Ausdauersport wirkt positiv auf Körper und Seele

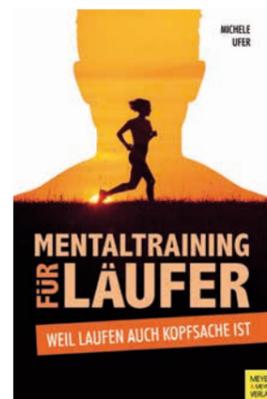
Trübes Wetter, Regen, Wind: Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen auf das Gemüt. „Gerade jetzt ist es wichtig, sich sportlich zu betätigen, denn Ausdauersport wirkt sich positiv auf den Körper und die Seele aus“, weiß der Sportpsychologe und Mentalcoach Dr. Michele-Peter Ufer. So stärkt beispielsweise regelmäßiges Laufen nicht nur das Immunsystem, sondern hat auch ganz allgemeine positive Effekte: Es steigert das Wohlbefinden, hilft Stress abzubauen und führt zu einer größeren Ausgeglichenheit.

Bei intensiv betriebenen Ausdauersportarten schüttet der Körper Glückshormone (Endorphine, Endocannabinoide) aus, die eine direkte, positive Wirkung auf die Psyche haben. Nicht zu unterschätzen ist auch das Glücksgefühl, dass man ein Ziel, das man sich gesetzt hat, auch erreicht, das angenehme Müdigkeitsgefühl nach der sportlichen Betätigung oder die Begeisterung darüber, eine neue Sportart erlernt zu haben. Unabhängig davon, dass ein sportlich aktiver Mensch etwas für seine Gesundheit tut, das Immunsystem stärkt und seltener krank ist. Er ist auch im Beruf leistungsfähiger, stressresistenter und belastbarer. Menschen, die ihren bewegungsarmen Alltag mit Sport ausgleichen, fühlen sich daher nicht nur fitter und ausgeglichener, sie beugen auch verschiedenen Krankheiten wirksam vor.

„Wichtig, gerade bei untrainierten Menschen, ist, dass sie sich ihre Ziele am Anfang nicht zu hoch stecken. Wer zu schnell zu viel will, wird enttäuscht. Außerdem kann diese Überforderung des Körpers sich negativ auf die Gesundheit auswirken, also eher einen gegenteiligen Effekt haben“, betont Michele-Peter Ufer. Er rät deshalb, am Anfang genau zu gucken, wo man leistungsmäßig steht, und schonend in den Sport einzusteigen. „Wenn jemand beispielsweise 40 Kilogramm Übergewicht hat, sollte erst mal mit Walken begonnen werden. Wenn die Pfunde dann purzeln, kann das Pensum langsam gesteigert werden“, rät der Experte. Wer sehr lange überhaupt keinen Sport mehr getrieben hat, stark übergewichtig ist oder gesundheitliche Beschwerden hat, sollte sich vor Trainingsbeginn von einem Arzt untersuchen lassen.

Zu den klassischen Ausdauersportarten gehören Laufen, Radfahren und Schwimmen. Aber auch Nordic Walking, Wandern, Inlineskaten, Kanufahren, Rudern oder Seilspringen sind hervorragend geeignet, um die Ausdauer zu trainieren und etwas für

die Gesundheit zu tun. Wem es zu langweilig ist, sich auf eine Sportart zu beschränken, kann auch regelmäßig wechseln. Daraus ergibt sich zudem der Vorteil, dass das eigene Körpergefühl gesteigert und unterschiedliche Muskelgruppen trainiert werden. Ufer: „Ganz wichtig ist, dass der Spaß im Vordergrund steht und man eine Sportart findet, die zu einem passt. Wer keine Lust hat, alleine laufen zu gehen, sollte sich einer Gruppe anschließen, denn gemeinsam kann man sich gegenseitig motivieren.“



