

Diabetes bei Kindern

Herausforderung im Alltag

gemeinsam richtung gesund
bkk
melitta
hmr

Austausch und Motivation

Neue Selbsthilfegruppe für
Pfleger Angehörige in Bünde

Nahrungsergänzungsmittel

Wie eine Ernährungstherapeutin
dazu steht

Mission Gesundheit

Das Team Betriebliches Gesund-
heitsmanagement im Porträt



04

Inhalt

Editorial 03

Titelthema 04

Diabetes bei Kindern –
herausfordernd und oft missverstanden

Mutmacher 07

Unterstützung und Motivation
für pflegende Angehörige

Gesundheit digital 08

Inspiration und Nützliches
für Wohlbefinden und Therapie

Genussmomente 10

Warum Nahrungsergänzungsmittel
sinnvoll sein können

Familie 12

Blinzeln, Zucken, Räuspern:
Was hinter Tics bei Kindern steckt

Unsere bkk Welt 14

Die Vorteile der Onlinegeschäftsstelle,
Rückblick Nordsee-Firmenlauf

Perspektivwechsel 16

Wie das Team Betriebliches
Gesundheitsmanagement Firmen
und Institutionen begeistert

Gesund leben 17

Sommer-Spezial: Tipps zu
Sonnenschutz, Schwimmhilfen, Was-
serspielplätzen und Reiseimpfungen

Gut zu wissen 18

Reingeschaut bei „Gesund zu wissen“

Kinderkram 19



Mitmachen und gewinnen!

Wir verlosen 20 Frisbees. Einfach den QR-Code scannen und mit dem Betreff „**Frisbee**“ bis zum 22. August 2025 abschicken.



Viel Glück



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



der Sommer ist da – eine Zeit voller Licht, Bewegung und Begegnungen. Gerade in den Ferienmonaten rückt das Wohlbefinden der ganzen Familie in den Fokus: ob beim Grillabend, im Freibad oder auf Reisen. Wie Sie gesund durch die heiße Jahreszeit kommen, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Gesundheit beginnt oft mit kleinen Entscheidungen im Alltag, die langfristig einen großen Unterschied machen können. Passend dazu widmen wir uns in dieser Ausgabe einem Thema, das uns besonders am Herzen liegt: Diabetes bei Kindern. Die Zahl der jungen Patientinnen und Patienten steigt seit Jahren – eine Entwicklung, die Sorgen bereitet, aber auch Handlungswillen stärkt. Prävention, frühzeitige Diagnosen und eine umfassende Versorgung stehen dabei im Mittelpunkt.

Auch politisch bewegt sich viel: Mit dem Amtsantritt der neuen Bundesregierung verbinden sich große Erwartungen im Gesundheitswesen. Wir als regionale Betriebskrankenkasse wünschen uns klare Weichenstellungen für eine zukunftsfähige Versorgung – digital, solidarisch und patientenorientiert.

Insbesondere bei der Finanzierung gesetzlicher Krankenkassen, beim Bürokratieabbau sowie bei der Förderung von Prävention braucht es mutige Entscheidungen und ein offenes Ohr für die Praxis vor Ort.

Als Ihre bkk melitta hmr stehen wir Ihnen auch in der warmen Jahreszeit mit regionalen Angeboten, Informationen und persönlicher Beratung zur Seite. Stöbern Sie durch unser Kundenmagazin – vielleicht entdecken Sie eine der neuen Gesundheits-Apps, ein passendes Rezept oder einfach Inspiration für einen bewussteren Alltag.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden, sonnigen Sommer!

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.brunsmmedienservice.de

V.i.S.d.P.: Dr. Patrik Kasparak, bkk melitta hmr

Konzeption und Design: bkk melitta hmr und Bruns Verlags-GmbH & Co. KG, Foto U1 Titelbild: istockphoto.com - © South_agency

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. 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.



Titelthema

Diabetes bei Kindern: Mehr Akzeptanz, bitte!

Häufiges Wasserlassen, ständiger Durst, Gewichtsabnahme und Müdigkeit – bei diesen Symptomen sollten Eltern genau hinschauen und schnellstmöglich ihren Kinderarzt aufsuchen. Denn mit hoher Wahrscheinlichkeit beginnt hier ein Typ-1-Diabetes. Die häufigste chronische Hormonerkrankung bei Kindern und Jugendlichen stellt durch den sehr hohen Therapieaufwand einen erheblichen Einschnitt in den Familienalltag dar. Gleichwohl können Kinder trotz ihrer Erkrankung ein fast normales Leben führen. Oft mangelt es jedoch an gesellschaftlicher Akzeptanz.



In Deutschland leben schätzungsweise 35.000 Kinder und Jugendliche im Alter von 0 bis 20 Jahren mit Typ-1-Diabetes. „Etwa eins von 250 Kindern ist betroffen“, weiß Dr. Christof Klinkert, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und Diabetologe aus Herford. „Vor 30 Jahren war es eins von 700 Kindern“, sagt Klinkert. In der Praxis „Kinder- und Jugendmedizin Radewig“ betreibt das Team eine von drei Diabetes-Schwerpunktpraxen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im gesamten Bezirk der Ärztekammer Westfalen-Lippe. Vielfach werde die Krankheit im Kleinkindalter zwischen dem zweiten und dem fünften Lebensjahr entdeckt, bisweilen auch im Grundschul- oder Jugendalter. „In der Entstehung des Typ-1-Diabetes gibt es keine Zusammenhänge mit ungünstiger Ernährung, Übergewicht, besonderen Lebensbedingungen oder etwaigem Fehlverhalten“, unterstreicht der Mediziner. „Durch eine Fehlfunktion des Immunsystems versiegt die Insulinproduktion des Körpers“, führt er weiter aus.

Hohe Herausforderungen im Alltag
Seitdem es Insulin in Medikamentenform gibt, könne jeder mit der Krank-

heit leben, der Therapieaufwand sei jedoch sehr hoch, um Gesundheitsrisiken für Nieren, Augen, Nerven und Herz zu minimieren, so Dr. Christof Klinkert. Damit diese Herausforderung im Alltag gelingt, unterstützt das Team die jungen Patienten und ihre Familien dabei, sich in den Alltag mit Typ-1-Diabetes einzufinden – von der Diagnose, über das regelmäßige Messen des Blutzuckers, den richtigen Umgang mit Spritze, Insulinpen oder -pumpe, das Berechnen der Mahlzeiten, bis hin zur Berücksichtigung von besonderen Umständen wie sportlichen Aktivitäten, Ausflügen oder Klassenfahrten.

Vorurteile in Schule, Freizeit und Familie

Über die therapeutischen Aspekte hinaus machen sich Dr. Christof Klinkert und sein Team für mehr gesellschaftliche Akzeptanz von Typ-1-Diabetes und gegen Vorurteile stark. „Betroffene Kinder und Jugendliche können ein fast normales Leben führen, sofern bestimmte Regeln beachtet werden“, sagt er. „Leider gibt es unter Erziehern, Lehrkräften, Betreuern in Sportvereinen und selbst bei Familienmitgliedern oder Freunden immer noch viele Vorurteile bezüglich der



*Hat stets ein offenes Ohr für die jungen Patienten und ihre Angehörigen: Diabetesberaterin
Hanna Kleine-Klatte.*

Krankheit“, weiß Dr. Christof Klinkert. „Oft weigern sich die Betreuungspersonen, die Kinder beim Blutzuckermessen, der Insulingabe oder der Nahrungsaufnahme zu unterstützen“, bedauert er. Dies führe vielfach zu einer Stigmatisierung der Kinder, was auch für die Eltern eine zusätzliche Herausforderung darstelle, so Klinkert.

