

# Komm in Bewegung

Was dem Rücken gut tut

gemeinsam richtung gesundheit

**bkk**  
**melitta**  
**hmr**

## Seltene Erkrankung

Simone Lawrenz leidet unter Morbus Addison und hilft Betroffenen

## Familienleben

Bei einer Kur als Elternteil zur Ruhe kommen und den Akku aufladen

## Kaffee

Das beliebte Heißgetränk im Faktencheck



## Inhalt

### Editorial 03

### Titelthema 04

Rückengesundheit:  
Ohne Bewegung geht's nicht

### Mutmacher 07

Herausforderung  
Seltene Erkrankungen

### Gesundheit digital 08

Onlineunterstützung für  
Gesundheit und Wohlbefinden

### Gesund leben 10

Wenn Eltern früh dement werden,  
die bkk-Aktivwoche

### Gut zu wissen 11

Organspender werden,  
Radon-Aufklärung

### Familie 12

Neue Kraft dank Mutter-/Vater-Kind-Kur

### Unsere bkk Welt 14

Mitarbeiterjubiläen, Bonusprogramm,  
Brustkrebs-Nähevent

### Genussmomente 16

Kaffeemythen auf der Spur

### Perspektivwechsel 18

Ambulante Versorgung:  
das Team im Porträt

### Kinderkram 19



**Gut abgeschnitten!**

Wir sagen Danke



## Mitmachen und gewinnen!

Gut sichtbar in der dunklen Jahreszeit:

Wir verlosen 10 Reflex Bags. Einfach den QR-Code scannen und mit dem Betreff „**Reflex Bag**“ bis zum 28. Februar 2026 mitmachen.



Viel Glück!



# Liebe Leserinnen und Leser,



ein neues Jahr liegt vor uns – voller Chancen, guter Vorsätze und hoffentlich vieler Momente, in denen wir bewusst auf unsere Gesundheit achten.

Unser Titelthema widmet sich einem Bereich, der uns alle betrifft: der Rückengesundheit. Kaum ein anderer Bereich unseres Körpers reagiert so empfindlich auf Stress, Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen. Gleichzeitig lässt sich mit kleinen, alltagstauglichen Maßnahmen viel erreichen. Wir zeigen Ihnen deshalb, wie Sie Ihren Rücken stärken, Verspannungen vorbeugen und im Beruf wie zu Hause wohltuende Routinen entwickeln können.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der fortschreitenden Digitalisierung des Gesundheitswesens. Im letzten Jahr haben wir unseren Onlineblog gestartet, um Sie noch umfassender und aktueller über relevante Themen zu informieren. Schauen Sie dort gern einmal vorbei. Auch unsere Onlinegeschäftsstelle entwickeln wir kontinuierlich für Sie weiter. Sie finden dort zahlreiche Services – vom einfachen Einreichen von Rechnungen oder Ihrem Bonuspass über die Beantragung verschiedenster Leistungen bis hin zur komfortablen Aktualisierung Ihrer Kontaktdaten. Falls Sie unsere App noch nicht nutzen, laden Sie diese gern herunter und überzeugen Sie sich selbst von den vielfältigen Möglichkeiten.

Gleichzeitig steht unsere Solidargemeinschaft vor großen finanziellen Herausforderungen. Die gesetzliche Krankenversicherung braucht verlässliche Rahmenbedingungen,

um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. Deshalb wünsche ich mir von der Politik mehr Klarheit, Planungssicherheit und mutige Entscheidungen, die die angespannte Finanzlage der GKV nachhaltig entlasten. Nur so können wir unseren Auftrag, Sie bestmöglich zu unterstützen, auch in Zukunft erfüllen.

Und dann wäre da noch ein Thema, das mir persönlich besonders am Herzen liegt: Kaffee. Als bekennender Kaffeeliebhaber weiß ich, wie sehr dieses Getränk den Tag bereichern kann – sei es als kleine Auszeit, als Start in den Morgen oder als wohltuender Genussmoment zwischendurch. In dieser Ausgabe räumen wir mit einigen hartnäckigen Kaffee-Mythen auf und präsentieren Ihnen inspirierende Rezeptideen rund um den Kaffee, die Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit noch nicht kennen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, einen gesunden Start ins neue Jahr und viele starke, genussvolle Momente – ob mit einem entspannten Rücken, digital gut versorgt oder bei einer Tasse Ihres Lieblingskaffees.

Thomas Sielemann  
Vorstand bkk melita hmr

## Impressum

**Herausgeber:** bkk melita hmr, Marienstraße 122, 32425 Minden, Telefon: 0571 93409-0, E-Mail: [info@bkk-melitta.de](mailto:info@bkk-melitta.de), Internet: [www.bkk-melitta-hmr.de](http://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](mailto:info@brunsmedienservice.de), Internet: [www.brunsmedienservice.de](http://www.brunsmedienservice.de)

**Vi.S.d.P.:** Dr. Patrik Kasparak, bkk melita hmr

**Konzeption und Design:** bkk melita hmr und Bruns Verlags-GmbH & Co. KG, Foto U1 Titelbild: [istockphoto.com](http://istockphoto.com) - © Group4 Studio

**Druck:** Gebr. Geiselberger GmbH, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting, Telefon: 08671 5065-0, E-Mail: [vertrieb@geiselberger.de](mailto:vertrieb@geiselberger.de), Internet: [www.geiselberger.de](http://www.geiselberger.de)

**Erscheinungsweise:** dreimal jährlich @Lob/Kritik: [marketing@bkk-melitta.de](mailto:marketing@bkk-melitta.de) rechtsverbindlich für sozialversicherungsrechtliche/bkk melita hmr-Themen sind derzeit gültiges Gesetz und Satzung. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Es erfolgt kein Versand ins Ausland.



## 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.



# Autsch, mein Kreuz!

## Was ein gesunder Rücken braucht

Die Zahl der Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems, besonders im unteren Rückenbereich, liegt seit Jahren auf hohem Niveau. Doch Rückenschmerz ist nicht gleich Rückenschmerz und der Weg zum Arzt nur selten die alleinige Lösung. Rückenschmerzen in Deutschland: eine Volkskrankheit

Knapp ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung und rund ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden nach Angaben des Statista Research Departments aus dem August 2025 unter Rückenbeschwerden. Klagten fast 60 Prozent im Jahr 2024 über Schmerzen und Einschränkungen, trifft die Volkskrankheit 80 Prozent aller Deutschen mindestens einmal im Leben. Kein Wunder, dass Rückenschmerzen nach Atemwegserkrankungen und psychischen Diagnosen zu den Top-3-Gründen für Fehltage im Job zählen. Muss es so weit kommen? Und was sind eigentlich Rückenschmerzen?

Ein rundum fitter Rücken zeigt sich in einer aufrechten Körperhaltung, besitzt eine starke und flexible Muskulatur, weist eine bedarfsgerechte Beweglichkeit auf und ist frei von Einschränkungen. Unter diesen

Vorzeichen kann er seine Aufgaben wie das Abdämpfen von Schwingungen und die Abfederung harter Stöße – auch für die Hirnregion – erfüllen. Außerdem ist er Ansatzpunkt für die Muskulatur, schützt das Rückenmark und sorgt für eine gerade Kopfhaltung.

