MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2017

MENSCH | Ausgabe AD K12709



Inhalt

01 Editorial

02 Warum uns Schnelligkeit nicht immer Wofür nehmen Sie sich Zeit?

04 Was tun Sie, um gesund zu bleiben? Leser erzählen aus ihrem Alltag

06 Ätherische Öle fördern auf sanfte Weise Wohlbefinden und Gesundheit Im Reich der Düfte

08 Die Nase

Unser Riechorgan hat viele Aufgaben

09 Amblyopie

"Spielend besser sehen!"

Kosten-Check für Zahnersatz per WhatsApp

Zuzahlungsbefreiung: Jetzt Antrag stellen

10 Interview

Auch Kinder und Jugendliche leiden schon unter Stress

11 Jahresrechnungsergebnisse 2016

12 Infos & Tipps

13 Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

REDAKTIONSTEAM

Silke Tornede, Lucas Redecker, Frank Großheimann Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

KONZEPTION UND DESIGN

sue* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg enunderfolgreich.de

Katrin Biller: Titel, Seite 01, 04, 05 und 12 | bisgleich/photocase.de: Umschlagseite 2 | thinkstock.de: Seite 03, 07, 08, 09 und 10

KKF-Verlag in Altötting, www.kkf-verlag.de

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,

haben Sie heute schon NICHTS gemacht? Mit dieser Frage, auf ein Plakat geschrieben, setzen sich Mitglieder des Vereins zur Verzögerung der Zeit gelegentlich an eine Bushaltestelle oder einen öffentlichen Platz und warten ab. Manchmal ernten sie irritierte Blicke, manchmal ergibt sich ein spannendes Gespräch, denn die Aktion hat einen tieferen Sinn: Sie soll bewusst machen, wie wertvoll Muße und Pausen sind, und sie soll dafür sensibilisieren, wie wir mit unserer Zeit umgehen. Wofür nehmen Sie sich Zeit? Haben Sie genug Zeit für Dinge, die Ihnen wichtig sind? Das fragen auch wir in der aktuellen MENSCH, denn Zeitmangel und Hektik bestimmen nur allzu häufig unseren Alltag und sind ernst zu nehmende Stressfaktoren, die unsere Gesundheit gefährden. Die Sehnsucht nach Entschleunigung ist groß, doch wie finden wir eine Balance zwischen Aktivität und Erholung? Der Jahreswechsel ist aus meiner Sicht ein guter Zeitpunkt, um einmal innezuhalten und über diese Fragen nachzudenken.

Ein paar Anregungen dazu liefern wir in dieser MENSCH-Ausgabe gleich mit: Leser erzählen zum Beispiel, wie sie sich persönlich fit halten und einen Ausgleich zur Arbeit finden. Das Schöne dabei ist die Erkenntnis, dass eine gesündere Lebensweise gar nicht so anstrengend oder kompliziert sein muss. Schon kleine Veränderungen können etwas bewirken. Und ja: Das Ganze darf auch Spaß machen. Das zeigt auch der Beitrag über Aromen und Düfte, die auf sehr angenehme Weise unser Wohlbefinden steigern können.

Der Jahreswechsel ist immer auch ein Anlass, die vergangenen Monate Revue passieren zu lassen. Für die BKK Diakonie fällt der Rückblick positiv aus: Unser Wachstumstrend hat sich 2017 fortgesetzt, die Zahl der Versicherten ist weiter gestiegen, im Herbst konnten wir den 30.000. Versicherten begrüßen und unsere Position als Kompetenzkrankenkasse für soziale Berufe ausbauen! Das Vertrauen, das Sie uns damit entgegenbringen, ist für uns Ansporn und Verpflichtung zugleich, weiter auf Qualität zu setzen und Ihnen den bestmöglichen Versicherungsschutz zu bieten. Darauf können Sie sich verlassen.

Genauso verlässlich finden Sie in dieser MENSCH weitere Informationen über die BKK Diakonie und die Gesundheit sowie das beliebte Gewinnspiel, auf das ich Sie zum Schluss hinweisen möchte. Wenn Sie die fünf Fragen auf der Rückseite des Heftes richtig beantworten, haben Sie die Chance, eine erholsame Wochenend-Reise zu gewinnen. Ich wünsche allen Teilnehmenden viel Glück!

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr grüßt Sie

Andreas Flöttmann Vorstand der BKK Diakonie



Warum uns Schnelligkeit nicht immer weiterbringt

Wofür nehmen Sie sich Zeit?

Mehr Zeit für Freunde und Familie, für Sport und Bewegung oder einfach nur Zeit für mich selbst – das wünschen sich viele Menschen und stellen fest: In unserem temporeichen Alltag bleiben oft die Dinge auf der Strecke, die uns wichtig sind.

Wer könnte nicht manchmal eine Stunde extra am Tag gebrauchen, um all das zu erledigen, wofür die Zeit mal wieder nicht reichte? Nicht nur im Berufsleben, auch in der Freizeit oder im Ruhestand sind viele Menschen "voll ausgelastet" und haben "keine freie Minute". "Der technische Fortschritt, der unser Leben eigentlich erleichtern und Zeit sparen soll, bewirkt dabei oft das Gegenteil und beschleunigt unser Leben weiter", sagt Martin Liebmann, Philosoph und Vorsitzender des Vereins zur Verzögerung der Zeit. Denn jede technische Innovation eröffne neue Möglichkeiten: Mit dem Auto oder Billigflieger düsen wir durch die Welt und legen mehr Kilometer zurück, als es sich unsere Vorfahren je hätten vorstellen können. Mit dem Smartphone oder Computer können wir beguem Nachrichten verschicken und haben unsere schriftliche Kommunikation vervielfacht. "Wir sind im Rausch der Optionen und versuchen, immer mehr Erlebnisse in unser Leben hineinzupacken, aus Angst, wir könnten etwas versäumen." Doch macht das zufrieden? Bringt uns Schnelligkeit immer weiter? Welche Werte werden zerstört, wenn wir uns in unnötiger Hektik verlieren? Mit solchen Fragen will Liebmann zum Nachdenken anregen und ist überzeugt: "Die allgemeine Beschleunigung macht Menschen unglücklich und führt zu einem Leben ohne Resonanz." Zu einem Gefühl der Entfremdung, wie es der Soziologe Hartmut Rosa sagt, mit Folgen bis hin zu Depressionen oder Burn-out.

