

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2018

MENSCH | Ausgabe AD K12709

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe



**Raus ins
Grüne**

Kraftquelle Natur

Wandern, Waldbaden, Wildnis erleben

Worauf es bei Fetten und Ölen ankommt

Neue Broschüre der BKK Diakonie liefert Fakten

Seit 20 und 30 Jahren dabei

Dienstjubiläen bei der BKK Diakonie

Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe,
aus ein paar sonnenhellen Tagen
sich so viel Licht ins Herz zu tragen,
dass, wenn der Sommer längst verweht,
das Leuchten immer noch besteht.

Zugeschrieben Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832)



Liebe Leserin, lieber Leser,

im Sommer genießen wir es besonders: draußen sein, die Mittagspause im Park verbringen, abends mit Freunden im Garten sitzen. Und am Wochenende geht es raus ins Grüne. Dass die Natur heilsam und wohltuend für Körper und Seele ist, diese Erkenntnis ist nicht neu – aber sie bekommt in einer zunehmend technisierten und digitalen Welt neue Relevanz. Das Bedürfnis nach einem Ausgleich, nach einem ursprünglichen und einfachen Leben scheint bei vielen Menschen jedenfalls groß zu sein. Und so haben wir passend zur Sommerzeit einige Outdoor-Ideen für Sie zusammengetragen, die Lust machen sollen, in der Natur frische Luft und neue Kraft zu tanken.

Wie Sie die eigene Gesundheit stärken können, dazu möchten wir Ihnen in der MENSCH und als Gesundheitspartner immer wieder Anregungen und Impulse geben. Zusammen mit einer Ernährungsberaterin haben wir zum Beispiel einen Ratgeber über Fette und Öle entwickelt, der viele praxisnahe Tipps liefert und den Sie bei uns bestellen können. Die Broschüre zeigt: Schon mit einem kleinen „Ölwechsel“ in der Küche können wir unserer Gesundheit langfristig viel Gutes tun. Dass das auch schmeckt, davon konnten sich Interessierte bei einem Aktionstag der BKK Diakonie in Bielefeld überzeugen. Bei hochsommerlichen Temperaturen gab es leckere Häppchen, Olivenöl zum Verkosten und die Möglichkeit, mit Ernährungsexpertinnen zu sprechen. Da kam schon fast mediterranes Flair auf. Einen weiteren Aktionstag veranstaltete die BKK Diakonie zum Thema Stress und Entspannung, auch hier war die Resonanz groß. Falls Sie nicht dabei sein konnten: Das Wichtigste haben wir für Sie in dieser Ausgabe zusammengefasst.

Außerdem plaudern wir etwas aus dem Nähkästchen. In diesem Jahr feiern drei Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein besonderes Dienstjubiläum: Sie sind seit 20 bzw. 30 Jahren in unserem Unternehmen tätig. Über einen so langen Zeitraum dem Arbeitgeber die Treue zu halten, das ist keine Selbstverständlichkeit und war uns einen Beitrag wert. Lernen Sie die Kolleginnen und den Kollegen im Gespräch etwas näher kennen – und halten auch Sie uns die Treue.

Bleibt mir zum Schluss nur noch, Ihnen einen wundervollen Spätsommer zu wünschen und Sie auf unser Gewinnspiel hinzuweisen. Wenn Sie die fünf Fragen auf der Rückseite des Heftes richtig beantworten, haben Sie die Chance, eine Wochenendreise zu gewinnen. Ich drücke allen Teilnehmenden die Daumen!

Mit den besten Wünschen grüßt Sie

Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

01 Editorial

02 Dienstjubiläen bei der BKK Diakonie:
Seit 20 und 30 Jahren dabei

04 Raus ins Grüne – und der Mensch lebt auf
Kraftquelle Natur

06 Interview mit Christoph Freese:
„Spüren, was gut für mich ist“

07 Rezept: Vogelmierensalat mit Garnelen

08 Wege aus der Stressfalle
Entspannungsstrategien, die zum eigenen Typ passen

10 Fit durch Fett: Neue Broschüre der BKK Diakonie liefert Fakten

11 Gesundheit Online

12 Zweite Hilfe inklusive: Besuchsdienst für Menschen mit Behinderungen im Krankenhaus

13 Meldungen

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
www.schoenunderfolgreich.de

FOTOS
Katrin Biller: Seite 01 und Umschlagseite 04 | www.photocase.de:
Seite 04 (Frischee Küchenkräutern und Öl von VICUSCHKA), Seite 10
(Birthdayphoto for time. von secretgarden) | thinkstock.de: Titel,
Umschlagseite 02, Seiten 03, 05, 08 und 11

DRUCK UND VERSAND
KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10
www.kkf-verlag.de

Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers oder der Verlagsleitung gestattet und honorarpflichtig. Für mit Namen oder Namenszeichen gekennzeichnete Beiträge nur Übernahme der pressegesetzlichen Verantwortung.

Dienstjubiläen bei der BKK Diakonie:

Seit 20 und 30 Jahren dabei



„Dienstleister durch und durch“

Christian Müller (48) hat den Beruf des Sozialversicherungsfachangestellten von der Pike auf bei der BKK Diakonie gelernt. Seit 30 Jahren ist er im Unternehmen tätig und dienstältester Mitarbeiter. Er berät Kunden zu Krankenkassen-Leistungen und bearbeitet Anträge, von ambulanten Hilfen bis zur Reha.