### Muskelverspannungen und Stress als Ursachen

Ist der Rücken aus dem Lot, können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen auftreten. Zwar bilden Muskelverspannungen die häufigste Ursache. Dennoch weisen Experten darauf hin, dass viele Komponenten zusammenkommen. Schließlich liegen an diesem Ort unseres menschlichen Körpers zentrale Strukturen wie Muskeln, Faszien, Bänder und Wirbelgelenke dicht zusammen und arbeiten im gesunden Zustand harmonisch miteinander. Ein schmerzender Rücken kann neben Bewegungsmangel auf der einen und körperlicher Überlastung auf der anderen Seite durch psychische Faktoren wie Stress oder Überforderung verursacht werden, die ihrerseits zu Verspannungen führen. Somit erweisen sich Rückenschmerzen vielfach als „unspezifisch“, da sie keiner einzelnen Ursache zuzuordnen sind.

### Unspezifische Rückenschmerzen: Häufige Beschwerden und Frustration

Mehr als 85 Prozent der Betroffenen leiden an „unspezifischen“ Rückenschmerzen (Gesundheitsinformation.de). Diese können akut für eine kurze Zeit, subakut über eine längere Phase oder dauerhaft in chronischer Form auftreten. Als rezidivierender Schmerz wird die Ablösung schmerzhafter durch schmerzfreie Phasen und umgekehrt bezeichnet. Keine eindeutige Diagnose zu erhalten, löst oft Frust aus. Die gute Nachricht: Steckt keine ernsthafte Ursache hinter dem Rückenleiden, sollten wir in Bewegung bleiben.

### Ergonomie und Bewegung im Alltag

Ohnehin zählen Bewegungsmangel, Fehlbelastungen durch langes Sitzen, einseitige körperliche Arbeit oder Muskelverspannungen als Folge von Fehlbelastungen zu den Hauptrisiken. Der bewusste Umgang mit diesen Komponenten wie die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes oder die Integration von Bewegungspausen ist ein Beispiel für einen rückenfreundlichen Alltag. Fachleute raten, als Schlüssel für die Vorbeugung von



**Rückenübungen  
am Arbeitsplatz:**  
Wir zeigen, wie es geht



## Ärztliche Zweitmeinung

### Bandscheibenvorfall operieren? Holen Sie sich eine zweite Meinung

Manchmal ist eine ärztliche Diagnose oder empfohlene Behandlung schwer zu verstehen oder zu akzeptieren – besonders, wenn es um einen operativen Eingriff, zum Beispiel an der Wirbelsäule, geht. In solchen Fällen steht allen gesetzlich Versicherten eine unabhängige Einschätzung von einem weiteren Facharzt zu.

#### IHRE VORTEILE:

- **Mehr Sicherheit bei wichtigen Entscheidungen:**  
Eine zweite Meinung kann eine Diagnose bestätigen oder neue Behandlungsoptionen aufzeigen.
- **Vermeidung unnötiger Operationen:**  
In vielen Fällen gibt es konservative Alternativen, die im Erstgespräch nicht berücksichtigt wurden.
- **Stärkung Ihrer Patientenrechte:**  
Sie treffen eine gut informierte Entscheidung – auf Augenhöhe mit Ihren behandelnden Ärzten.
- **Psychische Entlastung:**  
Klarheit reduziert Unsicherheit und stärkt Ihr Vertrauen in den Behandlungsweg.

**Unser Team berät Sie  
ausführlich zum Thema.**  
Weiterführende Informationen  
erhalten Sie auch hier:



Rückenschmerzen oder das aktive Vorgehen dagegen stets auf die eigene Körperhaltung zu achten. Regelmäßige Bewegung in der Freizeit, darunter gezielte Übungen und sportliche Aktivitäten, gelten als wirksamste Möglichkeit, wiederkehrenden Schmerzen vorzubeugen. Auch therapeutische Behandlungen können eine Hilfe sein, das Leiden mindern und für mehr Beweglichkeit sorgen.

#### Wann zum Arzt?

Werden hinter den Rückenschmerzen tiefergehende Erkrankungen vermutet, ist der Gang zum Hausarzt oder Orthopäden sinnvoll. Klassisches Beispiel ist der akute Bandscheibenvorfall, bei dem

der Schmerz entlang des Ischiasnervs ins Bein ausstrahlt und sich häufig durch Taubheitsgefühle bemerkbar macht. Skoliose, Morbus Bechterew oder Facettenarthrose zeigen sich ebenfalls als Schmerzen im Rückenbereich oder in Bewegungseinschränkungen. Bei all diesen Varianten spricht man von „spezifischen“ Schmerzen, die sich einer bestimmten Krankheit oder Ursache zuordnen lassen. Wer über einen längeren Zeitraum mit Rückenschmerzen zu kämpfen hat oder andere Erkrankungen ausschließen möchte, sollte einen Hausarzt oder Orthopäden aufsuchen. Für alle anderen gilt das Motto: aktiv bleiben für die eigene Rückengesundheit!

## Osteopathie in Anspruch nehmen

Die bkk melitta hmr bezuschusst Osteopathie als sanfte Ergänzung zur klassischen Medizin mit bis zu 300 Euro. Das sind je Sitzung 60 Euro für höchstens fünf Sitzungen durch einen qualifizierten Osteopathen pro Kalenderjahr und Versicherten.

**Mehr Infos dazu  
finden Sie hier**





Foto: Sabine Otterbeck

Der Physiotherapeut und Osteopath  
**Marc Raulwing** ist Inhaber des  
Mindener „Genius Gesundheitszentrums“.

## Rückengesundheit

# „Bewegung ist die beste Medizin“

„Bewegung, Bewegung, Bewegung“ lautet das Motto für alle, die ihrem Rücken trotz bereits aufgetretener Schmerzen und/oder Einschränkungen etwas Gutes tun wollen. Bewegungseinheiten im Alltag sowie gezielte Übungen und regelmäßige Trainingseinheiten erweisen sich laut vieler Studien als wirksamste Möglichkeit, wiederkehrenden Schmerzen vorzubeugen. Im Bedarfsfall in Verbindung mit professionellen Behandlungen unterstützen diese Aktivitäten uns auf dem Weg zu einem gesünderen Rücken. Ein Interview mit Marc Raulwing, Physiotherapeut und Osteopath sowie Inhaber eines Sport- und Gesundheitszentrums in Minden.

### Lässt sich die Häufigkeit von Rückenschmerzen oder die Intensität des Verlaufs durch Bewegung positiv beeinflussen?

Absolut. Früher lautete das Paradigma bei Schmerzen „hinlegen und abwarten, bis es vorbei ist“. Diese Einschätzung gehört der Vergangenheit an. Heute weiß man, dass die totale Entlastung des Rückens keine Besserung bringt, sondern das Gegenteil bewirkt. Dennoch verhalten sich Menschen im Umgang mit diesen Schmerzerlebnissen sehr unterschiedlich. Während der eine besser klarkommt, liegen sie bei einem anderen weit über der Akzeptanzgrenze. Dieses individuelle Empfinden muss miteinbezogen werden, wenn es um das richtige Maß an Bewegung und die individuell passende Form der Bewegung geht.

### Welche Sport- und Trainingsarten halten Sie für geeignet, um den Rücken zu stärken?

Bei unspezifischen Rückenbeschwerden geht es für Betroffene darum, in ein normales Leben mit möglichst schmerzfreien Bewegungsabläufen zurückzukehren. Dafür bietet sich vor allem Funktionales Training an, das man als alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform bezeichnen kann. Geübt werden komplexe Bewegungsabläufe, bei denen

mehrere Gelenke und Muskelgruppen angesprochen sind. Diese Art des Trainings findet sich in sportlichen Betätigungen wie Laufen, Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen wieder. Grundsätzlich geht es um die Stärkung der allgemeinen Fitness. Zentrale Aspekte sind Leistungsfähigkeit, Kondition, Koordination, Stabilität, Beweglichkeit und Ausdauer. All diese Komponenten bilden ein Funktionsgefüge.