Wechsel von Aktivität und Entspannung

Zeitdruck und Hetze rauben nicht nur Lebensqualität, sie können tatsächlich krank machen. "In Umfragen gehören sie zu den am häufigsten genannten Stressfaktoren", bestätigt Prof. Gert Kaluza. Wenn ich befürchte, selbstgewählte oder auferlegte Aufgaben nicht rechtzeitig zu schaffen, schaltet der Körper automatisch einen Gang höher. Der Plus geht schneller, Energiereserven werden mobilisiert, wir fangen an zu schwitzen. Hält dieser Zustand an und gönnen wir uns zu wenig Erholungsphasen, belastet das den Körper. "Herz-Kreislaufprobleme oder Rückenschmerzen können genauso Folgen sein wie Verdauungsstörungen, Erschöpfungszustände oder ein geschwächtes Immunsystem", sagt der Autor des Buches "Gelassen und sicher im Stress".

Wie aber können wir Zeitstress verringern? "Dazu müssen wir erst einmal erkennen, was uns die Zeit raubt", erklärt Kaluza. Werde ich bei der Arbeit ständig unterbrochen oder stehe ich bei der Fahrt zum Job oft im Stau? Was ist mit der inneren Einstellung? Bin ich zu perfektionistisch oder kann ich nicht Nein sagen? Arbeite ich gegen den eigenen Biorhythmus - ein Problem gerade für Menschen im Schichtdienst. "Zu einem gesunden Umgang mit der Zeit gehören auch Pausen. Wenn ich zu lange durcharbeite, werde ich unproduktiv. Aus dem Sport wissen wir, wie wichtig Regenerationsphasen sind, das lässt sich auf den Alltag übertragen", sagt der Gesundheitspsychologe und ergänzt: Damit Freizeit erholsam ist, sollte sie ein Gegengewicht zur Arbeit bilden. Wer im Job körperlich gefordert ist, profitiert vielleicht von geistiger Anregung und umgekehrt. Wer viel mit Menschen arbeitet, sollte sich in der Freizeit auf sich selbst besinnen. "Wichtig ist, dass wir Erholungszeiten selbstbestimmt gestalten und uns freimachen von den Erwartungen anderer", so Kaluza. Die Kunst sei, einen guten Wechsel von Aktivität und Entspannung zu finden. "Das ist lebendiges Leben."

Das Rätsel der Zeit

Manchmal kriechen die Stunden, manchmal scheint die Zeit still zu stehen, dann wieder rast sie uns förmlich davon. Der Zeitforscher Marc Wittmann beleuchtet in seinem Buch "Gefühlte Zeit", wie der Mensch Zeit wahrnimmt und geht auch auf ein bekanntes Phänomen ein: Je älter wir werden, desto schneller scheint die Zeit zu vergehen. Eine Erklärung: Mit zunehmendem Alter wiederholen sich viele Dinge und werden weniger intensiv im Gedächtnis behalten. Neues lernen und Routinen ab und an durchbrechen kann helfen, Zeit bewusster zu erleben. Auch durch Meditation und Achtsamkeitsübungen können wir Zeit und uns selbst besser fühlen, sagt der Forscher.



Gedanken

"Ohne Radfahren fehlt mir was"

Stefan Homann (52), BKK-Diakonie-Mitglied und als Leiter der Freiwilligenagentur Bethel verantwortlich für das Betheljahr

"20 Minuten morgens mit dem Rad zur Arbeit fahren und nachmittags wieder zurück, das mache ich seit neun Jahren konsequent bei jedem Wetter. Auch sonst versuche ich, so viele Wege wie möglich mit dem Rad zu fahren. Die Bewegung an der frischen Luft tut mir gut und in der Stadt bin ich so oft schneller unterwegs als mit dem Auto. Nun sind wir im Sommer umgezogen, bis zur Arbeit brauche ich jetzt nur noch ein paar Minuten. Meine Kollegen beneiden mich, aber ich habe schnell gemerkt: Mir fehlt etwas! Ich treibe zwar auch sonst viel Sport und laufe zwei, drei Mal pro Woche, aber das ist kein Ersatz für diesen täglichen "Bewegungshappen" vor und nach der Arbeit. Auf dem Weg kann ich meine Gedanken sortieren, bekomme den Kopf frei und habe eine kleine Pause zwischen den Anforderungen im Job und in der Familie als Vater von drei Kindern. Darum fahre ich jetzt extra einen Umweg und schaffe mir so wieder diese bewegte Pufferzone.

