impuls

Kundenmagazin **01|25**

Endometriose

Das versteckte Leiden

gemeinsam richtung gesundheit

bkk melitta hmr

Am Limit

Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Familienalltag

Diagnose Nierenkrebs

Wie sich Sigrid Spitznagel für Patienten und Angehörige starkmacht

Herz, Humor und Know-how

Das Frontoffice-Team des ServiceCenters Minden im Porträt

Inhalt

Editorial **03**

Titelthema **04**
Endometriose – Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Mutmacher **07**
bkk-Mitglied unterstützt Nierenkrebs-Patienten und Angehörige

Gesundheit digital **08**
Praktische Apps und Anwendungen

Genussmomente **10**
Darmkrebsvorsorge beginnt in der Küche

Familie **12**
Was Achtsamkeit und Selbstfürsorge leisten können

Unsere bkk Welt **14**
Dienstjubiläen, Umbau ServiceCenter Minden und Freundschaftsprämie

Perspektivwechsel **16**
Im Gespräch mit dem Frontoffice-Team Minden

Gesund leben **17**
Firmenläufe und Web-Event für zukünftige Nichtraucher

Gut zu wissen **18**
Die Vorteile der Onlinegeschäftsstelle, neue Leistungen und Videoformat „Gesund zu wissen“

Kinderkram **19**

Mitmachen und gewinnen!

1 Wir verlosen 10 Erste-Hilfe-Sets. Einfach den QR-Code scannen und mit dem Betreff **„Erste-Hilfe“** bis zum 22. Mai 2025 abschicken.

2 ## Im Mai dreht sich alles um mentale Gesundheit

Der Mai ist „Mental Health Awareness Month“ und wie jedes Jahr soll das Bewusstsein für die mentale Gesundheit geschärft, der Fokus auf psychische Erkrankungen und die damit zusammenhängende Vorsorge gelegt werden – auch auf unseren Social-Media-Plattformen.
Hierfür haben wir den Experten Philipp Ruland gewinnen können. Der Psychotherapeut und Autor gibt unseren Followern sein Wissen rund um die mentale Gesundheit mit auf den Weg.
Vorab verlosen wir in dieser Ausgabe drei Exemplare seines Buches „Schuld, Scham und der ganze Scheiß“.

Sie möchten gewinnen?
Dann einfach den QR-Code scannen und das Formular mit dem Betreff **„Buchverlosung“** ausfüllen und abschicken.

Viel Glück!

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen zur ersten Ausgabe unseres Kundenmagazins im Jahr 2025. Ein Jahr, das leider bereits mit empfindlichen Auswirkungen für den Geldbeutel nahezu aller gesetzlich, aber auch privat Krankenversicherter begonnen hat. Wir als bkk melitta hmr konnten uns den deutlichen Kostensteigerungen des Jahres 2024 ebenfalls nicht verschließen. Mit Ihren Beiträgen als Investition in Ihre Gesundheit werden wir auch weiterhin zuverlässig und umsichtig umgehen.

Auf politische Schuldzuweisungen für die Vergangenheit möchte ich an dieser Stelle verzichten. Mit einer neuen Bundesregierung verbinde ich die Hoffnung, dass Maßnahmen zur Kostendämpfung und zur Effizienz im Gesundheitswesen endlich umgesetzt werden. Denn deutlich ist auch, dass es ohne ein Handeln zu weiter steigenden Beiträgen kommt, wie wir bereits jetzt bei einzelnen Krankenversicherungen sehen.

In diesen strapazierenden Zeiten möchten wir als bkk melitta hmr umso mehr mit persönlichem Service und umfangreichen Angeboten an Ihrer Seite stehen. Mit dieser Ausgabe rücken wir das Krankheitsbild der Endometriose in den Vordergrund und berichten, welchen Herausforderungen betroffene Frauen ausgesetzt sind und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Wenn es Ihnen genauso wie vielen unserer Versicherten geht und Sie bei den Angeboten der Digitalisierung ein wenig den Überblick verlieren, möchte ich Ihnen unseren neuen Kompass für digitale Gesundheitskompetenz empfehlen. Hierbei lernen Sie in einfachen Modulen, wie die elektronische Patientenakte (ePA) oder das E-Rezept funktioniert und welchen Beitrag digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) zur Krankheitsbewältigung leisten können. Außerdem stellen wir Ihnen beispielhaft neue Apps vor.

Dass wir trotz aller Digitalisierung persönlich bleiben, zeigen wir Ihnen in unserem Artikel „Perspektivwechsel“. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geben Ihnen einen Einblick in ihren täglichen Alltag. Und in der neuen Kategorie „Mutmacher“ lassen wir Personen zu Wort kommen, die aus ihrer Sicht über die Bewältigung von Krankheiten oder besonderen Situationen berichten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen,

Ihr

Thomas Sielemann
Vorstand bkk melita hmr

Impressum

Herausgeber: bkk melitta hmr, Marienstraße 122, 32425 Minden,
Telefon: 0571 93409-0, E-Mail: info@bkk-melitta.de,
Internet: www.bkk-melitta-hmr.de
Redaktion und Umsetzung: Bruns Verlags-GmbH & Co. KG, Obermarktstr. 26-30, 32423 Minden, Tel.: 0571 882 156, E-Mail: info@brunsmedienservice.de,
Internet:www.brunsmedienservice.de
V.i.S.d.P.: Patrik Kasparak, bkk melitta hmr
Konzeption und Design: bkk melitta hmr und Bruns Verlags-GmbH & Co. KG,
Foto U1 Titelbild: istockphoto- © Youngoldman
Druck: Gebr. Geiselberger GmbH, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting,
Telefon: 08671 5065-0 , E-Mail: vertrieb@geiselberger.de,
Internet: www.geiselberger.de

Erscheinungsweise: dreimal jährlich @Lob/Kritik: marketing@bkk-melitta.de
rechtsverbindlich für sozialversicherungsrechtliche/bkk melitta hmr-Themen sind derzeit gültiges Gesetz und Satzung. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Druckprodukt
CO_2 kompensiert
klima-druck.de
ID-Nr. 25200236
VDM+
Mehr Informationen zur Berechnungsmethodik, zur Kompensation und dem gewählten Goldstandard-Klimaschutzprojekt finden Sie unter klima-druck.de/ID.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Holen Sie sich eine Tasse Kaffee oder Tee, machen Sie es sich bequem und schenken Sie uns ein paar Minuten Ihrer Zeit.

Wir möchten gerne Ihre Meinung zu unserem Kundenmagazin wissen.

Titelthema

Endometriose – das schmerzhafte Chamäleon

Starke Schmerzen während der Menstruation. Bauch- oder Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme und Übelkeit. Endometriose kann sich wie ein Chamäleon hinter einer Vielzahl an Beschwerden „tarnen". Die Krankheit zählt zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen. Die Leidensgeschichte der betroffenen Frauen ist oft lang – auch, weil die diffusen Symptome eine sichere Diagnose erschweren.

© Irma Mujanovic_MKK

Bei einem Infoabend im Uniklinikum Minden Anfang März berichtet eine Frau von Beschwerden beim Wasserlassen und beim Stuhlgang, bei einer anderen verursacht die Endometriose Beschwerden im Ischias. Eine junge Frau von etwa Mitte 20 erzählt, dass sie in ihrem Leben noch nie gearbeitet habe – die Krankheit bremse sie körperlich und seelisch so sehr aus, dass an eine Berufsausbildung bislang nicht zu denken war.
Endometriose ist eine chronische, oft schmerzhafte Erkrankung, bei der Zellen, die der Gebärmutterschleimhaut ähneln, außerhalb der Gebärmutter wachsen. Zu den häufigsten Beschwerden zählen starke Unterbauchschmerzen, schmerzhafte Menstruationszyklen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sowie ein unerfüllter Kinderwunsch.

