

# Die beste Zeit ist jetzt

Gesund älter werden,  
aktiv und lebensfroh bleiben

gemeinsam richtung gesund

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

## Purer Genuss

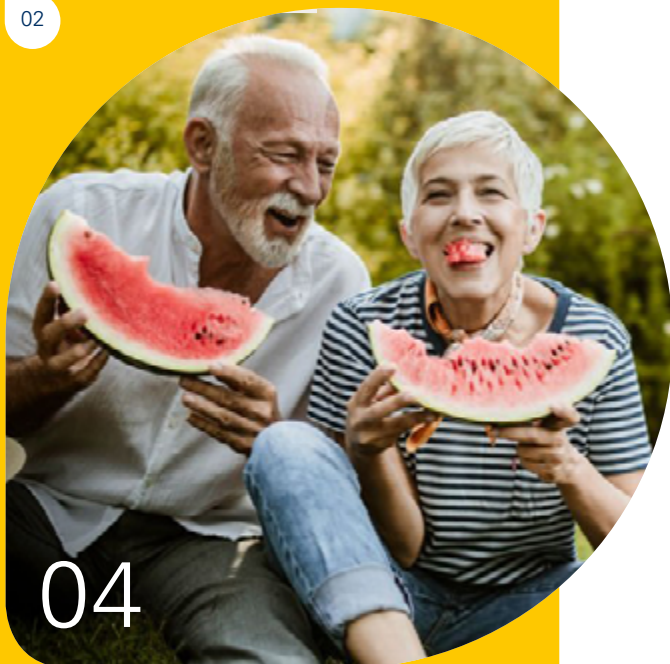
Warum unverarbeitete Lebensmittel dem Körper guttun

## Ferienzeit

Krank im Urlaub – worauf es bei der Reisevorbereitung ankommt

## Einblicke

Wie das Kundenimpulsmanagement die Servicequalität verbessert



## Inhalt

03

04

07

08

10

12

14

16

17

18

19

## Änderung Bankverbindung

Künftig nur noch eine Bankverbindung  
pro versicherter Person

Ihre Bankverbindung ist für uns der Dreh- und Angelpunkt aller Zahlungen – egal ob Beiträge eingezogen oder Erstattungen überwiesen werden. Ab sofort speichern wir grundsätzlich nur noch eine Bankverbindung pro versicherter Person.

**Für Sie bedeutet das:** Wenn Sie uns eine neue Bankverbindung mitteilen, wird die bisherige Bankverbindung beendet. Dadurch machen wir unsere Prozesse fit für die Zukunft – und unseren Service für Sie künftig noch schneller, digitaler und sicherer.

### Wie teile ich meine aktuelle Bankverbindung mit?

- Bequem online über unsere Onlinegeschäftsstelle (OGS).
- Schriftlich per Formular. Die Änderungsmitteilung und das SEPA-Mandat können Sie im Formularcenter auf unserer Internetseite herunterladen.

**Wichtig:** Ausnahmen bestehen für Selbstzahler und Selbstständige. Bei Bedarf wenden Sie sich persönlich an uns.



Weitere Infos  
finden Sie hier



Editorial

# Liebe Leserinnen und Leser,



der Sommer ist da – eine Zeit, die viele Menschen nutzen, um aktiv zu sein, neue Energie zu tanken und gemeinsame Momente mit Familie und Freunden zu genießen. Gerade die warmen Monate zeigen uns, wie wichtig Gesundheit, Bewegung und soziale Teilhabe für Lebensqualität in jedem Alter sind. Passend dazu widmen wir uns in dieser Ausgabe unserem Titelthema „Fit und gesund im Alter“. Denn älter werden bedeutet heute vor allem eines: aktiv bleiben, selbstbestimmt leben und Gesundheit bewusst fördern. Als bkk melitta hmr begleiten wir unsere Versicherten dabei mit starken Präventions- und Versorgungsangeboten – individuell, nah und verlässlich.

Gleichzeitig entwickeln wir unsere Services konsequent weiter. Unsere Onlinegeschäftsstelle bietet Ihnen jetzt neue Funktionen: Versicherte mit privater Zusatzversicherung bei der BarmeniaGothaer können dort ab sofort bequem Rechnungen digital einreichen. Damit schaffen wir weitere einfache und moderne Wege, Anliegen schnell und unkompliziert zu erledigen – unabhängig von Zeit und Ort. Digitalisierung soll den Alltag erleichtern und den persönlichen Service sinnvoll ergänzen.

Wie wichtig dabei die Perspektive unserer Versicherten ist, zeigt auch unsere Rubrik „Perspektivwechsel“. Dort lernen Sie Anna Heinrichs kennen, die den Bereich Kundenimpulsmanagement neu aufgebaut hat. Ihr Ziel: Wünsche, Hinweise und Erfahrungen unserer Kundinnen und Kunden noch stärker in die Weiterentwicklung unserer Leistungen und Prozesse einfließen zu lassen. Denn echte Nähe entsteht vor allem durch Zuhören.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre, eine erholsame Sommerzeit und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße

Thomas Sielemann  
Vorstand bkk melitta hmr

## Impressum

**Herausgeber:** bkk melitta hmr, Marienstraße 122, 32425 Minden,  
Tel.: 0571 93409-0, [info@bkk-melitta.de](mailto:info@bkk-melitta.de), [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, [info@brunsmedienservice.de](mailto:info@brunsmedienservice.de),  
[www.brunsmedienservice.de](http://www.brunsmedienservice.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: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com) - © Harbucks

**Druck:** Gebr. Geiselberger GmbH, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting,  
Tel.: 08671 5065-0, [vertrieb@geiselberger.de](mailto:vertrieb@geiselberger.de), [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 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.

Teilen Sie mit uns Ihre Meinung zu unserem Kundenmagazin. Wir freuen uns über Lob, aber auch Kritik. So können wir immer besser für Sie werden.



Danke

# Zwischen Zahlen, Gefühl und neuer Lebensfreude

Wie sich die Wahrnehmung des Altseins wandelt und welche Faktoren entscheidend für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden jenseits der 60 sind.

Ob als Best Ager, Silver Surfer oder Babyboomer: Für die Generation 60plus gibt es zahlreiche Begriffe, die das Älterwerden in ein neues, positives Licht rücken – auch, weil die Vorstellung vom Alter sich in den vergangenen Jahrzehnten grundlegend gewandelt hat. Doch was bedeutet es eigentlich, alt zu sein? Und wie gelingt es, auch im fortgeschrittenen Lebensalter gesund, fit und lebensfroh zu bleiben?

## Das subjektive Alter: Mehr als eine Zahl

Das Alter lässt sich auf unterschiedliche Weise bestimmen. Am einfachsten ist das kalendarische Alter, das schlichtweg die Jahre seit der Geburt zählt. Doch der Blick in den Spiegel oder das eigene Körpergefühl erzählt oft eine andere Geschichte. Während sich manche schon mit Ende 40 von ersten Alterserscheinungen überrascht fühlen, genießen andere noch mit über 70 ihre volle Tatkraft. Das empfundene Alter ist somit eine sehr individuelle Angelegenheit und wird von persönlichen, sozialen und gesundheitlichen Faktoren beeinflusst. Forschungen bestätigen: „Man ist so alt, wie man sich fühlt“ – zumindest teilweise. Denn neben dem kalendarischen Alter spielt das biologische Alter eine wichtige Rolle.