### In welchen Situationen kann sich Physiotherapie als hilfreich erweisen?

Der Arzt, meist ein Orthopäde, sorgt als „Steuermann“ für die medizinische Diagnose. Wir als Physiotherapeuten setzen bei diesen Befunden an und entwickeln einen Therapieplan. Häufig ist die Linderung von Schmerzen erstes Hauptziel, weshalb man auch von Schmerztherapie spricht. Während manuelle Techniken die Muskulatur lockern und die Gelenkfunktion verbessern, erarbeiten wir gemeinsam mit dem Patienten im Bereich Krankengymnastik und Bewegungstraining ein individuelles Programm. Physikalische Anwendungen können sich ebenfalls schmerzlindernd auswirken, indem sie Verkrampfungen lösen. Letztlich möchten wir Patienten zum Selbstmanagement

anleiten: Wir unterstützen sie dabei, mit ihrer Situation im Alltag umgehen zu lernen, indem sie ihre persönlichen Möglichkeiten und Risiken kennen und damit aktiv umgehen.

### Welchen Ansatz verfolgt die Osteopathie?

Osteopathen wenden sanfte manuelle Techniken an, um Spannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Dabei betrachtet dieser Behandlungsansatz den Menschen ganzheitlich, bezieht über den Rücken hinaus den gesamten Bewegungsapparat mit ein. Auch die inneren Organe können an diesem Wechselspiel von Ursache und Wirkung beteiligt sein.

### Haben Sie Tipps für den Umgang mit Schmerzen und Schmerzrisiken?

Lang anhaltende monotone Zwangshaltungen schaden dem Rücken grundsätzlich. Ob als Unterforderung am Schreibtisch oder als einseitige Überforderung an einer Hobelbank. Ohne ausgleichende Bewegung leidet der Rücken irgendwann. Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich mir wünschen, dass mehr Menschen in Schwung kommen und Lust haben, diesen und vergleichbaren Situationen aktiv entgegenzuwirken.

Mutmacher

# Morbus Addison:

## Mit Geduld und Selbstbeobachtung zu mehr Lebensqualität im Alltag

Unspezifische Symptome, schwierige Diagnosen und wenig bekannte Therapiewege: Seltene Erkrankungen wie Morbus Addison stellen Betroffene vor große Herausforderungen. Simone Lawrenz aus Minden lebt seit über 25 Jahren mit dieser Erkrankung und engagiert sich heute in der Regionalgruppe Bielefeld-Minden des Netzwerks Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e. V. Im Interview spricht sie über ihren Alltag, die Bedeutung einer guten Selbstbeobachtung und die Angebote der Selbsthilfegruppe.

### Frau Lawrenz, wie haben Sie Ihre Erkrankung damals bemerkt?

Nach der Geburt meines Sohnes fühlte ich mich einfach nicht mehr leistungsfähig. Ich war ständig erschöpft, hatte keine Energie – Symptome, die viele kennen, aber schwer einzuordnen sind. Zum Glück hatte ich einen aufmerksamen Arzt, der eine seltene Erkrankung in Erwägung zog und die richtigen Tests veranlasste.

### Wie sieht Ihr Alltag mit Morbus Addison heute aus?

Ich nehme täglich Hydrocortison und trage immer ein Notfall-Kit bei mir, falls es zu einer Krise kommt. Die Medikamentendosierung ist eine echte Herausforderung, denn jeder Mensch reagiert anders. Es braucht viel Geduld und genaue Selbstbeobachtung, um die richtige Einstellung zu finden. Und: Manchmal passiert etwas Unvorhergesehenes, auf das ich dann reagieren muss.

### Wo erleben Sie die größten Hürden für Menschen mit seltenen Erkrankungen?

Die Diagnose ist oft ein langer Weg, weil die Symptome so unspezifisch sind. Zudem kennen viele Mediziner diese Krankheiten kaum, was im Ernstfall problematisch sein kann. Auch die Forschung ist noch begrenzt – das macht vieles schwieriger.

### Was bedeutet Ihnen das Engagement in der Selbsthilfegruppe?

Sehr viel! In der Regionalgruppe Bielefeld-Minden kommen etwa fünfmal im Jahr zwischen 15 und 30 Betroffene zusammen. Wir tauschen uns aus und geben uns Tipps und Unterstützung – zum Beispiel, was ganz alltägliche Dinge, wie die Medikation nach einer Impfung oder bei längeren Flugreisen, betrifft. Ich brauche mich dort nicht zu erklären und weiß, dass die anderen ähnliche Erfahrungen machen.

### Welche Angebote macht die Gruppe den Mitgliedern?

Im Rahmen der Treffen im Klinikum Mitte bieten wir Gesprächsrunden, aber auch Ernährungsberatung und gemeinschaftliche Aktivitäten – zum Beispiel in diesem Sommer Bogenschießen – sowie digitale Austauschmöglichkeiten über Signal und Telegram an.

### Was möchten Sie anderen Betroffenen mitgeben?

Dass man auch mit einer seltenen Erkrankung Lebensqualität im Alltag genießen kann. Zudem lohnt sich der Austausch mit anderen Betroffenen, denn er kann neue Perspektiven eröffnen.



Foto: Stephanie Klusmann

**Simone Lawrenz** ist an Morbus Addison erkrankt. In der Regionalgruppe Bielefeld-Minden des Netzwerks Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e. V. unterstützt sie andere Betroffene.

## Morbus Addison

Der Morbus Addison ist eine Erkrankung der Nebennierenrinde. Die Nebenniere ist ein zipfelig der Niere aufsitzendes Organ, in dem Hormone produziert werden, die lebenswichtige Funktionen wie den Energiehaushalt, den Blutsalzhaushalt und damit auch den Blutdruck, aber auch zum Beispiel den Fettstoffwechsel entscheidend beeinflussen. Morbus Addison ist benannt nach dem Londoner Arzt Thomas Addison (1793-1860), der die Krankheit erstmals beschrieb. Dabei kommt es durch eine Zerstörung der Nebenniere zu einem Hormonmangel. Üblich ist auch der Begriff Nebennierenrindeninsuffizienz. Die häufigste Ursache einer Nebennierenrindeninsuffizienz ist ein Autoimmunprozess, also ein Vorgang, bei dem das Abwehrsystem des Körpers aus ungeklärten Gründen gegen das Nebennierengewebe reagiert (70 %). Wesentlich seltenere Ursachen für eine Schädigung der Nebennierenrinde sind Tumore (10 %) oder Infektionen (10 %).

Zu Lebzeiten von Dr. Addison war die Tuberkulose Hauptursache der Erkrankung. In der Dritten Welt sind Tuberkulose und HIV-Infektionen die häufigsten Gründe.



Mehr Infos über das Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e. V.



Hier geht es zur Gesellschaft für Endokrinologie

# Ihre Medikation immer im Überblick – mit memedi

Die regelmäßige Einnahme von Medikamenten ist für viele Versicherte eine tägliche Herausforderung. Wird eine Dosis vergessen, kann dies den Therapieerfolg beeinträchtigen. Die kostenlose App „memedi – mein medikationsbegleiter“ hilft Ihnen, Ihre Medikamente sicher und einfach zu verwalten.



## SMARTE FUNKTIONEN FÜR IHREN ALLTAG

Die App erinnert Sie zuverlässig daran, wann Sie Ihre Arzneimittel einnehmen müssen. Zusätzlich können Sie vergessene Einnahmen dokumentieren und Ihre Therapietreue somit selbst verfolgen. Dem digitalen Beipackzettel können Sie auch unterwegs alle wichtigen Informationen zu Ihrer Medikation entnehmen.