Hohe Dunkelziffer

Zwischen 10 bis 15 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter sind Schätzungen zufolge von Endometriose betroffen. „Die Dunkelziffer dürfte weit höher liegen", sagt Dr. Nico Lübbing, Oberarzt in der Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Uniklinikum Minden.
Denn: „Im Ultraschall sieht man zwar die dreidimensionalen Herde der tief infiltrierenden Endometriose, die häufigeren, flachen Herde jedoch nicht. Erst eine Bauchspiegelung bringt Aufschluss. Vom Auftreten der ersten Symptome bis zur endgültigen Diagnose vergehen durchschnittlich zwischen sieben und zehn Jahren", weiß Lübbing.
Weil sich Endometriose sehr unterschiedlich äußert, wird die Krankheit auch als „Chamäleon der Gynäkologie" bezeichnet. Manche Betroffene haben keine Beschwerden, daher besteht auch kein Behandlungsbedarf. Bei etwa der Hälfte der Betroffenen muss jedoch von einem dauerhaften Therapiebedarf ausgegangen werden. Sie leiden unter chronischen Schmerzen, sind in ihrem Alltag eingeschränkt.
Auch für Carolin Möhle aus Hille war der Weg bis zur Diagnose steinig. Schon mit Anfang 20 waren Übelkeit, Schwindel, und Verdauungsprobleme ihre ständigen Begleiter. Sämtliche medizinische Untersuchungen blieben ohne Resultat, die heute 39-Jährige galt als gesund und fit, wenngleich die Beschwerden sie zunehmend belasteten. Zeitgleich blieb ihr Kinderwunsch unerfüllt.
Als Carolin Möhle 2017 mit starken Unterleibsschmerzen ins Uniklinikum Minden eingeliefert wird, entdeckt der behandelnde Arzt

Endometriose Selbsthilfegruppe des Kreises Minden-Lübbecke

Carolin Möhle

Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 18 Uhr.

Anmeldung vor dem ersten Besuch unter: Tel. 0151 46432899

endometriose-frauenselbsthilfegruppe@web.de

Mehr Infos zu Endometriose und Selbsthilfe unter **www.endometriose-vereinigung.de**

Fotos/Grafik: S. 05 istockphoto - © hobo_018, © S-S-S, © Rujirat Boonyong

viele Zysten an den Eierstöcken und ordnet sofort eine Operation an. Anschließend diagnostiziert er Endometriose. Die Diagnose sei für sie Erleichterung und Schock zugleich gewesen. Sie hatte nun eine verlässliche Diagnose, erfuhr aber auch, dass eine Schwangerschaft auf natürlichem Wege ausgeschlossen sei. Sie und ihr Mann entscheiden sich für eine künstliche Befruchtung, im Jahr 2022 kommt die gemeinsame Tochter zur Welt.

Herausforderung für das persönliche Umfeld

Wie groß der Beratungsbedarf zum Thema Endometriose ist, zeigt die Resonanz auf den Infoabend im Uniklinikum. Statt der erwarteten 70 kommen über 100 Teilnehmer. Patientinnen, aber auch Partner und andere Angehörige. Denn das „Chamäleon" setzt nicht nur den Betroffenen zu, sondern macht auch etwas mit dem persönlichen Umfeld, sprich, Familie, Freunden oder Arbeitskollegen.

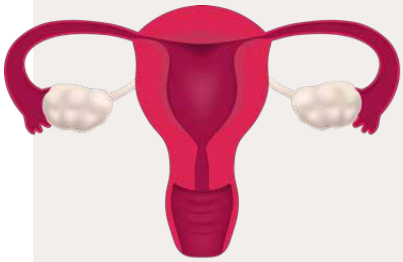
Daher widmet sich auch Carolin Möhle verstärkt der Aufklärung über Endometriose und der Unterstützung von Betroffenen. 2022 übernahm sie eine Selbsthilfegruppe für den Kreis Minden-Lübbecke und führte diese weiter. Alle vier Wochen tauschen sich die Teilnehmerinnen aus – über persönliche Erfahrungen, aber auch über konkrete Informationen zu Spezialisten und Behandlungsmöglichkeiten.

Was ist Endometriose?

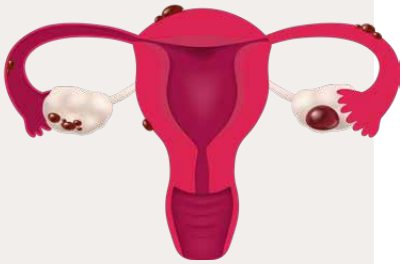
Bei Endometriose wächst Gewebe, welches der Gebärmutterschleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter, zum Beispiel an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell. Diese Endometrioseherde können zu schmerzhaften Verklebungen, Entzündungen oder Zysten führen.

Die Krankheitssymptome können bereits in der Pubertät mit der ersten Menstruation auftreten und bis zu den Wechseljahren und auch darüber hinaus bestehen bleiben.

Weltweit leiden rund 90 Millionen Frauen darunter, das entspricht zwei Millionen in Deutschland. Jedes Jahr kommen 55.000 Neuerkrankte hinzu.



Normaler Uterus



Endometriose

BKK Kinderwunsch

Mit dem Programm „BKK Kinderwunsch" unterstützt die bkk melitta hmr Paare mit Leistungen, die weit über die Regelversorgung der gesetzlichen Krankenkassen hinausgehen.

Mehr Infos zum Thema BKK Kinderwunsch

„Bei Verdacht schnell handeln“

© Irma Mujanovic_MKK

Interview mit Dr. Nico Lübbing, Gynäkologe und Oberarzt in der Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Uniklinikum Minden.

Herr Dr. Lübbing, gemeinsam mit Univ.-Prof. Dr. Philipp Soergel, Direktor der Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, treiben Sie die Zertifizierung zur Endometrioseklinik voran. Was bedeutet das und welcher Mehrwert ergibt sich daraus für die Patientinnen?
„Zertifiziert“ bedeutet unter anderem, dass unsere Arbeit regelmäßig überprüft wird. Wir können belegen, dass wir über Erfahrung in der Behandlung von Endometriose verfügen und interdisziplinär arbeiten. Die Zertifizierung wäre ein wichtiger Schritt, um die Behandlung von Endometriose weiter voranzubringen – was natürlich auch dazu beiträgt, Patientinnen künftig noch schneller und besser behandeln zu können.

Welche Möglichkeiten gibt es da?
Entscheidend sind das Ausmaß der Beschwerden und die individuellen Behandlungsziele. Im Wesentlichen setzt man bei Endometriose auf drei Säulen: die hormonelle Therapie, die Schmerztherapie und die operative Therapie. Bei Operationen gibt man mittlerweile minimalinvasiven Verfahren den Vorzug. Hier leistet unser OP-Roboter „DaVinci“ gute Dienste, denn er ermöglicht präzisere und schonendere Eingriffe bei fortgeschrittener Endometriose.

Sie sprachen eingangs die interdisziplinäre Behandlung von Endometriose an. Was bedeutet das?
Da das Krankheitsbild und die Beschwerden so vielgestaltig sind, sollte die Endometriosediagnose und -therapie nicht nur eine Aufgabe der Gynäkologie sein, sondern auch andere medizinische Fachrichtungen, wie die Urologie, Radiologie oder Reproduktionsmedizin einbeziehen. Mitunter können Physiotherapie, Ernährungsberatung und natürlich Psychotherapie hilfreich sein – die seelische Belastung durch Endometriose kann erheblich sein.

Was sollten Patientinnen tun, wenn sie den Verdacht haben, an Endometriose erkrankt zu sein?
Wichtig ist, schnell zu handeln – und nicht erst, wenn die Krankheit schon diagnostiziert wurde. Betroffene im Kreis Minden-Lübbecke können sich auch mit dem Verdacht auf Endometriose an uns wenden und einen Termin in der gynäkologischen Sprechstunde vereinbaren. Dafür ist lediglich eine Überweisung vom Gynäkologen notwendig.