## Biologisches versus kalendarisches Alter

Das biologische Alter beschreibt den tatsächlichen Zustand des Körpers und kann vom Geburtsdatum deutlich abweichen. Es wird durch zahlreiche Faktoren bestimmt, darunter genetische Veranlagung, Umweltbedingungen, Vorerkrankungen und vor allem der

Lebensstil. Insbesondere Ernährung, Bewegung, Stresslevel und soziale Einbindung haben einen erheblichen Anteil daran, wie fit und gesund ein Mensch bleibt. Das biologische Alter lässt sich anhand verschiedener Parameter wie Blutdruck, Muskelmasse, Gedächtnisleistung, Lungenfunktion oder Beweglichkeit bestimmen. So kann ein 70-Jähriger biologisch durchaus jünger oder älter sein, als sein kalendarisches Alter vermuten lässt.

## Der Ruhestand als Wendepunkt

Gleichwohl markiert der Eintritt in den Ruhestand für viele einen wichtigen Meilenstein. Früher bedeutete der Rentenbeginn oft den Start in einen ruhigeren Lebensabschnitt. Heute nutzen viele Frauen und Männer die gewonnene Zeit, um neue Hobbys zu entdecken, sich weiterzubilden oder ehrenamtlich tätig zu werden. Der soziale Austausch, geistige Anregung und regelmäßige Bewegung sind entscheidend für das Wohlbefinden im Alter. Studien zeigen, dass Menschen, die auch nach dem Berufsleben aktiv und neugierig bleiben, seltener an Depressionen oder Demenz erkranken und ihre körperliche Gesundheit länger erhalten.

## Fit und gesund bleiben – was jeder selbst tun kann

Der Alterungsprozess lässt sich nicht aufhalten, aber deutlich beeinflussen. Wer bis ins hohe Alter vital bleiben möchte, kann mit einigen Maßnahmen viel bewirken:

- **Ausgewogene Ernährung:** Eine abwechslungsreiche, frische Kost mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen unterstützt die Zellgesundheit und beugt Übergewicht sowie Stoffwechselerkrankungen vor.
- **Regelmäßige Bewegung:** Ob Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen oder Gymnastik – körperliche Aktivität fördert die Muskelkraft, beugt Osteoporose vor, erhält die Beweglichkeit und wirkt sich positiv auf Herz, Kreislauf und Stimmung aus.
- **Soziale Kontakte:** Der Austausch mit Familie, Freunden oder in Vereinen hält geistig fit und schützt vor Einsamkeit.
- **Mentale Aktivität:** Neue Dinge lernen, Rätsel lösen oder musizieren – geistige Herausforderungen stärken das Gehirn.
- **Stressabbau:** Entspannungsübungen, ausreichend Schlaf und bewusste Auszeiten helfen, Körper und Geist zu regenerieren.
- **Verzicht auf schädliche Substanzen:** Nikotin und übermäßiger Alkoholkonsum beschleunigen den Alterungsprozess und erhöhen das Krankheitsrisiko.



Interview Rainer Harpin

## Neuer Lebensabschnitt, neue Chance

Für viele ist der Ruhestand ein langersehntes Ziel – andere hingegen blicken dem Ende ihres Berufslebens mit Unsicherheit oder gar Sorge entgegen. Der Übergang in die Rente ist ein einschneidender Moment, der nicht nur den Alltag, sondern auch das Selbstbild verändert, weiß Rainer Harpin. Im Interview spricht der Coach und Gesundheitscoach darüber, warum eine gute Vorbereitung auf den Ruhestand für einen gelungenen Start in den neuen Lebensabschnitt unbedingt zu empfehlen ist.

**Herr Harpin, Sie bieten seit sieben Jahren Workshops zur Vorbereitung auf den Ruhestand an. Warum ist es so wichtig, sich frühzeitig mit diesem Thema auseinanderzusetzen?**

Der Ruhestand ist ein bedeutender Einschnitt im Leben – auch, weil viele Menschen unterschätzen, wie sehr der Beruf die eigene Identität prägt. Mit dem Abschied vom Job fallen nicht nur Aufgaben und Routinen weg, sondern oft auch soziale Kontakte und das Gefühl, gebraucht zu werden. Wer sich rechtzeitig mit diesen Veränderungen beschäftigt, kann diesen Übergang aktiv gestalten und den Herausforderungen souverän begegnen.

### Was gehört alles zur Vorbereitung auf den Ruhestand?

Zunächst empfehle ich, einen „Kassensturz“ zu machen, also die finanzielle Situation zu klären, um den Ruhestand auf ein sicheres Fundament zu stellen. Ebenso wichtig ist es, das Thema in der Partnerschaft oder Familie offen zu besprechen, denn der neue Lebensabschnitt betrifft meist nicht nur einen selbst. Auch ein Gespräch mit dem Arbeitgeber kann helfen, zum Beispiel über einen gleitenden Ausstieg durch Arbeitszeitreduzierung.

### Gibt es einen idealen Zeitpunkt für den Start in den Ruhestand?

Das ist sehr individuell. Manche Menschen sind in der dunklen Jahreszeit weniger belastbar, für sie wäre ein Start im Frühling oder Sommer vielleicht angenehmer. Es lohnt sich, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und den Zeitpunkt entsprechend zu wählen. Auch wenn in einem Betrieb größere Umstrukturierungen anstehen, könnte es für einzelne ältere Arbeitnehmer Sinn machen, über einen (vorgezogenen) Renteneinstieg nachzudenken und das Gespräch mit dem Arbeitgeber zu suchen.

### Spielt es in Partnerschaften eine Rolle, wenn einer von beiden früher in Rente geht als der andere?

Oft ist es sogar besser, wenn die Partner versetzt in den Ruhestand starten. So können beide ihren eigenen Rhythmus finden und stehen nicht gleichzeitig vor den gleichen Herausforderungen. Das nimmt Druck aus der Situation und erleichtert die Anpassung.

### Welche Herausforderungen erleben Ihre Teilnehmer am häufigsten?

Viele unterschätzen, wie stark der Verlust der beruflichen Rolle das Selbstwertgefühl beeinflussen kann. Beson-

ders Führungskräfte leiden häufig unter dem Eindruck, plötzlich nicht mehr gebraucht zu werden. Auch das soziale Umfeld verändert sich: Der tägliche Austausch mit Kollegen, das gemeinsame Mittagessen oder der Small Talk am Kaffeeautomaten fällt weg. Wer seine sozialen Kontakte ausschließlich im Job hatte, kann sich im Ruhestand schnell einsam fühlen. Deshalb ist es wichtig, neue Netzwerke und Aufgaben zu finden. Denn: Eine weit verbreitete Befürchtung unter künftigen Ruheständlern ist, dass sie mit dem gigantischen Volumen an hinzugewonnener freier Zeit nichts anzufangen wissen und ihnen feste Strukturen fehlen – um beides sollte man sich rechtzeitig kümmern.