Das Tolle am Radfahren ist für mich, dass man es so einfach in den Alltag integrieren kann. Ich muss mich nicht extra umziehen und erledige Wege, die ich sowieso fahren muss. Was mir damals den Einstieg erleichtert hat? Die Strecke zur Arbeit war mit rund sechs Kilometern nicht zu lang und nicht zu kurz, das passte. Sich nicht zu viel und nicht zu wenig vornehmen, das ist gerade am Anfang wichtig. Außerdem müssen die Rahmenbedingungen stimmen. Ich habe ein gutes Fahrrad, passende Kleidung, guten Regenschutz, sonst macht das alles keinen Spaß. Jeder muss für sich das richtige Maß finden. Meine Frau hat sich zum Beispiel ein E-Bike gekauft. Nach unserem Umzug hat sie jetzt den längeren Weg zur Arbeit, zum Teil ist die Strecke ganz schön bergig. Mit dem E-Bike ist sie motiviert und fährt total gerne. Wenn Bewegung Spaß macht, kommt der Rest von ganz alleine."

Kopf frei





Regina Zimmat (52), Mitarbeiterin der BKK Diakonie in Bielefeld

"Ich bin unheimlich gerne draußen, das gibt mir Kraft und Gelassenheit. Meine Mittagspause nutze ich oft für einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Und nach Feierabend muss ich auch erst einmal raus in die Natur, durch den Wald laufen oder walken, das ist ein guter Ausgleich zum Job. Im Sommer habe ich mit meiner Tochter sogar draußen auf der Terrasse übernachtet, und vor der Arbeit gehe ich jeden Morgen im Bademantel durch den Garten und füttere meine vier Fische. Ich genieße die Stille, höre den Wind oder das Vogelgezwitscher. Dabei komme ich zur Ruhe, der Stress fällt einfach ab. Jetzt im Winter ist es leider schwieriger, viel draußen zu sein. Morgens ist es noch dunkel, und wenn ich abends von der Arbeit komme, ist die Sonne schon wieder untergegangen. Umso intensiver nutze ich die Wochenenden, um Licht und frische Luft zu tanken. Auch wenn es kalt oder regnerisch ist, tut mir das einfach gut.

Die Natur ist für mich eine Kraftquelle, genauso wie positives Denken. Mir ist es wichtig, jeden Tag zu lachen und jeden Tag zu leben – und nicht nur auf das Wochenende oder den nächsten Urlaub zu schielen. Mit einer Prise Humor fällt vieles leichter, das ist bei der Arbeit genauso wie in der Familie oder im Gespräch mit Versicherten. Natürlich sind dabei immer Fingerspitzengefühl und Respekt gefragt. Ich bin Quereinsteigerin und komme aus dem Einzelhandel. Im Kontakt mit Kunden habe ich gelernt, dass eine positive Grundhaltung eine gute Atmosphäre schafft und schwierige Situationen entschärft. Wenn man zusammen lachen kann, dann lässt sich auch Ernstes besser teilen."

Natur

Licht

oositives **Denke**r

Und was hält Sie fit und gesund?

Bei jedem Wind und Wetter mit dem Hund spazieren gehen, im Chor singen oder beim Malen die Zeit vergessen – es gibt viele Wege, Körper und Seele zu stärken. Heute fragen wir Sie, liebe Leserin und lieber Leser, wie Sie sich persönlich fit und gesund halten. Dabei geht es nicht nur um schweißtreibende Aktivitäten. Vielleicht schöpfen Sie Kraft beim Lesen eines guten Buches oder wenn Sie Zeit mit den Enkelkindern auf dem Spielplatz verbringen. Vielleicht lassen Sie es in einer Rockband krachen, schreiben Kurzgeschichten oder lieben Tai-Chi. Schreiben Sie uns, was Ihnen guttut und lassen Sie andere daran teilhaben. Wir freuen uns auf Ihre Post und Ihre Anregungen.

» mensch@bkk-diakonie.de

Pfefferminze

Rose

Ätherische Öle fördern auf sanfte Weise Wohlbefinden und Gesundheit

Im Reich der Düfte

Orange

Würziger Tannenduft, fruchtige Orange oder betörende Rose – pflanzliche Aromen sorgen nicht nur für Wohlbefinden, sie lindern auch viele gesundheitliche Beschwerden, helfen beim Lernen oder bringen uns einen erholsamen Schlaf.

Kaum wegzudenken sind ätherische Öle bei der Behandlung von Erkältungen: Eukalyptus, Thymian oder Pfefferminze sind klassische Bestandteile von Hustenbonbons oder Inhalationssalben, sie befreien die Nase und lösen Schleim – doch die Einsatzmöglichkeiten sind damit längst nicht ausgereizt. "Ätherische Öle sind echte Multitalente und haben ein breites Wirkungsfeld", weiß Heilpraktikerin Sabine Warzecha, die seit Jahren mit natürlichen Essenzen arbeitet. So vertreibt das kühlende Pfefferminzöl auch Kopfschmerzen und ist gleichzeitig bei Übelkeit oder Bauchweh angezeigt. Ein anderes Beispiel ist Lavendel. Das Öl gilt als beruhigend und schlaffördernd, lässt aber auch Wunden besser heilen, hilft bei Verbrennungen der Haut und lindert Schmerzen.

Schon in der Antike und im Mittelalter nutzten die Menschen aromatische Kräuter und Gewürze als Medizin. Heute erforschen Wissenschaftler, was ihre Düfte so wirksam macht – und wiesen in einigen ätherischen Ölen bis zu 400 verschiedene Inhaltsstoffe nach. "Das gibt eine Ahnung, wie komplex ätherische Öle sind", sagt Sabine Warzecha, die fasziniert ist von dem ausgeklügelten "Wunderwerk der Natur".

Auf Qualität und Herkunft achten

In den 1980er-Jahren bekam die Nutzung der Aromaöle in Deutschland einen Schub. Damals begannen Produzenten, in großem Stil Öle für den Markt herzustellen. Heute gibt es ein großes Angebot. Kunden sollten auf 100 Prozent naturreine Öle achten, am besten aus kontrolliert biologischem Anbau. Bei der Anwendung ist weniger oft mehr, betont Sabine Warzecha: Ein Raum sollte zum Beispiel nicht länger als zwei Stunden beduftet und ein Öl nicht dauerhaft genutzt werden, so die Heilpraktikerin. Bei ernsthaften Beschwerden, die nicht weggehen, unbedingt einen Arzt oder Therapeuten aufsuchen.