Mögliche Beschwerden

- Sehr starke Unterleibsschmerzen
- Extrem starke Blutungen
- Probleme beim Wasserlassen
- Schmerzen vor der Periode
- Starke Schmerzen trotz Medikamenten
- Schmerzhafter Geschlechtsverkehr
- Häufige Rückenschmerzen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Verdauungsprobleme

Mutmacher

Kraft und Unterstützung geben – nach der Diagnose und darüber hinaus

2010 erkrankte Sigrid Spitznagels Mann an Nierenkrebs. „Ein Zufallsbefund, er hatte keine Symptome oder Schmerzen“, erinnert sich die Bad Oeynhausenerin. Spitznagel nahm direkt Kontakt zum Nierenkrebs-Netzwerk Deutschland e. V. auf – und gehört heute zum Vorstand der bundesweit aktiven Patientenorganisation. Sie begleitet Betroffene und ihre Angehörigen und steht ihnen nicht nur mit medizinischen Informationen zur Seite.

Frau Spitznagel, es gibt Tage im Leben, die man nie vergisst. Bei Ihnen ist das der 23. April 2010.
An diesem Tag erhielt mein Mann bei einer urologischen Routineuntersuchung die Diagnose Nierenzellkarzinom. Der Tumor hatte bereits Metastasen an der Wirbelsäule, im Becken und ganz massiv in der Lunge gebildet. Das war ein großer Schock, denn mein Mann war sein Leben lang kerngesund. Allerdings muss man wissen, dass Nierenkrebs oft ohne Symptome verläuft. Zudem entwickelt er, im Gegensatz zu anderen Krebsarten, keine Tumormarker, die mithilfe einer Blutuntersuchung festgestellt werden können.

Wer eine solche Diagnose erhält, stellt alles infrage.
Ja, das ist so. Mein Mann hat den behandelnden Arzt direkt gefragt, wie lange er noch zu leben habe. Die Antwort fand ich gut: „Das kann ich nicht sagen, es gibt Patienten, die leben vielleicht nur ein halbes Jahr, aber ich habe auch Patienten, die leben schon über zehn Jahre und länger mit der Krankheit.“

Sie nahmen direkt nach der Diagnose Kontakt zum Nierenkrebs-Netzwerk Deutschland e. V. auf. Wie wurde Ihnen geholfen?
Der Anruf am Patiententelefon hat mich nach dem ersten Schock wieder aufgebaut. Auch die zugeschickten Informationsmaterialien waren sehr hilfreich. Im Juni 2010, also zwischen zwei Operationen, besuchten mein Mann und ich eine zweitägige Veranstaltung des Nierenkrebs-Netzwerks. Dort hörten wir patientenverständliche Vorträge von Spezialisten und tauschten uns mit anderen Betroffenen aus. Ich musste meinen Mann dazu überreden, aber hinterher war er sehr begeistert. Die Veranstaltung tat ihm gut und half, positiv nach vorne zu schauen.

Haben Sie diese Erfahrungen dazu bewogen, sich selbst ehrenamtlich im Nierenkrebs-Netzwerk zu engagieren? Seit 2019 sind Sie ja im Vorstand, seit 2020 sogar Vorstandsvorsitzende.
2015 haben mein Mann und ich für die Region Ostwestfalen Lippe eine Selbsthilfegruppe gegründet und zeitgleich begonnen, Informationsveranstaltungen für Nierenkrebs-Patienten in der onkologischen Rehaklinik Bad Oexen abzuhalten.

Ihr Mann starb 2018. Der Krebs hatte erneut Metastasen gebildet, die auf die Therapie nicht anschlugen. Wie blicken Sie auf diese acht Jahre zurück, die ja von der Krebsbehandlung, Operationen und Krankenhausaufenthalten geprägt war?
Positiv und voller Dankbarkeit. Mein Mann war bei seiner Erstdiagnose im ganzen Körper schon so metastasiert, dass kaum jemand geglaubt hat, dass er noch acht Jahre lebt. Trotzdem haben wir die gemeinsame Zeit für viele schöne Dinge genutzt. Das hat uns durch diese Zeit getragen.

Das Nierenkrebs-Netzwerk Deutschland e. V.

Das gemeinnützige Nierenkrebs-Netzwerk Deutschland e .V. ist bundesweit aktiv. Neben Informationen zur Erkrankung, zu Behandlungsmöglichkeiten und zur Nachsorge bietet es Patienten und Angehörigen Beratung und Unterstützung – in Selbsthilfegruppen, bei Veranstaltungen und am Patiententelefon, das Sigrid Spitznagel betreut. Hinzu kommen verschiedene Onlineangebote. Das Netzwerk hat einen medizinischen Beirat, ist mit einem Infostand bei Kongressen vertreten und gefragter Ansprechpartner bei der Zertifizierung von Kliniken als Nierenkrebszentrum.

- **www.nierenkrebs-netzwerk.de**
- **info@nierenkrebs-netzwerk.de**
  gruppe-owl@nierenkrebs-netzwerk.de
- **Tel. 0800 5885800**

Das Patiententelefon hat keine festen Sprechzeiten. Anrufer sollten daher auf die Mailbox sprechen. Sigrid Spitznagel meldet sich schnellstmöglich zurück.

Fotos: S. 06 - istockphoto - © Jelena Stanojkovic S. 07 © Siegrid Spitznagel, privat

Gesundheit digital

Mit **„BabyCare“** gesund durch die Schwangerschaft

Gute Nachrichten für Schwangere und alle, die es demnächst werden wollen: Das für Versicherte der bkk melitta hmr kostenlose Programm „BabyCare“ begleitet durch die Schwangerschaft und hilft dabei, das Risiko von Frühgeburten und anderen Komplikationen zu verringern. „BabyCare“ wird vom Berufsverband der Frauenärzte e. V. angeboten. Neben einem Handbuch und einer Fragebogenauswertung ist die „BabyCare“-App der wichtigste Baustein.

Diese Funktionen bietet Ihnen die „BabyCare“-App:

- Berechnung des voraussichtlichen Geburtstermins/der aktuellen Schwangerschaftswoche inklusive aktuellen Informationen
- Verschiedene Kurztests, mit denen Sie herausfinden können, welche Themen für Ihre Schwangerschaft gerade wichtig sind und eventuell angepasst werden sollten
- Prüfung, ob die ausreichende Versorgung mit wichtigen Nährstoffen gegeben ist und ob verwendete Medikamente für Ihr Baby unbedenklich sind
- Eine umfangreiche „Fragen & Antworten“-Datenbank
- Ein Gymnastikprogramm mit Anleitungen zu Übungen in Video-, Bild- und Textformaten
- Die Entspannungsmusik „Du in mir“
- Das „BabyCare“-Handbuch als E-Book
- Gesunde Rezeptideen für eine nährstoffoptimierte Ernährung
- Den „BabyCare“-Fragebogen für Ihre persönliche Analyse

Laden Sie sich die „BabyCare“-App kostenlos im App Store und bei Google Play herunter.

Mit dem Freischaltcode der bkk melitta hmr erhalten Sie das **„BabyCare“**-Programm kostenfrei.

Jetzt Freischaltcode beantragen:

„memedi“ – Medikamenteneinnahme leicht gemacht

Habe ich schon oder muss ich noch? Das richtige Zeitmanagement bei der Einnahme von Tabletten & Co. kann manchmal eine Herausforderung sein. Die kostenlose App „memedi – mein medikationsbegleiter“ hilft dabei, den individuellen Therapieplan einzuhalten. Darüber hinaus erhalten Sie vielfältige nützliche Informationen rund um das Thema Arzneimittel – von Therapiehinweisen bis hin zu Einsparmöglichkeiten durch günstigere oder zuzahlungsbefreite Alternativpräparate. Dazu: Extras wie Erklärvideos, Checklisten und Warnungen vor Unverträglichkeiten. Versicherte der bkk melitta hmr können zudem weitere nützliche Funktionen wie zum Beispiel den Kostenrechner freischalten.