### Sollte man sich direkt nach dem letzten Arbeitstag neue Aufgaben suchen – oder erst mal gar nichts tun?

Ich rate dazu, sich zunächst eine Auszeit zu gönnen und nicht sofort den Terminkalender vollzupacken. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, um den Übergang zu verarbeiten und die neue Freiheit zu genießen. Danach kann man sich in Ruhe überlegen, welche Aktivitäten guttun.

### Was ist Ihr wichtigster Rat für einen gesunden Start in den Ruhestand?

Achten Sie auf sich – körperlich und vor allem mental. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen, wenn Sie sich überfordert fühlen. Der Ruhestand ist eine Chance, sich neu zu entdecken und fit zu bleiben – das ist doch eine schöne Perspektive!

## Rainer Harpin

Coach und Gesundheitscoach Rainer Harpin bietet seit 2019 mit großem Erfolg den Bildungsurlaub „Ich bin dann mal weg – eine Einstimmung auf den Ruhestand“ an und arbeitet auch in anderen Themenbereichen als Dozent und Moderator.

Der ehemalige Banker mit beruflichen Stationen in Frankfurt, Berlin, London und Singapur hilft Menschen dabei, den Übergang vom Arbeits- ins Rentnerleben strukturiert anzugehen und den Herausforderungen zu begegnen. Er lebt mit seiner Frau in der Nähe von Hannover.





Die examinierte Krankenschwester

**Melanie Willms** engagiert sich ehrenamtlich bei der Johanniter-Unfall-Hilfe und bietet die Kurse im Rahmen dieser Tätigkeit an.

Foto: privat

# Im Ernstfall souverän und richtig handeln

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. in Nordenham bietet in der zweiten Jahreshälfte Erste-Hilfe-Kurse für Senioren und pflegende Angehörige an.

Medizinische Notfälle wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle rechtzeitig erkennen, das richtige Verhalten bei Stürzen, Schnittverletzungen oder Verschlucken, aber auch die korrekte Positionierung vom Bett in den Sessel: Im Alltag von älteren und pflegebedürftigen Menschen gibt es eine Vielzahl an kritischen Situationen. Fundierte Erste-Hilfe-Kenntnisse – von der stabilen Seitenlage über Druckverband bis hin zur Wiederbelebung – können dabei helfen, im Ernstfall souverän und richtig zu handeln.

„Das richtige Verhalten in einer medizinischen Notsituation kann lebensrettend sein“, weiß Melanie Willms, examinierte Krankenschwester und Ehrenamtliche beim Ortsverband Nordenham der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Mit Erste-Hilfe-Kursen möchte sie alleinlebende Senioren, aber auch Ehepartner, Familienangehörige und Nachbarn, die mit der häuslichen Pflege betraut sind, für das Thema sensibilisieren und ihnen das geeignete Rüstzeug an die Hand geben.

Die ganztägigen Kurse sollen in der zweiten Jahreshälfte in den Räumlichkeiten der Johanniter-Unfall-Hilfe in Nordenham stattfinden und werden voraussichtlich 65 Euro kosten.

Um den Bedürfnissen und Erwartungen von Senioren und pflegenden Angehörigen gleichermaßen gerecht zu werden, will Melanie Willms separate Kurspakete für beide Zielgruppen schnüren. „Selbstverständlich wird auch genug Zeit für die Beantwortung individueller Fragen sein“, verspricht sie.

## Anmelden und teilnehmen

Termine und Anmeldemodalitäten werden demnächst auf der Internetseite der Johanniter [www.johanniter.de/nordenham](http://www.johanniter.de/nordenham) und in der Lokalpresse bekannt gegeben.

Anmeldungen und Rückfragen nimmt Melanie Willms schon jetzt per E-Mail entgegen: [melanie.willms@johanniter.de](mailto:melanie.willms@johanniter.de)

### Kontakt:

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
Ortsverband Nordenham  
Viktoriastraße 28-32  
26954 Nordenham  
[www.johanniter.de/nordenham](http://www.johanniter.de/nordenham)

## Osteoporose – was man über die Abnahme der Knochendichte wissen sollte

Osteoporose ist eine häufige Erkrankung, bei der die Knochendichte im Alter abnimmt und die Knochenstruktur sich verändert. Dadurch steigt das Risiko für Knochenbrüche.

In Deutschland sind mehrere Millionen Menschen betroffen, daher ist es wichtig, Osteoporose frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Zur Vorbeugung empfiehlt sich, bereits in jungen Jahren auf eine hohe Knochendichte zu achten. Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining helfen, die Knochen zu stärken und Stürze zu vermeiden. Eine kalzium- und vitaminreiche Ernährung, etwa mit grünem Gemüse, Milchprodukten und mineralstoffreichem Wasser, ist ebenfalls wichtig.

Osteoporose verläuft oft ohne erkennbare Symptome. Ab einem bestimmten Alter ist es sinnvoll, gezielt nach Risiken zu fragen und gegebenenfalls eine Knochendichtemessung durchführen zu lassen. Die bkk mellitta hmr übernimmt die Kosten dafür gemäß den gesetzlichen Vorgaben, also zum Beispiel, wenn ein konkreter Verdacht auf Osteoporose vorliegt. Alternativ steht es Versicherten frei, die Knochendichtemessung als Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) auf eigene Rechnung durchzuführen.



Mutmacher

# Gemeinsam aktiv und voller Lebensfreude

Die Selbsthilfegruppe: „Aktive Rollis“ setzt auf Austausch und Unternehmungen.

Wer an Selbsthilfegruppen denkt, hat oft Gespräche über Krankheiten und Sorgen im Kopf. Doch die „Aktiven Rollis“ im Kreis Herford zeigen, dass es auch anders geht. Unter der Leitung von Regina Brandt ist die Gruppe längst mehr als ein Ort für Austausch über gesundheitliche Herausforderungen geworden – sie ist ein lebendiger Treffpunkt für Menschen, die gemeinsam aktiv sein und Lebensfreude teilen möchten.

## Teilhabe und Lebensqualität

Regina Brandt gründete die Selbsthilfegruppe „Aktive Rollis“ im Januar 2006, den Vorsitz übernahm sie 2008. „Unsere Gruppe richtet sich mittlerweile nicht mehr nur an Rollstuhlfahrer, sondern steht allen Menschen mit körperlichen Einschränkungen offen – ganz gleich, ob sie auf einen Rollator, Gehhilfen oder andere Hilfsmittel angewiesen sind“, unterstreicht sie. „Wir sind eine bunte Gemeinschaft, die der Wunsch nach Teilhabe und Lebensqualität bewegt und verbindet“, führt Brandt weiter aus.