### Weitere nützliche Funktionen sind:

Hinterlegung der Verfallsdaten, individuelle Medikationspläne und Informationen über Rabattverträge oder Zahlungsbefreiungen. Darüber hinaus erhalten Sie durch Erklärvideos und Checklisten wertvolle Unterstützung im Alltag. Unsere Versicherten können zudem weitere nützliche Funktionen wie den Kostenrechner freischalten.

### So einfach geht's

Um die App zu nutzen, müssen Sie diese zunächst im App Store oder im Google Play Store herunterladen. Scannen Sie den Barcode Ihrer Medikamente und schon stehen Ihnen die Informationen zur Verfügung.

## Ihre Vorteile

- **Medikamente verwalten:** Behalten Sie den Überblick über Ihre Medikation.
- **Einnahmeerinnerungen:** Nie wieder eine Dosis vergessen.
- **Persönlicher Medikationsplan:** Erstellen Sie einen Plan für Arztbesuch oder Apotheke.
- **Verfallsdaten im Blick:** Verpassen Sie kein Ablaufdatum.
- **Therapiehinweise:** Zusatzinformationen und -funktionen für hinterlegte Medikamente.
- **Kostenrechner:** Finden Sie mögliche Einsparungen im Bereich der verschreibungspflichtigen Arzneimittel.

## Unsere OGS

Alles rund um ihre Gesundheit – jederzeit, überall, einfach online

Stellen Sie sich vor, alles rund um Ihre Gesundheit wäre genauso unkompliziert wie Onlineshopping: schnell, flexibel und jederzeit griffbereit. Genau dafür gibt es die Onlinegeschäftsstelle der bkk melitta hmr.

### Maximale Freiheit: Erledigen Sie alles, wann es Ihnen passt

Mit App oder Webversion haben Sie Ihre bkk-Services immer dabei. Von zu Hause, aus der Bahn oder vom Urlaubsort: Sie entscheiden, wann Sie etwas erledigen. Rechnungen hochladen, Anträge ausfüllen, Daten ändern: einfach kurz machen statt lange suchen oder warten.

### Schneller geht's nicht

Digital eingereichte Unterlagen werden oft deutlich schneller bearbeitet. Einfach Beleg fotografieren – fertig. Ob Zuschüsse, Bonuskarte oder Anträge wie Kinderkrankengeld oder Pflegeleistungen: Sie schicken's ab, wir kümmern uns darum.

### Sicher verbunden – ohne Stress

Ihre Nachrichten und Dokumente laufen über eine verschlüsselte, geschützte Verbindung. Mit dem neuen digitalen Postfach landen Bescheide, Rückmeldungen und wichtige Infos direkt bei Ihnen – sofort und sicher. Kein Papierchaos, kein Warten, kein „Wo war noch mal dieser Brief?“.

### Gut für die Umwelt – gut für Sie

Weniger Papier, weniger Post, weniger Aufwand. Mit jedem digitalen Vorgang tun Sie nicht nur sich selbst, sondern auch der Umwelt etwas Gutes – und behalten trotzdem alles im Blick. Übersichtlich, sauber sortiert, jederzeit abrufbar. Alles an einem Ort – alles unter Kontrolle:

- Rechnungen & Bonuskarte hochladen
- Auslandskrankenscheine downloaden
- Persönliche Daten easy aktualisieren
- Anträge digital erledigen
- Dokumente im digitalen Postfach sammeln

### Kurz: Alles, was Sie brauchen – ohne Umwege

Nutzen Sie jetzt die Chance, Ihren Gesundheitsalltag digital, unkompliziert und einfach moderner zu gestalten. Einfach QR-Code scannen und registrieren:



Webversion



iOS App Store



Android Google Play Store

## BLOG

## Unser Blog

Ihr Wissensvorsprung bei Gesundheitsthemen

Wissenswertes rund um Gesundheit, Wohlbefinden und die Leistungen der bkk melitta hmr: Unser Blog bietet Ihnen regelmäßig informative, gut recherchierte und ansprechend aufbereitete Artikel zu einer Vielzahl an Gesundheitsthemen – damit Sie jederzeit umfassend und gut informiert sind.

Wir klären über **Histaminintoleranz** auf. Im Unterschied zu klassischen Allergien handelt es sich hierbei um eine Unverträglichkeit gegenüber Histamin, einem biogenen Amin, das natürlicherweise in vielen Lebensmitteln vorkommt. Wie sich diese Störung äußert und was man dagegen tun kann, erfahren Sie hier:



**Onlinepflegekurse** vermitteln praxisnahes Wissen, das für die tägliche Pflege von Angehörigen von Bedeutung ist. Welche Vorteile Onlinepflegekurse bieten, was sie inhaltlich abdecken, wie Sie den richtigen Anbieter finden und welche Kosten auf Sie zukommen können, erläutert dieser Beitrag: Haben Sie schon einmal von



**Baby Led Weaning** gehört? Immer mehr Eltern entscheiden sich dafür, wenn es um den Beikost-Start ohne Brei geht. Das selbstständige Erkunden von Lebensmitteln steht im Mittelpunkt, wodurch das Baby neue Geschmacksrichtungen und Texturen auf natürliche Weise entdecken kann. Interessiert? Hier lesen Sie mehr:



## Leben mit Demenz

# Wenn Eltern jung an Demenz erkranken

Erkrankt ein Elternteil in jungen Jahren an Demenz, steht das Familienleben plötzlich Kopf. Besonders Kinder geraten in eine belastende Ausnahmesituation: Die gewohnte Eltern-Kind-Rolle verändert sich, Zukunftspläne geraten ins Wanken und Gefühle wie Wut, Angst, Scham oder Schuld bleiben oft unausgesprochen.

Einen Raum für Austausch, Unterstützung und Wissen bietet der Verein „Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke“ mit neuen Angeboten speziell für Kinder von jung an Demenz Erkrankten.

### Denn Kinder von jung an Demenz Erkrankten stehen vor besonderen Fragen:

- Wie gehe ich mit den Veränderungen bei meinem Vater oder meiner Mutter um?
- Wie kann ich meine eigene Lebensplanung mit der Verantwortung für meine Familie vereinbaren?
- Wie unterstütze ich den gesunden Elternteil, ohne mich selbst zu verlieren?
- Wie schütze ich meine eigene psychische Gesundheit?

### Mehr Informationen zu den Angeboten und Anmeldung:

Pia Büchel  
Tel. 0177 5520945  
buechelpia@gmail.com

[www.leben-mit-demenz.info](http://www.leben-mit-demenz.info)

## Aktivwoche

### Gesund, aktiv und entspannt

Die Aktivwoche der bkk melitta hmr bietet seit über 25 Jahren ein vielfältiges Gesundheitsprogramm, das Bewegung, Entspannung und Ernährung vereint. In attraktiven Kurorten finden Menschen jeden Alters und jeder Lebenssituation das passende Angebot und profitieren von einer durchdachten Angebotsstruktur, die die individuellen Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt.

### Die Aktivwoche beinhaltet folgende Leistungen

- Ärztliche Gesundheits-Check-ups und Belastungstests
- Maßnahmen zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion
- Maßnahmen zur Stärkung des Muskel- und Skelettsystems
- Maßnahmen zur Stressreduktion
- Maßnahmen zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- Arbeitsplatzbezogene Maßnahmen
- Seminare zur gesunden Lebensführung

### Gut zu wissen:

Wir bezuschussen die Kosten für das ordnungsgemäß abgeschlossene Gesundheitsprogramm mit **bis zu 200 Euro** für Erwachsene, beziehungsweise mit **bis zu 160 Euro** für Kinder ab 6 Jahren beim Familienangebot. Maximal können zwei qualifizierte Präventionsangebote pro Kalenderjahr gefördert werden.