Austausch und Gemeinschaftserlebnisse mit „KIM“

Um kleinen und jugendlichen Diabetes-Patienten den Weg in einen normalen Alltag zu erleichtern, einen

eigenverantwortlichen Umgang mit der Krankheit sowie Austausch und Spaß mit anderen gleichaltrigen Betroffenen zu ermöglichen, arbeitet die Praxis eng mit dem Verein „KIM – Kind im Mittelpunkt Herford e. V.“ zusammen. Der gemeinnützige Verein setzt sich für die Förderung chronisch kranker Kinder ein und veranstaltet Workshops sowie Sport- und Erlebnisprojekte für nahezu alle Altersgruppen. Die Bandbreite reicht von Ausflügen zu Indoor-Spielplätzen und Boulderhallen über Fußballcamps bis hin zu Reit- und Segelfreizeiten.



„Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten“

Interview mit Dr. Christof Klinkert, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und Diabetologe aus Herford, und den Diabetesberaterinnen Petra Franke und Hanna Kleine-Klatte.



Maria Liapi und Dr. Christof Klinkert kümmern sich um junge Diabetiker.

Herr Dr. Klinkert, wie „normal“ kann eine Kindheit mit Typ-1-Diabetes im Jahr 2025 sein?

Dr. Christof Klinkert: Wenngleich Kinder heute mit dieser Krankheit ein weitgehend normales Leben führen können und wir hier in Deutschland hervorragende Therapiemöglichkeiten haben, so erfordert die Behandlung Zeit und Disziplin. Und man darf nicht vergessen: Die Lebenserwartung eines Typ-1-Diabetikers mit Beginn der Krankheit im Kindesalter ist immer noch 15 Jahre geringer als bei einem

gesunden Menschen. Entsprechend hoch setzen wir und viele Eltern die gesundheitlichen Ziele.

Der medizinische und technische Fortschritt der letzten Jahrzehnte zahlt aber auf die Lebensqualität von Typ-1-Diabetikern ein.

Dr. Christof Klinkert: Das ist richtig. Die Blutzuckermessung erfolgt nicht mehr durch einen Pieks in den Finger, sondern mithilfe eines Sensors unter der Haut. Insulinpumpen sind bei fast allen Vorschulkindern Standard, weil sie eine viel präzisere Dosierung als Spritzen ermöglichen.

Das unterstützt dabei, die Gesundheit der Patienten bis ins hohe Alter zu erhalten. Es gilt: Je früher der Diabetes erkannt wird und je besser und vollständiger die Behandlung im Alltag gelingt, desto geringer ist das Risiko für die Gefahr akuter Unterzuckerung oder Überzuckerung sowie für langfristige Gesundheitsrisiken wie Herz-Kreislauf-Komplikationen.

Wie unterstützt Ihre Praxis Eltern und Kinder nach der Diagnose?

Petra Franke: Wir führen Schulungen

durch, die neben der Wissensvermittlung auch praktische Tipps für den Alltag mit Diabetes beinhalten. Es geht also nicht nur um Insulin- und Glucose-Messungen oder den richtigen Umgang mit Insulinpen oder -pumpe, sondern auch darum, eine neue Sichtweise auf Essen und Trinken zu vermitteln und Eigenverantwortung zu trainieren.

Hanna Kleine-Klatte: Selbstverständlich sind die Schulungen auf das Alter der Kinder und die individuelle Familiensituation abgestimmt.

Wann bereitet die Krankheit den Kindern die meisten Probleme? Ist es eher die Trotzphase im Kleinkindalter oder die Pubertät?

Dr. Christof Klinkert: Das lässt sich nicht pauschal beantworten. Das kommt immer auf das Kind oder den Jugendlichen an. Viel wichtiger ist, dass Kinder und Jugendliche keine Sonderstellung haben möchten, sondern so wie alle anderen sein wollen. Darin besteht eine zusätzliche Herausforderung – für sie selbst, aber auch für die Familie, Freunde, Lehrer, Trainer oder Ausbildungsbetriebe. Hier sind Aufklärung, Verständnis und Akzeptanz gefragt.



Weitere Infos



Die Warnzeichen von Diabetes



Wenn sich ein Typ-1-Diabetes neu entwickelt, treten eine Reihe von Warnzeichen auf. Werden diese Warnzeichen ignoriert, kommt es zu einer sogenannten Ketoazidose: einer massiven Störung des Stoffwechsels aufgrund einer Übersäuerung des Körpers durch Ketone, die in der Regel mit deutlich erhöhten Blutzuckerwerten einhergeht. Die Ursache für eine solche Ketoazidose liegt in einem deutlichen Insulinmangel. Bleibt eine Ketoazidose unbehandelt, kann das lebensgefährlich sein!

Typ-1-Diabetes

Typ-1-Diabetes tritt auf, wenn die Bauchspeicheldrüse wenig oder kein Insulin produziert. Er ist die häufigste Diabetesform bei Kindern und verantwortlich für mehr als 90% der Fälle. Bis zum 18. Lebensjahr entwickelt eines von 250 Kindern diese Erkrankung, meist zwischen vier bis sechs oder 10 bis 14 Jahren.

Bis heute ist Typ-1-Diabetes nicht heilbar. Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen ein Leben lang ihre Blutzuckerwerte im Blick behalten und Insulin spritzen. Moderne Technik ermöglicht mittlerweile allerdings ein fast normales Leben mit der Erkrankung.

Verwandte von Typ-1-Diabetes-Patienten haben ein erhöhtes Risiko, ebenfalls zu erkranken: Bei Geschwistern liegt der Wert bei etwa 6 Prozent, bei eineiigen Zwillingen sogar bei über 50 Prozent. Das Risiko für Kinder mit einem betroffenen Elternteil liegt bei 4 bis 9 Prozent (Vater) und 1 bis 4 Prozent (Mutter). Zudem haben Kinder mit Typ-1-Diabetes ein erhöhtes Risiko für weitere Autoimmunerkrankungen, darunter Schilddrüsenerkrankungen und Zöliakie.

Diabetes Typ 1 und Typ 2: Die Unterschiede

Diabetes Typ 1 und Typ 2 unterscheiden sich in ihrer Ursache und dem Zeitpunkt des Auftretens. Bei Typ 1 Diabetes handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden, was zu einem absoluten Insulinmangel führt. Typ 2 Diabetes hingegen ist meist eine Folge von Insulinresistenz und einem relativen Insulinmangel, oft verbunden mit Übergewicht und mangelnder Bewegung. Typ 1 tritt meist im Kindes- und Jugendalter auf, während Typ 2 eher im Erwachsenenalter beginnt.

Diese Warnzeichen sollten Sie kennen

Unentdeckt und unbehandelt ist Diabetes lebensbedrohlich! Darauf sollten Sie achten:

1. **Ständiger Durst**
2. **Häufiges Wasserlassen**
3. **Gewichtsabnahme**
4. **Stetige Müdigkeit**

Falls Sie bei Ihrem Kind diese Typ-1-Diabetes-Warnzeichen beobachten, kontaktieren Sie umgehend Ihren Kinder- oder Hausarzt oder wählen Sie den **ärztlichen Notdienst: 116117**.



Mutmacher

Geschützter Raum für Austausch und gegenseitige Motivation

„Pflegerische Angehörige“ – das ist Andrea Haack seit ihrer Teenagerzeit. Gemeinsam mit ihrer Schwester betreute sie rund 45 Jahre ihre gehbehinderte Mutter. Heute engagiert sie sich beim Verein „Wir pflegen NRW“ und will anderen pflegenden Angehörigen den Austausch und die gegenseitige Motivation ermöglichen. Dazu rief Andrea Haack im März eine Selbsthilfegruppe in Bünde ins Leben.



Andrea Haack

kennt die Herausforderungen pflegender Angehöriger aus eigener Erfahrung.