Studien haben ergeben, dass Ausdauertraining zahlreiche positive Auswirkungen auf den Körper hat. Wer regelmäßig Sport treibt, bringt den Stoffwechsel auf Touren. Dadurch verbraucht der Körper mehr Kohlenhydrate und Fette. Sportler kräftigen außerdem ihre Muskulatur, dadurch werden die Gelenke und die Wirbelsäule gestärkt und so vor Fehlbelastungen geschützt. Je stärker die Muskeln sind, desto weniger muss sich der Körper anstrengen, wenn im Alltag Kraft gefordert ist, etwa beim Heben schwerer Gegenstände. Eine ausreichende muskuläre Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit lässt besonders Menschen in höherem Alter länger selbstständig leben und schützt sie vor Unfällen und Stürzen. Ein kontinuierliches Trainieren der eigenen Ausdauer kräftigt zudem das Herz und vergrößert den Herzmuskel. Dadurch wird das mit einem Herzschlag transportierte Blutvolumen erhöht, was den Ruhepuls und den Blutdruck senkt. Außerdem wird die Leistungsfähigkeit der Lunge gestärkt, die Atmung wird effektiver und kräftiger.

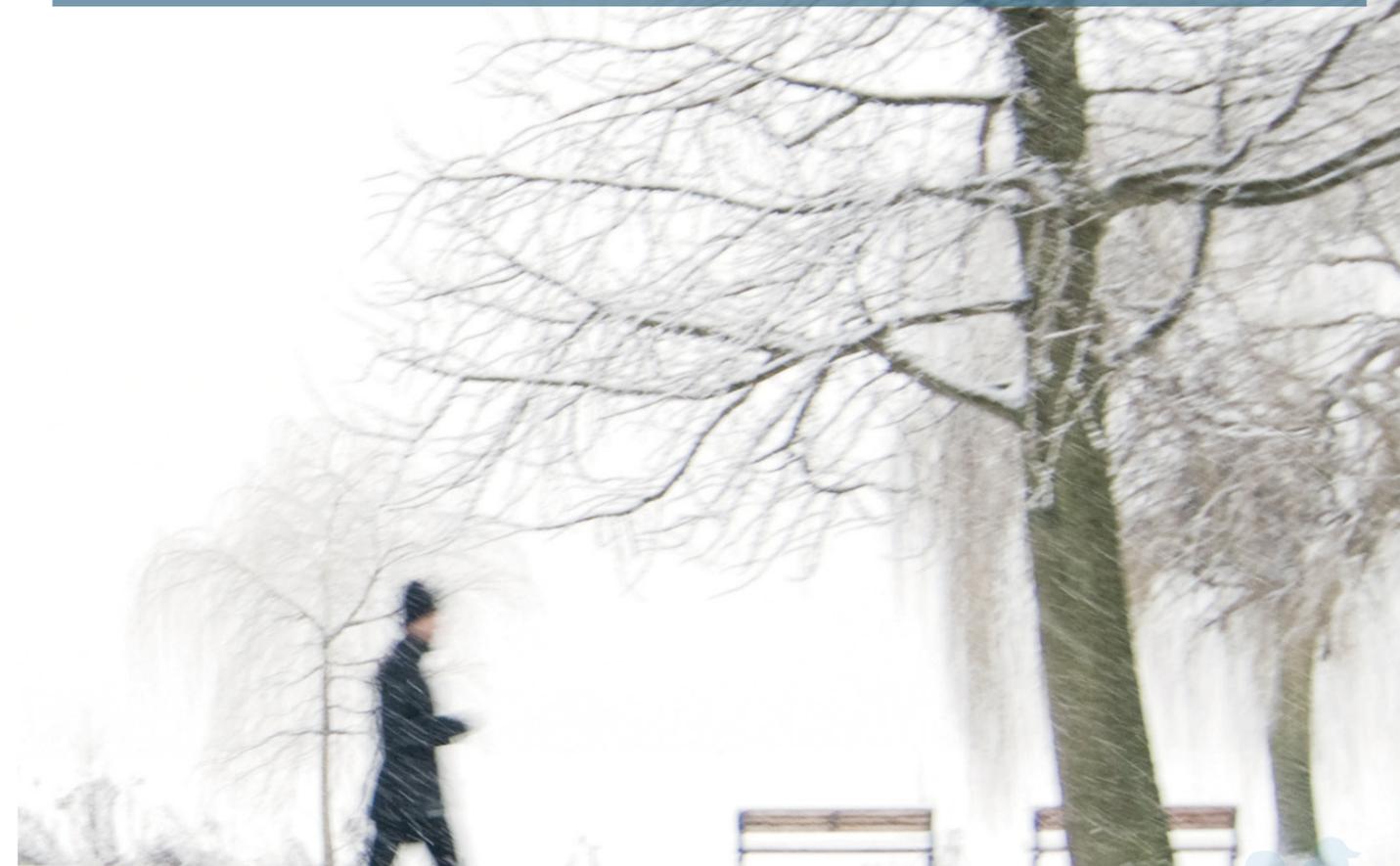
Ausdauertraining ist zwar keine Garantie für ein gesundes und ausgeglichenes Leben, hilft aber enorm. Denn, Untersuchungen haben bewiesen: Wer kontinuierlich zwischen zwei und vier Mal in der Woche seine Ausdauer trainiert, kann ein gutes Leistungsniveau bis ins hohe Alter halten.