30 Jahre bei einem Arbeitgeber, das ist eine lange Zeit ...

... und die Arbeit macht immer noch Spaß! Ich sehe mich als Dienstleister durch und durch und bin im Kundenservice genau am richtigen Platz. Versicherten in persönlichen Situationen zu helfen und so viel Resonanz und Dankbarkeit zurückzubekommen, das ist einfach schön. Außerdem ist die Arbeit abwechslungsreich, jeder Fall ist anders, und auch im Unternehmen gibt es immer wieder Veränderungen. Als ich meine Ausbildung am 1. August 1988 anfang, waren wir noch eine Abteilung der von Bodelschwinghschen Stiftungen und hießen BKK Krankenhilfe Bethel. Meine Mutter arbeitete damals in Bethel und war dort versichert, so bin ich überhaupt auf die Idee gekommen, mich zu bewerben. Ich dachte: Das hat Zukunft, krank werden die Leute immer. Es war eine gute Entscheidung, ich habe tolle Kollegen, der Arbeitgeber setzt viel Vertrauen in uns und ich hatte nie den Wunsch, etwas anderes zu machen.

Was haben Sie als größte Herausforderung erlebt?

Das war tatsächlich die Öffnung der Krankenkasse, also der Schritt von der reinen Betriebskrankenkasse für Bethel-Mitarbeiter hin zu einer eigenständigen Krankenkasse, in der sich nun jeder Mensch in Deutschland bei unserer BKK versichern kann. Das war eine spannende Zeit, alles war im Umbruch. Wir sind gesund gewachsen und konnten die Veränderungen gut bewältigen.

Und wie hat sich die Arbeit verändert?

Es gibt viel mehr individuelle Leistungen, die Versicherten sind besser über Leistungen informiert und der Beratungs- und Betreuungsaufwand ist gestiegen. Der Kundenservice ist dadurch anspruchsvoller geworden. Es gibt auch viel positives Feedback von Versicherten. Einige kenne ich schon seit 30 Jahren. Es ist schön, Menschen über einen so langen Zeitraum zu begleiten.



„Stark für andere“

Franziska Grust (45) wusste bereits nach der Schule: Ich will bei einer Krankenkasse arbeiten. Ihre Ausbildung absolvierte sie bei einer großen Krankenkasse, 1998 wechselte sie zur BKK Diakonie und kümmert sich heute in der Abteilung „Beiträge“ um freiwillig versicherte Mitglieder.

Sozialversicherungsfachangestellte, wie sind Sie als junge Frau auf diesen Berufswunsch gekommen?

Ich habe mich ganz klassisch beim Arbeitsamt in einem Berufsinformationszentrum informiert, und der Beruf hat mich sofort interessiert. Ich wollte mit Menschen arbeiten, etwas Verantwortungsvolles machen, das hat mich angesprochen. Ich habe damals genau eine Bewerbung geschrieben und wurde direkt genommen. Der Beruf macht mir bis heute Spaß, weil ich anderen Menschen helfen und sie in Gesundheitsfragen unterstützen kann.

Warum sind Sie zur BKK Diakonie gewechselt?

Mir war es wichtig, in einem kleinen Unternehmen zu arbeiten, wo der Kunde im Vordergrund steht und ernst genommen wird. Ich möchte Zeit für die Versicherten und ihre Anliegen haben, das ist bei einer großen Krankenkasse leider oft schwierig. Bei der BKK Diakonie gibt es noch den persönlichen Kontakt. Wenn jemand anruft, habe ich sofort ein Gesicht vor Augen und weiß, um wen es geht. Unsere Kunden landen eben nicht in einem Callcenter. Außerdem bin ich von unserem Leitgedanken überzeugt. In der Diakonie heißt es „Stark für andere“, und wir als BKK Diakonie sind stark für unsere Versicherten. Damit kann ich mich gut identifizieren.

Und wie ist die BKK Diakonie als Arbeitgeber?

Flexibel und menschlich. Wir haben ein tolles Betriebsklima, das Vertrauen in die Kollegen ist zu 100 Prozent da. Auch in meinem engeren Team arbeiten wir Hand in Hand. Als Mutter von zwei Kindern arbeite ich jetzt schon seit mehreren Jahren in Teilzeit, auch das war kein Problem. Ich kann mir nicht vorstellen, woanders zu arbeiten und ich wünsche mir, dass wir als BKK Diakonie noch lange eigenständig bestehen können und dass wir den diakonischen Gedanken, für andere da zu sein, weiterhin leben werden.



„Ganz neue Chancen bekommen“

Elke Sielemann-Enders (49) ist eine Quereinsteigerin. Die gelernte Verwaltungsfachangestellte arbeitete zunächst in einer Kreisverwaltung in Hessen. 1991 wechselte sie zu einer großen Krankenkasse und kam 1998 zur BKK Diakonie.

Sie sind über Umwege zur Krankenkasse gekommen. Was schätzen Sie an der Arbeit?

Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen, ich mag den persönlichen Kundenkontakt. Es ist schön, Menschen zu helfen und die Tätigkeit ist sehr abwechslungsreich. Als Quereinsteigerin bin ich bei meinem vorherigen Arbeitgeber allerdings an Grenzen gestoßen, weil mir die spezielle Ausbildung bei einer Krankenkasse fehlte. Ich habe mich dann bei der BKK Diakonie beworben. Hier habe ich ganz neue Chancen bekommen und konnte mich beruflich weiterentwickeln.