Frau Haack, wo beginnt Pflege?

Aus eigener Erfahrung weiß ich: Pflegebedürftig ist man nicht erst mit einem Pflegegrad, sondern meist viel früher. Meine Mutter ist gehbehindert, saß später im Rollstuhl und lebt seit letztem Jahr in einem Pflegeheim. Schon in der Anfangsphase ihrer Pflegebedürftigkeit war sie auf Unterstützung angewiesen. Zum Beispiel beim Einkaufen, bei Arztterminen oder Friseurbesuchen. Viele Menschen wollen sich nicht eingestehen, dass sie pflegebedürftig sind, wehren sich regelrecht gegen den Pflegegrad.

Das ist eine von vielen Herausforderungen, mit denen sich pflegende Angehörige konfrontiert sehen und die auch in der Selbsthilfegruppe besprochen werden. Wie oft und in welchem Rahmen treffen Sie sich?

Wir sind zwischen zehn und zwölf Personen, die sich einmal im Monat im Lukas-Krankenhaus Bünde treffen, um sich auszutauschen. Zu einem festen Termin und in einem geschützten Raum. Es geht bei den Treffen weniger um Formalitäten und Gesetze, sondern mehr um das Zwischenmenschliche sowie praktische Probleme und Fragen.

Also ein gleichberechtigter Austausch?

Genau. Es soll sich niemand bevormundet oder belehrt fühlen. Von uns hat keiner „voll den Durchblick“. Bei Bedarf laden wir Experten zu unseren Treffen ein. Wenn jemand mal zu spät kommt, ist das auch kein Drama – schließlich sind wir alle in einer ähnlichen Situation.

Was uns außerdem wichtig ist: Auch wenn Pflege ein ernstes Thema ist, herrscht meist eine positive Atmosphäre, in der auch viel gelacht wird.

Richtet sich die Selbsthilfegruppe nur an Kinder, die ihre Eltern pflegen?

Nein. Die Treffen sind offen für Angehörige aller Art, egal, ob es um die Pflege der Eltern, des Partners, des Kindes oder anderer nahestehender Personen geht. Auch eine Altersbegrenzung gibt es nicht. Auffällig ist allerdings, dass bislang nur Frauen zu den Treffen kommen. Sollte es also Männer geben, die ihre Angehörigen pflegen, sind diese ebenfalls herzlich eingeladen.

Wir pflegen NRW

Der Landesverband „Wir pflegen NRW e. V.“ ist eine Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation pflegender Angehöriger. Der 2008 gegründete Verein setzt sich für nachhaltige Verbesserungen in der häuslichen Pflege ein. Über den Austausch mit anderen Pflegenden ermöglicht er Angehörigen mehr Anerkennung, Kontakt und Informationen sowie eine Stimme in Politik und Gesellschaft – als gleichberechtigte Partner in der Pflege.

Die Sitzungen der Selbsthilfegruppe finden immer am letzten Mittwoch im Monat von 15.30 bis 17 Uhr im Lukas-Krankenhaus Bünde statt.

Eine Anmeldung für die Veranstaltung ist erwünscht unter Tel. 0176 84938202 oder per E-Mail an ahaack@wir-pflegen.nrw.



Foto: Ingo Büchel

Pia Büchel

hat sich rund ein Jahr lang um ihre demente Großmutter Ingrid gekümmert.

Wie umgehen mit dementen Großeltern?

Demenz betrifft nicht nur die erkrankten Menschen selbst, sondern stellt auch ihre Angehörigen vor große Herausforderungen – einschließlich der Enkelkinder, deren Sorgen und Schwierigkeiten oft übersehen werden. Der Verein „Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke“ bietet gezielte Angebote für Enkelkinder von Menschen mit Demenz an. Unter dem Motto „Wissen hilft – Gemeinschaft stärkt!“ wird ein Treffpunkt für Austausch und Unterstützung ins Leben gerufen (online und in Präsenz). Die Sozialarbeiterin Pia Büchel, ehemals pflegende Enkeltochter, leitet die Gruppen. Das Projekt wird von der Ursula-Böhm-Seniorenstiftung gefördert.

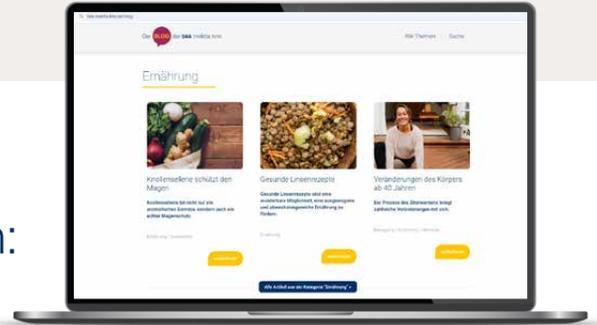
Anmeldung unter
0177 / 55 20 945 oder
buechelpia@gmail.com



Weitere Infos


BLOG

Inspiration und Expertenwissen: Unser Online-Blog bietet



Tipps für eine bewusstere Ernährung oder mehr Bewegung im Alltag, Expertenwissen zu Krankheitssymptomen und Behandlungsmöglichkeiten, aber auch alles Neue und Wichtige zu den Leistungen der bkk melitta hmr: Unser Online-Blog bietet Inspiration und fundierte Informationen rund um Gesundheit und Wohlbefinden.

Die meisten Menschen recherchieren mittlerweile online zu Gesundheitsthemen und holen sich dort Anregungen sowie Fachwissen für einen gesunden Lebensstil. Diesen veränderten Kommunikationsbedürfnissen trägt auch unser Online-Blog Rechnung. Wir recherchieren für Sie und teilen unser Wissen, um Ihnen einen noch besseren Zugang zu Informationen und Lösungsansätzen zu bieten. Komfortabel: die klare Unterteilung nach Themengebieten und die praktische Suchfunktion.



**Direkt zum Online-Blog der
bkk melitta hmr geht es hier**

Digitale Gesundheits- anwendungen: Apps auf Rezept

Im Privatleben und im Job haben Apps längst Einzug gehalten. Im Bereich Gesundheit und Vorsorge sind smarte Anwendungen ebenfalls im Kommen. Sei es zur Kontrolle von Ernährungsgewohnheiten und Fitness oder auch für die Therapie von Erkrankungen.

Durch das Digitale-Versorgung-Gesetz eröffnen Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) vielfältige Möglichkeiten, um bei der Erkennung und Behandlung von Krankheiten sowie auf dem Weg zu einer selbstbestimmten gesundheitsförderlichen Lebensführung zu unterstützen. Zwei Praxis-Beispiele für „Apps auf Rezept“:

Vivira – Bewegungstherapie bei Rückenschmerzen

Die digitale Gesundheitsanwendung Vivira unterstützt Patientinnen und Patienten bei der Behandlung von Rückenschmerzen, nicht-spezifischen Kreuzschmerzen oder Arthrose der Wirbelsäule (Osteochondrose).

Die Basis der Therapie bilden vier tägliche Übungen, die sich entsprechend den Rückmeldungen der Patientinnen und Patienten ihre Intensität und Komplexität fortlaufend anpassen. So wird sichergestellt, dass das Training weder unter- noch überfordert. Die Übungen werden durch wöchentliche Abfragen zur Gesundheit, die Visualisierung des Fortschritts und monatliche Bewegungstests ergänzt.

Die Wirksamkeit von Vivira wurde in einer randomisiert kontrollierten Studie (RCT-Studie) untersucht und belegt. Die Schmerzintensität von Patientinnen und Patienten, die mit der Anwendung trainierten, reduzierte sich statistisch signifikant und in klinisch relevantem Ausmaß.