Duftende Seele der Pflanzen

Ätherische Öle werden auch als "duftende Seele" der Pflanzen bezeichnet. Sie sind in Blüten, Blättern, Samen, der Rinde oder Wurzeln enthalten und bestehen unter anderem aus sekundären Pflanzenstoffen, die in der Natur ganz praktische Aufgaben haben: So helfen sie der Pflanze, Schädlinge abzuwehren oder locken Insekten zur Bestäubung an. Kein Wunder also, dass zahlreiche ätherische Öle Bakterien, Viren und Pilze bekämpfen, zellerneuernd sind oder die Abwehrkräfte stärken – Eigenschaften, die auch dem Menschen zugute kommen.

Die Anwendung ist einfach und auf vielfältige Weise möglich: Wir können die Aromen über eine Duftlampe aufnehmen, als Inhalation, Badezusatz oder durch eine Massage. Wichtig ist es, ätherische Öle nicht unverdünnt auf die Haut zu geben. Sabine Warzecha empfiehlt zwei bis drei Tropfen Essenz auf 10 Milliliter gutes Basisöl wie Jojoba- oder Mandelöl, bei Kindern ist die Verdünnung noch größer. Bei einer Massage gelangen die ätherischen Öle über die Haut ins Blutsystem. Auch im Körper, zum Beispiel in der Niere, haben Wissenschaftler Riechrezeptoren nachgewiesen.

Über die Nase eingeatmet aktivieren Düfte Gehirnregionen, die für Hormonausschüttung, Gefühle und Erinnerungen zuständig sind. So ist es nicht verwunderlich, dass ätherische Öle auch Stimmungen beeinflussen können oder die Konzentration fördern. Tests zeigten zum Beispiel, dass Zitrone-Orangen-Düfte das Lernen unterstützen. Bei Studien in den USA machten Sekretärinnen in bedufteten Büros bis zu 50 Prozent weniger Tippfehler.

"Duftöle sind für alle Generationen geeignet", sagt Sabine Warzecha. Sie setzt die Essenzen auch gerne bei älteren Menschen in Pflegeeinrichtungen ein. An trüben Wintertagen sind Limette oder Orange sanfte Stimmungsaufheller, an anderen Tagen ist die beruhigende Wirkung von Lavendel oder Palmarosa gefragt. "Aromamassagen sorgen zusätzlich für wohlige Momente, entspannen und entkrampfen. Das ist gerade bei unruhigen Patienten, die sich in der neuen Umgebung noch eingewöhnen müssen, eine wertvolle Unterstützung."

Ätherisch bedeutet zart, himmlisch, flüchtig, engelhaft



Eine kleine Auswahl ätherischer Öle

Lavendel für die Haut und guten Schlaf

Lavendel wirkt angstlösend, aufbauend, beruhigend und hilft bei Einschlafproblemen. Das Öl ist keimtötend, entzündungshemmend und hautregenerierend, bei Verbrennungen oder kleinen Verletzungen kann es auch pur auf die Haut gegeben werden. Leichter lernen und arbeiten lässt sich mit einer Mischung aus Lavendel, Zitrone, Orange, Lemongras und Pfefferminze.

Teebaum als Alleskönner

Teebaum vertreibt Bakterien, Viren und diverse Pilze. Bei Erkältungen ist es ähnlich schleimlösend wie Eukalyptus und Myrte. Bewährt hat sich das Öl auch bei Akne, Pickeln oder Läusebefall, es ist zudem ausgleichend, stabilisierend und stimmungsaufhellend.

Cajeput für Kinder und ältere Menschen

Cajeput hat ein ähnliches Wirkspektrum wie Teebaum oder Eu kalyptus, es wird aber von Kindern und älteren Menschen of besser vertragen. Das Öl ist entzündungshemmend, antibakteriell herz-/kreislaufanregend und lindert Hustenreiz. Die Anwendung zeicht von ficherhaften Infekton bis zu Insektonstichen.

Zitrone – Favorit in der Erkältungszeit

Das Öl ist stark antibakteriell, leicht antiviral und desinfizierend. Es stärkt das Immunsystem und wirkt bei grippalen Infekten fiebersenkend und appetitanregend. Bewährt ebenso bei Stress, als Stimmungsaufheller und um die Konzentration zu fördern.

Orange – Sonne für die Seele

Ein Gute-Laune-Öl, das bei depressiven Verstimmungen guttut, entkrampft und entspannt. Orange fördert zudem Verdauung und Appetit und regt den Lymphfluss an.



Unsere Nase ist nicht nur zum Riechen da: Sie reinigt, wärmt und befeuchtet unsere Atemluft. Beim Sprechen wird die Nase als Resonanzraum gebraucht. Und natürlich erschließt sie uns auch die Welt der Düfte und Gerüche.