## Dr. Michele-Peter Ufer ...

... ist Mentalcoach, Sportpsychologe und Buchautor. Sein neuestes Werk trägt den Titel „Mentaltraining für Läufer. Weil Laufen auch Kopfsache ist“. Dieser Ratgeber gibt dem Leser wirksame Übungen zum psychologisch fundierten Selbstcoaching und mentalen Training sowie Denkanstöße zur Selbstreflexion an die Hand. Die Ansätze haben sich im Rahmen von Coachings mit zahlreichen Ausdauersportlern im In- und Ausland bewährt, um signifikante, teils auch dramatische Verbesserungen in den Bereichen Motivation, Leistung, Gesundheit und Wohlbefinden zu erzielen. Das Ganze wird ergänzt um spannende Fallstudien aus der Coachingpraxis. Hier oder da hilft ein kleiner wissenschaftlicher Exkurs, um die Gründe für bestimmte Vorgehensweisen zu verstehen.



Dr. Michele-Peter Ufer



„Ganz wichtig ist, dass der Spaß im Vordergrund steht und man eine Sportart findet, die zu einem passt ...“

75 %

der Teilnehmer bleiben sportlich aktiv.

Sehr viele Teilnehmer kommen auf den Geschmack und setzen Kursinhalte anschließend im Alltag fort

## Aktivwochen wirken noch lange nach

Die BKK-Aktivwoche ist eine besonders erfolgreiche und bewährte Maßnahme zur Gesundheitsförderung in attraktiven Kurorten in Deutschland. Ziel ist es, Krankheitsrisiken zu reduzieren und die Gesundheit nachhaltig zu stärken. Das Angebot kommt an und wirkt bei den meisten Teilnehmern lange nach, wie eine wissenschaftliche „Effektmessung“ ergeben hat.

Sie wurde von Dipl.-Sportwissenschaftler Detlef Hellmers, Gesundheitservice gGmbH in Leverkusen, durchgeführt. Untersucht hat er Erfolg und Wirkung der Programmteilnahme sechs Monate nach Kursende. Insgesamt nahmen 2.874 Personen an der Befragung teil. Was wenig überrascht: Bei der Motivation zur Teilnahme an der Aktivwoche spielt der Ehepartner oft eine entscheidende Rolle.

Rund drei Viertel der Teilnehmer setzten noch nach sechs Monaten Kursinhalte (z.B. Bewegungs- und Entspannungsübungen) im Alltag/Beruf um, so eines der Ergebnisse. Bei der überwiegenden Zahl der Befragten wirkte sich die Teilnahme positiv auf den Gesundheitszustand aus. Sie bewegten sich anschließend mehr und fühlten sich körperlich besser in Form als vor der Kursteilnahme. Jeder zweite Teilnehmer gab positive Auswirkungen auf seine Arbeitssituation an. Bei sehr vielen Teilnehmern wurde zudem das Interesse an weiterführenden Kursen geweckt. 75,3 Prozent unternahmen nach der Programmteilnahme weitere sportliche Aktivitäten (vorwiegend in Vereinen und Fitnessstudios).