Gesundheit digital

Hautprobleme online behandeln lassen

Ein akutes Hautproblem tritt auf, aber der Dermatologe stellt eine lange Wartezeit in Aussicht? Mit dem Online Hautcheck der bkk melitta hmr bekommen Patientinnen und Patienten innerhalb von maximal 48 Stunden eine fachärztliche Einschätzung und Therapieempfehlung – zeit- und ortsunabhängig und bequem von Smartphone oder Tablet aus.

Viele Hautprobleme sind sehr schnell geheilt und bedürfen auch keiner aufwendigen Behandlung – oft hilft eine einfache Salbe oder das Weglassen eines Stoffes, der eine Allergie auslöst. Allerdings führt eine reine Inforecherche im Internet oder das verspätete Aufsuchen des Fach-

arztes häufig zu einer Verschlimmerung der Beschwerden und einer langwierigen, teureren Behandlung.

Der Online Hautcheck ermöglicht eine schnelle und unkomplizierte Klärung von Hautproblemen durch eine Onlinekonsultation bei einem Hautarzt Ihrer Wahl – ganz einfach mit digitalem Fragebogen und hochgeladenen Fotos.

Der Online-Hautcheck kann unter anderem genutzt werden bei:

- Allergischen Reaktionen
- Neurodermitis
- Schuppenflechte
- Auffälligen Muttermalen
- Insektenstichen

Die Bildbeurteilung ist bei Dermatologen längst Praxisalltag und liefert gute Ergebnisse. Zudem erfreuen sich digitale Angebote zunehmender Beliebtheit. Hier lassen sich die technischen Möglichkeiten des Smartphones hervorragend mit der ärztlichen Erfahrung zu einem einfachen Angebot verknüpfen, das Ihnen eine schnelle und ganz individuelle Problemlösung bietet. Unser Partner bei diesem Angebot ist die OnlineDoctor 24 GmbH, die bundesweit etwa 400 Hautärzte unter Vertrag hat.



Hier geht's direkt zum Online Hautcheck

Cara Care für Reizdarm

Cara Care für Reizdarm ist eine digitale Gesundheitsanwendung zur Therapie des Reizdarmsyndroms. Die Anwendung dient primär zur Symptomreduktion funktioneller gastrointestinaler Beschwerden. Darüber hinaus sollen Lebensqualität und Gesundheitskompetenz gesteigert, Ängstlichkeit und Depressivität gelindert sowie krankheitsbezogene Arbeits- und Aktivitätseinschränkungen verbessert werden.

Diese Wirkungen werden über ein multimodales Selbsthilfekzept innerhalb der Anwendung erzielt: Im Rahmen einer Mindestnutzungsdauer von 12 Wochen erarbeiten sich die Patientinnen und Patienten personalisierte Inhalte in Eigenregie. Dies wird durch multimediale und interaktive Inhalte unterstützt. So erhalten sie über das Tracking von Symptomen und Lebensstilfaktoren sowie durch die erneute Abfrage von Symptom- und Lebensqualitätsscores Feedback zum Behandlungsfortschritt, erfahren pädagogische Unterstützung oder setzen sich persönliche Ziele innerhalb der Anwendung.

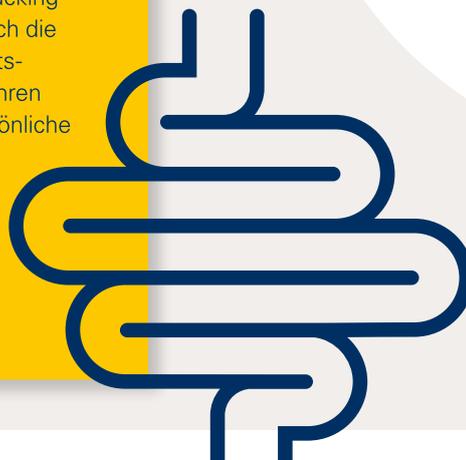


Mehr Infos zu den Digitalen Gesundheitsanwendungen

Die Kosten übernehmen wir

Die Kosten des Online Hautchecks werden von uns direkt übernommen. Zusätzlich übernehmen wir zwei Mal pro Kalenderjahr auch die Kosten für die Beurteilung eines Muttermales.

Sollten Sie sehr viele Muttermale haben, empfehlen wir ein Hautkrebs-screening.



Nahrungsergänzungsmittel – auf die individuelle Situation kommt es an

Magnesium, Vitamin D, Omega-3, Kollagen und natürlich Eiweiß in nahezu jeder erdenklichen Darreichungsform: Drogerien, Supermärkte und Onlineshops bieten eine enorme Vielfalt an Nahrungsergänzungsmitteln. „Braucht man nicht“, finden viele Menschen, die auf eine gesunde ausgewogene Ernährung achten. Stefanie Deppe, Oecotrophologin im „Familienarzt Zentrum“ in Kirchlengern, hingegen sagt: „Es kommt darauf an.“



Stefanie Deppe,
Oecotrophologin im Familien Arztzentrum
Kirchlengern

Ernährungstherapie im Familienarzt Zentrum Kirchlengern

Unter dem Dach des Familienarzt Zentrums kümmert sich Stefanie Deppe mit Ihrem Team um die Ernährungsgesundheit in den Kreisen Herford und Minden-Lübbecke.

Neben der klassischen Ernährungsmedizin zählt dazu auch der Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. Hier ist das Team in Unternehmen vor Ort. Im Bereich Prävention können sich Personen beraten lassen, die nicht erkrankt sind. Sie können den Grundumsatz bestimmen lassen, Vitamin-/Mineralstoffanalysen in Anspruch nehmen oder auch Tipps zum Vermeiden von Reizdarmbeschwerden erfragen.



Mehr dazu



Frau Deppe, wie oft kommen Sie als Ernährungstherapeutin mit dem Thema „Nahrungsergänzungsmittel“ in Berührung?

Ich muss vorweg sagen, dass wir eine ernährungstherapeutische Praxis sind und keine Lebens- oder Lifestyleberatung. Zu uns kommen vorwiegend Menschen, bei denen eine ernährungsbedingte Krankheit diagnostiziert wurde, zum Beispiel eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Allergie sowie Diabetes und Übergewicht. Darüber hinaus bieten wir Präventionskurse rund um das Thema Ernährung an.

Bei den Gesprächen spielt die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen natürlich eine wichtige Rolle – schon deshalb, weil viele Patienten ein Blutbild vom Arzt dabei haben, aus dem die Versorgungslage hervorgeht.

Und wenn die Versorgungslage mit Vitaminen und Mineralstoffen eher mäßig ist?

Idealerweise lässt sich das über die Ernährung regulieren. Mein Team und ich versuchen zunächst herauszufinden, wie sich derjenige ernährt. Das läuft in der Regel über das Führen eines Ernährungstagebuchs. Oft gibt es da verschiedene Stellschrauben, an denen man gemeinsam drehen kann.

Allerdings kommt es bisweilen vor, dass jemand bei der Ernährung alles

richtig macht und trotzdem Beschwerden hat oder unterversorgt ist. In so einem Fall sind Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich das Mittel der Wahl. Das hängt immer von der individuellen Situation ab.

Wann können Nahrungsergänzungsmittel außerdem Sinn machen?

Zu uns in die Praxis kommen unter anderem auch Patienten, die sich gerade in einer Krebstherapie befinden. Die sind dadurch gesundheitlich ganz anders aufgestellt als gesunde Menschen. Daher können auch hier Vitamine und Mineralstoffe das ausgleichen, was über die Ernährung – zumindest für einen bestimmten Zeitraum – nicht ausgeglichen werden kann.

Zusammengefasst kann man also sagen, dass Sie Vitamine und Mineralstoffe nicht per se verteufeln?