Von der Nase direkt ins Gehirn

Ein Hauch Vanille liegt in der Luft. Oder der Duft von Heu auf einer frisch gemähten Wiese – und schon fühlen wir uns in unsere Kindheit zurückversetzt, erinnern uns an Omas Pudding oder Sommertage auf dem Land. Gerüche wecken Gefühle und Erinnerungen, und zwar blitzschnell. Der Weg der Duftmoleküle führt über die Riechschleimhaut in den oberen Teilen der Nase. Millionen Riechzellen sowie Rezeptoren leiten die Sinnesinformationen dann über Nervenbahnen weiter an den Riechkolben (Bulbus olfactorius). Von dort gelangen sie zum limbischen System, die Hirnregion, die für Gedächtnis und Gefühle wichtig ist. Ob wir etwas sympathisch oder unsympathisch finden, jemanden "gut riechen können", wie der Volksmund sagt, entscheiden wir auch mit der Nase. Unser Geruchssinn ist übrigens schon bei der Geburt ausgereift. Babys finden mit seiner Hilfe zur Brust der Mutter, und auch Mütter erkennen ihr Kind am Geruch.

"Das beste Gedächtnis hat bekanntlich die Nase!"

Kurt Tucholsk

Ein unterschätzter Sinn

Wenn Gestank die Nase beleidigt, mag sich mancher wünschen, nichts zu riechen, dabei sind üble Gerüche ein wichtiges Warnsignal! Mit der Nase erkennen wir verdorbenes Essen, dass es brennt oder giftige Dämpfe entweichen. Auch wenn das Riechen durch eine Erkältung eingeschränkt ist, merken wir: Es fehlt etwas, das Essen schmeckt fad und langweilig, die Lebensqualität ist beeinträchtigt. Schätzungen zufolge leidet jeder fünfte Erwachsene in Deutschland unter einem eingeschränkten Geruchssinn. Meist stecken dahinter vorübergehende Ursachen wie ein Infekt der Nase oder Nasennebenhöhlen. Riechstörungen können aber auch Frühsymptome von degenerativen Erkrankungen des Nervensystems wie Parkinson oder Alzheimer-Demenz sein, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie. "Über 95 Prozent der Parkinson-Patienten leiden unter olfaktorischen Störungen", heißt es in einer Mitteilung. Dabei treten die Riechstörungen lange vor den typischen motorischen Auffälligkeiten wie Zittern oder verlangsamtem Gehen auf. Bei länger anhaltenden Beschwerden sollten Betroffene einen Arzt zurate ziehen. Insgesamt nimmt das Riechvermögen etwa ab dem 60. Lebensjahr ab. Schätzungsweise 5 Prozent der Bundesbürger leiden unter einem vollständigen Riechverlust (Anosmie).

Amblyopie: Vertrag bringt neue Leistungen für Versicherte

"Spielend besser sehen!"

Einige Kinder sehen nur mit einem Auge scharf und haben eine funktionelle Sehschwäche, die sich Amblyopie nennt. In diesem Fall ermöglicht die BKK Diakonie Versicherten jetzt einen Zugang zu zusätzlichen Leistungen. Über den Vertrag "Spielend besser sehen!" können Kinder eine spezielle Behandlung nutzen, die die Sehkraft stärkt. Und das durch ein altersgerechtes Computerspiel!

Amblyopie ist eine Sehschwäche, die in den meisten Fällen ein Auge betrifft und nicht auf organischen Ursachen beruht, sondern meist auf frühkindlichem Schielen. Um diese Schwäche zu beheben, wird das starke Auge mit einem Pflaster abgeklebt, um das schwächere Auge zu trainieren. Die Maßnahme allein ist allerdings nicht immer erfolgreich. Um bessere Ergebnisse zu erzielen, können Kinder ergänzend die webbasierte Software des Unternehmens Caterna Vision

Hierbei handelt es sich um ein altersgerechtes und vor allem spielerisch ausgelegtes Computerprogramm. In diesem Programm regen im Hintergrund erscheinende Wellenmuster das Gehirn dazu an, Bilder mit dem schwächeren Auge besser zu verarbeiten. Das Programm geht über 90 Tage und wird vom behandelnden Augenarzt begleitet.



BKK Diakonie Magazin 03 | 2017 Meldung

Zuzahlungsbefreiung: Jetzt Antrag stellen

Versicherte der BKK Diakonie leisten Zuzahlungen für Arzneimittel, Krankenhaus oder Fahrkosten pro Jahr nur bis zu einer Belastungsgrenze von 2 Prozent der Jahresbruttoeinnahmen 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 im neuen Jahr erreichen, können Sie eine Vorauszahlung der Eigenanteile für 2018 leisten. Das spart Arbeit und ist für Versicherte und die BKK Diakonie ein lohnenswerter Schritt, da das Sammeln, Einreichen und Bearbeiten von Zuzahlungsbelegen entfällt. Wir stellen Ihnen eine Befreiungskarte vorab für das Jahr 2018 zur Verfügung.

Bitte rufen Sie uns unter der Telefonnummer **0521.329876-120** an, wenn Sie Antragsunterlagen zugeschickt bekommen möchten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter:

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

Kosten-Check für Zahnersatz per WhatsApp

Die BKK Diakonie bietet mit dem Kooperationspartner DENT-NET® einen unkomplizierten Kosten-Check für Zahnersatz an. Versicherte fotografieren dafür einfach ihren vorliegenden Heil- und Kostenplan vom behandelnden Zahnarzt mit dem Smartphone ab und senden das Bild per WhatsApp an die Rufnummer 0171.5222255 des dentalen Netzwerks. Nach einer kurzen Bearbeitungszeit werden Einsparmöglichkeiten aufgeführt und ein vollständig rabattierter Kostenvoranschlag zur Verfügung gestellt. Dieser kann dem Zahnarzt vorgelegt und direkt ohne Neuangebot von ihm beauftragt werden.