Personen, die in ihrer Programmteilnahme vom Ehepartner unterstützt wurden, schließen den Kurs erfolgreicher ab als Personen, die nicht unterstützt wurden, so eine weitere Erkenntnis

aus der Untersuchung. Deutliche Veränderungen des Gesundheitsverhaltens sind in den Bereichen Bewegung und Ernährung signifikant. Damit geht eine hohe Akzeptanz und Zufriedenheit mit den Kursinhalten einher. 90,5 Prozent der Teilnehmer glauben, nach der Programmteilnahme viel bzw. sehr viel für ihre eigene Gesundheit tun zu können. Im Vergleich zu anderen wissenschaftlichen Untersuchungen, z. B. zur DHP-Studie, ist dies ein überdurchschnittlich hohes Handlungspotenzial.

In den BKK-Aktivwochen nehmen Sie an verschiedenen Programmen teil. Dazu zählen z.B. Rückentraining, Entspannungsübungen, Ernährungstipps. Darunter finden Sie auch Spezialprogramme, z.B. für Familien, Frauen und Männer. Die Aktivwochen-Programme entsprechen den Vorgaben des aktuellen „Leitfaden Prävention“ und sind bezuschussungsfähig. Die BKK Diakonie übernimmt die Kosten für das Gesundheitsprogramm in Höhe von bis zu 160 € für Erwachsene und bis zu 110 € für Kinder. Haben Sie noch Fragen oder wünschen Sie weitere Informationen? Dann rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

>> Tel.: 0521.329876 -120

Interview:

## „Man bekommt ein Gefühl dafür, was einem guttun könnte“

Was erwartet die Teilnehmer einer Aktivwoche und wie wirkt sie sich im Idealfall auf die Gesundheit aus? BKK-Mitarbeiterin Jasmin Güth unternahm den Selbstversuch. MENSCH sprach anschließend mit der 29-Jährigen, die auch die Ansprechpartnerin bei der BKK für dieses sieben-tägige Gesundheitsangebot ist.

**Was verbirgt sich überhaupt hinter einer Aktivwoche?**

Die Aktivwoche bietet die Chance, sich in landschaftlich reizvoller Umgebung zu bewegen, zu entspannen und gesund zu ernähren – das ist für jedes Alter und jede Lebenssituation interessant. Man kann bei der BKK Diakonie aktuell aus rund 130 Angeboten wählen. Sie sind über das ganze Land verteilt. Es gibt bis zu 160 Euro Zuschuss von uns.

**Für welche Aktivwoche hatten Sie sich entschieden?**

Ich war mit meinem Mann im Gesundheitszentrum Saarschleife in Mettlach-Orscholz, sehr schön gelegen inmitten des Dreiländerecks Deutschland, Frankreich und Luxemburg.

**Was stand in der Woche alles auf dem Programm?**

Eine ganze Menge. Nordic Walking, geführte Wanderungen, Gymnastik im Freien, spezielle Wirbelsäulengymnastik, koordinatives Zirkeltraining, Aquafitness – Langeweile kam also nicht auf. Auch etwas zum Runterkommen war dabei, progressive Muskelentspannung zum Beispiel und Qigong. Das Ernährungsseminar war ebenfalls sehr aufschlussreich.

**Was hat Ihnen besonders viel Spaß gemacht?**

Eigentlich war alles klasse. Die Mischung passte. Auch die Mischung der Gruppe übrigens. Wir haben uns untereinander sehr gut verstanden.

„Aktivwochen sind ein tolles Angebot, um in angenehmer Atmosphäre etwas für seine Gesundheit zu tun.“

**Führen Sie bestimmte Aktivitäten zu Hause fort?**

Die Entspannungstechniken haben es mir besonders angetan, da bleibe ich auf jeden Fall dran. Ich habe mir aber auch vorgenommen, in Bewegung zu bleiben. Da hat mir die Aktivwoche wichtige Anregungen gegeben. Ich muss mich noch entscheiden.

**Ihr Fazit insgesamt?**

Aktivwochen sind ein tolles Angebot, um in angenehmer Atmosphäre etwas für seine Gesundheit zu tun. Man bekommt ein Gefühl dafür, was einem guttun könnte.



Jasmin Güth

# Vorsicht bei neuen Blutgerinnungs-Mitteln

Große Bedenken gegen NOAK!