Die Vorteile der „memedi“-App auf einen Blick:

- Medikamente verwalten
- Erinnerungen an Einnahme
- Persönlicher Medikationsplan für Ärztin, Arzt oder Apotheke
- Verfallsdaten im Blick
- Zusatzinformationen zu Medikamenten
- Kostenrechner für mögliche Einsparungen
- Einfach den Barcode Ihrer Medikamente scannen – ohne Registrierung und Eingabe persönlicher Daten

Die „memedi“-App ist kostenlos im App Store und bei Google Play erhältlich.

Mehr Infos zur „memedi“-App:

„keleya“-App:
Von Schwangeren und Mamas geliebt

Die „keleya“-App begleitete bereits Tausende von werdenden Mamas durch ihre Schwangerschaft und bei der Geburt. Jetzt steht sie auch Versicherten der bkk melitta hmr kostenfrei zur Verfügung. Entwickelt gemeinsam mit Hebammen und Gynäkologen, bietet Ihnen die „keleya“-App ganzheitliches Expertenwissen sowie tägliche Videos, Podcasts und Hebammen-Tipps rund um die Schwangerschaft.

Mit der „keleya“-App bereiten Sie sich flexibel und digital auf die Geburt vor:

- Vielfältige Workouts von Fitness über Yoga bis Pilates
- Wöchentliche Updates über Ihre körperlichen Veränderungen und die Entwicklung Ihres Babys mit grafischen Einblicken
- Ausgewählte Meditationen zur Entspannung
- Schwangerschaftsbeschwerden lindern und Wohlbefinden tracken
- Wöchentliche Livesessions mit den „keleya“-Expertinnen
- Tägliche Genussinspiration durch gesunde Rezepte
- Fundiertes Wissen von Hebammen, Gynäkologen, Frauenärzten, Pränatal- und Postnatal-Yogaexperten, Sexual- und Sozialtherapeuten und vieles mehr

So funktioniert‘s:

Einfach die „keleya“-App herunterladen und mit Ihrer Versicherungsnummer anmelden. Die Abrechnung der Kosten erfolgt direkt über die bkk melitta hmr.

Mehr Infos zur „keleya“-App:

Foto: istockphoto - © NataliaDeriabina

Kompass für digitale Gesundheitskompetenz

Digitale Lösungen bereichern unseren Alltag. Auch im Gesundheitswesen helfen sie dabei, den Überblick zu behalten und bessere Entscheidungen für Gesundheit und Wohlbefinden zu treffen. So ersetzen elektronische Rezepte mittlerweile das klassische Papierrezept, Mediziner bieten Videosprechstunden an und Apps unterstützen Behandlungen und Therapien. Der „Kompass für digitale Gesundheitskompetenz“ unterstützt Versicherte der bkk melitta hmr dabei, digitale Gesundheitsangebote besser zu verstehen, einzuschätzen und zu nutzen.

Aktuell gibt Ihnen der „Kompass für digitale Gesundheitskompetenz“ leicht verständliche Informationen zu folgenden Themen:

- **E-Rezept:** Das Papierrezept wird durch das elektronische Rezept ersetzt. Erfahren Sie, wie es funktioniert und welche Vorteile es hat.
- **elektronische Patientenakte (ePA):** Verwalten Sie Ihre medizinischen Daten sicher und zentral. Sie haben jederzeit und überall Zugriff.
- **Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA):** Apps auf Rezept unterstützen Ihre Behandlung. Erfahren Sie, wie diese Anwendungen Ihre Therapien ergänzen.
- **Verlässliche Gesundheitsinformationen finden:** Der Kompass zeigt auf, wie Sie hilfreiche Informationen und Angebote finden, um Ihre Gesundheit eigenständig zu verbessern.
- **Elektronische Gesundheitskarte (eGK):** Ihre persönliche Versichertenkarte für den Arztbesuch, das Krankenhaus und die Apotheke.
- **GesundheitsID:** Sie ermöglicht Ihnen einen sicheren Zugang zu digitalen Gesundheitsdiensten, wie z. B. der elektronischen Patientenakte (ePA). Ihre digitale Identität für das Gesundheitswesen.

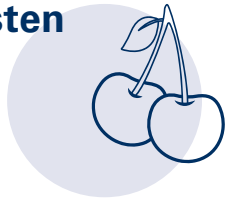
Mehr Infos zum Kompass für digitale Gesundheitskompetenz

Schmeckt gut – **tut gut**

Mit ausgewogener Ernährung Darmkrebs (und anderen Erkrankungen) vorbeugen

Viel Obst und Gemüse, Vollkorn- statt Weißmehlprodukte, Fleisch in Maßen und gesunde Fette: Eigentlich ist das Rezept für eine ausgewogene Ernährung ganz einfach – und alles andere als langweilig. In Kombination mit einem gesunden Lebensstil lässt sich damit einer Vielzahl an Krankheiten, darunter auch Darmkrebs, vorbeugen.
Natürlich liegt die Ursache von Krebs nicht allein in einer ungesunden Ernährungsweise begründet. Vielmehr spielen viele verschiedene Faktoren, darunter das familiäre Risiko, eine wichtige Rolle – regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind daher unerlässlich! Trotzdem fängt die Darmkrebsprävention in der Küche an.

Hier die wichtigsten Tipps:



#1

Drei bis fünf Portionen Obst- und Gemüse am Tag, entweder roh oder gekocht. Wer sich damit schwertut, kann jeweils eine Portion durch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft ersetzen.

#2

„Schnelle" Kohlenhydrate – also jede Form von Zucker – bitte nur in Maßen.

#3

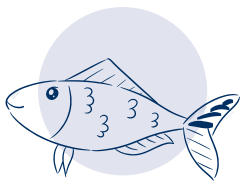
Daumen hoch für Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse! Sie enthalten jede Menge Ballaststoffe, die dem Darm guttun.

#4

Weißes Fleisch, also Geflügel oder Fisch, erhält den Vorzug gegenüber rotem Fleisch (Schwein, Rind, Lamm, Wild). Zwei bis drei Portionen in der Woche sind ausreichend. Eine Portion entspricht 100 bis 150 Gramm.

#5

Fleisch nicht zu stark anbraten oder grillen – ansonsten können krebserregende Substanzen entstehen.



#6

Frischer Seefisch enthält viele gesunde Omega-3-Fettsäuren. Im Gegensatz zu geräuchertem Fisch sollte er regelmäßig auf den Tisch kommen.

#7

Pflanzliche Fette mit einfach ungesättigten Fettsäuren, wie Olivenöl, und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie Raps- und Sojaöl, sollten tierische Fette ersetzen. Achtung: Bei Fett gilt „Weniger ist mehr".

#8

Mindestens 1,5 Liter kalorienfreie Getränke am Tag trinken, zum Beispiel Grünen Tee, da er wertvolle Pflanzenstoffe enthält. Alkohol sollte die Ausnahme bleiben.

#9

Kleine Sünden sind gelegentlich erlaubt. Wichtig ist, dass man nach dem Genuss von Pommes oder Süßigkeiten wieder in die gesunde Ernährung zurückfindet.

Darmkrebs frühzeitig erkennen

Die bkk melitta hmr bietet Ihnen umfassende Leistungen zur Krankheitsverhütung und Früherkennung. Dazu zählt auch der Bereich Darmkrebsvorsorge.