Bei Zahnersatzbehandlungen bieten Material- und Laborkosten das größte Einsparpotenzial. Aus diesem Grund widmet sich der Kosten-Check auch nur diesem kostenintensiven Teil. Die Teilnahme kann sich für Versicherte lohnen, Ersparnisse von bis zu 80 Prozent auf die Zuzahlung sind nach Angaben des dentalen Netzwerks keine Seltenheit. Das Arzthonorar ist kein Bestandteil des Kosten-Checks. Der Service ist für Versicherte der BKK Diakonie kostenfrei, für Detailfragen bieten Vertreter des DENT-NET® zusätzlich ein persönliches Gespräch am Telefon an. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

» www.bkk-diakonie.de oder rufen Sie uns direkt an unter: » Tel. 0521.329876-120

30 %

10 BKK DIAKONIE MAGAZIN 03 | 2017 In

der Kinder im Grundschulalter fühlen sich mehr oder weniger stark gestresst.

Interview: Auch Kinder und Jugendliche leiden schon unter Stress

"Es geht nicht darum, Kindern alles abzunehmen

Schule und Hausaufgaben, dann zum Musikunterricht, Tennis oder Handball – Kinder und Jugendliche haben oft einen prall gefüllten Terminkalender. Wann werden die Aufgaben zu viel? Darüber sprach MENSCH mit dem Entwicklungspsychologen Prof. Arnold Lohaus von der Universität Bielefeld.

Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche heutzutage?

Untersuchungen zeigen, dass sich schon im Grundschulalter rund 30 Prozent der Kinder mehr oder weniger stark gestresst fühlen. Die Stressfaktoren sind vielfältig, das reicht von den digitalen Medien, deren Nutzung gewaltig zugenommen hat, bis zu den Erwartungen der Eltern, die tendenziell höher geworden sind. Schulischer Erfolg spielt eine immer wichtigere Rolle, das eigene Kind soll möglichst Abitur machen. Auch die Familien verändern sich, oft haben Eltern nur noch ein oder zwei Kinder, auf die sich dann alles konzentriert. Das kann Kinder schon ganz schön unter

Wobei viele Kinder damit ja auch gut umgehen können ...

Jeder Mensch ist anders. Es gibt resilientere Kinder, die belastbarer und seelisch widerstandsfähiger sind. Sie gehen das Leben optimistisch an, während andere Kinder sensibler sind und Druck weniger gut aushalten können.

Wie erkennen Eltern, dass ihr Kinder überfordert ist?

Oft zeigt sich das über körperliche Beschwerden. Kopfschmerzen, dass Kinder und Jugendliche auch noch Freiräume haben, die Bauchweh, Schlafstörungen können Hinweise darauf sein, dass ein Kind mit den Anforderungen nicht klarkommt. Längst nicht immer formulieren Kinder und Jugendliche, was sie belastet. Aber wenn der Nachwuchs sagt, das schaffe ich nicht, sollten Eltern hellhörig werden und das ernst nehmen.

Wie können Eltern ihren Kindern dann helfen?

Es geht nicht darum, Kindern alles abzunehmen oder sie vor allen Belastungen zu schützen. Heranwachsende lernen im Umgang mit schwierigen Situationen, im besten Falle entwickeln sie Strategien, die ihnen im späteren Leben helfen. Dabei sind die Eltern auch Vorbilder! Ich kann meinem Sohn oder meiner Tochter ruhig erzählen, dass ich heute einen anstrengenden Tag hatte und jetzt etwas Ruhe brauche oder durch den Wald joggen gehe – also vorleben, wie ich selbst für mich sorge. Ebenso können Eltern mit ihren Kindern Entspannungstechniken einüben und gemeinsam überlegen: Was verursacht bei uns Stress? Wie teile ich die Zeit besser ein? Wenn zu viele Termine den Alltag bestimmen, sollten Eltern aber auch ganz praktisch überlegen, was wegfallen kann.

Unser Leben ist bunt und vielfältig, es gibt so viele Angebote, dass Kinder kaum noch Langeweile erleben. Fehlt ihnen das für eine gute Entwicklung?

Langeweile fehlt Kindern bestimmt nicht, das ist ja ein Zustand, den sie überhaupt nicht gut finden. Viel wichtiger erscheint mir, sie selbst gestalten können. Das ist durch erweiterte Schulzeiten und die vielen Freizeitangebote schon weniger geworden. Eltern sollten darauf achten, dass Kinder wirklich freie Zeit haben und die Zeit ihrer Kinder nicht gleich wieder mit Angeboten und Aktivitäten füllen.

Jahresrechnungsergebnisse 2016

Die Jahresrechnungsergebnisse für das Jahr 2016 (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)	2016	2015	Veränderungsrate gegen- über dem Vorjahr (in %)
Mitglieder	21.788	20.616	5,68
Versicherte	28.288	27.138	4,24

II. Einnahmen (in Euro)	2016	je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	74.776.699,80	2.643,41
Zusatzbeiträge	5.681.155,42	200,83
sonstige Einnahmen	771.951,39	27,29
Einnahmen gesamt	81.229.806,61	2.871,53