Seit einiger Zeit sind „Neue orale Antikoagulantien“ (NOAK) wie Pradaxa, Xarelto und Eliquis auf dem Markt. Sie sollen erprobte Vitamin-K-Antagonisten wie Marcumar und Falithrom bei Patienten mit Vorhofflimmern ersetzen. Sie sind in Deutschland Gegenstand intensiver Diskussionen. Die Bedenken überwiegen.

Patienten, die die neuen Medikamente zur Hemmung der Blutgerinnung einnehmen, werden zwar auch überwacht, jedoch nicht so engmaschig wie Patienten, die mit Vitamin-K-Antagonisten behandelt werden. Viele Patienten schätzen jedoch besonders die regelmäßige Messung ihres sogenannten INR-Wertes – sie verleiht ihnen Sicherheit. Die INR-Bestimmung ist ein Test dafür, wie schnell das Blut eines Menschen gerinnt. Zudem haben Patienten, die auf Marcumar oder Falithrom eingestellt sind, nach Ansicht der Kritiker bei einer akuten Blutung entscheidende Vorteile: Ihre Gerinnung kann schnell und unkompliziert gemessen werden – bei der Einnahme von NOAK ist nur eine Abschätzung der Gerinnung möglich.

Zudem profitieren die Patienten von der jahrzehntelangen Erfahrung mit Gegenmitteln bei Blutungen unter Marcumar oder Falithrom. Für NOAK liegen bislang kaum Erfahrungen vor. Auch ein spezifisches Gegenmittel ist zurzeit noch nicht verfügbar. Ist der Gerinnungswert bei Einnahme eines Vitamin-K-Antagonisten im Rahmen des Patienten-Selbstmanagements gut eingestellt, ergibt sich aus Expertensicht sogar ein Vorteil gegenüber den NOAK (Dabigatran, Rivaroxaban), d. h. schwere Blutungen sind seltener. Bei Einnahme von Vitamin-K-Antagonisten hält der Gerinnungsschutz länger vor und ist stabiler, auch wenn mal eine Tablette vergessen wurde. Denn nach 90 bis 156 Stunden ist noch die Hälfte der eingenommenen Dosis im Blut vorhanden. Man spricht hier von der Halbwertszeit. Diese beträgt bei den NOAK nur 5 bis 17 Stunden.

Bei der Einnahme von NOAK sollte regelmäßig die Nierenfunktion überprüft werden. Eine eingeschränkte Nierenfunktion kann eine Kontraindikation für NOAK sein oder eine Dosisanpassung erfordern. NOAK sind nicht zugelassen für Patienten mit künstlichen Herzklappen. Eine Studie mit Herzklappenpatienten und dem NOAK Dabigatran wurde vorzeitig gestoppt, weil es zu ungefähr doppelt so vielen unerwünschten Ereignissen kam wie bei den Patienten, die einen Vitamin-K-Antagonisten erhielten. Ein weiteres Merkmal der neuen Medikamente sind schließlich die hohen Kosten: Vitamin-K-Antagonisten kosten etwa 0,20 € am Tag. Bei den neuen Arzneimitteln sind es demgegenüber ca. 3,50 bis 4,50 €.

Aus den genannten Gründen gibt es in Deutschland zurzeit eine eindeutige Empfehlung durch die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft. Als Standardtherapie favorisiert die Kommission in ihrem Leitfaden „Orale Antikoagulation bei nicht valvulärem Vorhofflimmern“ eine Therapie mit den erprobten Vitamin-K-Antagonisten wie Marcumar und Falithrom. Die Indikation für die neuen oralen Antikoagulantien wird nur in bestimmten patientenindividuellen, klinischen Situationen für sinnvoll gehalten.