Was heißt das genau?

Die BKK Diakonie hat mich in jeder Hinsicht unterstützt. Ich konnte Seminare besuchen, mich fortbilden, habe in der BKK Akademie in Roten-

burg Kurse belegt und im Unternehmen in unterschiedlichen Bereichen gearbeitet, vom Empfang über Krankengeld bis zur Bewilligung von Reha-Maßnahmen und Kuren. 2016 habe ich noch einmal eine neue Herausforderung angenommen und bin in die Pflegeversicherungs-Abteilung gewechselt. Das war eine spannende Zeit. Durch das neue Pflegestärkungsgesetz II gab es viele Veränderungen, die wir umsetzen mussten. Aber das zu schaffen, macht zufrieden und stolz. Ich bin meinem Arbeitgeber sehr dankbar, dass er so viel Vertrauen in mich setzt. Auch in privat turbulenten Zeiten gab es viel Verständnis und Rücken-deckung. Das ist nicht selbstverständlich, das weiß ich zu schätzen.

Wie erleben Sie den Wandel in der Arbeitswelt?

Die Zeiten haben sich auch bei der BKK Diakonie geändert. Digitalisierung, neue Medien, dadurch wird alles schneller. Trotzdem ist die Atmosphäre bei der BKK Diakonie nach wie vor sehr familiär. Ein kleineres Unternehmen hat hier Vorteile, unsere Wege sind kürzer, und auch im Umgang mit den Versicherten leben wir unser Motto „Von Mensch zu Mensch“.

Raus ins Grüne – und der Mensch lebt auf

Kraftquelle Natur

Durch grüne Baumkronen in den Himmel schauen, durchatmen und den Akku wieder aufladen – was wir subjektiv als pure Wohltat empfinden, ist auch wissenschaftlich umfangreich belegt: Natur tut Körper und Seele gut. Und das Beste: Diese Kraftquelle steht uns jederzeit zur Verfügung.

Wandern durch Wiesen und Wälder

Also nichts wie raus ins Grüne! Besonders gesundheitsfördernd ist sanfte Bewegung an der frischen Luft, und ganz oben auf der Beliebtheitsskala steht das Wandern. Kein Wunder, der Sport ist einfach und unkompliziert. Festes Schuhwerk und etwas Proviant reichen, und los geht's mit drei, vier Kilometern pro Stunde durch Wiesen und Wälder. In der heutigen Zeit eine fast lächerliche Geschwindigkeit, und doch ist es gerade diese Langsamkeit, die das Wandern so erholsam macht. „Das Tempo unseres Lebens hat sich in einem Maße beschleunigt, das mit unserer sinnlichen Ausstattung kaum mehr zu bewältigen ist. Wandern gibt uns die davoneilende Zeit zurück, erlaubt Körper und Geist eine geruhsame Entfaltung ihrer Fähigkeiten“, sagt der Natursoziologe Rainer Brämer. Für ihn steht fest: Das schlichte Gehen bietet in unserer „hektischen Überzivilisation einen zeitgemäßen, vielfältigen Ausgleich für Stress, Bewegungsarmut, Naturferne und soziale Isolation.“ Das kann sogar glücklich machen, denn beim lang andauernden Gehen in der Natur schüttet der Körper vermehrt Glückshormone aus. Schritt für Schritt gewinnen wir Zufriedenheit und lassen Alltagsstress und negative Gefühle hinter uns zurück.

Jeder Schritt zählt

Dabei muss es gar nicht immer ein langer Marsch sein. Schon 3.000 Schritte täglich mehr genügen, um das Risiko für Arterienverkalkung und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall zu reduzieren, darauf weist der Deutsche Wanderverband hin. Wer sich regelmäßig bewegt, verringert Körpergewicht und Blutdruck, verbessert Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Um diese positive Wirkung noch zu verstärken, hat der Verband mit Wissenschaftlern das „Gesundheitswandern“ entwickelt, das sind kurze Wanderungen, kombiniert mit physiotherapeutischen Übungen, die zum Beispiel die Balance schulen, kräftigen oder die Koordination verbessern – gerade für ältere Menschen ein wichtiger Punkt, um das Sturzrisiko zu mindern. Am 15. und 16. September 2018 kann das Gesundheitswandern deutschlandweit ausprobiert werden, eine Übersicht der Aktionen gibt es auf der Seite www.gesundheitswanderfuehrer.de.

„Shinrin Yoku“ – baden in der Waldluft

Stressreduzierend und immunstärkend wirkt auch das sogenannte Waldbaden – ein Trend aus Japan, der in Deutschland immer mehr Anhänger findet. Beim Waldbaden geht es weniger um Bewegung, sondern darum, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Entschleunigung und Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. „Wir schlendern bewusst durch den Wald, aktivieren unsere Sinne, hören, riechen und fühlen. Das hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele“, sagt Anna Maria Schröder, die als Kursleiterin Gruppen anleitet. In Japan wird das Waldbaden – „Shinrin Yoku“, wie es dort heißt – seit den 1980er-Jahren praktiziert und erforscht. Untersuchungen zeigen: Waldbaden hilft Anspannungen und Ängste abzubauen, senkt Stresshormone und sorgt für inneres Gleichgewicht. „Es ist sogar erwiesen, dass die Waldluft unsere Killerzellen vermehrt und aktiviert“, sagt Schröder. Besondere Bedeutung haben dabei sogenannte Terpene, das sind pflanzliche Botenstoffe, die der Mensch mit der Waldluft einatmet und die unser Immunsystem stärken sollen.