١	/eränd	erun	gsra	te

III. Ausgaben (in Euro)	2016	2015	je Versicherten 2016	je Versicherten 2015	Vorjahr (in %)
Ärztliche Behandlung	14.509.849,04	13.468.633,87	512,93	496,30	3,35
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	4.290.179,08	3.917.696,78	151,66	144,36	5,06
Zahnersatz	1.170.553,88	1.157.176,73	41,38	42,64	-2,95
Arzneimittel	11.028.622,74	10.435.143,22	389,87	384,52	1,39
Hilfsmittel	3.198.087,94	2.555.568,70	113,05	94,17	20,05
Heilmittel	2.300.345,03	2.004.057,70	81,32	73,85	10,12
Krankenhausbehandlung	24.247.049,07	22.105.444,08	857,15	814,56	5,23
Krankengeld	5.700.980,28	4.884.610,86	201,53	179,99	11,97
Fahrkosten	1.604.293,04	1.410.785,36	56,71	51,99	9,08
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.474.650,53	1.611.183,65	52,13	59,37	-12,19
Schutzimpfungen	504.559,54	436.210,49	17,84	16,07	11,01
Früherkennungsmaßnahmen	1.004.805,70	975.087,58	35,52	35,93	-1,14
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	570.278,89	605.995,53	20,16	22,33	-9,72
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	1.849.156,55	1.445.245,28	65,37	53,26	22,74
Dialyse	675.368,24	630.220,13	23,87	23,22	2,80
sonstige Leistungsausgaben	1.494.711,24	1.280.476,49	52,85	47,18	12,02
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	75.623.490,79	68.923.536,45	2.673,34	2.539,74	5,26
Prävention (als Davonposition aus 5999)	2.663.313,96	2.801.379,88	94,15	103,23	-8,80

Weitere Ausgaben (in Euro)	2016	je Versicherten
Verwaltungsausgaben	4.331.104,73	153,11
sonstige Ausgaben	638.488,58	22,57
Ausgaben gesamt	80.593.084,10	2.849,02

IV. Vermögen (in Euro)	2016	je Versicherten
Betriebsmittel	6.042.624,97	213,61
Rücklage	1.686.000,00	59,60
Verwaltungsvermögen	320.304,78	11,32
Vermögen gesamt	8.048.929,75	284,53



Der neue Verwaltungsrat: Obere Reihe von links nach rechts: Jörg Mannigel, Lutz Reimann, Peter Gröne, Peter Buschmann, Carsten Urban, Pastor Ulrich Pohl, Dr. Rainer Norden, Ludger Menebröcker, Sebastian Steeck, Albrecht Diestelhorst, untere Reihe von links nach rechts: Christine Rieffel-Braune, Sabine Redeker, Ulrike Redmann, Margret Lünstroth, Bernd Viemeister (Vorsitzender), Andreas Flöttmann (Vorstand), Heike Henke, Harald Cramer, die Namen der fehlenden VR Mitglieder: Burkhard Bensiek, Cornelia Hertzer, Helmut Fredrich. Sabine Günzel.

Neuer Verwaltungsrat der BKK Diakonie

Nach der Sozialwahl 2017 hat der neue Verwaltungsrat der BKK Diakonie mit einer konstituierenden Sitzung Anfang Oktober seine Arbeit aufgenommen. In dem Gremium engagieren sich jeweils zehn Vertreter der Versicherten sowie der Arbeitgeber ehrenamtlich und bestimmen die Geschicke der BKK Diakonie mit.

Der Verwaltungsrat ist das oberste Beschlussgremium der BKK Diakonie und hat eine ähnliche Funktion wie der Aufsichtsrat einer Aktiengesellschaft: Er wählt und überwacht den Vorstand, beschließt Haushalt und Satzung, bestimmt die Grundzüge der Kassenpolitik und trifft grundsätzliche Entscheidungen. Der Verwaltungsrat hat somit einen entscheidenden Anteil an der Entwicklung der Betriebskrankenkasse und entscheidet auch über freiwillige Versicherungsleistungen, Bonusprogramme oder Modellvorhaben. Dies entspricht dem Prinzip der Selbstverwaltung, also dem Grundsatz, dass Arbeitgeber und Versicherte die Aufgaben ihrer gesetzlichen Krankenkasse mitgestalten.

Mehr als 30.000 Versicherte

Die BKK Diakonie bleibt auf Wachstumskurs. Im Oktober hat die Krankenkasse den 30.000. Versicherten aufgenommen und damit ihre Position im Spezialsegment der sozialen Berufe weiter ausgebaut. Die konsequente Ausrichtung auf die Bedürfnisse von Menschen, die in diesem Arbeitsfeld tätig sind, zahlt sich aus. So hat sich die Mitgliederzahl der BKK Diakonie seit 2002 verdreifacht. Auch für die Zukunft gibt es noch viel Potenzial, denn das Gesundheitswesen zählt zu den stärksten Wachstumsbranchen in Deutschland. Die BKK Diakonie ist seit 114 Jahren eine Krankenkasse für Menschen, die in Diakonie, Kirche und Gesundheitsberufen arbeiten. Im Jahr 2002 erfolgte die Umbenennung in BKK Diakonie.

30.000

Satzungsänderung – ein Ausblick auf 2018

Die BKK Diakonie hält an ihrem unverändert günstigen Beitragssatz von 15,7 Prozent fest. Auch der Beitragssatz in der Pflegeversicherung bleibt stabil bei 2,55 Prozent. Von kinderlosen Mitgliedern wird ab dem 23. Lebensjahr ein Beitragszuschlag in Höhe von 0,25 Prozent erhoben, den die betroffenen Mitglieder allein aufzubringen haben, d. h. der Arbeitgeber ist an dem erhöhten Beitrag zur Pflegeversicherung nicht beteiligt. Damit gilt für kinderlose Mitglieder im Jahr 2018 ein Beitragssatz von 2,8 Prozent in der Pflegeversicherung. Desweiteren hat die BKK Diakonie beschlossen ihre Leistungen im Bereich der Zahngesundheit weiter auszubauen. Ab dem kommenden Kalenderjahr erstattet die BKK Diakonie ihren Versicherten jährlich 50 € für eine professionelle Zahnreinigung und für zwei professionelle Zahnreinigungen insgesamt 80 €.