## Fragen und Unsicherheiten: Anruf genügt!

Sie wünschen eine Beratung zu einer medizinischen Frage? Sie sind unsicher, ob die von Ihrem Arzt vorgeschlagene Therapie für Sie die richtige ist? Über unser Gesundheitstelefon erhalten Sie eine fachärztliche Zweitmeinung und werden zu alternativen Behandlungsmethoden beraten. Sie erhalten Auskünfte über Wirkungen und Nebenwirkungen von Arzneimitteln, zu deren Verträglichkeit und Risiken bei der Einnahme mehrerer Medikamente. Wer ins Ausland fährt, erhält fachkundige Auskunft über notwendige Schutzimpfungen, über Reise- und Tropenmedizin und Ansteckungsgefahren. Auch bei der Suche nach Fachärzten oder anderen Leistungserbringern in Ihrer Region hilft Ihnen das geschulte Fachpersonal gerne weiter. Dieser Suchdienst gibt auch Auskunft zu geeigneten Krankenhäusern und Spezial- oder Rehabilitationskliniken. Diese Beratungsmöglichkeit ersetzt die ärztliche Therapie allerdings nicht.

Telefonnummer: 0800 723 93 45 (kostenfrei aus dem Festnetz und Mobilfunknetzen) – erreichbar von 7 bis 22 Uhr an 365 Tagen im Jahr.



## Jahresrechnungsergebnisse 2015

Die Jahresrechnungsergebnisse für das Jahr 2015 (nach § 305 b SGB V sind die Krankenkassen dazu verpflichtet, ihre Finanzergebnisse zu veröffentlichen.) Die unten stehende Tabelle gibt einen Überblick über die Mitglieder- und Versichertenentwicklung, Einnahmen, Ausgaben und das Vermögen.

I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung (in Anzahl)	2015	2014	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Mitglieder	20.616	20.030	2,93
Versicherte	27.138	26.523	2,32

II. Einnahmen (in Euro)	2015	je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	70.165.531,43	2.585,51
Zusatzbeiträge	4.366.846,90	160,91
sonstige Einnahmen	587.592,18	21,65
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>75.119.970,51</b>	<b>2.768,07</b>

III. Ausgaben (in Euro)	2015	2014	je Versicherten 2015	je Versicherten 2014	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Ärztliche Behandlung	13.468.633,87	12.550.996,97	496,30	473,21	4,88
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	3.917.696,78	3.825.324,46	144,36	144,23	0,09
Zahnersatz	1.157.176,73	1.173.736,66	42,64	44,25	-3,64
Arzneimittel	10.435.143,22	9.721.388,30	384,52	366,53	4,91
Hilfsmittel	2.555.568,70	3.046.836,39	94,17	114,88	-18,03
Heilmittel	2.004.057,70	1.985.037,03	73,85	74,84	-1,32
Krankenhausbehandlung	22.105.444,08	21.441.534,91	814,56	808,41	0,76
Krankengeld	4.884.610,86	5.724.550,56	179,99	215,83	-16,61
Fahrkosten	1.410.785,36	1.282.291,10	51,99	48,35	7,53
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.611.183,65	1.437.175,96	59,37	54,19	9,56
Schutzimpfungen	436.210,49	362.517,40	16,07	13,67	17,56
Früherkennungsmaßnahmen	975.087,58	975.307,90	35,93	36,77	-2,28
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	605.995,53	565.938,85	22,33	21,34	4,64
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	1.445.245,28	1.201.483,89	53,26	45,30	17,57
Dialyse	630.220,13	701.636,18	23,22	26,45	12,21
sonstige Leistungsausgaben	1.280.476,49	1.414.045,15	47,18	53,31	-11,50
<b>Leistungsausgaben (LA) insgesamt</b>	<b>68.923.536,45</b>	<b>67.409.801,71</b>	<b>2.539,74</b>	<b>2.541,56</b>	<b>-0,07</b>
Prävention (als Davonposition aus 5999)	2.801.379,88	2.738.064,39	103,23	103,23	0,00

Weitere Ausgaben (in Euro)	2015	je Versicherten
Verwaltungsausgaben	4.184.534,09	154,19
sonstige Ausgaben	748.957,81	27,60
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>73.857.028,35</b>	<b>2.721,54</b>

IV. Vermögen (in Euro)	2015	je Versicherten
Betriebsmittel	5.572.939,60	205,36
Rücklage	1.587.000,00	58,48
Verwaltungsvermögen	252.267,64	9,30
<b>Vermögen gesamt</b>	<b>7.412.207,24</b>	<b>273,13</b>