Mehr Grün in der Stadt

Ein grünes Umfeld erhöht auch in Städten die Lebensqualität und hat eine positive und präventive Wirkung. Mehr Bäume in einem städtischen Quartier können zum Beispiel zu einer besseren Herzkreislauf-Gesundheit führen, sagen Experten, weil Menschen in einer begrünten Umgebung eher zu Fuß gehen. Professorin Claudia Hornberg von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld sieht hier noch großes Forschungspotenzial. „In Zeiten wachsender Urbanisierung und Flächenversiegelung erhöht sich der Stellenwert von Natur und Grünräumen im Sinne der Gesundheitsvorsorge sowie für die Regeneration von Körper und Psyche.“ Zudem weist die Gesundheitswissenschaftlerin auf die Funktion von Grünräumen als sozialer Begegnungsraum hin, „der insbesondere in Städten das multikulturelle Zusammenleben der Menschen regulieren und Wohlbefinden fördern kann.“

„Wandern gibt uns die davoneilende Zeit zurück, erlaubt Körper und Geist eine geruhsame Entfaltung ihrer Fähigkeiten“,

sagt der Natursoziologe Rainer Brämer.



Wildnisslehrer Christoph Freese

Interview mit dem Wildnislehrer Christoph Freese:

„Spüren, was gut für mich ist“

Unseren „Draht zur Natur wieder zum Glühen zu bringen“, das ist eine Herzensangelegenheit von Christoph Freese. Der Sportwissenschaftler für Rehabilitation und Prävention arbeitet nebenberuflich als Wildnislehrer und motiviert Menschen aller Altersstufen, sich auf die Natur einzulassen.

Täuscht der Eindruck oder gibt es im Moment eine zunehmende Sehnsucht nach Natur?

Die Nachfrage nach Kursen in unserer Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald ist jedenfalls steigend, wir erleben einen kleinen Boom. Die Beweggründe, warum Menschen zu uns kommen, sind ganz unterschiedlich: Das reicht von Neugier bis zur Sinnfrage. Viele Menschen suchen Geborgenheit und Orientierung, hinterfragen ihre Karrieren, fühlen sich im Hamsterrad. Da kann der Aufenthalt in der Natur sehr sinnvoll sein. Wir Menschen kommen aus der Natur, Jahrtausende war sie unser Zuhause. Diese Verbindung wieder bewusst zu machen, dazu möchten wir beitragen.

Was gibt uns die Natur, was uns im Alltag vielleicht fehlt?

Das kann bei jedem etwas anderes sein, aber ganz oft ist es Ruhe, Entschleunigung, Distanz zu der Reizüberflutung und dem „Zuviel“ in unserem Alltag. Draußen ist das Leben einfach und wir können uns selbst wieder stärker wahrnehmen. Unsere Erfahrung zeigt, dass durch eine tiefere Verbindung mit der Natur und das in sich Hineinhorchen ein Gefühl für das entsteht, was gut für mich ist. Außerdem möchten wir ererbtes Wissen über die Natur weitergeben. Das ist ein großer Schatz, den unsere Vorfahren gesammelt haben.

In den Kursen sind Sie oft mehrere Tage draußen. Was berichten die Teilnehmer?

Viele staunen über sich selbst und erleben, wie sie eigene Grenzen erweitern. Ein Beispiel: Für einige ist es zunächst schon eine Herausforderung, draußen im Zelt zu schlafen und nicht in einem geschlossenen Raum – und am Ende des Kurses brauchen sie noch nicht einmal mehr das Zelt. Was ist normal? Diese Sicht verändert sich. Viele berichten auch, dass ihre Sinne geschärft werden. Unsere Wahrnehmung ist im Alltag kaum noch gefordert, weil die Technik uns so vieles abnimmt. Das Navi im Auto sagt uns, wo es langgeht, die Wetter-App, ob es heute warm oder kalt wird. Draußen in der Natur spüre und fühle ich selbst, meine Intuition, mein Bauchgefühl werden gestärkt. Wenn Menschen sich darauf einlassen, kommen sie wieder in ihre Kraft. Es entsteht eine große Klarheit. Das ist wundervoll zu begleiten.

Lassen sich solche Effekte auch im Alltag erzielen?

Unbedingt. Mit einem gestärkten Bauchgefühl ist der Kopf frei, der Stress fällt ab und der Verstand ist in der Lage eine Sache genau zu prüfen, um das Wesentliche in einer Situation zu erkennen. Die Handlung wird bewusst und zielgerichtet. Es gibt einfache Übungen, um diesen positiven Einfluss zu intensivieren, zum Beispiel einfach mal eine halbe Stunde bewusst die Umwelt wahrnehmen und Ablenkungen ausblenden.

Was ist mit Kindern? Die verbringen heute viel Zeit in der Schule oder mit Medien.

Kinder sind der Natur gegenüber unvoreingenommen. Sie wollen alles erforschen und entdecken. Sie werden von allem inspiriert und haben ein Recht darauf, diesem Drang nachzugehen. Unsere kulturelle Entwicklung lässt kaum Raum für natürliches Erleben. Klettern, im Matsch spielen, durch raschelndes Laub gehen oder aus Ästen eine Bude bauen, das sind wertvolle Erfahrungen, das schult die Sinne, fördert die persönliche Entwicklung und macht glücklich.