## Mehr als nur Gespräche: Gemeinsame Aktivitäten im Mittelpunkt

Die „Aktiven Rollis“ treffen sich einmal im Monat, entweder im AWO-Heim an der Kastanienallee in Herford

oder zu besonderen Veranstaltungen, zum Beispiel zum Hoekerfest, zu Messen oder anderen Ausflügen. Grillen und Kegeln stehen ebenfalls auf dem Programm, alles natürlich rollstuhlgerecht. „Wir machen nicht nur Dinge, die mit Krankheit zu tun haben“, beschreibt Regina Brandt das Selbstverständnis der Gruppe. Gleichwohl bleibt die Unterstützung im Alltag ein wichtiger Bestandteil der „Aktiven Rollis“. „Beratung und Hilfe gibt es bei uns selbstverständlich trotzdem“, betont sie. Ob es um Führerscheinangelegenheiten oder andere Fragen geht – die Gruppe steht mit Rat und Tat zur Seite, sowohl in der Runde als auch in Einzelgesprächen. Die rund 35 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen aus dem gesamten Kreis Herford, einige sogar aus dem benachbarten Kreis Lippe. Die Altersspanne reicht von Mitte 30 bis 80 Jahren, wobei der Großteil der Mitglieder Senioren sind. Früher gab es auch eine Kindergruppe, doch diese wurde aus organisatorischen Gründen wieder eingestellt.

## Aus eigener Erfahrung engagiert

Regina Brandt weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig Austausch und Unterstützung sind. Die gelernte Altenpflegerin sitzt seit 2004 auf-

grund einer Wirbelsäulenerkrankung selbst im Rollstuhl. „Damals bin ich in ein tiefes Loch gefallen“, erinnert sie sich. Ihre Tochter machte sie auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam, die sich damals noch in Gründung befand. Regina Brandt nahm teil – und fand eine neue Aufgabe: „Man bekommt unglaublich viel zurück, bleibt zudem aktiv und bekommt immer wieder neue Impulse“, lautet ihr Resümee.

## Die aktiven Rollis

Aktions- und Selbsthilfegruppe für Rollstuhlfahrer, Gehbehinderte, Wirbelsäulen- und Rückenerkrankte und Freunde

### Regina Brandt

In der Röhke 12  
32584 Löhne  
aktive-rollis@web.de



## 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



## Die Sicherheit Ihrer Daten ist uns wichtig

Ab 15 Jahren kann sich jeder Versicherte einen eigenen Zugang zur Onlinegeschäftsstelle der bkk melitta hmr anlegen – zum Beispiel, um Dokumente und Nachrichten in Echtzeit zu versenden, Rechnungen jederzeit bequem online einzureichen oder Daten schnell und unkompliziert zu ändern.

**Das bedeutet:** Aus Gründen des Datenschutzes erhalten mitversicherte Partnerinnen, Partner und Jugendliche ihre Post nicht mehr über den Zugang des Hauptversicherten, sondern direkt in ihr eigenes digitales Postfach. Bitte berücksichtigen Sie dies, wenn Sie Nachrichten von uns erwarten.

## Der Gesundheitskompass Ihr Wegweiser für digitale Gesundheitsangebote

Mit unserem Informationsangebot „Kompass für digitale Gesundheitskompetenz“ unterstützen wir Sie dabei digitale Gesundheitsangebote besser zu verstehen, einzuschätzen und anzuwenden und so Ihre eigene Gesundheit zu fördern. Nutzen Sie den Kompass für sich oder empfehlen Sie ihn Menschen in Ihrem Umfeld, die gerne mehr über Themen erfahren möchten wie zum Beispiel:

- **Elektronische Patientenakte (ePA):** Erfahren Sie, wie Sie Ihre medizinischen Daten sicher und zentral verwalten.
- **116 117-Terminservice & Arztsuche:** Ihr Onlineservice, wenn die Arztpraxen geschlossen sind. Der Kompass zeigt auf, wie Sie z. B. in drei Schritten einen Termin buchen.
- **KI bei Gesundheitsfragen:** Lernen Sie, wie KI Sie dabei unterstützen kann, sich besser über Gesundheitsthemen zu informieren oder Gespräche mit Medizinern vorzubereiten.



immer auf dem aktuellsten Stand und stetig wachsend



in verschiedenen Sprachen, wie Englisch und Türkisch



mit anschaulichen Erklärvideos



Hier geht's zum „Kompass für digitale Gesundheitskompetenz“



# Macht das Leben ein bisschen einfacher: die elektronische Patientenakte (ePA)



Alles an einem Ort und ohne Aufwand immer mit dabei: Die elektronische Patientenakte ist der digitale Speicherort für alle wichtigen Gesundheitsdaten auf dem eigenen Smartphone, Tablet oder Computer. Wie sie funktioniert und warum die ePA so sinnvoll ist – wir erklären es einfach und übersichtlich.

## Warum eigentlich?

Das Ziel der ePA ist es, medizinische Informationen für behandelnde Ärzte, Therapeuten und Apotheken schnell verfügbar zu machen. So wird die Behandlung für Patientinnen und Patienten einfacher und übersichtlicher gestaltet. Zu den gespeicherten Daten gehören beispielsweise Arztberichte und Befunde, eine Liste verordneter Medikamente oder auch Laborberichte.

## Welche Vorteile habe ich?

Die eigenen Gesundheitsdaten sind jederzeit verfügbar, für die Versicherten selbst, aber auch für die jeweiligen medizinischen Einrichtungen. Das vereinfacht unter anderem den Ablauf und die Kommunikation, wenn Fachärzte für eine Behandlung hinzugezogen werden. Doppeluntersuchungen können vermieden werden. Gespeichert werden nur medizinisch wichtige Informationen. Kleinere Erkrankungen wie ein einfacher Schnupfen werden in der Regel nicht dokumentiert. Und: Die Kontrolle über die gespeicherten Daten liegt allein bei den Versicherten selbst.

## Wie funktioniert die ePA?

Für gesetzlich Versicherte wird die ePA automatisch angelegt, sie muss nicht extra beantragt werden. Um sie nutzen zu können, muss die ePA-App der bkk melitta hmr im jeweiligen App-Store heruntergeladen werden. Nach der Registrierung bestätigen die Versicherten ihre Identität, zum Beispiel mit dem elektronischen Personalausweis. Der Zugriff auf die Daten durch Praxen und Apotheken erfolgt über die Gesundheitskarte. Wird diese eingelesen, kann vor Ort auf relevante Informationen zugegriffen werden. Apotheken haben für drei Tage nach Nutzung der Karte Zugriff auf Informationen wie den Medikationsplan. Gleichzeitig gilt: Niemand ist verpflichtet, die ePA zu nutzen. Wer sich dagegen entscheidet, kann die bkk melitta hmr einfach darüber informieren.

## Welche Daten werden gespeichert?

Versicherte können selbst entscheiden, welche Dokumente gespeichert, verborgen oder gelöscht werden. Auch der Zugriff einzelner Praxen oder Apotheken kann eingeschränkt oder komplett gesperrt werden. Ältere Befunde lassen sich zusätzlich nachträglich hochladen. Besonders sensible Daten, wie genetische Untersuchungen, dürfen nur mit schriftlicher Einwilligung gespeichert werden. Die Daten werden mehrfach verschlüsselt und in geschützten Netzwerken gespeichert.