Genau. Wie schon gesagt, man muss die individuelle Situation betrachten. Wenn zu mir jemand kommt, der gerade eine schwierige persönliche Lebensphase durchmacht, zum Beispiel eine Trennung oder ein Todesfall, dann wird er zurzeit zwar keinen Kopf für ausgewogene Ernährung haben, kann aber zum Beispiel mit einem Eiweißshake oder einem Vitaminpräparat eine vernünftige Nährstoffversorgung gewährleisten.





Wann sind Nahrungsergänzungsmittel überflüssig oder sogar schädlich? Gibt es da Beispiele?

Viele Freizeitsportler konsumieren zu viel Eiweiß. Meist sind es junge Männer, die im Fitnessstudio trainieren und Muskeln aufbauen möchten. Dazu muss man wissen, dass zu viel Eiweiß langfristig die Nieren schädigen kann. Außerdem überschätzen viele ihr eigenes Sportpensum – nicht jeder Freizeitsportler trainiert auf Profiniveau und benötigt dementsprechend viel Eiweiß.

Wenn jemand Beschwerden hat, von denen er vermutet, dass sie mit der Ernährung zusammenhängen oder das eigene Ernährungsverhalten verbessern möchte: Was kann derjenige tun?

Bei uns können Interessierte mit und ohne ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung Beratung bekommen. Das empfehlen wir auch ausdrücklich. Denn wenn das Auto oder die Waschmaschine Probleme macht, zieht fast jeder einen Fachmann hinzu – beim Thema Ernährung meint aber jeder, dass er selbst damit fertig wird.



Foto: privat

Mithilfe einer sogenannten **Futrex Messung** lässt sich die Körperkonstitution bestimmen.

Grillspieße

Zutaten für 4 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet
(oder Tofu für vegetarische Variante)
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zucchini
200 g Champignons
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen (gehackt)
1 TL Paprikapulver
1 TL getrockneter Oregano
Salz und Pfeffer nach Geschmack
4 Holzspieße (30 Minuten in Wasser eingeweicht)

Zubereitung

1. Das Hähnchen (oder Tofu) in Würfel schneiden.
2. Paprika, Zucchini, Champignons und Zwiebel ebenfalls in Stücke schneiden.
3. In einer Schüssel Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Hähnchen und Gemüse in die Marinade geben und gut vermischen. 30 Minuten ziehen lassen.
5. Abwechselnd Hähnchen und Gemüse auf die Spieße stecken.
6. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten grillen, bis das Hähnchen durchgegart ist.

Mit einem frischen Salat und Vollkornbrot genießen.

Das ist doch nicht normal, oder doch?

„Tics“ bei Kindern: Definition, Hintergründe und unterstützender Umgang mit den häufig milden und zeitlich begrenzten Verhaltensauffälligkeiten

Marie blinzelt während des Unterrichts immer wieder. Jan zuckt unvermittelt mit den Schultern. Und das mehrmals pro Unterrichtsstunde. Max scheint sich permanent zu räuspern. Diesen Kindern ist eines gemeinsam: Sie haben eine Verhaltensauffälligkeit, die als „Tic“ bezeichnet wird. Was steckt dahinter?

„Ticstörungen sind unwillkürliche, rasche, wiederholte, nicht rhythmische Bewegungen oder Lautäußerungen“, sagt die Mindener Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Silvana Steinbeck. Aus dem Blickwinkel von Außenstehenden, die eben keinen Tic haben, treten die Auffälligkeiten meist ohne nachvollziehbaren Auslöser oder erkennbaren Zweck auf. „Daher werden diese Verhaltensweisen vom sozialen Umfeld wie Eltern, Lehrern oder Mitschülern häufig als irritierend und unnormal empfunden“, sagt Silvana Steinbeck. Die betroffenen Kinder selbst können diese Verhaltensweisen nur begrenzt steuern, indem sie ihren Tic für unterschiedlich lange Zeiträume unterdrücken. „Doch irgendwann muss er raus!“

Art, Intensität und Häufigkeit variieren

„Grundsätzlich können Tics in Art, Intensität und Häufigkeit variieren“, so die Psychotherapeutin. Das gilt zum einen für den motorischen Be-

reich, in dem Blinzeln, Kopfwerfen, Schulterzucken und Grimassieren die Hauptmerkmale sind. Betroffenen sind häufig auch die Rumpfmuskulatur oder Extremitäten. Auffallend aktiv können Kinder mit komplexen motorischen Tics auf ihr Umfeld wirken, denn mehrere Muskelgruppen sind gleichzeitig beteiligt. „Diese Tics drücken sich in Aktionen wie Hüpfen, Stampfen oder Sich-selbst-Schlagen aus“, benennt Steinbeck einige Beispiele. Räuspern, Schniefen, Bellen oder Zischen sind Erscheinungsformen vokaler Tics. Treten sie in komplexer Form auf, kann es zur Wiederholung bestimmter Wörter oder Wortteile (Echolalie) oder zur Äußerung sozial unangebrachter, manchmal obszöner Worte (Koprolalie) kommen.

„Kinder drücken mit Tics eine Stresssituation aus, in der das persönliche Maß überschritten ist“, hält die Mindener Psychotherapeutin fest. Kein Wunder, dass Ticstörungen mehrheitlich im Grundschulalter zwischen

sechs und acht Jahren erstmals auftreten. „Mit dem Einstieg in den Schulalltag beginnt für Kinder eine ganz neue Zeit“, so Silvana Steinbeck, selbst Mutter von drei Kindern. Zur Herausforderung wird neben dem neuen sozialen Umfeld die Anpassung an den schulischen Rahmen, denn das organisierte Lernen und die Einhaltung vieler Regeln wollen ebenfalls bewältigt sein. „Je nachdem wie gut ein Kind aufgestellt und sozial eingebunden ist, welche ausgleichenden Hobbys es hat oder wie sein Grundcharakter ist, fällt die Bewältigung dieser Situation leichter oder schwerer“, führt die Psychotherapeutin aus. Gelingt der Umgang mit der Gesamtsituation nur bedingt, können unter anderem Tics zu Ableitern des Stressabbaus werden. Laut Studien zum Thema Ticstörungen haben rund zehn bis zwölf Prozent der Grundschüler einen Tic. Als Durchgangssyndrom verschwinden diese Auffälligkeiten vor Ablauf eines Jahres vielfach genauso plötzlich wieder, wie sie gekommen sind.





Ermahnungen und Verbote erhöhen den Stresspegel

„Keine Panik verbreiten, für Ruhe sorgen und den Alltag so normal wie möglich leben“, lautet der Tipp von Silvana Steinbeck in Richtung Elternschaft. Die sollte ihrem Nachwuchs trotz der auftretenden Abweichung vom gängigen Verhalten das

Gefühl vermitteln, „okay“ zu sein und das Selbstwertgefühl des Kindes stärken. „Mit ständigen Ermahnungen und Verboten erreichen Eltern oder Lehrer das Gegenteil, da der Stresspegel für das Kind nochmals steigt und den Zwang zum Ausführen des Tics verstärken kann“, rät die Psychotherapeutin. Entspannungsübungen, spielerische Ablenkungen oder die Änderung von Rahmenbedingungen in Freizeit und Schule sorgen dagegen für Erleichterung.

„Da Tics häufig auf Gegenwehr oder Unverständnis stoßen, sollten Eltern mit dem sozialen Umfeld im Gespräch bleiben. Nur so können sie für die angespannte Situation sensibilisieren, Verständnis dafür erzeugen und negativen Folgeerscheinungen entgegenwirken“, ist sich Silvana Steinbeck sicher.