Mehr dazu

Frühstücksbowl

Zutaten für 1 Portion

125 g Joghurt 1,5 % Fett
100 g gemischte Beeren, frisch oder TK
1 TL Honig
2 EL kernige Haferflocken
1 TL Chiasamen
1 EL Mandeln

Zubereitung

Chiasamen für 10 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen. TK-Beeren auftauen lassen, frische Ware waschen und trocken tupfen. Anschließend zusammen mit Chiasamen, Jogurt, Haferflocken und Honig in eine Schale füllen. Mit den Mandeln bestreuen.

Lachsfilets mit Zuckerschoten

Zutaten für 2 Personen

2 Lachsfilets mit Haut à 150 g
400 g Zuckerschoten
100 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
100 ml Gemüsebrühe
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer
Optional: Alfalfa-Sprossen oder gehackter Thymian als Topping

Zubereitung

Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden und halbieren. Kirschtomaten waschen. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Zuckerschoten und Kirschtomaten darin kurz anbraten. Anschließend bei geringer Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.

Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Lachs zunächst mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen und solange anbraten, bis die Unterseite am Rand leicht angebräunt ist. Vorsichtig wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Weiterbraten, bis der Lachs gar ist, und dabei vorsichtig mit dem Bratöl beträufeln. Auf dem Gemüse anrichten. Je nach Geschmack Alfalfa-Sprossen oder gehackten Thymian darauf verteilen. Dazu passt Vollkornreis.

Falafel aus der Heißluftfritteuse mit Hummus

Zutaten für 2 Portionen

Für den Hummus

200 g Kichererbsen aus der Dose
2 Knoblauchzehen
1 EL Tahini (Sesampaste)
1 TL Zitronensaft
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Sesamsaat
1 EL Olivenöl
Salz

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen aus der Dose
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
einige Zweige Petersilie
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Ölspray

Zubereitung

Für das Hummus die abgetropften Kichererbsen fein pürieren. Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und zu der Kichererbsen-Masse geben. Mit den restlichen Zutaten verrühren. Mit Salz abschmecken und im Kühlschrank mindesten 1 Stunde, besser noch über Nacht, ziehen lassen.

Für die Falafel die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Petersilienzweige waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit der Zwiebel, dem Knoblauch und den abgetropften Kichererbsen stückig pürieren. Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kreuzkümmel hinzugeben und gut durchmischen. Mit feuchten Händen aus der Masse walnussgroße Bälle formen und mit Ölspray einsprühen oder einpinseln. In der Heißluftfritteuse bei 190 Grad für 20 Minuten frittieren. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Falafel gelingen auch im Backofen (Umluft).

Fotos: istockphoto - © Esin Deniz, © Mizina, shutterstock - © Mocomoo

Mit Eigenliebe und Bewusstsein

Wie Selbstfürsorge und Achtsamkeit den Familienalltag entspannen können

Wir alle kennen das Szenario: Der Alltag im Spannungsfeld zwischen Familie, Beruf und Freizeit ist fordernd, oft überfordernd. Er stellt uns vor Zerreißproben, denn wir möchten die an uns herangetragenen Anforderungen perfekt erfüllen. Wir selbst und unsere Bedürfnisse bleiben häufig auf der Strecke. Selbstfürsorge und Achtsamkeit als Grundhaltung gegenüber dem Ich und den Situationen können helfen. Ein Interview mit Antje Schuhmann-Waltke, Familienberaterin beim Kinderschutzbund Minden-Bad Oeynhausen e. V.

© Kinderschutzbund Minden-Bad Oeynhausen e. V.

Antje Schuhmann-Waltke
ist Familienberaterin beim Kinderschutzbund Minden-Bad Oeynhausen.

Welche Faktoren können zu Stress und Überlastung im Familienalltag führen?
Viele Familien glauben, den Alltag allein bewältigen zu können. Das ständige Bemühen um die Vereinbarkeit von Beruf und Familienleben ist einer der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von Stress. Durch den herrschenden Zeitdruck sowie das Hin- und Hergerissensein zwischen Rollenanforderungen entstehen Zerreißproben. Homeoffice hat die Abgrenzung von Familienalltag und Arbeit nochmals erschwert. Weitere Risikofaktoren sind gesellschaftlicher Druck sowie der Zwang zum Perfektionismus, wobei vor allem auf Social Media idealisierte Rollenbilder kommuniziert werden. Man selbst bleibt mit dem Gefühl zurück, niemals gut genug zu sein. Digitale Reizüberflutung sowie ein mangelndes soziales Netzwerk, das die Kids bei Bedarf auffängt, wirken sich ebenfalls negativ aus. So bleibt kaum Raum zum Durchatmen und zur Selbstbesinnung.

Woran erkennt man, dass Situationen einen zu hohen Stresspegel haben und eskalieren könnten?
Wenn Rücken-, Kopf- oder Magenschmerzen auftreten, ist der gut funktionierende Familienalltag gefährdet. Also nehme ich eine Tablette. Auch Schlafstörungen sind ein Alarmsignal unseres Körpers. Achtsamkeit gegenüber mir selbst sieht jedoch anders aus, denn wir sollten nicht alleine Symptome behandeln, sondern nach den Ursachen für die Beschwerden fragen. Und sie als Signal verstehen. Auf der psychischen Ebene sind Zeichen für eine hohe Belastung Überreiztheit und Stimmungsschwankungen bis hin zu Burnout oder Depressionen. Auch wer sich aufgrund anhaltender Müdigkeit und Lustlosigkeit von eigenen Bedürfnissen wie Hobbys oder Sozialkontakten zurückzieht, sollte in sich gehen.

Was bedeuten diese Grenzsituationen für das soziale Miteinander?
Im Familienalltag kommt es vermehrt zu Konflikten. Da Kommunikation mit Stress assoziiert ist, wird sie auf ein Minimum heruntergefahren. Eltern gehen in solchen Situationen nicht selten in emotionale Distanz zu ihren Kindern. Der Nachwuchs nimmt seinerseits die angespannte Atmosphäre wahr, wird verunsichert

und verliert die Eltern als verlässliche Vorbilder. Als Folge dieser Situation können Kinder impulsiv werden oder ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück. Fast immer geben sie sich die Schuld daran, dass es in der Familie nicht rundläuft.

An diesem Punkt möchte ich Selbstfürsorge und Achtsamkeit ins Spiel bringen. Was bedeutet diese Sichtweise für den Einzelnen?
Mit dem Ziel, die eigene Situation und das familiäre Miteinander zu verbessern, kann die Rückbesinnung auf sich selbst mit dem Ersatz der gängigen Frage „Was muss ich schaffen?" durch „Welche Bedürfnisse habe ich?" beginnen. Wie sieht mein Tagesablauf aus? Ich ziehe für diese Sichtweise gerne das Bild des „Kräftekuchens" heran, der irgendwann – vergleichbar mit einem Akku – aufgebraucht ist. Wenn also keine Auszeiten etwa für Sport oder den Besuch bei der Freundin und keine Entschleunigungsrituale vorgesehen sind, nehmen die Anforderungen irgendwann Überhand. Damit das nicht passiert, rate ich zu einem Realitätscheck. Er kann helfen, eigene Bedürfnisse zu erkennen und sich, allem Perfektionismus zum Trotz, kleine Fehler im Alltag zu erlauben. Schließlich darf jeder mal unvollkommen sein. Die eigene Gesundheit und Belastbarkeit sollte man ebenfalls bewusst im Auge behalten und ehrlich damit umgehen. Auch gegenüber Partner und Kindern. Wer diese Grundeinstellung übt und lebt, wird wieder mehr Gespür für die eigenen Bedürfnisse und deren realistische Umsetzbarkeit im Familienalltag bekommen.

Haben Sie praktische Tipps?
Sehr wohltuend für alle Beteiligten sind Entschleunigungsrituale, die man gemeinsam angeht. Ich denke dabei an ein ausgiebiges Familienfrühstück am Wochenende, das mal ganz ohne Handy und Co. auskommt. Auch Spaziergänge oder Vorlesezeiten sind hilfreich. Kinder hören übrigens nach wie vor sehr gerne zu, fordern immer noch etwas nach. Diese Liste ließe sich je nach den Interessen und Bedürfnissen der Familienmitglieder ausbauen.