Hier geht es zu unseren Angeboten



Gut zu wissen

# Organ- und Gewebespenden können Leben retten

Eine Organ- oder Gewebetransplantation kann kranken Menschen und Menschen mit Behinderung die Chance auf ein neues oder besseres Leben eröffnen. Die Voraussetzung dafür ist, dass sich Menschen zu Lebzeiten bereit erklären, nach ihrem Tod Organe und/oder Gewebe zu spenden.

## Voraussetzungen

Eine Entnahme ist – vorausgesetzt, eine Zustimmung liegt vor – nur zulässig, wenn der unumkehrbare Hirnfunktionsausfall (Hirntod) festgestellt wurde. Für eine Gewebeentnahme reicht es aus, wenn der Herz-Kreislauf-Stillstand mehr als drei Stunden zurückliegt.

## Altersgrenzen

Ab dem vollendeten 16. Lebensjahr kann die Einwilligung in die Entnahme ohne Zustimmung eines Erziehungsberechtigten zur Organ- und/oder Gewebespende erklärt werden. Bereits ab dem vollendeten 14. Lebensjahr kann einer Spende widersprochen werden. Eine feste Altershöchstgrenze für eine Organspende gibt es nicht. Entscheidend ist der tatsächliche biologische Zustand der Organe. Grundsätzlich werden alle Organe und Gewebe vor einer Transplantation untersucht – wer sich jetzt dazu entschließt, Organspender zu werden, muss sich dafür nicht ärztlich untersuchen lassen.

**Wir bitten Sie daher:** Beschäftigen Sie sich mit dem Thema Organ- und Gewebespende, treffen Sie Ihre ganz persönliche Entscheidung und dokumentieren Sie diese!

Mehr Infos rund um das Thema  
Organspende finden Sie hier



**Organspendeausweis**  
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Organspende**  
 schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer **0800 / 90 40 400**.

## Radon – die unterschätzte Gefahr

Unsichtbar, geruchlos und in höherer Konzentration krebserregend: Radon ist ein radioaktives Edelgas, das überall in der Natur vorkommt. Es entsteht im Erdreich und dringt aus dem Boden an die Atmosphäre. An der frischen Luft wird es so stark verdünnt, dass es ungefährlich ist. In Häusern kann sich Radon allerdings ansammeln, sodass eine höhere Konzentration entsteht. Ist man dieser über einen langen Zeitraum hinweg ausgesetzt, erhöht sich das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken.

In Deutschland gilt ein gesetzlicher Referenzwert von 300 Bq/m<sup>3</sup> für Radon in Innenräumen. Wie die Radonbelastung zu Hause aussieht, lässt sich in der Regel durch eine einfache und kostengünstige Messung herausfinden. Liegt die Konzentration über dem Referenzwert, sollte man aktiv dagegen vorgehen. Hierzu bieten sich verschiedene Maßnahmen an, die von verstärktem Lüften bis zu umfassenden Umbaumaßnahmen reichen.

Ausführliche Informationen stellt das Hessische Radonzentrum bereit.



Erfahren Sie mehr



Einfach entnehmen, ausfüllen  
und im Portemonnaie bei sich tragen.

A close-up photograph of a woman with long blonde hair holding a young child with blonde hair. The child is laughing with their tongue sticking out. The woman is smiling and looking down at the child. The background is a blurred outdoor setting.

# Neue Kraft für den Familienalltag: Mutter- oder Vater-Kind-Kur

Kinder im Alltag zu begleiten, bedeutet für Eltern heute weit mehr als Versorgung und Organisation. Sie sind emotionale Stützpunkte, Krisenmanager, berufstätige Allrounder – und häufig so stark eingespannt, dass Erholung kaum mehr möglich ist. Viele spüren irgendwann körperliche oder psychische Folgen: Müdigkeit, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, ständige Gereiztheit oder das Gefühl, allem hinterherzulaufen. Eine Mutter- oder Vater-Kind-Kur kann hier ein wichtiger Schritt sein, um die eigene Gesundheit zu stabilisieren und neue Kraft zu schöpfen.

## Was hinter einer Mutter-/Vater-Kind-Kur steckt

Bei einer Mutter- oder Vater-Kind-Kur stehen die Bedürfnisse des Elternteils im Mittelpunkt. Die Maßnahme dauert in der Regel drei Wochen und findet in spezialisierten Kliniken statt, die auf typische Belastungssituationen ausgerichtet sind. Dort erhalten Eltern medizinische, therapeutische und psychosoziale Unterstützung – von physiotherapeutischen Anwendungen über Entspannungs- und Bewegungstherapien bis hin zu Beratungsgesprächen und alltagsorientierten Trainings.

„Kinder können mit dem jeweiligen Elternteil mitreisen. Wenn es medizinisch sinnvoll ist, erhalten sie auch Therapieanwendungen. Für sie gibt es eigene Angebote, die altersgerecht, spielerisch und entlastend gestaltet sind“, erklärt Evelin Nawrocki, Kurberaterin beim Deutschen Roten Kreuz (Kreisverband Wesermarsch).

## Warum eine Kur helfen kann

Eine Kur ist keine Auszeit im klassischen Sinne und schon gar kein Urlaub. Sie ist eine medizinisch begründete Maßnahme, die darauf abzielt, Überlastungen zu reduzieren und gesundheitlichen Schäden vorzubeugen. Häufig spielen verschiedene Faktoren zusammen: familiäre Konflikte, Alleinerziehung, chronische Erkrankungen eines Kindes, berufliche Anforderungen oder auch die Pflege von Angehörigen. „Eine Kur kann dabei helfen, Situationen neu zu betrachten, Grenzen zu setzen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und langfristig selbstfürsorglicher zu handeln“, weiß Evelin Nawrocki.

## Wann eine Kur sinnvoll ist

Viele Eltern fragen sich, ob ihre Belastung „ausreicht“, um eine Kur zu beantragen. Dabei gilt: Entscheidend sind nicht dramatische Einzelsituationen, sondern die dauerhafte Belastung

und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit. Wenn ambulante Hilfen wie Hausarztgespräche, Physiotherapie oder Beratungsgespräche nicht genügen, kann eine stationäre Maßnahme sinnvoll sein. Typische Anzeichen sind chronische Müdigkeit, anhaltende Erschöpfung, körperliche Beschwerden ohne klare Ursache, ständige Anspannung oder das Gefühl, dem Alltag nicht mehr gewachsen zu sein. Wer frühzeitig handelt, verhindert, dass die Belastung sich verfestigt.

## Wer Anspruch hat – und bis zu welchem Alter Kinder mitfahren dürfen

Grundsätzlich können alle gesetzlich versicherten Mütter und Väter eine Kur beantragen. Das gilt unabhängig von Familienmodell oder Berufstätigkeit. Regulär können Kinder bis 12 Jahre mitgenommen werden. Für Kinder, die die Mutter oder den Vater begleiten, um die Betreuung während der Maßnahme zu gewährleisten, ist kein se-

## Gute Gründe für eine Kur

- chronische Erschöpfung
- Stress oder Schlafstörungen
- körperliche Beschwerden durch Überlastung
- Alleinerziehende oder besondere familiäre Belastungen
- Pflege von Angehörigen
- chronisch kranke Kinder

parater Antrag erforderlich. Für Kinder die aufgrund eigener gesundheitlicher oder psychischer Belastungen in die medizinisch-therapeutische Versorgung der Einrichtung mit eingebunden werden sollen, ist ein gesonderter Antrag über den Vordruck „Muster 65“ zu stellen. Wichtig zu bedenken: Ältere Kinder werden durch den Kuraufenthalt aus ihren schulischen, sozialen und emotionalen Strukturen herausgelöst. Eltern sollten sich daher im Vorfeld über mögliche Auswirkungen beraten lassen. Bei sehr kleinen Kindern, die noch keine Kita oder Tagesbetreuung gewohnt sind, kann dies die Durchführung der Kur erschweren.