## Vorträge zur ePA

### TERMIN 1

#### Vortrag zur elektronischen Patientenakte (ePA)

Wann: 08. Oktober 2026 von 15:00 bis 16:30 Uhr  
Thema: Die ePA auf einen Blick sowie praktische Tipps und Tricks zur Handhabung.

### TERMIN 2

#### Wir beantworten Fragen und richten die elektronische Patientenakte auf Wunsch gemeinsam mit Ihnen ein.

Wann: 22. Oktober 2026 um 15:00 Uhr  
Wo: jeweils im ServiceCenter Minden, Marienstraße 122, 32425 Minden



Teilnehmen können auch Personen, die nicht bei der bkk melitta hmr versichert sind. Die Teilnahmeplätze sind begrenzt. Anmeldung bis zum 30.09.26 im ServiceCenter Minden, telefonisch unter: 0571 - 93 409 8310 oder über den QR-Code.



# Punktlandung für pure Genusserlebnisse

**Natürlich lecker:** vom bewussten Umgang mit weitgehend unverarbeiteten Lebensmitteln für ein Plus an Wohlbefinden und Gesundheit

„Essen soll vor allem schmecken!“ Darin sind sich laut Ernährungsreport 2025 des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) 98 Prozent der Befragten einig. Und das seit zehn Jahren. Position zwei im Ranking nimmt mit vergleichbarer Konstanz von 90 Prozent der Wunsch nach gesunder Ernährung ein. Doch was ist gesund und lässt sich in unserem stressigen Alltag umsetzen? Ein Gespräch mit Birgit Behnke, Gesundheitstherapeutin für Darmgesundheit und Ernährung.

## Birgit Behnke

Als Expertin für Gesundheitsprävention, Beraterin für Darmgesundheit (IHK), Ernährung und Fitness unterstützt Birgit Behnke vor allem Unternehmen beim betrieblichen Gesundheitsmanagement.



Foto: privat

**Heute dominieren in vielen Haushalten industriell verarbeitete Lebensmittel wie Pizza, Fertige und Co. Was macht das mit unseren Geschmacksnerven und unserem Essverhalten?**

Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe sorgen in industriell verarbeiteten Lebensmitteln häufig für Überwürzung, die unsere natürlichen Geschmacksknospen über-tüncht. Als Folge brauchen wir etwa immer mehr Süße, um ein Produkt als lecker zu empfinden. Vom Verbraucher unerwünschte Bestandteile wie Bitterstoffe werden dagegen weggezüchtet. Der Cocktail aus Zusatzstoffen und dem Fehlen ausreichender Nähr- und Ballaststoffe in verarbeiteten Produkten verhindert ein anhaltendes Sättigungsgefühl, was zu Heißhungerattacken führen kann. Die Biologie unseres Körpers ist ohnehin nicht so weit wie die Lebensmittelindustrie, ein Ungleichgewicht, das als „Mismatch“ bezeichnet wird. Auf hoch verarbeitete Lebensmittel reagiert der Organismus im Negativfall mit Intoleranzen bis hin zu chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Problemen. Auch der Darm ist irgendwann beleidigt. Doch diese Situation lässt sich rückgängig machen.

**Eine gesundheitsfördernde Ernährung wird durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V.) und viele Studien mit natürlicher Ernährung assoziiert, die unverarbeitete Lebensmittel bevorzugt. Wie kann ich das angehen?**

Schon immer passt der Leitspruch „Du bist, was du isst und gut verdauen kannst“. Als gesundheitsfördernd für einen Darm im Lot werden oft die fünf „Bs“ angeführt, die man sich alltäglich gönnen sollte. Während sich **B**allaststoffe als sättigend erweisen und für ein glückliches Mikrobiom im Darm sorgen, stehen **b**unte Teller aus Obst, Gemüse, Nüssen oder Hülsenfrüchten für leckere Vielfalt. Möglichst drei Farben sollten auf dem Teller sein. **B**itterstoffe, die sich etwa in Chicorée, Rucola oder Grünem Tee finden, aktivieren die Verdauung und regen die Entgiftung an. **B**akterien in Form von Naturjogurt oder Sauerkraut stärken die Abwehr. Als „B“ Nummer 5 gilt **B**ewegung, die ihrerseits den Darm im Schwung bringt. Mit diesen Kombinationen lassen sich der Darm wie auch die natürlichen Geschmacksnerven reaktivieren. Ich vergleiche eine vielfältige ausgewogene Ernährung gerne mit einem üppigen Garten: Dort gedeihen Pflanzen, die guttun und sich gegenseitig ergänzen.

## Genussmomente

### Welchen Nutzen für Gesundheit und Wohlbefinden kann ich für mich aus der natürlichen Ernährungsweise ziehen?

Mit einer natürlichen weitgehend ausgewogenen Ernährung kann man ernährungsbedingte Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht oder erhöhte Cholesterinwerte verhindern oder ihnen entgegenwirken. Darin sind sich nahezu alle Experten einig. Ohnehin belegen Statistiken, dass in der modernen Gesellschaft mehr Menschen an Über- und Falschernährung als an Hunger sterben.

### Wie schaffe ich es, gesunde Ernährung nicht als Pflichtprogramm zu erleben?

Die Ernährungsweise ist immer eine persönliche Angelegenheit, sollte auf jeden Fall Spaß machen und zu den eigenen Bedürfnissen passen. Der erste wichtige Schritt Richtung veränderten Essverhalten kann sein, den Fokus weg vom Verbot und hin zu dem zu lenken, was ich darf und was mir guttut. Ein gutes Motto wäre „Heute ist ein guter Tag, um gesund zu essen!“

Packen wir es an.“ Dieser Leitspruch kann immer wieder mal und im Idealfall endgültig greifen.

### Laut aktueller Studien würden viele Deutsche ihre Ernährungsgewohnheiten gerne umstellen, scheitern aber im Alltag. Haben Sie Tipps, wie man dennoch die Kurve kriegt?

Einige Tricks beginnen beim Besuch im Supermarkt. Als Faustregel sollten Produkte mit mehr als fünf Zutaten schlicht liegen bleiben. Bio und regional passen dagegen bestens zur natürlichen Ernährung. Greifen Sie in der Obst- und Gemüseabteilung kräftig zu. Dass dieser Sortimentsbereich in den meisten Märkten zum attraktiven Opern geworden ist, haben wir unserer Macht als Verbraucher zu verdanken, an deren Wünschen sich Marktforscher und Psychologen orientieren. Diese Einflussnahme können wir weiter verstärken. Im Tagesverlauf sollten wir solche Lebensmittel verzehren, die in unserem Kopf „summen“. Anders als Produkte, die bereits vorrätig sind

und uns „winken“, entsprechen diese eher unseren persönlichen Bedürfnissen. Vielleicht schaffen wir es, dem Kuchen oder der Süßigkeitenschüssel im Nachbarbüro zu widerstehen und stattdessen ein Vollkornbrot oder einen Apfel zu verzehren. Kleine Snacks für zwischendurch wie ein Knäckebrot mit etwas Nuss-Nougat-Creme oder Datteln mit Nüssen helfen bei Hungergefühlen. Ein Glas warmes Wasser übrigens auch. Fazit: Wer den Dreh kriegen möchte, muss sich manchmal ändern, um zu bleiben, wie er ist.