Wann ist professionelle Hilfe ratsam?
Wenn mir bewusst ist, dass ich den Familienalltag nicht alleine schaffe und mein soziales Netzwerk als Unterstützung nicht ausreicht, sind Profis gefragt. Das können ebenso öffentliche Beratungsstellen wie Therapeuten oder Experten der Krankenkasse sein.

Mehr Infos:
www.familienbande-hille.de

Gelassener durchs Leben gehen

Im Rahmen unserer Präventions- und Vorsorgekurse bieten wir Ihnen auch zum Thema „Stressreduktion/ Entspannung" verschiedene Angebote an – entweder persönlich oder online.

Mehr Infos zu Präventions- und Vorsorgekursen

Online-Präventionskurse entdecken

Selbstfürsorge

Selbstfürsorge (Englisch „Self Care") bezeichnet einen aufmerksamen, mitfühlenden Umgang mit sich selbst. Sie ist kein Punkt auf der Tagesordnung, sondern eine Grundeinstellung.

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine bewusste und wertfreie Wahrnehmung in einem bestimmten Moment. Stressmindernde Folgen dieser Einstellung können das Aufbrechen von Automatismen und reflektierendes Verhalten sein.

Bedeutung: Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und unvoreingenommen wahrzunehmen. Im Familienalltag hilft diese Haltung, den oft hektischen Rhythmus zu entschleunigen und Raum für emotionale und körperliche Selbstfürsorge zu schaffen.

Foto: S. 13. - istockphoto - © evgenyatamanenko

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für Ihr Engagement!

Viele Mitarbeiter der **bkk** melitta hmr können auf längere Unternehmenszugehörigkeiten zurückblicken. Wir bedanken uns bei allen Jubilaren für ihr Engagement und freuen uns auf die Fortsetzung der guten Zusammenarbeit.

#gemeinsam richtung gesundheit

45 Jahre

Matthias Bormann

seit 1980

25 Jahre

seit 2000

Katrin Weiß
Stefanie Lüdke
Martina von Hören
Dietmar Kupetz

10 Jahre

seit 2015

Nadja Nagel
Silke Nolte

Fotos: S. 14 - istockphoto - © hkrystiannawrocki, S. 15 - © bkk melitta hmr, © Siegrid Spitznagel, privat

Freundliche Atmosphäre, diskrete Beratung

Das Team des ServiceCenters Minden freut sich auf Ihren Besuch. Von links: Jasmin Martens, Geraldine Sagemüller, Ramona Weber, Susanne Dähn und Vanessa Mansueti.

Im letzten Jahr hat das Frontoffice des ServiceCenters Minden eine aufwendige Umgestaltung erhalten. Nach fast 20 Jahren war es Zeit für eine Veränderung, die sich nicht nur auf die Atmosphäre, sondern auch auf die Beratungsqualität positiv auswirkt. Innerhalb von nur fünf Wochen Umbauzeit wurde der seit 2005 bestehende offene Raum in drei ansprechende Einzelbüros verwandelt. Glaswände sorgen für ein helles, freundliches Ambiente, eine Klimatisierung für angenehme Temperaturen zu jeder Jahreszeit. Die Büros bieten die Möglichkeit, auch vertrauliche Themen in diskreter Umgebung zu besprechen. Kurze Gespräche oder die Ausgabe von Infomaterial ist am Empfangstresen möglich.

Sigrid Spitznagel
zur Zufriedenheit mit der bkk melitta hmr

„Mein Lebensgefährte und ich sind seit etwa zwei Jahren bei der bkk melitta hmr versichert. Wir schätzen vor allem die gute Erreichbarkeit über viele verschiedene Kanäle und die Schnelligkeit, mit der die Mitarbeiter unsere Anliegen bearbeiten. Aus dem Leistungskatalog habe ich bisher die Professionelle Zahnreinigung und die Osteopathie in Anspruch genommen. Außerdem nehme ich am Bonusprogramm teil und sammele durch Vorsorgeuntersuchungen und Aktivitäten fleißig Prämien.“

Mitglieder werben Mitglieder

Jetzt 30 Euro Prämie für jede Empfehlung sichern

Sie fühlen sich bei uns, der bkk melitta hmr, sicher und gut aufgehoben? Erzählen Sie Ihren Freunden, der Familie oder Arbeitskollegen, warum es sich lohnt, bei uns Mitglied zu werden. Mit unserer Aktion **„Mitglieder werben Mitglieder“** belohnen wir Sie für jedes neu geworbene Mitglied mit einer Freundschaftsprämie, die wir in diesem Jahr auf 30 Euro erhöht haben. Teilen Sie Ihre Zufriedenheit und empfehlen sie uns weiter!

Mehr Infos zur Freundschaftsprämie finden Sie hier

Perpektivwechsel

Mit Humor, Empathie und Sachverstand

Porträt: Das Frontoffice-Team im ServiceCenter Minden

Wer das ServiceCenter der bkk melitta hmr in Minden mit einem Anliegen aufsucht, trifft auf ein ebenso sympathisches wie hilfsbereites Trio: Susanne Dähn, Geraldine Sagemüller und Ramona Weber sind die erste Anlaufstelle für Versicherte.

Mit insgesamt sieben ServiceCentern besitzt der persönliche Service einen hohen Stellenwert für die bkk melitta hmr. Die Anliegen, mit denen die Versicherten an die Mitarbeiter herantreten, sind vielfältig. „Häufig geht es um Satzungsleistungen, oft aber auch um Leistungen aus der Pflege oder zur Krankmeldung", berichtet Susanne Dähn. „Aktuell kommen aber auch viele Versicherte mit Fragen zur elektronischen Patientenakte auf uns zu", ergänzen Geraldine Sagemüller und Ramona Weber. Viele Anliegen können die drei schon direkt in einem ersten Gespräch klären. „Falls das nicht möglich ist, kommt die jeweilige Fachabteilung ins Spiel", erläutert das Dreierteam, das vor allem die Vielfältigkeit des Aufgabengebiets schätzt. „Wir öffnen morgens die Tür des ServiceCenters und wissen nicht, was der Tag bringt", sagt Geraldine Sagemüller. Ramona Weber und Susanne Dähn pflichten ihr bei: „Weil jeder Fall anders ist, gleicht kein Arbeitstag dem anderen."

Den persönlichen Kontakt zu den Versicherten schätzen die drei Frauen ebenfalls – was auf Gegenseitigkeit beruht. „Viele Menschen finden es angenehmer, persönlich ins ServiceCenter zu kommen, als ihr Anliegen am Telefon zu erläutern", weiß Susanne Dähn. Um die Rahmenbedingungen für die Beratungsgespräche weiter zu verbessern, hat die bkk melitta hmr das Frontoffice des Mindener ServiceCenters umgebaut. „Dadurch eröffnen sich Rückzugsmöglichkeiten, um auch sensible Themen diskret besprechen zu können", führt sie weiter aus. „Uns ist enorm wichtig, dass sich die Versicherten bei uns willkommen und verstanden fühlen", ergänzen Ramona Weber und Geraldine Sagemüller. „Die Atmosphäre spielt dabei eine ganz wichtige Rolle", sind alle drei überzeugt.

Darüber hinaus sei der Service – egal, ob persönlich oder über andere Kanäle, wie die immer beliebter werdende Online-Geschäftsstelle – generell entscheidend für die Qualität einer Krankenkasse, unterstreichen Dähn, Weber und Sagemüller. „Wenn wir als bkk melitta hmr die Anliegen zur vollsten Zufriedenheit unserer Versicherten erledigen können, kann das gegenüber unseren Mitbewerbern einen Unterschied machen", findet Ramona Weber. „Außerdem haben wir gute Satzungsleistungen", hebt Susanne Dähn einen weiteren Pluspunkt der bkk melitta hmr hervor.