### Der Weg zur Kur: von der Beratung bis zur Bewilligung

Am Anfang steht ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt. Dieser klärt, ob eine Kur geeignet ist und welche

Unterlagen erforderlich sind. Anschließend stellt der Haus- oder Facharzt den Antrag, genauer gesagt den Vordruck „Muster 64“ aus. Dieses Formular muss bei der bkk melitta hmr eingereicht werden. Darin sind die gesundheitlichen Beschwerden und Belastungsfaktoren beschrieben. Umfassende Beratungen zum Thema Mutter-/Vater-Kind-Kur bieten auch Sozialverbände wie das DRK und natürlich die bkk melitta hmr an. „Viele Eltern empfinden bereits diese Phase als entlastend, weil sie wahrnehmen, dass sie mit ihren Herausforderungen nicht allein sind“, berichtet Evelin Nawrocki. Nach der Bewilligung erfolgen die Vermittlung in eine passende Klinik und die Planung der Maßnahme – entweder über den bkk melitta hmr-Kooperationspartner Gesundheits-services Management (GSM) oder die Beratungsstellen der Sozialverbände.

### Warum ein Ansprechpartner so wichtig ist

Ein Ansprechpartner, entweder bei der bkk melitta hmr oder einer Beratungsstelle, begleitet den gesamten Prozess: Er hilft bei allen Fragen rund um die Antragsstellung, erklärt die gesetzlichen Ansprüche, berät zu den medizinischen Voraussetzungen, klärt Besonderheiten, unterstützt bei der Auswahl der Klinik und steht bei Rückfragen zur Seite. Ein solcher persönlicher Kontakt sorgt dafür, dass die Maßnahme nicht an organisatorischen Hürden scheitert und genau auf die Bedürfnisse der Familie abgestimmt wird.

### Was kostet eine Eltern-Kind-Kur?

Eine Mutter- oder Vater-Kind-Kur wird als medizinische Maßnahme von der gesetzlichen Krankenkasse finanziert. Für Eltern fällt lediglich ein gesetzlicher Eigenanteil an, das sind 10 Euro pro Kalendertag. Für Kinder übernimmt die bkk melitta hmr die gesamten Kosten, sofern sie die Kosten für das Elternteil übernimmt und ihre Mitfahrt medizinisch notwendig oder organisatorisch begründet ist. Die restlichen Kosten wie Unterkunft, medizinische Betreuung, Ernährung, Therapien und Kinderbetreuung übernimmt vollständig die Krankenkasse.



**Evelin Nawrocki** ist Kurberaterin beim Deutschen Roten Kreuz (Kreisverband Wesermarsch).

## 3 Fragen an Evelin Nawrocki

### Können Mütter bzw. Väter die Kurklinik frei wählen?

Man hat als Mutter bzw. Vater bei der Wahl der Einrichtung ein Mitspracherecht. Aber ich rate jedem, flexibel zu bleiben – egal, ob es um den Ort oder den Zeitraum geht. Andernfalls muss mit Wartezeiten gerechnet werden.

### Wie nachhaltig wirkt eine Kur?

Sehr nachhaltig, wenn Eltern die erlernten Strategien im Alltag weiter anwenden: Entspannung, gesunde Bewegung, klare Abgrenzung und Struktur helfen langfristig.

### Was ist Ihr wichtigster Rat für überlastete Eltern?

Überforderung ist kein persönliches Versagen. Wer frühzeitig Unterstützung annimmt, sorgt gut für die eigene Gesundheit – und damit auch für die der Kinder.

### Sie haben Fragen zum Thema Mutter- bzw. Vater-Kind-Kur?

Wir informieren und unterstützen Sie gern.

### Mehr erfahren



Unsere bkk Welt

# BONUSPROGRAMM

Ein gesunder Lebensstil zahlt sich aus

Regelmäßige Vorsorge, Sportkurse, Impfungen – wer sich um seine Gesundheit kümmert, wird bei unserem Bonusprogramm mit einer attraktiven Geldprämie belohnt.

So einfach geht's:

Fordern Sie Ihren Bonuspass an und weisen Sie die Teilnahme an Gesundheitsmaßnahmen nach. Jede anerkannte Maßnahme bringt Ihnen 10 Euro. Je mehr Sie für Ihre Gesundheit tun, desto höher fällt Ihre Prämie aus.

Mehr Infos zum Bonusprogramm sowie den Bonuspass 2025 zum Selbstaussuchen finden Sie hier:



Sie erhalten den Bonuspass auch in unseren Geschäftsstellen.



## Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum – schön, dass Sie bei uns sind!

Auch in diesem Jahr können viele unserer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auf eine lange Unternehmenszugehörigkeit zurückblicken. Wir bedanken uns bei allen für ihr Engagement und freuen uns darauf, die gute Zusammenarbeit fortzusetzen.

### 25 Jahre

Stephan Bayer  
Christine Bertram  
Sina Dunker  
Sylvia Prohn  
Martin Göbel  
Carolin Schumann  
Beate Dietermann  
Karsten Niermann

### 10 Jahre

Theresa Stade  
Cassandra-Tamara Roolfs  
Janna Schaefer  
Linda Schwick



## Ergoschulung Welcher Schulranzen ist der richtige?

Eltern von Vorschulkindern, die in diesem Jahr eingeschult werden, lud die bkk melitta hmr im November zu einer Informationsveranstaltung zum Thema „Schulranzen“ ein. In Minden vermittelte Sabine Neumann spannende Inhalte rund um den Aufbau der Wirbelsäule, die Bedeutung von einer guten Körperhaltung und ausreichend Bewegung. Ein besonderer Schwerpunkt lag auf den Risiken eines falsch ausgewählten oder nicht richtig eingestellten Schulranzens sowie auf praktischen Einkaufstipps, die Eltern bei der Auswahl unterstützen. Während der Veranstaltung wurden zahlreiche Fragen gestellt und ausführlich beantwortet – etwa warum es sich lohnt, sich bereits vor dem Kauf intensiv mit dem Thema Schulranzen zu beschäftigen, ob ein Schulranzen, ein Rucksack oder ein Trolley besser geeignet ist und welches Gewicht für Kinder im Grundschulalter empfehlenswert ist.





## Brustkrebs-Nähevent

# Nähen, Nähe und neue Kraft

Im Oktober lud die bkk melitta hmr gemeinsam mit dem Verein „Suumpfperlen e. V.“ zu einem ganz besonderen Nähevent für Brustkrebs-Betroffene und ihre Angehörigen ein. Im ServiceCenter in Minden fanden sich 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, um gemeinsam einen stärkenden und wohltuenden Nachmittag zu verbringen.

In liebevoller Atmosphäre entstanden sogenannte „Jebos“ – kleine Herzbegleiter, die Trost spenden und symbolisch Nähe vermitteln sollen. Bei

Fingerfood und Getränken blieb viel Raum für Gespräche, Austausch und gegenseitige Unterstützung. Begleitet wurde das Event einfühlsam von Emily Zimmermann und Annika Wandscher von der bkk melitta hmr.

Die Resonanz war durchweg positiv: Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigten sich berührt von der Herzlichkeit, der Gemeinschaft und dem wertschätzenden Rahmen der Veranstaltung. Zahlreiche Rückmeldungen machten deutlich, wie wichtig solche Momente der Verbundenheit sind.