Gesetzliche Veränderungen gibt es bei der Beitragsbemessung für freiwillig Versicherte mit Arbeitseinkommen und/oder Einkünften aus Vermietung und Verpachtung: Im Gegensatz zur bisherigen Regelung werden bei der Berechnung der Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge künftig immer genau die Einkünfte berücksichtigt, die tatsächlich erzielt wurden. Bisher war das über den letzten Einkommensteuerbescheid festgesetzte Arbeitseinkommen bzw. die Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung bis zur Erteilung

des nächsten Einkommensteuerbescheids maßgebend. Einnahmeschwankungen, die es immer wieder gibt, wurden nicht ausgeglichen.

Ab dem 1. Januar 2018 ändert sich das. Für die Beitragsbemessung greift dann ein ähnliches Prinzip, wie man es von der Strom- oder Wasserabrechnung kennt: Die Beiträge für das laufende Kalenderjahr werden zunächst vorläufig erhoben und dann, sobald die tatsächlichen Jahreseinkünfte über den Einkommensteuerbescheid festgestellt wurden, rückwirkend endgültig festgesetzt. Die Beitragsberechnung wird dadurch gerechter und berücksichtigt die tatsächliche wirtschaftliche Leistungsfähigkeit. Für Versicherte, deren Einkünfte über der Beitragsbemessungsgrenze liegen (2018: 4.425 Euro monatlich), ändert sich nichts. Die Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge werden endgültig festgesetzt, außer es liegen unterschiedliche Einnahmearten vor (Beispiel: Arbeitseinkommen und gesetzliche Rente).

Diese und weitere Satzungsänderungen zur Beschlussfähigkeit unseres Verwaltungsrates, zur Fälligkeit der Beiträge, Änderungen in der Umlagekasse und formale Änderungen im Krankengeldwahltarif finden Sie zum Nachlesen auf unserer Webseite unter:

"">» www.bkk-diakonie.de/ueber-uns/satzung

Organspende: Ein Ausweis schafft Klarheit

Rund 80 Prozent der Deutschen stehen laut einer Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung einer Organ- oder Gewebespende eher positiv gegenüber, doch nur etwa 36 Prozent besitzen tatsächlich einen Spenderausweis. Auch die Zahl der Organspender war im vergangenen Jahr bundesweit erneut rückläufig. Als Krankenkasse haben wir die Aufgabe, Versicherte regelmäßig auf das Thema hinzuweisen. Wir möchten Sie ermutigen, Position zu beziehen und die Entscheidung in einem Organspendeausweis festzuhalten. Egal ob Sie für oder gegen eine Organspende sind – Sie schaffen damit Klarheit und entlasten auch nahe Verwandte. Denn liegt kein Erklärung vor, müssen Angehörige im Falle eines Unfalls oder einer plötzlichen schweren Erkrankung für Sie entscheiden.

Im Organspendeausweis können Sie dokumentieren, ob Sie generell Organe spenden möchten oder nicht. Das Einverständnis zur Organspende kann auch auf bestimmte Organe oder Gewebe eingeschränkt werden. Wichtig zu wissen: Die Abgabe einer Erklärung ist freiwillig und ab dem 16. Lebensjahr möglich. Bereits ab dem 14. Geburtstag kann man einer Organ- bzw. Gewebeentnahme widersprechen. Sollte sich Ihre Meinung zur Organspende ändern, füllen Sie einfach einen neuen Ausweis aus und vernichten das alte Dokument. Wir weisen außerdem ausdrücklich darauf hin, dass Ihre Daten nicht von Krankenkassen oder anderen offiziellen Stellen gespeichert werden. Antworten auf weitere Fragen erhalten Sie beim kostenfreien Infotelefon zur Organspende unter der Rufnummer:

» 0800 9040400

Den Organspendeausweis können Sie hier ausschneiden oder herunterladen unter: » 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 31.02.2018 an:

BKK Diakonie Gesundheitsquiz Königsweg 8 33617 Bielefeld

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

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

» www.hotel-morgenland.o » www.vch.de





Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und einen Hotel-Aufenthalt gewinnen

Absender:

Bitte freimachen

BKK Diakonie

Gesundheitsquiz – Königsweg 8
33617 Bielefeld

Trans oder oder	Körper Organe und Ge	ach der ärztlichen Feststellung meines Todes meiner webe entnommen werden.
oder	JA, ich gestatte dies, n	nit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:
g oder	JA, ich gestatte dies, je	edoch nur für folgende Organe/Gewebe:
oder	NEIN, ich widersprec	he einer Entnahme von Organen oder Geweben.
oder oder		he einer Entnahme von Organen oder Geweben. oll dann folgende Person entscheiden:
oder oder		
ė i	Über JA oder NEIN se	

	Körper Organe und Ge	ach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem webe entnommen werden. nit Ausnahme folgender Organe/Gewebe;
oder	JA, ich gestatte dies, jo	edoch nur für folgende Organe/Gewebe:
_		
oder [NEIN, ich widersprec	he einer Entnahme von Organen oder Geweben.
		he einer Entnahme von Organen oder Geweben. oll dann folgende Person entscheiden:
	Über JA oder NEIN se	oll dann folgende Person entscheiden:

Treffen Sie Ihre Entscheidung!

So einfach geht's:

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

GESUNDHEITSQUIZ

- 1. Nennen Sie ein ätherisches Öl, das schlaffördernd wirkt und Wunden besser heilen lässt.
- 2. Wie nennt man einen vollständigen Riechverlust?
- 3. Wann hat die BKK Diakonie die 30.000-Marke bei den Versicherten überschritten?
- 4. Wie viele Kinder fühlen sich schon im Grundschulalter gestresst (Prozentangabe)?
- 5. Ab welchem Alter darf man sich einen Organspendeausweis zulegen?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Morgenland in Berlin. Der Gutschein beinhaltet eine Übernachtung 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

Social Media (1) (5)