„Draht zur Natur wieder zum Glühen bringen“

Vogelmierensalat mit Garnelen und gerösteten Nusskernen

Für 4 Personen | Zubereitungszeit 30 Minuten

8 Handvoll Vogelmiere, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Kürbiskerne, 1 EL Pinienkerne, etwas Butterschmalz, 300 g Garnelen, Öl, 2 EL Himbeeressig, 4 EL Walnussöl, Himalayasalz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Vogelmiere mit einem Messer oder einer Schere in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Glasschüssel füllen.
2. Die Kerne in einem Topf mit Butterschmalz leicht anbraten, so intensiviert sich das Aroma.
3. Die Garnelen mit wenig Olivenöl in einer Pfanne anbraten oder auf einem heißen Stein grillen.
4. Den Himbeeressig und das Walnussöl mit dem Salat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kerne darüberstreuen. Die Salatmischung mit den Garnelen garnieren.

SELBST PFLÜCKEN Vogelmiere wächst fast das ganze Jahr über in Gärten, auf Äckern, Brachflächen und an Wegesrändern. Sie ist ein typischer Bodenkriecher und breitet sich teppichartig aus. Erkennungsmerkmale sind die winzigen, weißen Sternblüten. Die Blätter sind eiförmig, am Stängel gibt es genau eine Reihe mit heller Behaarung. Vogelmiere liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, der Geschmack ähnelt dem süßlichen Mais.

Buchtipps:

Viele Wildpflanzen stecken voller wertvoller Vitalstoffe, und sie zu sammeln macht auch noch glücklich – das ist das Credo von Kräuterexpertin Caroline Deiß. Doch welche Pflanzen sind essbar? Und wie erkennt, sammelt und bereitet man sie zu? In ihrem Buch „Die Magie der Wildkräuter“ liefert Caroline Deiß dazu grundlegende Informationen und viele Rezepte. Eine schöne Ergänzung sind die Geschenkideen aus der Wildpflanzenküche wie Gänseblümchengelee, Fichtensirup oder Pralinen mit Beinwell- und Löwenzahnblüten. Auch das Vogelmiere-Rezept stammt aus dem Buch „Die Magie der Wildkräuter: Eine Kräuterwanderung durch das ganze Jahr“ von Caroline Deiß, erschienen im Christian Verlag.



Wege aus der Stressfalle



Entspannungsstrategien, die zum eigenen Typ passen

Was gibt mir Kraft? Wie komme ich zur Ruhe? In stressigen Situationen reagieren Menschen oft unterschiedlich, und auch beim Stressabbau gibt es nicht eine Methode für alle. Das Programm „Wege aus der Stressfalle“ hilft, die zum eigenen Charakter passende Entspannungstechnik zu finden.

Gazelle, Löwe oder Schafsbock?

Wer sich selbst besser kennt und weiß, was ihm guttut, kann auch mit Stress besser umgehen. Um Menschen auf diesem Weg der Selbsterkenntnis zu helfen, unterscheidet das Programm „Wege aus der Stressfalle“ zwischen drei Stresstypen: Gazelle, Löwe und Schafsbock. „Die Gazelle ist ein Herdentier, sie fühlt sich in der Gemeinschaft wohl und strebt nach Harmonie“, erklärt Trainerin Maja Schmitz. Dieser Typ baut Stress gut über Kommunikation ab, für ihn sind der Austausch mit Freunden, Nähe und Begegnung stärkend. Ganz anders der Löwe, der in stressigen Situationen schon mal laut wird und in Aktion seinen Stress abschüttelt. Sport, Bewegung, sich auspowern helfen diesem Charakter. Der Schafsbock wiederum ist ein Einzelgänger, er braucht Ruhe und Rückzugsorte, um belastende Situationen zu bewältigen.

Stress ist ein uralter Instinkt

In Workshops erkennen Teilnehmer schnell eigene Verhaltensmuster, oft mischen sich auch Anteile verschiedener Typen. „Absolute Reinformen sind eher selten“, sagt Trainer Thomas Daub. Für ihn ist das System ein Hilfsmittel, um zu erkennen, welche Stressmuster dominieren und welche Entspannungsstrategien zur eigenen Person passen. „Was macht mir Spaß? Was gibt mir Kraft? Wenn ich das weiß, kann ich viel effektiver entspannen.“ Und das ist in unserem oft hektischen Alltag wichtiger denn je.

„Stress ist eine natürliche Reaktion, ein uralter Instinkt“, erklärt Daub weiter. Bei Gefahr werden Kräfte mobilisiert, der Körper ist in Alarmbereitschaft. Für unsere Vorfahren war das überlebenswichtig, um zum Beispiel vor wilden Tieren zu fliehen oder um zu kämpfen. Zwar sind heute keine Säbelzahnkatzen mehr hinter uns her – dafür zerren 1.000 andere Dinge an unseren Nerven, vom morgendlichen Stau im Berufsverkehr bis zum Berg Akten auf dem Schreibtisch. Auch auf diese Reize reagiert der Körper mit dem alten Programm der Stressreaktion: Der Blutdruck steigt, Stresshormone werden ausgeschüttet, die Atmung wird schneller. Hält diese Anspannung an und sorgen wir nicht für ausreichend Erholungsphasen, wird Stress zum Gesundheitsrisiko. Gereiztheit, Herz-Kreislauf-Probleme, ein geschwächtes Immunsystem oder Erschöpfungszustände sind nur einige mögliche Folgen.