Individuelle Begleitung

„Ticstörungen bis zu zwölf Monaten Dauer, die nicht organisch bedingt sind oder als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten, bezeichnet man als vorübergehend“, benennt die Kinder- und Jugendpsychotherapeutin die erste Diagnosestufe. Doch manchmal kann der Tic trotz aller Bemühungen nicht durchbrochen werden: Er bleibt eine dauerhafte Erscheinung, wird chronisch oder reicht als Tourette-Syndrom (kombinierte vokale und multiple motorische Tics) bis ins Erwachsenenalter. Während soziale Begleiterscheinungen Mobbing in der Schule oder im Freundeskreis bis hin zu sozialen

Phobien sein können, sind Kopf- und Bauchschmerzen oder Schlaflosigkeit Zeichen somatischer Probleme. Prägt die Ticstörung die Situation eines Kindes oder Jugendlichen in einem solchen Umfang, ist laut Silvana Steinbeck der Besuch beim Arzt oder Therapeuten ratsam. „Da jedes Kind individuell begleitet werden sollte, entscheidet dessen Situation und Temperament letztlich über die richtige therapeutische oder medikamentöse Unterstützung“, lautet das Fazit der Psychotherapeutin.

Um die richtige Form der Begleitung eines Kindes bei Ticstörungen zu finden beziehungsweise vorhandene Möglichkeiten zu klären, bieten sich jenseits niedergelassener Ärzte, Psychiater und Psychotherapeuten weitere Anlaufstellen an. Das sind:

- Beratungsstellen öffentlicher Behörden bei Kreisen und Städten mit den Schwerpunkten Familie und Soziales. Hier steht ein fachkundiges Team aus Pädagogen, Psychologen und Therapeuten mit Rat zur Verfügung und kann für erste Sondierungen sorgen.
- Als niedrigschwelliges Angebot bieten Psychotherapeuten eine fünfmalige Sprechstunde an, die als kassenärztliche Leistung genutzt werden kann.
- Besonderer Tipp: Ergotherapie kann für manche junge Menschen mit Ticstörungen hilfreich sein. Überweisungen an eine entsprechende Fachpraxis können neben Ärzten auch Psychotherapeuten ausstellen.



Foto: © Sabine Otterbeck

Silvana Steinbeck ist Kinder- und Jugendpsychotherapeutin mit eigener Praxis in Minden. Sie ist Referentin im LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho, Psychotraumtherapeutin, Systemischer Elterncoach sowie Trainerin für Zivilcourage und Gewaltprävention.

Psychotherapeutische Behandlung

Wir bieten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine umfassende Unterstützung im Bereich der Psychotherapie.



Mehr dazu



Unsere bkk Welt

24/7

Die Onlinegeschäftsstelle der bkk melitta hmr ist rund um die Uhr für Sie da

bkk
melitta
hmr



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, Serbien, Tunesien, Türkei downloaden

Einfache Verwaltung Ihrer persönlichen Daten:

- Kontaktdaten ändern
- Bankverbindungen aktualisieren

Anträge bequem online erledigen:

- Familienversicherung
- Unfallfragebogen
- Kinderkrankengeld
- Einkommensanfrage für freiwillig Versicherte
- Anträge auf Pflegeleistungen, Mutterschaftsgeld, Haushaltshilfe, Zuzahlungsbefreiung und mehr

Sicher, schnell, papierlos

- Alle Dokumente an einem Ort – Bescheide, Anträge, Rückmeldungen – alles übersichtlich und jederzeit griffbereit.
- Schneller informiert – Kein Warten auf die Post – alle Nachrichten direkt online verfügbar
- Sicher & vertraulich – Ihre Daten bleiben privat und bestens geschützt
- Nachhaltig & papierlos – Sie sparen Papier und tun gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt

Ab Ende August: Ihr digitales Postfach

Ab Ende August steht Ihnen ein weiteres Highlight zur Verfügung: das digitale Postfach. Mit diesem neuen Feature empfangen Sie Ihre wichtigen Unterlagen direkt online – ganz ohne Papier.

Sie nutzen die Onlinegeschäftsstelle noch nicht?

Registrieren Sie sich jetzt und starten Sie in die Zukunft der digitalen Gesundheitsversorgung.



Webversion



iOS App Store



Android Google Play Store

Unsere bkk Welt

Teilnehmerrekord: 1.300 Laufbegeisterte beim Nordsee-Firmenlauf am Start

Am 12. Juni traten bereits zum elften Mal Läufer und Läuferinnen aus Nordenham und Umgebung beim bkk melitta hmr Nordsee-Firmenlauf in Blexen an.

Das beliebte Event, veranstaltet vom Blexer Turnverbund und der Laufschule Nordseesport, fand zum zweiten Mal mit uns als Hauptsponsor statt.

Um 17 Uhr starteten die Schüler und Schülerinnen: Rund 160 Mädchen und Jungen traten beim Nordsee-Schülerlauf an, um den großen Wanderpokal zu gewinnen. Die Zehn- bis 19-Jährigen legten eine 2,5 km lange Strecke zurück. Das Publikum applaudierte beim Zieleinlauf und machte mit den von uns im Vorfeld verteilten Rasseln ordentlich Lärm.

Warm-Up mit „FitForever“

Für die richtige Stimmung und aufgewärmte Muskeln sorgte vorab das Warm-up. Dieses wurde von unserem Kooperationspartner „FitForever“ für die Schülerinnen und Schüler durchgeführt. Eine professionelle Trainerin brachte in einem kurzen Workout alle zum Schwitzen und bereitete mental auf den Wettkampf vor. Nach dem Lauf gab es für alle Medaillen und eine kleine Stärkung zur Belohnung.

Das Rennen für Erwachsene startete im Anschluss um 18 Uhr am Blexer Deichsportplatz. Bei einem atemberaubenden Blick auf die Weser bis hin nach Bremerhaven wagten sich die Läufer an die rund fünf Kilometer lange Strecke, um sich die begehrten Titel des Nordenhamer Stadtmeisters und der Stadtmeisterin zu sichern. Dabei zeigten die Sportler nicht nur ihre Leistungsfähigkeit, sondern auch einen beeindruckenden Teamgeist. Charmant und mit norddeutschem

Witz führte der bekannte Moderator und waschechte Ostfrieße Heino Krüger durch das Programm. Bei all dem Trubel und der ausgelassenen Stimmung durfte eines natürlich nicht fehlen: verschiedene Infostände der unterstützenden Firmen, ein kulinarisches Angebot sowie Getränkestände.

Teilnahmerecord

Am Stand der bkk melitta hmr konnten sich Sportbegeisterte über Giveaways freuen, denn als Hauptsponsor waren wir hautnah mit dabei. Bei den Gesundheitsexperten konnten sich Interessierte über das perfekte Lauftraining informieren, am Glücksrad drehen oder lustige Bilder in der Fotobox machen.

Organisiert wurde die Veranstaltung von Annika Wandscher (Online Marketing Managerin bkk melitta hmr) gemeinsam mit dem erfahrenen Head-Laufcoach und Personaltrainer Jörg Brunkhorst sowie seinem engagierten Team.

„Für viele Läufer aus der Region ist dieses Event schon seit Jahren ein fester Termin im Kalender und ein absolutes Highlight“, erklärt Annika Wandscher mit einem zufriedenen Lächeln. „Es ist jedes Mal schön, zu sehen, wie Menschen jeden Alters zusammenkommen, gemeinsam aktiv sind und einfach einen tollen Tag erleben. In diesem Jahr haben wir mit 1.300 Teilnehmern einen Teilnehmerrekord. Wir hoffen sehr, dass diese Begeisterung auch in den kommenden Jahren anhält.“



Ein Dankeschön für jedes neue Mitglied

Sie fühlen sich bei der bkk melitta hmr gut aufgehoben?
Erzählen Sie es weiter.

Für jedes neu geworbene Mitglied belohnen wir Sie mit **30 Euro** Prämie.





Patricia Topbas und Tabea Wiesinger
(v. links) haben noch viele kreative
Ideen, wie sie die Menschen für
Gesundheit und Vorsorge begeistern.