## Erste Hilfe Im Notfall richtig handeln



Was tun, wenn sich das Kind verschluckt oder sich verbrennt? Damit Eltern, Verwandte und andere Betreuungspersonen im Notfall richtig handeln, fand im November in Nordenham ein kostenfreier Erste-Hilfe-am-Kind-Kurs in Kooperation mit den Johannitern statt. Unter der fachkundigen Leitung von Melanie Willms erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, ihr Wissen rund um Notfallsituationen bei Kindern zu erweitern, aufzufrischen und zu festigen. Als kleine Aufmerksamkeit erhielten alle Gäste Goodie Bags der bkk melitta hmr. Aufgrund der guten Resonanz und des positiven Feedbacks stand schnell fest: Diese erfolgreichen Veranstaltungen sollen wiederholt werden.

# Kaffee – Muntermacher oder Gesundheitsrisiko?

Für die meisten Menschen ist Kaffee ein Muntermacher am Morgen, einige stufen ihn sogar als „Superfood“ ein. Kaffee-Kritiker sehen ihn hingegen skeptisch und als Ursache für gesundheitliche Beschwerden wie Nervosität, Schlafprobleme oder Magenbeschwerden. Wie so oft liegt die Wahrheit irgendwo dazwischen.

„Die Dosis macht das Gift“, weiß Waldemar Gamper. Er beschäftigt sich beruflich intensiv mit dem Thema Kaffee – wenn auch nicht aus medizinischer Sicht. In Minden betreibt er mit seinem Geschäftspartner Peter Dick eine Kaffeebar mit eigener Kaffeerösterei sowie ein weiteres Café. Kaffee, so Gamper, sei ein überaus komplexes Produkt, das über 1.000 Bestandteile und rund 800 Aromen enthalte. „Durch das Rösten wird Kaffee veredelt, der Vorgang ist mit dem Karamellisieren vergleichbar“, führt er weiter aus. Im Gespräch mit unserer Redaktion nimmt Waldemar Gamper einige der populärsten Kaffee-Mythen unter die Lupe.



Foto: Stephanie Klusmann

**Waldemar Gamper** an seinem Arbeitsplatz: der Mindener Kaffeebar „kofi“, die er gemeinsam mit seinem Geschäftspartner Peter Dick betreibt.

## **Kaffee entzieht dem Körper Wasser und sorgt für Dehydration. Stimmt das wirklich?**

Tatsächlich zeigt die Forschung, dass Kaffee bei moderatem Konsum keine relevante entwässernde Wirkung hat. Das bedeutet: Ein bis vier Tassen sind in der Regel unbedenklich, bei über zehn Tassen kann unter Umständen Dehydration auftreten.

## **Kann Kaffee den Blutdruck dauerhaft erhöhen und das Herz schädigen?**

Kurzfristig kann Koffein den Blutdruck leicht erhöhen. Bei regelmäßigem Konsum gewöhnen sich die meisten Menschen daran, sodass keine dauerhafte Blutdrucksteigerung oder Herzgefährdung entsteht. Aber auch hier gilt: Jeder Mensch ist anders und empfindliche Personen reagieren mitunter anders als gesunde.

## **Stichwort „Suchtfaktor“: Macht Koffein wirklich süchtig?**

Koffein kann zwar zu einer Gewöhnung führen, aber nicht im klassischen Sinne einer Suchterkrankung mit Kontrollverlust. Zudem ist auch dieses Phänomen individuell. Manche Menschen reagieren auf „Kaffeeentzug“ mit Kopfschmerzen, andere hingegen überhaupt nicht.



## **Kaffee enthält Säure, die Magenprobleme oder Sodbrennen verursachen kann – stimmt das?**

Kaffee pauschal als sauer einzustufen, ist falsch. Vielmehr enthält das Naturprodukt Kaffee eine Vielzahl an Säuren, darunter Milch-, Apfel- und Essigsäure. Diese Säuren machen letztendlich das charakteristische Aroma der jeweiligen Kaffeesorte aus. Wer zu Magenproblemen oder Sodbrennen neigt, verträgt Kaffee möglicherweise nicht so gut. Oft begünstigen aber andere Faktoren die Beschwerden, wie Alkohol, Rauchen oder Stress. Man kann den Ursprung schwer benennen. Mein Tipp: Auf hochwertige, gut geröstete Bohnen setzen und den Kaffee mit Milch oder einer pflanzlichen Alternative genießen.

## **Beeinflusst regelmäßiger Kaffee Konsum das Risiko für Osteoporose oder Knochenbrüche?**

Moderater Kaffee Konsum beeinträchtigt die Knochendichte bei gesunder Ernährung und Kalziumzufuhr kaum. Problematisch wird es nur bei sehr hohem Konsum ohne ausreichende Nährstoffversorgung, zum Beispiel mit Calcium und Vitamin D.



# Kaffeeland Deutschland – 10 Fakten

- 93 % aller Erwachsenen trinken Kaffee
- Über 900 Röstereien gibt es in der Bundesrepublik – sie rösten auf Röstmaschinen mit Kapazitäten von 50 g bis 750 kg
- 19 % aller verkauften Kaffees sind nachhaltig und zertifiziert gekennzeichnet
- 100 % Reinheitsgebot garantiert: In Kaffee steckt nur Kaffee
- Durchschnittlich 163 Liter Kaffee trinkt jährlich jeder deutsche Kaffeetrinker pro Kopf
- 44 % aller Rohkaffeimporte 2024 stammten aus Brasilien
- Über 1 Mio. Tonnen Rohkaffee importiert Deutschland jährlich – Platz 2 weltweit nach den USA
- Nummer 1: Wir sind Weltmeister im Entkoffeinieren
- Am 1. Oktober ist „Tag des Kaffees“ – weltweit
- Top-5-Zubereitungsarten zu Hause: 42 % Filterkaffeemaschine, 31 % Kaffeefullautomat, 19 % Löslicher Kaffee, 19 % Kaffeepadmaschine, 17 % Kapselmaschine

Quelle: Deutscher Kaffeeverband e. V.



## REZEPTIDEEN:

### Kaffee-Muffins

#### Zutaten

200 g Mehl • 100 g Zucker • 2 Eier • 100 ml Kaffee (abgekühlt)  
100 ml Pflanzenöl o. geschmolzene Butter • 1 TL Backpulver • 1 Prise Salz

#### Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz mischen.
3. Eier, Kaffee und Öl verquirlen.
4. Flüssige Mischung zur Mehlmischung geben und kurz verrühren.
5. Teig in Muffinförmchen füllen.
6. Ca. 20-25 Minuten backen, Stäbchenprobe machen.
7. Abkühlen lassen und genießen.

### Schadet Kaffee dem Schlaf und der Erholung?

Koffein wirkt zwar wach machend, seine Wirkung auf den Schlaf hängt aber stark vom Zeitpunkt des Konsums und der individuellen Empfindlichkeit ab. Wenige Tassen am Vormittag beeinträchtigen den Schlaf meist nicht. Stattdessen wirkt sich Kaffee bei vielen Menschen positiv auf Motivation und Produktivität aus.

### Hat Kaffee positive Effekte für die Gesundheit?

Auch das kann man pauschal weder bestätigen noch verneinen – dafür ist der menschliche Körper zu komplex und individuell. Allerdings gibt es Studien, die zeigen, dass moderater Kaffeekonsum mit einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes, Alzheimer, Parkinson und bestimmten Krebsarten verbunden sein kann.