# (PSG II)

Drei Pflegestufen werden in fünf Pflegegrade überführt

## Das ändert sich in der Pflege

Das neue Jahr bringt wichtige Neuerungen bei der Pflegeversicherung. Durch das Zweite Pflegegeldgesetz (PSG II) findet ein grundlegender Systemwechsel statt: Die Leistungen werden verbessert, der Kreis der Anspruchsberechtigten erweitert und das Verfahren zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit auf eine verbesserte Grundlage gestellt. Die wichtigste Neuerung: Die bisherigen drei Pflegestufen werden in bedarfsgerechtere fünf Pflegegrade überführt:

Versicherte, die am 31.12.2016 bereits Leistungen aus der Pflegeversicherung beziehen, werden am 01.01.2017 ohne neue Antragstellung und ohne neue Begutachtung aus den bisherigen Pflegestufen in die neuen Pflegegrade übergeleitet. Hierfür gilt die Formel: Pflegebedürftige mit ausschließlich körperlichen Einschränkungen erhalten anstelle der bisherigen Pflegestufe den nächst höheren Pflegegrad. Pflegebedürftige, bei denen eine eingeschränkte Alltagskompetenz festgestellt wurde, werden automatisch zwei Pflegegrade höher eingestuft.

Bei Neuanträgen auf Leistungen der Pflegeversicherung nimmt der Medizinische Dienst – wie bislang – eine Begutachtung vor. Diese erfolgt allerdings auf der Grundlage einer neuen Systematik. Ab Januar 2017 werden körperliche, kognitive und psychische Einschränkungen gleichermaßen erfasst. Im Mittelpunkt stehen die Selbstständigkeit der Betroffenen und nicht deren Defizite.

Auf Pflegebedürftige und ihre pflegenden Angehörigen warten außerdem diverse Leistungsverbesserungen: Grundsätzlich gilt, dass alle, die bereits Leistungen der Pflegeversicherung erhalten, diese auch weiterhin mindestens in gleichem Umfang, die allermeisten sogar deutlich mehr erhalten. Außerdem werden beispielsweise die Angebote der Pflegeberatung ausgebaut, der Grundsatz „Rehabilitation vor Pflege“ wird gestärkt, die Versorgung mit Hilfs- und Pflegehilfsmitteln wird erleichtert, die soziale Absicherung der Pflegepersonen wird verbessert und die Inanspruchnahme von Pflegesachleistungen wird flexibel gestaltet.

Über nähere Einzelheiten informieren wir Sie gerne. Rufen Sie uns einfach unter 0521.329876-120 an oder besuchen Sie uns im Internet auf [www.bkk-diakonie.de](http://www.bkk-diakonie.de).

## Diäten, Diäten, Diäten ...

Im Frühjahr scheint es nur ein Thema zu geben: die neuesten Diäten. Ultimative Pulver und Drinks werden angepriesen, zig Kilogramm weniger in drei Monaten werden versprochen. Und am Ende mutiert man dann von der Raupe zum Schmetterling. Bei einigen wenigen mag das klappen. Gerade die Crash-Diäten mit Spritzenkur und Eiweißpulver können bei der Abnahme Wunder bewirken, haben aber alle den Jo-jo-Effekt gleich mit eingebaut. Von wegen „Stoffwechsel-Tuning“! Das Einzige, was hier wirklich wechselt, ist das Geld: von den Kunden zum Hersteller.

Abnehmen ist einfach und sehr kostengünstig möglich. Dann nämlich, wenn Sie sich zu einem Kurs aus unserer Datenbank entschließen. LowFett 30 ist eine zertifizierte Präventionsmaßnahme. Kurskosten erstatten wir Ihnen zu 80 Prozent. Besonders „nutzerfreundlich“ sind unsere Online-Angebote zum Abnehmen: keine festen Kurstermine und bequem von zu Hause aus zu machen.

Der Kurs von LowFett 30 ist schon mehrfach wissenschaftlich evaluiert worden: Er ist wirksam und er ist nachhaltig. Denn hier lernt man die Grundlagen über Ernährung. Sie bekommen Rezepte, Wochenpläne und persönliche Beratung, wenn Sie diese wünschen. Ernährungstagebuch, „Schweinehundprogramm“ und eine lebhaft Community – alles ist da, was man zum vernünftigen Abnehmen braucht. Die Rezepte sind besonders lecker bei LowFett 30. Hier merkt man, dass die Macher eben schon viele Kochbücher geschrieben haben und sich mit schnellen, gesunden Rezepten auskennen.