Praktische Anregungen für den Alltag

Das Programm „Wege aus der Stressfalle“ zeigt, wie Menschen auf unterschiedliche Weise für mehr innere Ausgeglichenheit sorgen können. In Workshops geben die Trainer zudem praktische Anregungen, die im Alltag einfach einzusetzen sind.

- **Adlerwarte:** In stressigen Situationen kann es hilfreich sein, eine andere Perspektive einzunehmen und die Lage wie ein Adler von oben aus zu betrachten. Aus der Distanz erscheinen viele Ärgernisse oft gar nicht mehr so schlimm.
- **Die Kraft der Gedanken und Worte:** Wird es ein guter Tag? Oder läuft heute alles schief? Maja Schmitz ermutigt dazu, vom Guten auszugehen und die Negativ-Gedankenspirale zu durchbrechen. Positive Gedanken lassen weniger Raum für Stress und Sorgen. Das Gleiche gilt für unsere Wortwahl. Statt abwertender Äußerungen sollten wir uns eine wertschätzende Sprache zu eigen machen.
- **Achtsamkeit:** Die Konzentration auf den Augenblick, auf das Hier und Jetzt, ist ein weiterer Schutzfaktor vor Stress. Eine einfache Übung ist, für ein paar Minuten bewusst die eigene Körperhaltung wahrzunehmen oder die Hände ruhig und entspannt zu halten.
- **Glückstagebuch:** Über einen Zeitraum von sechs Wochen werden jeden Abend drei Dinge aufgeschrieben, die den Tag lebenswert gemacht haben, zum Beispiel ein gutes Gespräch, ein Lied im Radio oder ein schöner Sonnenuntergang. Ziel der Übung ist es, den Blick auf das Gute im Leben zu richten und dafür dankbar zu sein. Untersuchungen zeigen, dass eine dankbare Grundhaltung die Resilienz stärkt, also die psychische Widerstandsfähigkeit. Wer mag, kann ein Glückstagebuch auch digital führen, dafür gibt es Apps und Online-Programme zur Unterstützung.

„Wege aus der Stressfalle“ ist ein von den Krankenkassen anerkannter und zertifizierter Präventionskurs. Weitere Übungen für die unterschiedlichen Stresstypen und Informationen finden Sie unter:

» www.bkk-diakonie.de/wege-aus-der-stressfalle





Fit durch Fett: Neue Broschüre der BKK Diakonie liefert Fakten

Worauf es bei Fetten und Ölen ankommt

Wer in der Küche hochwertige Pflanzenöle und gesunde Fette einsetzt, kann seinem Körper auf Dauer viel Gutes tun. Eine neue Broschüre der BKK Diakonie erklärt, worauf es ankommt.

Ein Stich Butter oder ein Schuss Öl bringen Geschmack ans Essen, doch Fette können noch viel mehr: Sie versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Fettsäuren, helfen Vitamine aufzunehmen, liefern Energie und sättigen lange, ohne den Blutzuckerspiegel zu erhöhen. Fett ist ein unentbehrlicher Nährstoff – doch welche Öle sind gesundheitsfördernd und welche Fette sollte man besser meiden? Was ist mit Butter und Margarine? Wie viel Fett sollten wir überhaupt mit der Nahrung aufnehmen? Die Broschüre „Fit durch Fett“, die in Zusammenarbeit mit der Ernährungsexpertin Sonja Brinkhege entstanden ist, liefert Antworten und Informationen.

Schnell wird dabei klar: Fett ist nicht gleich Fett. In der Broschüre wird erklärt, welche Fettarten es gibt, wie sie gewonnen werden, für welchen Zweck sie geeignet sind und was es mit Begriffen wie ungesättigte Fettsäuren oder Transfette auf sich hat. Besonders praktisch ist ein kompaktes Lexikon pflanzlicher Öle, das einen Überblick über Sorten und Verwendungsmöglichkeiten gibt. In weiteren Tabellen werden die Anteile von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in bestimmten Ölen aufgeschlüsselt. Auch das ist gut zu wissen, denn speziell Omega-3-Fettsäuren gelten als gesundheitsfördernd, schützen das Herz und wirken entzündungshemmend.

Abgerundet wird die 17-seitige Broschüre durch Brotaufstrich-Rezepte. Wie die schmecken, das konnten Interessierte bereits bei einem Aktionstag der BKK Diakonie im Juni testen. Die leckeren Häppchen wurden in einem Food-Street-Bus serviert, an einem weiteren Stand gab es Olivenöle zum Verkosten und die Möglichkeit, mit Expertinnen zu sprechen. Am Olivenöl-Stand sensibilisierte Fachfrau Anastasia Wehking Besucher dafür, sich beim Einkauf nicht durch eine aufwendige Gestaltung der Flaschen beeinflussen zu lassen. Viel wichtiger sei ein kritischer Blick auf das Etikett. „Je sortenreiner, desto besser“, lautet ihr Tipp. Je mehr Erzeuger und Herkunftsländer aufgeführt seien, desto schlechter.