### Kaffee-Bananen-Smoothie

#### Zutaten:

1 reife Banane • 150 ml kalter Kaffee  
150 ml Milch oder pflanzliche Alternative • 1 Teelöffel Honig oder Ahornsirup • Optional: 1 TL Kakaopulver

#### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Auf hoher Stufe mixen, bis alles cremig ist.
3. In ein Glas füllen und sofort servieren.



Foto: bkk melitta hmr

## Perspektivwechsel

# „Die beste Lösung für die Versicherten erzielen“

Das Team „Ambulante Versorgung“ der bkk melitta hmr gibt Einblicke in sein Tätigkeitsfeld

Ob Unterstützung bei chronischen Erkrankungen oder psychotherapeutischem Hilfebedarf – das Team „Ambulante Versorgung“ der bkk melitta hmr ist für viele Versicherte ein wichtiger Ansprechpartner. Rosanna Bröhenhorst, Christina Gerling und Lidia Derksen gewähren im Interview Einblicke in ihren Arbeitsalltag.

Schätzen die Nähe zu den Versicherten und das vielfältige Aufgabengebiet: **Christina Gerling, Rosanna Bröhenhorst und Lidia Derksen** (v.l.). Zum Team „Ambulante Versorgung“ der bkk melitta hmr gehört außerdem **Sabine Bakemeier**.

### „Ambulante Versorgung“ klingt erst mal abstrakt. Wann kommen Versicherte der bkk melitta hmr mit Ihnen in Kontakt?

**Christina Gerling:** Viele Versicherte wenden sich an uns, wenn es um Leistungen geht, die über das übliche Angebot der gesetzlichen Krankenkasse hinausgehen. Das betrifft zum Beispiel Behandlungen, die eigentlich Privatleistungen sind, aber durch spezielle Verträge unseren Versicherten offenstehen. Durch unsere Verträge zur Besonderen Versorgung, etwa mit der Darmklinik Exter oder dem Ärztenetzwerk Medizin und Mehr (MuM) in Bünde, Kirchlengern und Rodinghausen, profitieren unsere Versicherten von schnelleren Facharztterminen und einer Komplettversorgung.

### Welche Aufgaben übernehmen Sie außerdem?

**Rosanna Bröhenhorst:** Ein ganz wichtiger Bereich sind die Disease Management Programme, kurz DMP. Das sind strukturierte Behandlungsprogramme bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Osteoporose oder COPD. Unser Ziel ist es, die Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Krankenhäusern, Rehabilitationskliniken und Therapeuten optimal zu koordinieren. Wir sind

eine der wenigen Krankenkassen, die alles rund um das DMP selbst bearbeiten – das ermöglicht uns den direkten, persönlichen Kontakt zu unseren Versicherten.

### Das klingt sehr abwechslungsreich, aber auch herausfordernd.

**Lidia Derksen:** Das stimmt. Besonders herausfordernd ist der Bereich Psychotherapie. Wir sind oft die ersten Ansprechpartner, noch bevor ein Arzt hinzugezogen wird. Viele Menschen sind in einer schwierigen Situation, deshalb ist es wichtig, dass wir einfühlsam agieren und ihnen Wege aufzeigen, wie sie schnell Unterstützung erhalten können. Das ist oft emotional, aber auch sehr erfüllend. Für bestimmte psychiatrische Erkrankungen bieten wir als Zusatzleistung die Teilnahme an KOMPASS an. Hier wird ein individuelles Unterstützungsangebot für unsere Versicherten entwickelt.

### Gibt es auch Grenzen, denen Sie begegnen?

**Christina Gerling:** Ja, manchmal schränkt uns der gesetzliche Rahmen ein. Wir würden gern noch mehr für unsere Versicherten tun, aber das ist nicht immer möglich. Trotzdem versuchen wir, im Rahmen unserer Möglichkeiten das Beste herauszuholen.

### Was ist Ihnen in Ihrer Arbeit besonders wichtig?

**Lidia Derksen:** Uns liegt eine offene und wertschätzende Kommunikation

am Herzen – sowohl mit unseren Versicherten als auch mit Ärzten und anderen Partnern. Als Vermittler zwischen ihnen möchten wir, dass am Ende alle Beteiligten zufrieden sind und sich gut betreut fühlen.

### Sie sind alle Quereinsteigerinnen. Wie profitieren Sie davon?

**Rosanna Bröhenhorst:** Ich komme aus dem medizinischen Bereich, Frau Derksen aus dem kaufmännischen und Frau Gerling ist examinierte Krankenschwester. Diese unterschiedlichen Erfahrungen helfen uns, verschiedene Blickwinkel einzubringen und gemeinsam die beste Lösung für unsere Versicherten zu finden.

### Was schätzen Sie an Ihrem Arbeitgeber und Ihrer Tätigkeit?

**Rosanna Bröhenhorst:** Die bkk melitta hmr ist in der Region verwurzelt. Das bedeutet, wir haben engen Kontakt zu den Menschen und begegnen ihnen auch im Alltag wieder.

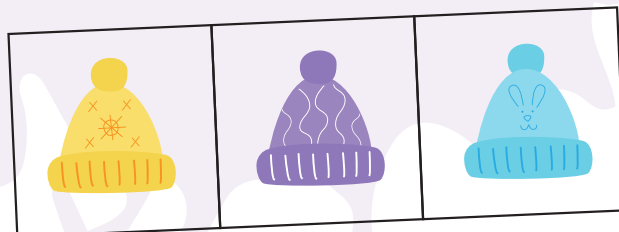
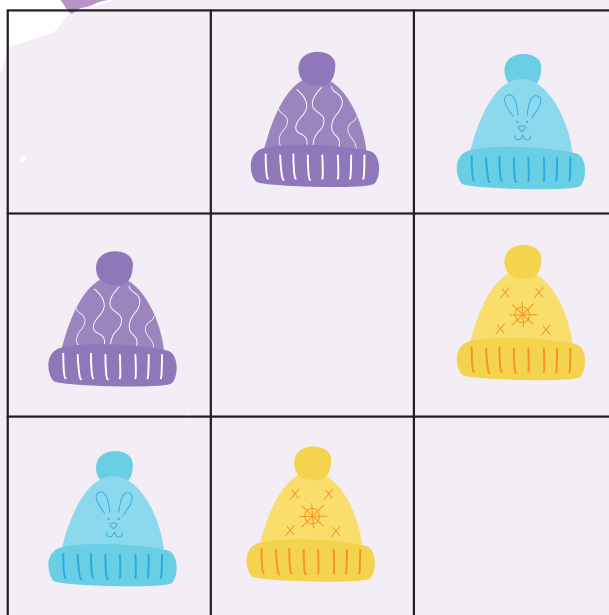
**Christina Gerling:** Es wird nie langweilig, und wir können wirklich etwas bewegen.

**Lidia Derksen:** Unsere Arbeit ist sehr vielfältig, wir tragen viel Verantwortung und kein Tag ist wie der andere. Gerade auch nach schwierigen Gesprächen hat man oft das Gefühl, wirklich geholfen zu haben.

# Kinderkram



## SUDOKÜ FÜR KLEIN UND GROSS



**MAL** MICH AN UND  
GIB MIR FARBE...



**SUCHE**

DEN PASSENDE  
SCHATTEN ...

**FINDEST** DU DIE ZEHN  
UNTERSCHIEDE?





## Freunde mitnehmen und 30 Euro Prämie kassieren!

Du bist zufrieden mit unserem Service und unseren Leistungen? Dann empfehle uns weiter und erhalte als Dankeschön 30 Euro für jedes neu geworbene Mitglied.



Folge uns auch gerne auf  
unseren Social-Media-Kanälen



So einfach  
geht's