Ideen, die ankommen

Porträt: Patricia Topbas und Tabea Wiesinger tragen das Thema Gesundheit in die Unternehmen und Institutionen.

Sie tragen das Thema Gesundheit in die Unternehmen, Kitas, Schulen, Kommunen, Vereine und in die Pflege: Als Team Betriebliches Gesundheitsmanagement planen und organisieren Tabea Wiesinger und Patricia Topbas Workshops, entwickeln Informationsmaterialien und zielgruppengerechte Angebote.

„Unsere Arbeit hier ist sehr sinnstiftend und ermöglicht es uns, einen direkten Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Menschen zu leisten, die wir über unsere Projekte und Maßnahmen erreichen“, erläutert Patricia Topbas. Ihre Kollegin Tabea Wiesinger ergänzt: „Die Vielseitigkeit des Jobs und der enge Kontakt zu unterschiedlichsten Menschen ist erfüllend“. Beide schätzen außerdem die kollegiale Atmosphäre bei der bkk melitta hmr und die Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen und umzusetzen.

Gesundheitsangebote zu entwickeln, die sowohl wirksam als auch zielgruppengerecht sind – das kann bisweilen eine große Herausforderung darstellen, räumen Topbas und Wiesinger ein. „Wir begegnen ihr, indem wir eng mit unseren Firmenkunden und Akteuren aus den Bereichen Kitas, Schulen, Kommunen, Vereine und Pflege zusammenarbeiten“, sagt Tabea Wiesinger. „Der direkte Aus-

tausch hilft uns, ihre Bedarfe und Erwartungen besser zu verstehen und in die Gestaltung unserer Projekte einzubeziehen“, führt sie weiter aus.

In den letzten zwei Jahren haben die beiden einige Projekte umgesetzt, die bei ihnen einen bleibenden Eindruck hinterlassen haben. Patricia Topbas hebt besonders die Aktion „Gesunde Kinderhaut im Sommer“ hervor. „Dabei stellen wir Kitas Infolyer und sogenannte ‚UV-Bänder‘ zur Verfügung, womit die UV-Strahlung sozusagen sichtbar gemacht werden kann. Zusätzlich besuchen Sonnenschutzclowns Kitas bei Bedarf, um den Kindern spielerisch in Form eines Theaterstücks die Bedeutung von UV-Strahlung näherzubringen“, umreißt sie die dazugehörigen Maßnahmen. Tabea Wiesinger betont die unternehmensübergreifende Brustkrebskampagne, mit der die bkk melitta hmr in 2023 und 2024 mithilfe einer eigens entwickelten Duschkarte Frauen aktiv zur Brustkrebsfrüherkennung befähigt hat. „Besonders eindrucksvoll war in diesem Zusammenhang auch unsere Kooperation mit dem American Football-Team ‚Minden Wolves‘“, ergänzt Patricia Topbas. „Die Spieler liefen bei einem Heimspiel in pinken Trikots auf – ein starkes Zeichen der Solidarität mit Betroffenen und ein Appell an die Zuschauer zur selbstständigen Tast-

untersuchung und Inanspruchnahme von Brustkrebsfrüherkennungsmaßnahmen“, findet sie.

Ebenso wichtig ist den beiden Referentinnen das Thema Selbsthilfe. „Hierbei unterstützen wir Selbsthilfegruppen gemeinsam mit weiteren, regionalen Krankenkassen im Rahmen der Pauschalförderung finanziell. Wir helfen ihnen dabei, sich zu vernetzen und ihre Themen sichtbar zu machen“, fassen Topbas und Wiesinger dieses Aufgabenfeld zusammen. Aktuell arbeiten Patricia Topbas und Tabea Wiesinger an einer Kampagne zum Thema Männergesundheit, die im November 2025 unternehmensübergreifend in den Kernregionen der bkk melitta hmr angeboten werden soll. „Unter dem Motto ‚Abtasten statt zittern‘ möchten wir insbesondere auf das Thema Prostata- und Hodenkrebs aufmerksam machen und dazu beitragen, dass mehr Männer zur Vorsorge gehen“, verraten sie.

So profitieren Firmenkunden vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement der bkk melitta hmr:



Schwimmhilfen: Darauf sollten Sie achten



Ob im Freibad oder Meer, im Badesee oder am Hotelpool: Wenn Kinder noch nicht schwimmen können, sind Schwimmhilfen oberstes Gebot. So finden Eltern und Angehörige die passende Schwimmhilfe für kleine Wasserratten.

1 Art der Schwimmhilfe
Schwimmwesten bieten meist besseren Auftrieb und Sicherheit als Schwimmflügel. Als sichere Schwimmhilfen können laut DLRG (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft) nur solche angesehen werden, die sich sicher und fest am Körper befestigen lassen. Verstellbare Riemen sind von Vorteil. Gut zu wissen: Eine Schwimmweste gilt als Hilfsmittel für Nichtschwimmer oder um den Kraftaufwand beim Schwimmen(lernen) zu reduzieren. Rettungswesten hingegen kommen zum Beispiel auf Segelbooten zum Einsatz. Sie sind ohnmachtssicher, das heißt, sie drehen auch eine bewusstlose Person selbstständig in Rückenlage, halten den Kopf über Wasser und somit die Atemwege frei.

2 Sicherheitsstandards
Achten Sie darauf, dass die Schwimmhilfe den geltenden Sicherheitsstandards entspricht, wie z. B. EN 13138 in Europa.

3 Alter und Gewicht
Wählen Sie eine Schwimmhilfe, die für das Alter und das Gewicht Ihres Kindes geeignet ist. Viele Produkte haben spezifische Empfehlungen.

4 Material und Verarbeitung
Achten Sie auf strapazierfähige und hautfreundliche Materialien, die UV-beständig sind.

5 Einsatzbereich
Überlegen Sie, wo die Schwimmhilfe verwendet wird – im Pool, im Meer oder im See. Einige Modelle sind speziell für bestimmte Umgebungen konzipiert.

6 Farbe
Optimal sind Schwimmhilfen in Signalfarben, welche auch eine Badeaufsicht auf große Entfernung noch gut erkennen kann.

Wichtig!
Schwimmhilfen sind kein Ersatz für Aufsicht. Auch wenn Kinder eine Schwimmhilfe tragen, sollten sie immer beaufsichtigt werden und sich nur in ausgewiesenen Bade- bzw. Nichtschwimmerzonen aufhalten.

Empfindliche Kinderhaut vor der Sonne schützen

Im Urlaub, aber auch beim Toben im Garten oder auf dem Spielplatz sollte empfindliche Kinderhaut ausreichend vor der Sonne geschützt werden – um schmerzhafte Sonnenbrände und langfristige Hautschädigungen zu vermeiden. Mit diesen Tipps gelingt der Sonnenschutz:

Richtig eincremen: Tragen Sie eine großzügige Menge Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30 oder höher) auf. Achten Sie darauf, alle Hautstellen, einschließlich Ohren, Nacken und Füße, gründlich zu bedecken. Alle zwei Stunden und nach dem Schwimmen wiederholen. Tipp: Wenn Ihr Kind nass wird, bietet wasserfeste Sonnencreme besseren Schutz.

Mittagssonne meiden: Halten Sie sich mit Ihrem Kind zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten auf, da die UV-Strahlung zu dieser Zeit am stärksten ist.

Langärmelige Kleidung: Leichte, langärmelige Kleidung schützt die Haut zusätzlich. Ein breitkrepiger Hut und Sonnenbrille sind ebenfalls empfehlenswert.