Das mediterrane Speiseöl erfreut sich auch hierzulande zunehmender Beliebtheit. In Deutschland liegt der Pro-Kopf-Verbrauch pro Jahr mittlerweile bei ca. einem halben Liter Olivenöl, mit jährlich steigender Tendenz. Der Ratgeber „Fit durch Fett“ widmet dem Olivenöl darum auch ein eigenes Kapitel, in dem zum Beispiel die unterschiedlichen Kategorien erläutert werden, in denen der „Trank der Götter“ angeboten wird.

Die Broschüre „Fit durch Fett“ kann über die Webseite der BKK Diakonie kostenfrei bestellt werden:

» www.bkk-diakonie.de/fit-durch-fett



Öle & Fette

Gesundheit Online auf der Webseite der BKK Diakonie

Ein reicher Fundus an Informationen

Sie interessieren sich für alternative Heilmethoden oder Vorsorgethemen? Sie wollen Schichtarbeit und einen gesunden Lebensstil in Einklang bringen? Oder haben Fragen zu Asthma oder Essstörungen? Dann schauen Sie doch einfach mal auf der Internetseite der BKK Diakonie vorbei. Dort finden Sie unter der neuen Rubrik „Gesundheit Online“ viele Tipps und Informationen rund um die Gesundheit, von A wie Asthma bis Z wie Zahngesundheit.

Mit „Gesundheit Online“ möchte die BKK Diakonie ihren Versicherten ein besonderes Extra bieten und hat einen wahren Schatz an Informationen zusammengestellt. In der Kategorie „Mein Körper“ werden beispielsweise unterschiedliche Organe vorgestellt, unter dem Stichwort „Seelische Gesundheit“ finden Sie Texte zu Themen wie Dankbarkeit, Glück oder Multitasking. Auch Interviews aus der MENSCH oder Rezepte können Sie in Ruhe nachlesen. Die Themengebiete reichen von digitaler Gesundheit über Ernährung, Fitness und Sport bis hin zum gesunden Arbeiten. Schauen Sie gerne vorbei, Sie finden „Gesundheit Online“ ganz oben auf unserer Webseite:



» www.bkk-diakonie.de/gesundheits-online

Neuer Vertrag „BesserGutSehen“

Optimierte Behandlung für Versicherte bei altersbedingten Augenerkrankungen

Augenerkrankungen sorgen mit zunehmendem Alter häufig für Beschwerden, sie können aber durch neue therapeutische Möglichkeiten in der Regel wirksam behandelt werden. Eine immer wichtigere Rolle spielt dabei die Therapie mithilfe der intravitrealen operativen Eingabe von VEGF-Hemmern (IVOM). Die BKK Diakonie ermöglicht Versicherten jetzt über einen neuen Vertrag den Zugang zu einer schnellen und gut koordinierten Behandlung, die höchste Qualitätsstandards gewährleistet.

(IVOM)

(AMD)

(RVV)

Das Angebot richtet sich unter anderem an Patienten, die an feuchter altersabhängiger Makuladegeneration (AMD), diabetischem Makulaödem, Makulaödem nach retinalen Venenverschlüssen (RVV) sowie choroidaler Neovaskularisation bei Myopie leiden. Bei diesen Erkrankungen hat sich die intravitreale operative Eingabe von VEGF-Hemmern bewährt. Die teilnehmenden Augenärzte übernehmen die komplette Behandlung, von der ausführlichen Patientenaufklärung und Beratung über den operativen Eingriff bis zu den Nachuntersuchungen. So wird eine systematisierte und zeitlich optimierte Therapie durch erfahrene Ärzte sichergestellt. Die vereinbarten Leistungen auf dem Feld der Nachsorge senken die Wahrscheinlichkeit von Komplikationen bzw. garantieren deren frühestmögliche Behandlung. Über die Webseite der BKK Diakonie können Sie einen Flyer zu diesem Thema bestellen:

» www.bkk-diakonie.de/BesserGutSehen





Zweite Hilfe inklusive:

Besuchsdienst für Menschen mit Behinderungen im Krankenhaus

Wenn Menschen mit Behinderungen ins Krankenhaus kommen, ist das für alle Beteiligten eine Herausforderung: für Patienten, Angehörige und Betreuer genauso wie für Ärzte und Pflegekräfte. Der Caritasverband Singen-Hegau hat darum Anfang des Jahres im Landkreis Konstanz einen inklusiven Besuchsdienst aufgebaut. „Unser oberstes Ziel ist es, ein Gewinn für Menschen mit Behinderungen im Krankenhaus zu sein. Die Erfahrungen sind bisher sehr positiv“, sagt Projektleiterin Martina Kaiser und hofft, dass das Angebot auch in anderen Regionen Nachahmer findet.

Das Konzept ist einfach, aber effektiv: Ehrenamtliche mit und ohne Behinderung bilden nach Möglichkeit ein Tandem-Team und unterstützen Patienten mit Handicap im Krankenhaus, wenn diese das wünschen. Die Begleiter übernehmen keine Aufgaben, für die es einer gesetzlichen Betreuung bedarf, sondern versuchen Wünsche zu erfüllen – zum Beispiel gemeinsame Spaziergänge, ein Besuch im Krankenhaus-Café, ein gemeinsames Gebet. „Im Vordergrund steht die Begegnung. Die Menschen, die besucht werden erfahren, dass sie nicht alleine gelassen werden. Auch Angehörige und Betreuer werden, eingebunden“, sagt Martina Kaiser. Ebenso werden Pflegekräfte unterstützt. „In engem Kontakt sollen zum Beispiel besondere Hilfebedarfe

frühzeitig erkannt und mit den Schwestern und Pflegeern besprochen werden.“ Nicht zuletzt sei der Dienst auch für die ehrenamtlichen Helfer bereichernd, denn sie spüren, etwas Sinnvolles zu tun.