### Wie könnte das Zeitfenster für gesunde Ernährung aussehen?

Besonders empfehlenswert sind drei Mahlzeiten pro Tag mit Essenspausen von vier bis sechs Stunden. Dieser Rhythmus stärkt das Immunsystem und entlastet den Darm, der in Ruhe seine Arbeit erledigen kann. Ein möglicher Begleiteffekt kann Gewichtsreduktion sein. Egal, wofür wir uns entscheiden, sollten Lebensmittel gut gekaut werden und ausreichend Zeit für deren Genuss eingeräumt sein. Denn so schmeckt es richtig gut.

## Rezept

# Darmgesund-Bowl mit Lachs, Roter Bete & Tahin

### Zutaten

- 250 g kleine Kartoffeln • 150 g Räucherlachs oder gebratener Lachs • 2 große Hände voll Rucola und/oder Babyspinat
- 150 g Edamame (TK, kurz gekocht) • 2 kleine vorgekochte Rote Beten • 2 EL Walnüsse • 1 EL Leinsamen

### Für das Tahin-Dressing

- 2 EL Tahin • Saft 1/2 Zitrone • 1 TL Honig • 1 kleine Knoblauchzehe • 2–3 EL Wasser • Salz & Pfeffer

### Zubereitung

1. Kartoffeln kochen, vollständig abkühlen lassen und würfeln.
2. Edamame kurz garen. Rote Bete in kleine Stücke schneiden.
3. Rucola oder Spinat in zwei Bowls geben. Kartoffeln, Edamame, Rote Bete und Lachs darauf verteilen.
4. Für das Dressing alle Zutaten cremig verrühren und über die Bowl geben.
5. Mit Walnüssen und Leinsamen toppen.



## Hautprobleme im Urlaub?

Hier hilft der Onlinehautcheck!  
Wie das funktioniert,  
erfahren Sie hier.



# Krank im Urlaub – was nun?

Was es bei einem Arztbesuch zu beachten gilt und warum eine private Auslandsrankenversicherung allen Urlaubern zu empfehlen ist.

Ob BadeFreuden an der Costa del Sol, Tauchen in Thailand oder ein Städte-trip nach Amsterdam: Endlich ist er da, der langersehnte Urlaub. Doch auch während der schönsten Zeit des Jahres gibt's leider keine Garantie dafür, dass es einen selbst oder ein Familienmitglied gesundheitlich nicht doch „erwischt“. Eine Erkältung oder Magen-Darm-Beschwerden lassen sich mithilfe einer gut sortierten Reiseapotheke meist gut selbst behandeln. Halten die Beschwerden allerdings an, verschlimmern sich oder kommen neue hinzu, ist auch im Ausland ein Arztbesuch unerlässlich. Das gilt vor allem dann, wenn Kinder erkranken. In vielen Ländern Europas – darunter die EU-Staaten, aber zum Beispiel auch Liechtenstein, Norwegen, Island und die Schweiz – können gesetzlich Versicherte die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) bei einem Arztbesuch nutzen. In Deutschland befindet sich die EHIC auf der Rückseite der elektronischen Gesundheitskarte. Allerdings: „Hier muss man zwischen Theorie und Praxis unterscheiden“, erläutert Robin Messelken, Teamleiter für den Bereich Privatkunden, Leistungsservice und Gesundheit bei der

BarmeniaGothaer AG. So übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für notwendige Arztbesuche und Medikamente, die auch Einheimische im Urlaubsland von ihren Kassen erstattet bekommen. Länderspezifische Zuzahlungen müssen Patienten aus eigener Tasche bezahlen. Akzeptiert ein Arzt oder ein Krankenhaus die EHIC nicht – das kann zum Beispiel im Ausland bei privaten Einrichtungen der Fall sein –, müssen die Versicherten in Vorleistung treten. Die Rechnungen können sie zur Kostenerstattung bei ihrer Krankenkasse in Deutschland einreichen. Dafür sollten sich Urlauber unbedingt Belege ausstellen lassen, die neben Ort und Datum genaue Angaben zu Diagnose, Behandlungen und den Kosten enthalten.

### Besser auf Nummer sicher gehen

„Ganz wichtig: In Ländern außerhalb Europas hat die EHIC keine Gültigkeit. Und Rücktransporte ins Heimatland übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung grundsätzlich nicht – auch nicht aus EU-Ländern“, informiert Robin Messelken. Wer auf Nummer sicher gehen will, dem rät der Experte vor dem Urlaubsantritt

## Impfschutz für ungetrübte Urlaubsfreude

Diese Reiseimpfungen erstattet die bkk melitta hmr gemäß Satzung:

- Hepatitis A und B
- Gelbfieber
- Typhus und Cholera
- Tollwut
- Japanische Enzephalitis
- Meningokokken-Meningitis
- FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)
- Malaria-Prophylaxe (Tabletten zur Vorbeugung)

Mehr Infos rund um das Thema Impfungen



daher unbedingt zum Abschluss einer privaten Auslandskrankenversicherung. Unter dem Stichwort „Extra-Plus“ bietet die bkk melitta hmr in Kooperation mit der BarmeniaGothaer AG verschiedene bedarfsgerechte Zusatzleistungen an – darunter den Tarif BKKR, ein umfassender Gesundheitsschutz auf Reisen ins Ausland. „Zu beachten ist hierbei, dass es sich bei der Auslandskrankenversicherung um ein Angebot für Urlaubsreisen mit einer Dauer von maximal sechs Wochen handelt. Für längere Reisen oder Auslandsaufenthalte lassen sich andere Lösungen finden“, informiert Robin Messelken. Nicht abgedeckt über die Auslandskrankenversicherung sind zudem geplante medizinische Eingriffe im Ausland wie beispielsweise Behandlungen für Zahnersatz.

#### Neue Kachel in der App

Übrigens: Versicherte, die auf Smartphone oder Tablet die Online-

geschäftsstelle (OGS) der bkk melitta hmr nutzen, profitieren ab sofort von einem neuen Service. Rechnungen und Belege zur Auslandskrankenversicherung oder anderen privaten Zusatzversicherungen bei der BarmeniaGothaer lassen sich über eine neue Kachel direkt einreichen – einfach Dokument fotografieren und hochladen, ganz ohne Papierkram. Auch Bescheinigungen können auf diesem Wege unkompliziert angefordert werden. Wer noch keine Zusatzversicherung hat, kann dies ebenfalls in der OGS erledigen. Versicherte der bkk melitta hmr profitieren dabei von exklusiven Sonderkonditionen.