Das Team, das in der aktuellen Konstellation seit etwa zwei Jahren zusammenarbeitet, bringt jede Menge Humor, Empathie und Sachverstand in die Beratung ein. „Uns ist es wichtig, authentisch rüberzukommen", unterstreichen Susanne Dähn, Geraldine Sagemüller und Ramona Weber, die sich in ihrer Freizeit Freunden und Familie widmen oder beim Sport und in der Natur einen Ausgleich zum Arbeitsalltag finden.

Bei den Versicherten der bkk melitta hmr kommt die lockere und gleichzeitig verbindliche Art des Frontoffice-Teams gut an. „Oft bedanken sich Versicherte bei uns für unsere gute Arbeit. Das freut uns natürlich sehr", sagen Susanne Dähn und Geraldine Sagemüller. Und Ramona Weber ergänzt: „Mir geht das Herz auf, wenn Paare ihren Nachwuchs das erste Mal mit ins ServiceCenter bringen. Schließlich haben wir es uns auf die Fahne geschrieben, Familien in allen Lebensphasen zu begleiten."

Auf die Plätze, **fertig los!**

Laufbegeisterte in Nordenham und Minden sollten sich den **12. Juni** und den **30. August** schon jetzt vormerken. An diesen Terminen finden die beliebten Firmenläufe statt. Die bkk melitta hmr ist bei beiden Veranstaltungen Hauptsponsor und freut sich auf ein großes Teilnehmerfeld.

In Nordenham fällt der Startschuss für den „bkk melitta hmr Nordsee-firmenlauf“ am 12. Juni ab 16 Uhr auf dem Deichsportplatz in Blexen. „Wir rechnen auch in diesem Jahr mit rund 1.000 Läufern und ebenso vielen Zuschauern“, sagt Annika Wandscher, Marketingmanagerin bei der bkk melitta hmr. Gemeinsam mit Head-Laufcoach und Personaltrainer Jörg Brunkhorst und seinem Team kümmert sie sich um die Planung und Organisation der Veranstaltung. Neben sportlichen Höhepunkten erwartet die kleinen und großen Besucher ein buntes Rahmenprogramm. „Als Hauptsponsor sind wir mit einem Infostand zum Thema ‚Laufen‘ vor Ort“, verrät Wandscher. Außerdem im Gepäck: Glücksrad, Seifenblasen, Kindertattoos und eine Fotobox. Neben der bkk melitta hmr präsentieren sich auch andere Unternehmen und Organisationen – und natürlich steht ein vielfältiges Angebot an Speisen und Getränken bereit.

Auch in Minden fiebern ambitionierte Freizeitsportler dem Volkslauf des SV 1860 Minden am 30. August entgegen. Im letzten Jahr stellte die Veranstaltung mit 1.510 Anmeldungen und 1.111 Finishern einen Rekord auf. Acht Finisher gehörten dabei zum Laufteam der bkk melitta hmr.

Wer 2024 als Läufer oder Zuschauer dabei war, erinnert sich an tolles Wetter, gute Stimmung und die professionelle Organisation durch den SV 1860 Minden. Dieses Event nutzt die bkk melitta hmr auch in diesem Jahr erneut, um sich als verlässlicher Partner für Gesundheit, Prävention und die Förderung von Nachwuchstalenten zu präsentieren.

Weitere Infos und Anmeldungen zu beiden Events:

Laufveranstaltung **Minden**

Laufveranstaltung **Nordenham**

Emily **läuft!**

Wenn am 12. Juni der 11. „bkk melitta hmr Nordsee Firmenlauf“ in Nordenham stattfindet, wird unsere Social-Media-Managerin Emily ebenfalls am Start sein.
Wie kann man sich gesund auf einen solchen Lauf vorbereiten? Welche Kleidung und welches Schuhwerk ist wichtig? Tipps und Tricks für die Trainingsvorbereitung, gibt es auf unserem Instagram-Kanal.

Gerne reinschauen **und folgen**

Web-Event:

Endlich Rauchfrei

Zum Weltnichtrauchertag am **31. Mai** lädt das Team „NichtraucherHelden“ zu einem kostenlosen Web-Event zum Thema Rauchentwöhnung ein. Beginn ist um 17 Uhr.

Als Referenten konnten die „NichtraucherHelden“, hinter denen die Firma Sanero Medical steht, unter anderem Dr. Alexander Rupp gewinnen. Der Lungenfacharzt und Rauchentwöhner verrät, wie der Rauchstopp bestmöglich vorbereitet werden sollte und steht für Fragen per Chat zur Verfügung. Medizinprodukteberaterin Janine Mast von Sanero Medical stellt das Rauchentwöhnungsprogramm „NichtraucherHelden“ vor. Weiterhin kommt eine erfolgreiche Teilnehmerin zu Wort, die von ihrem neuen rauchfreien Leben berichtet.

Fotos: S.16/17 - © bkk melitt hmr, © North Create

Nutzen Sie die Vorteile der Onlinegeschäftsstelle der bkk melitta hmr – **schneller, einfacher, rund um die Uhr!**

Mit der Onlinegeschäftsstelle der bkk melitta hmr erledigen Sie Ihre Gesundheitsangelegenheiten schnell, sicher und unkompliziert – wann immer es Ihnen passt! Die digitale Plattform ist nicht nur benutzerfreundlich, sondern auch rund um die Uhr verfügbar. Sie können sie sowohl bequem am PC über die Webversion als auch per App auf Ihrem Tablet oder Smartphone (für Android und iOS) nutzen. So haben Sie Ihre Gesundheitsangelegenheiten immer und überall im Griff.

Ihre Vorteile auf einen Blick

Schneller Zuschuss: Reichen Sie Rechnungen, z. B. für die Professionelle Zahnreinigung oder osteopathische Behandlungen, online ein.

Echtzeit-Kommunikation: Senden Sie Nachrichten und Dokumente sicher und verschlüsselt.

Vielfältige Services:

- Bonuskarte für das bkk melitta hmr-Bonusprogramm hochladen
- Rechnungen einreichen – jederzeit und überall
- Elektronische Gesundheitskarte (eGK) bestellen und Lichtbild hochladen
- Auslandskrankenscheine für Bosnien,Srpska, Tunesien, Türkei downloaden
- Einfache Verwaltung Ihrer persönlichen Daten:
  - Kontaktdaten ändern
  - Bankverbindungen aktualisieren

Anträge bequem online erledigen:

- Familienversicherungs-Bestandsfragebogen
- Unfallfragebogen
- Antrag auf Kinderkrankengeld
- Jährliche Einkommensanfrage für freiwillig Versicherte
- Anträge auf Pflegeleistungen, Mutterschaftsgeld, Zahnersatz und mehr

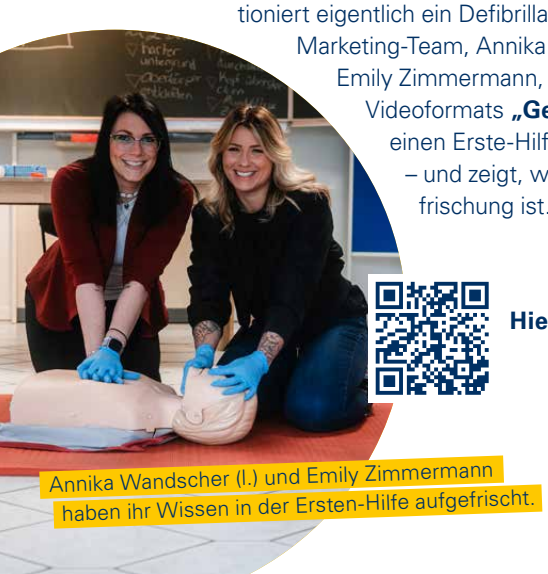
Und das Beste: Die Onlinegeschäftsstelle der bkk melitta hmr wird stetig weiterentwickelt, damit Sie auch in Zukunft von neuen, innovativen Features profitieren können. Freuen Sie sich auf zukünftige Erweiterungen, die den Service noch benutzerfreundlicher und leistungsfähiger machen.