Die Idee des Besuchsdienstes entstand 2017 in dem Projekt „Inklusives Krankenhaus“ in Zusammenarbeit mit dem Hegau-Bodensee-Klinikum Singen. Unter anderem wurden Menschen mit Behinderungen und Klinikpersonal geschult, um Ängste und Unsicherheiten auf beiden Seiten abzubauen. Ein weiteres Ziel ist die bessere Vernetzung zwischen Behinderteneinrichtungen, Krankenhaus und Klinikseelsorge.

Weitere Infos bei Martina Kaiser unter: Tel. 07731.96970-490 oder per E-Mail: zweitehilfe@caritas-singen-hegau.de



Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35 a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2016

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. renten-versichert in Euro	vergleichbar mit beamten-rechtl. Regelungen	Zusatzversorgung/ Betriebsrente in Euro	Zuschuss zur privaten Versorgung in Euro	vertragliche Sonderregelungen der Versorgung	Regelungen für den Fall der Amts-enthebung oder -entbindung
BKK Diakonie	Vorstand	106.502	10.000	ja	nein	6.956	nein	5.569	nein	nein	10 Monate Weiterbeschäftigung/ bei Fusion aktiver Eintritt für Weiterbeschäftigung
BKK-LV NW	Vorstand	180.000	nein	ja	nein	nein	B 4 BBesO	nein	3.000	nein	nein
GKV-Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	247.500	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	242.500	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband	Vorstandsmitglied	239.500	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen

Geschäftsbericht 2017 im Netz

Die Mitgliederentwicklung der BKK Diakonie ist seit Jahren durch ein kontinuierliches, solides Wachstum geprägt. Dieser Trend hat sich auch 2017 fortgesetzt. Im Jahresverlauf stieg die Zahl der Mitglieder um 4,9 Prozent auf 23.516. Bei den Versicherten – das sind selbst versicherte Mitglieder plus familienversicherte Kinder, Ehe- und Lebenspartner – stieg die Zahl auf 30.200 Versicherte (Stand 31.12.2017). Weitere Zahlen und Fakten über das Geschäftsjahr 2017 liefert der im Sommer erschienene Geschäftsbericht, der auf der Webseite der BKK Diakonie abrufbar ist. Der Bericht bietet auch einen Überblick über wichtige Veranstaltungen, Aktionen und Entwicklungen bei der BKK Diakonie. Schwerpunktthemen sind die Pflegereform und die Situation in der Pflege. Sie finden den Geschäftsbericht auf der Homepage unter:

» www.bkk-diakonie.de/ueber-uns/geschaeftsbericht/

Datenschutz bei der BKK Diakonie

Für die BKK Diakonie hat der Schutz personenbezogener Daten einen hohen Stellenwert. Seit Mai 2018 gilt dazu eine neue EU-Verordnung, die die BKK Diakonie konsequent umsetzt. Als Versicherte haben Sie einen Anspruch darauf zu erfahren, welche personenbezogenen Daten und Sozialdaten wir von Ihnen erheben und wie wir sie verwenden. Auf unserer Webseite können Sie sich dazu umfassend informieren und unsere Datenschutzerklärung in vollem Umfang nachlesen. Außerdem finden Sie dort Informationen zur Datenverarbeitung und welche Sozialdaten von Versicherten erhoben und gespeichert werden.

» www.bkk-diakonie.de/datenschutz



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im Hotel Greifswald gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 15.10.2018 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 Michaelis in Leipzig. Der Gutschein beinhaltet eine Übernachtung für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.michaelis-leipzig.de
» www.vch.de

Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und einen Hotel-Aufenthalt gewinnen

Absender:

Hier bitte abtrennen!

Bitte freimachen

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

BKK Diakonie

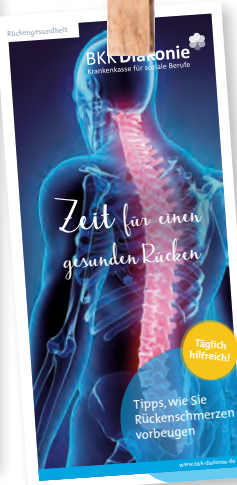
Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail menschen@bkk-diakonie.de

Entdecken Sie
unsere neuen
Gesundheitsflyer
frisch aus dem Druck!

Jetzt bestellen unter:
[www.bkk-diakonie.de/
formularcenter](http://www.bkk-diakonie.de/formularcenter)



GESUNDHEITSQUIZ

1. Waldbaden ist ein Trend aus Japan, wie lautet das japanische Wort?

2. Wie heißt die neue Broschüre der BKK Diakonie zum Thema Fette und Öle?

3. Das Programm „Wege aus der Stressfalle“ unterscheidet drei Stresstypen. Wie heißen sie?

4. Wie heißt der dienstälteste Mitarbeiter bei der BKK Diakonie?

5. Wie viele Versicherte hatte die BKK Diakonie Ende 2017?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Greifswald. Der Gutschein beinhaltet eine Übernachtung für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hotellers (VCH) an.

Social Media