#### Arbeitgeber und Schule informieren

Apropos Belege: Erkranken Arbeitnehmer in den Ferien arbeitsunfähig, können sie ihre Urlaubstage bei ordnungsgemäßer Krankmeldung zurückbekommen. Dafür müssen sie

sich unmittelbar am ersten Krankheitstag beim Arbeitgeber melden – telefonisch oder per E-Mail. Zudem muss die Arbeitsunfähigkeit ärztlich bescheinigt werden. Innerhalb Deutschlands erfolgt dies über die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU). Ein ärztliches Attest aus dem Ausland muss dem Arbeitgeber spätestens am vierten Kalendertag vorliegen und dabei ausdrücklich auch die Arbeitsunfähigkeit dokumentieren. Nach der Rückkehr gilt: Arbeitgeber und Krankenkasse informieren. Versäumen Kinder den Unterricht, weil sie während des Urlaubs erkranken, muss die Schule ebenfalls umgehend informiert werden. Auch ein ärztliches Attest vom Urlaubsort wird in der Regel verlangt. Anders als bei einer eigenen Erkrankung haben Arbeitnehmer keinen Anspruch darauf, Urlaubstage zurückzubekommen, wenn sie ihr krankes Kind betreuen.



#### Interview

## Reisen ohne böse Überraschungen

**Robin Messelken**, Teamleiter für den Bereich Privatkunden, Leistungsservice und Gesundheit bei der BarmeniaGothaer AG, verrät im Interview, warum eine Auslandskrankenversicherung ins Reisegepäck gehört.

#### Für wen ist eine Auslandskrankenversicherung sinnvoll?

Eine solche Versicherung ist jedem Urlauber, der ins Ausland fährt, dringend anzuraten. Selbst bei Reisen innerhalb Europas kann es trotz EHIC passieren, dass man mit erheblichen

Zusatzkosten konfrontiert wird, zum Beispiel weil die Rechnungen aus dem Urlaubsland die für Deutschland geltenden Abrechnungssätze deutlich übersteigen.

#### Was bietet der Tarif BKKR den Versicherten?

Dieser Baustein beinhaltet einen weltweiten Auslandsschutz – unter anderem ambulante und stationäre Heilbehandlungen, notwendige Arznei-, Verband- und Heilmittel, schmerzstillende Zahnbehandlungen und Reparaturen am vorhandenen Zahnersatz –, einen Rettungsflug sowie einen medizinisch notwendigen Rücktransport.

#### Wie kann ich als Versicherter der bkk melitta hmr Rechnungen einreichen, wenn ich im Urlaub bei einer Behandlung in Vorleistung getreten bin?

Am einfachsten geht das über die Onlinegeschäftsstelle der bkk melitta hmr. Hier lassen sich Rechnungen oder andere Dokumente ganz leicht hochladen – sicher und ohne Papierkram.



### Partnerangebote der BarmeniaGothaer AG

- Ambulanter Zusatzschutz wie die Bausteine „Mehr sehen“ und „Mehr Gesundheit D“
- Zahnschutz
- Krankenhauszusatzschutz
- Reiseschutz
- Weitere Zusatzleistungen wie „BKKV – Lohnfortzahlung im Krankheitsfall“ und „ExtraPlus“ (u. a. mit Naturheilverfahren, Osteopathie, Zahnprophylaxe)

#### Partnerangebote entdecken



Unsere bkk Welt

## Aufruf Testimonials

# IHRE STIMME ZÄHLT

Häufig bekommen wir am Telefon oder persönlich vor Ort positives Feedback, Lob und Anerkennung für unsere Arbeit, ja sogar Kuchen hatte uns schon mal eine liebe Kundin als Dankeschön vorbeigebracht. Genau das ist unser höchster Lohn – Ihre Zufriedenheit!

Deshalb möchten wir Sie einladen, Teil unserer Sonderseite „Ihre Stimme zählt“, zu werden. Erzählen Sie von Ihrem positiven Erlebnis mit uns. Welchen Weg sind Sie mit uns gegangen? Welche Leistungen haben wirklich überzeugt? Wie konnten wir Ihnen weiterhelfen? Ihre Stimme könnte anderen Versicherten als Inspiration dienen und zeigen, wie wir gemeinsam Richtung Gesundheit gehen können.

Melden Sie sich noch heute und schreiben Sie uns, was Sie an uns schätzen. Wir freuen uns darauf.



**bkk melitta hmr**

### Kontakt:

marketing@bkk-melitta.de  
Stichwort: Ihre Stimme zählt

## Firmenlauf Nordenham

# 1.350 Laufbegeisterte am Start

Neuer Rekord beim Nordsee-Firmenlauf in Nordenham

Unsere bkk melitta hmr Laufwunder:  
**Tim Koepke, Emily Zimmermann,  
Annika Wandscher, Kathrin Reesing und  
Patrik Kasparak (v.l.)**



Am 11. Juni fiel in Nordenham erneut der Startschuss für den beliebten bkk melitta hmr Nordsee-Firmenlauf. Bereits zum zwölften Mal gingen rund 1.350 Läuferinnen und Läufer aus Nordenham und der Region in Blexen an den Start – ein neuer Teilnahme-rekord. Organisiert wurde die Veranstaltung vom Blexer Turnverbund und der Laufschule Nordseesport – zum dritten Mal mit der bkk melitta hmr als Hauptsponsor.

Bereits um 16.30 Uhr begann das sportliche Programm mit dem Nordsee-Schülerlauf. Rund 170 Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 19 Jahren meisterten die 2,5 Kilometer lange Strecke und kämpften um den begehrten Wanderpokal. Entlang der Strecke sorgten zahlreiche Fans mit

viel Applaus und den zuvor verteilten Rasseln trotz des wechselhaften und regnerischen Wetters für eine großartige Stimmung beim Zieleinlauf. Der Kooperationspartner der bkk melitta hmr, „FitForever“, bot wieder ein Warm-up für die Schüler an. Im Ziel warteten auf alle Läufer Medaillen sowie eine kleine Stärkung als verdiente Belohnung.

### Smoothie-Bike und Fotobox

Im Anschluss an den Schülerlauf startete um 18 Uhr der Firmenlauf der Erwachsenen am Blexer Deichsportplatz. Die Teilnehmer absolvierten die rund sechs Kilometer lange Strecke, welche hinter dem Deich am Wasser langführt. Dabei ging es nicht nur um die Titel des Nordenhamer Stadtmeisters und der Stadtmeisterin, sondern vor allem

um sportlichen Ehrgeiz, Teamgeist und gemeinsame Motivation. Auch abseits der Laufstrecke war einiges geboten: Am Stand der bkk melitta hmr konnten die Besucher Give-aways erhalten, sich rund um gesundes Lauftraining beraten lassen, ihr Glück am Glücksrad versuchen oder Erinnerungsfotos in der Fotobox machen. Nebenbei bei FitForever gab es als kleine Erfrischung Smoothies, die die Besucher auf dem Smoothie-Bike selbst zubereiten konnten.