Sie nutzen die Onlinegeschäftsstelle noch nicht?
Registrieren Sie sich jetzt und starten Sie in die Zukunft der digitalen Gesundheitsversorgung.

QR-Code scannen und registrieren
Werden Sie Teil der digitalen Zukunft – mit der bkk melitta hmr

Wie „Erste-Hilfe“ **Leben retten kann**

Wie war das doch gleich mit der stabilen Seitenlage? Worauf ist bei der Wiederbelebung zu achten? Wie funktioniert eigentlich ein Defibrillator? Unser Online-Marketing-Team, Annika Wandscher und Emily Zimmermann, hat im Rahmen des Videoformats **„Gesund zu wissen“** einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert – und zeigt, wie wichtig die Auffrischung ist.



Annika Wandscher (l.) und Emily Zimmermann haben ihr Wissen in der Ersten-Hilfe aufgefrischt.

Hier geht‘s direkt zum Video

Neue Leistungen
seit 1. Januar 2025

Mit Beginn des Jahres 2025 hat die bkk melitta hmr ihre Satzungsleistungen erweitert. Versicherte profitieren in den Bereichen „Zähne“, „Schwangerschaft“ und „Baby“

Zähne:
Zuschuss für die professionelle Zahnreinigung in Höhe von 70,00 Euro pro Jahr

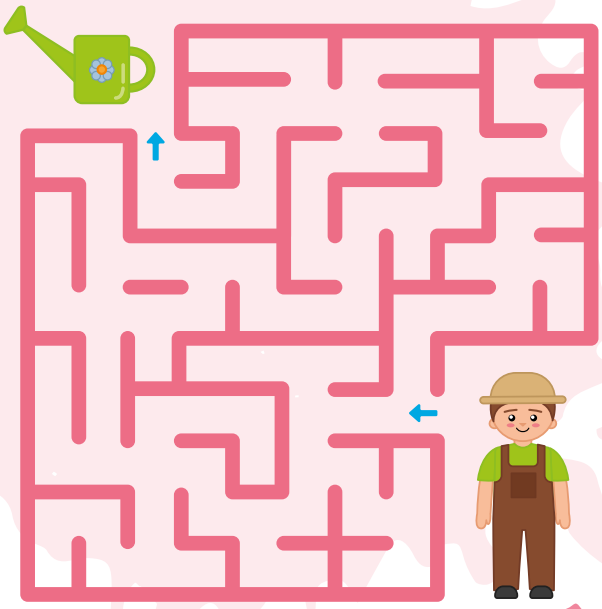
Dental-Budget von 100,00 Euro pro Jahr, hierzu zählen labor-gefertigte Füllungen (Inlays), ein mikrobiologischer Test zur Erkennung Parodontitis verursachender Keime, Fissuren-Versiegelung und die zweite Zahnsteinentfernung.

Schwangerschaft:
B-Streptokokken-Test, je nach Risikofaktoren und medizinischer Einschätzung.

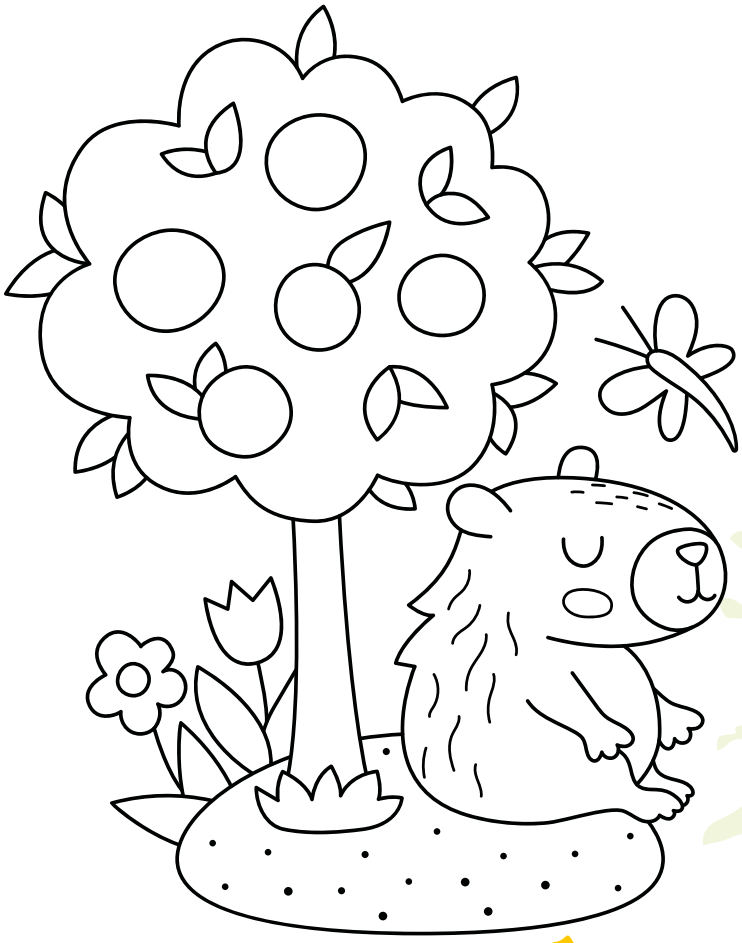
Baby:
Ebenso wie Mütter haben jetzt auch Väter die Möglichkeit, für Kindervorsorgeuntersuchungen (U1 bis U3) 50,00 Euro Bonus zu erhalten.

Mehr Infos

Kinderkram



WIE KOMMT DER GÄRTNER ZUR GIESSKANNE?



MAL MICH AN UND GIB MIR FARBE...

FINDE DIE 10 FEHLER IM UNTEREN BILD

SUDOKU FÜR KLEIN UND GROSS

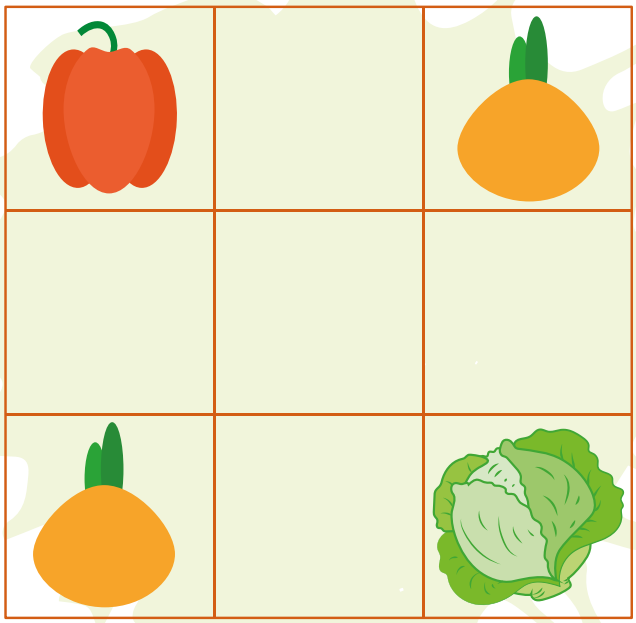


Foto: S.18 - © North Create

gemeinsam richtung gesundheit

bkk melitta hmr

DEIN WICHTIGSTES INVESTMENT BLEIBT DAS IN DEINE GESUNDHEIT

Ohne ist alles nichts.

Deine Gesundheit ist wertvoll. Alles andere kommt danach.
Wir sind Dein Partner, der Dich bei allen Fragen rund um Deine Gesundheit unterstützt.

Folge uns auch gerne auf
unseren Social-Media-Kanälen

Entdecke unsere Top-Leistungen