Haben Sie noch Fragen oder wünschen Sie weitere Informationen? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns im Internet. Wir beraten Sie gerne!

>> 0521.329876-120, [www.bkk-diakonie.de](http://www.bkk-diakonie.de)

NEU!

Neue Nummer: 0521.329876-120

### Neue Telefonanlage – neue Nummern

Die BKK Diakonie hat ihre Telefonanlage ausgetauscht und modernisiert, um einen noch besseren telefonischen Service bieten zu können. Mit dieser Umstellung haben sich auch die kompletten Telefonnummern geändert. 0521.329876-120 lautet jetzt die neue zentrale Rufnummer. Wichtiger Hinweis: Es ist eine Umleitung eingerichtet, sodass alle bisherigen Telefonnummern weiterhin auf unbestimmte Zeit nutzbar sind und eingehende Anrufe nicht verloren gehen. Geben Sie uns gerne ein Feedback, sollte es in der ersten Phase der Nutzung noch zu Störungen in der Kommunikation kommen. Wir kümmern uns dann schnellstmöglich darum. Die neuen Telefonnummern unserer BKK-Mitarbeiter finden Sie, aufgeteilt nach den jeweiligen Abteilungen, auf unserer Homepage:

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

### Gefälschte Medikamente über das Internet

Jedes zweite Medikament, das über das Internet gekauft wird, ist gefälscht. Zu diesem Ergebnis kommt ein Projekt, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wurde. Seit 2003 ist laut Urteil des Europäischen Gerichtshofs der

Versandhandel mit frei verkäuflichen Arzneimitteln erlaubt. Die deutsche Gesetzgebung hat diese kosten- und zeitsparende Möglichkeit des Versandhandels auch auf verschreibungspflichtige Arzneimittel ausgeweitet. Leider bringt dieser offene Handel über das Internet nicht nur Vorteile, sondern erhebliche Gefahren mit sich, nicht zuletzt für die Gesundheit des Verbrauchers. Viele kriminelle Organisationen missbrauchen den Internethandel und nutzen ihn als lukrative Einnahmequelle für gefälschte Arzneimittel. Es wird geschätzt, dass durch den Versandhandel mit illegal gefälschten Arzneimitteln weltweit 75 Milliarden US-Dollar pro Jahr umgesetzt werden.

Nach wie vor ist die Rechtslage teilweise ungeklärt und unübersichtlich, sodass eine Strafverfolgung über die Landesgrenzen hinaus oftmals schwierig ist und den illegalen Händlern nur selten die Hände gebunden werden können. Konkrete Empfehlungen und praktische Maßnahmen zur Verfolgung der Arzneimittelkriminalität, die auch in allen 28 EU-Mitgliedsstaaten umgesetzt werden, sind im Rahmen des geförderten Verbundprojektes erarbeitet worden.



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 Klosterhotel Wöltingerode im Harz gewinnen.

Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.01.2017 an:

BKK Diakonie  
– Gesundheitsquiz –  
Königsweg 8  
33617 Bielefeld

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

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

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

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

Absender:

Bitte freimachen

BKK Diakonie  
– Gesundheitsquiz –  
Königsweg 8  
33617 Bielefeld



## GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie viele Menschen sind in Deutschland nach offiziellen Schätzungen an Diabetes erkrankt?

2. Welches berühmt gewordene sportkritische Zitat wird Winston Churchill zugeschrieben?

3. Wie nennt man Endorphine und Endocannabinoide auch mit einem populären Begriff?

4. Welche Bezeichnung haben die von der BKK angebotenen und bezuschussten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in attraktiven Kurorten in Deutschland?

5. Was bedeutet die Abkürzung NOAK?

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

**BKK Diakonie**  
Königsweg 8  
33617 Bielefeld  
Telefon 0521.329876 -120  
Fax: 0521.329876 -190  
E-Mail [info@bkk-diakonie.de](mailto:info@bkk-diakonie.de)