Unser Sonnenschutzsong zum Mitsingen

Reiseimpfungen – gut geschützt in den Urlaub

Führt der Urlaub in die Ferne, sollten sich Reisende und ihre Familien mit den passenden Impfungen vor schweren Krankheiten wie Gelbfieber, Typhus oder Cholera schützen. Die bkk melitta hmr übernimmt für eine Vielzahl an Impfungen die Kosten – übrigens nicht nur für Fernreisen, sondern auch für den Urlaub in Deutschland. So zählt beispielsweise auch die Impfung gegen die von Zecken übertragene Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) zu den Satzungsleistungen.

Tipp: Das Robert Koch-Institut (RKI) veröffentlicht regelmäßig eine FSME-Karte, die die aktuellen Risikogebiete zeigt.



Infos zu den Impfungen der bkk melitta hmr



Info über FSME beim RKI

Gut zu wissen

Youtube-Format: Ihre Ideen sind gefragt

„Gesund zu wissen“, die Videoserie auf dem Youtube-Kanal der bkk melitta hmr, hat viele Fans unter den Versicherten. Denn in regelmäßigen Abständen testen dort Annika Wandscher und Emily Zimmermann Aktivitäten und Anwendungen rund um die Gesundheit. Ob Kältekammer, Hatha-Yoga, Erste Hilfe oder auch Sportarten wie Beachvolleyball – begleitet von der Kamera lassen

die beiden die Zuschauer an ihren Erfahrungen teilhaben.

Jetzt sind Ihre Ideen gefragt!

Wenn Sie selbst ein sportliches Hobby haben, das Annika Wandscher und Emily Zimmermann unbedingt einmal ausprobieren sollten, lassen Sie es uns wissen. Schreiben Sie einfach eine E-Mail an socialmedia@bkk-melitta.de



Hier geht's
zu unserem
Youtube-Account



Veröffentlichung der Vorstandsvergütung

Anlage 2 zur Allgemeinen Verwaltungsvorschrift, Veröffentlichungsmuster zu § 35a Absatz 6 SGB IV, Stand 19.12.2024

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge)

Funktion*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung (Summe aller Vergütungsbestandteile)
	Grundvergütung	Variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtlichen 1%-Regelung ***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/ Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
bkk melitta hmr Vorstand	139.409,50 €	–	13.940,95 €	–	4.997,55 €	–	Nach Dienstzeit mind. 25%, max. 75% für 6 Monate	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	158.348,00 €
BKK LV NW Vorstand	197.070,96 €	–	10.000,00 €	–	7.200,00 €	284,23 €	Nein	Beendigung durch außerordentliche Kündigung	214.555,19 €
GKV Spitzenverband Vorstandsvorsitzende	262.000,00 €	–	47.856,00 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	309.856,00 €
GKV Spitzenverband Stellv. Vorstandsvorsitzender bis 30.06.2024	127.000,00 €	–	34.889,00 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	161.889,00 €
GKV Spitzenverband Stellv. Vorstandsvorsitzende ab 01.07.2024	127.000,00 €	–	14.940,00 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	141.940,00 €
GKV Spitzenverband Mitglied des Vorstandes bis 30.06.2024	125.000,00 €	–	14.633,00 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	139.633,00 €
GKV Spitzenverband Mitglied des Vorstandes ab 01.07.2024 (vakant)	-	-	-	-	-	-	-	-	-

* Vorstand/ Vorständin Vorstandsvorsitzende/r Mitglied des Vorstandes

** Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

*** bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Kinderkram

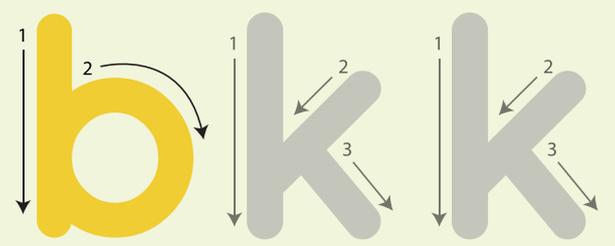


FINDE DIE 10 FEHLER IM UNTEREN BILD

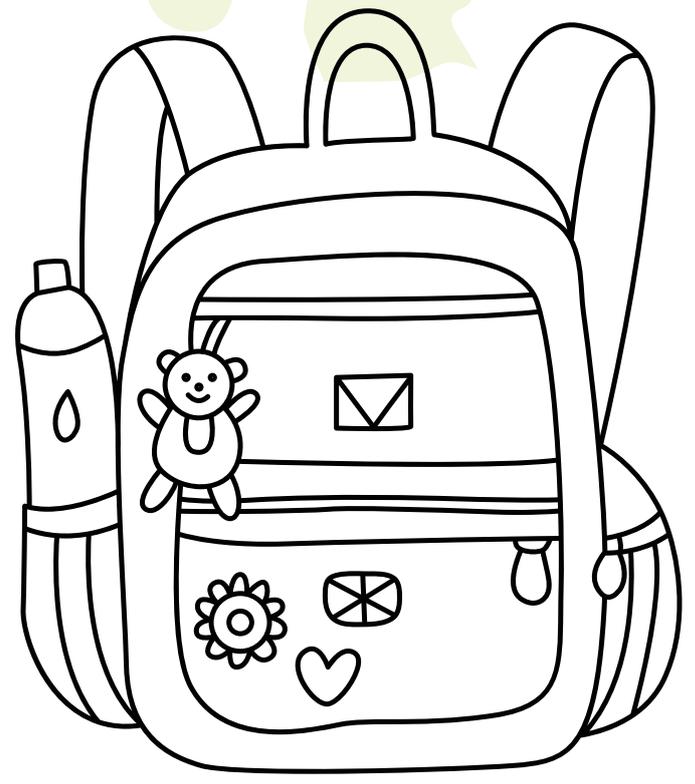
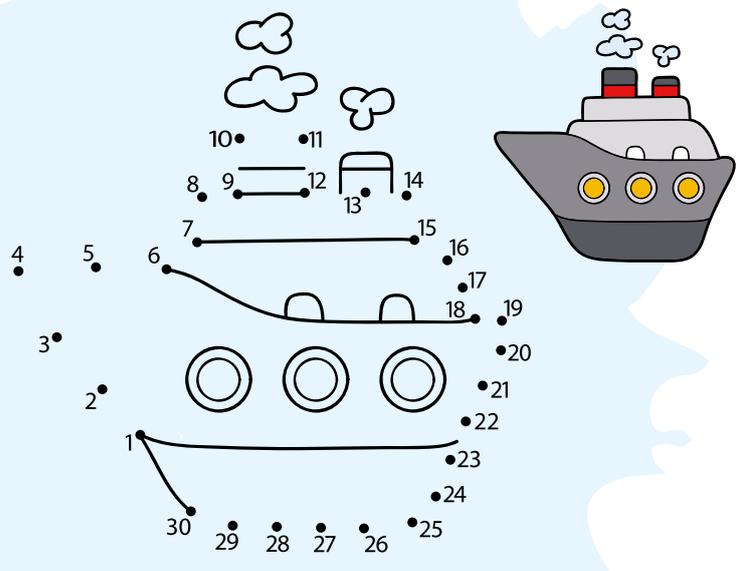


KENNST DU SCHON

DIESE BUCHSTABEN + ZAHLEN?



MAL MICH AN UND GIB MIR FARBE...



VERBİNDE VON 1 - 30

gemeinsam richtung gesundheit

bkk
melitta
hmr

**KINDER BRAUCHEN
WURZELN, FLÜGEL ...
UND EINE OPTIMALE
GESUNDHEITSVORSORGE!**

Gesunder Start in die Schulzeit

Der Schulbeginn ist ein wichtiger Meilenstein im Leben eines Kindes.

Wir unterstützen Sie und Ihr Kind dabei mit guten Vorsorgeleistungen und vielen Tipps rund um die Gesundheit Ihres Kindes.



Folgen Sie uns auch gerne auf
unseren Social-Media-Kanälen



Hier erfahren
Sie mehr