### Fester Termin im Kalender vieler Laufbegeisterter

Charmant und mit typisch norddeutschem Humor führte Moderator Heino Krüger durch das Programm. Mit seiner lockeren Art sorgte der bekannte Ostfrieße immer wieder für gute Laune und trug maßgeblich zur gelungenen Atmosphäre bei. Die Organisation des Events übernahm Annika Wandscher, Onlinemarketing-Managerin der bkk melitta hmr, gemeinsam mit Head-Laufcoach und Personaltrainer Jörg Brunkhorst und seinem engagierten Team. Der Einsatz aller Beteiligten zahlte sich aus: Die stetig wachsende Teilnehmerzahl und die ausgelassene Stimmung machten den Firmenlauf erneut zu einem vollen Erfolg.

„Für viele Menschen aus der Region ist der Firmenlauf längst zu einem festen Termin im Kalender geworden“, sagt Annika Wandscher. „Es ist schön, zu erleben, wie Menschen jeden Alters zusammenkommen, gemeinsam aktiv sind und miteinander einen besonderen Tag verbringen. Und das auch, wenn das Wetter mal nicht so mitspielt. Als regionale Krankenkasse und starker Gesundheitspartner der Region freuen wir uns, dass wir diese Veranstaltung unterstützen können. Außerdem freuen wir uns sehr über diese Begeisterung und hoffen, dass sie auch in Zukunft bestehen bleibt.“



15



Unser After Movie zum bkk melitta hmr Firmenlauf. Reinschauen lohnt sich!



## Bei diesen Volksläufen sind wir auch am Start

### 50. Volkslauf Minden – bkk melitta hmr Team- und Firmenlauf 29. August 2026

Wir sind ab 13 Uhr mit unserem Stand vor Ort

14.00 Uhr: **Rose Halbmarathon** – Flach & schnell

14.15 Uhr: **1/2 Kidsmeile**

14.30 Uhr: **1 Kidsmeile Bambinilauf** – Spaß & Bewegung für die Kleinen

15.00 Uhr: **10 km Stadtwerke Energie Lauf** - Ideal für Fitnessläufer

16.45 Uhr: **5 km bkk melitta hmr Team- und Firmenlauf & Volkslauf**  
Für Firmen & Einsteiger, die Spaß am Sport haben

Ab 18.00 Uhr: Get-together im Stadion für alle Firmen, Läufer, Gäste & Familien mit Pizza, Grill, Pommes & Musik

Alle Infos und Anmeldung: [www.volkslaufminden.de](http://www.volkslaufminden.de)

### bkk melitta hmr Firmenlauf in Herford 04. Oktober 2026

8:30 Uhr: **Allgemeiner Start vor Ort**

12:20 Uhr: **bkk melitta hmr Firmenlauf**

Start und Ziel: Ludwig-Jahn-Stadion,  
Dennewitzer Straße 22, 32052 Herford

Weitere Infos  
und Anmeldung



# Bindeglied zwischen Versicherten und Krankenkasse



Zuhören ist ihre Stärke: **Anna Heinrichs** ist verantwortlich für das Kundenimpulsmanagement bei der **bkk melitta hmr**.

Lob, Anregungen oder auch Kritik landen irgendwann auf ihrem Schreibtisch: Anna Heinrichs ist in Minden für das Kundenimpulsmanagement verantwortlich. „Ich sehe mich als Bindeglied zwischen unseren Versicherten und ihrer Krankenkasse“, sagt sie. Im Interview erzählt sie, wie ihre Position zu einer Verbesserung der Servicequalität beiträgt.

## Kundenimpulsmanagement klingt erst mal abstrakt. Was genau verbirgt sich hinter dieser Aufgabe?

Ich bin die Ansprechpartnerin für unsere Versicherten, wenn sie Lob, Verbesserungsvorschläge oder auch Beschwerden haben. Zu meinem Aufgabenfeld gehört es, Anliegen aufzunehmen, Hintergründe verständlich zu erklären und gemeinsam nach passenden Lösungen zu suchen. Mir ist wichtig, dass jede Rückmeldung ernst genommen wird und die Menschen spüren, dass ihr Anliegen wirklich gehört wird.

## Wie erleben Sie die Rückmeldungen der Versicherten? Überwiegt die Kritik oder das Lob?

Das Thema Krankenkasse ist oft mit persönlichen Herausforderungen verbunden – viele Menschen wenden sich an uns in einer belastenden oder gesundheitlich schwierigen Situation. Trotzdem bekommen wir sehr viel Lob – vor allem bei Anliegen, die etwas komplexer sind und nicht einfach online erledigt werden können. Das Feedback der Versicherten erreicht mich über verschiedene Kanäle: persönlich, per E-Mail und manchmal auch per Brief.

## Was machen Sie, wenn etwas nicht so rundgelaufen ist?

Ich schaue mir jede Situation genau an und prüfe gemeinsam mit den zuständigen Fachbereichen, wie wir eine gute Lösung finden können. Kein Anliegen verläuft im Sande – jeder Mensch, der sich an mich wendet, erhält eine Rückmeldung. Besonders wichtig ist mir, wiederkehrende Anliegen zu erkennen und Abläufe gemeinsam weiterzuentwickeln. So können wir dazu beitragen, unsere Servicequalität kontinuierlich zu verbessern und die Zufriedenheit der Versicherten zu erhöhen.

## Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?

Zuhören ist für mich die wichtigste Grundlage – aber ebenso wichtig ist es, gemeinsam Lösungen zu finden.

Oft liegt die eigentliche Ursache eines Problems in einem ganz anderen Bereich. Deshalb ist es hilfreich, manche Anliegen abteilungsübergreifend zu betrachten und unterschiedliche Perspektiven zusammenzubringen. Viele Probleme lassen sich schon dadurch lösen, dass Menschen sich verstanden und ernst genommen fühlen.

## Gibt es auch Themen, bei denen Ihnen die Hände gebunden sind?

Ja, natürlich. Wenn es um gesetzlich festgelegte Themen wie den Beitragssatz oder auch um abgelehnte Leistungen geht, sind die Möglichkeiten begrenzt. Aber auch dann ist es mir wichtig, transparent zu erklären, warum Entscheidungen so getroffen werden, und Verständnis für die Hintergründe zu schaffen.

## Sie sind seit 21 Jahren bei der bkk melitta hmr. Was motiviert Sie, sich jeden Tag aufs Neue einzusetzen?

Viele Begegnungen bleiben mir in Erinnerung – besonders dann, wenn wir Menschen wirklich weiterhelfen konnten. Ich weiß, dass ich mit meiner Arbeit etwas bewegen kann und dass Zuhören, Verständnis und gute Lösungen oft einen großen Unterschied machen. Besonders schön ist es für mich zu erleben, wenn Versicherte zufrieden und sich gut begleitet fühlen. Genau das motiviert mich jeden Tag aufs Neue.

## Mitmachen und gewinnen!

Wir verlosen 10 Frisbees. Einfach den QR-Code scannen und mit dem Betreff „Frisbee“ bis zum 23. August mitmachen.



Gesund leben

# Krebsberatungsstelle Kreis Herford

Unterstützung und Orientierung für  
Erkrankte und Angehörige



Foto: privat

Das Team der Krebsberatungsstelle  
Kreis Herford: **Anja Bettinger**,  
**Sven Möhlmann**, **Britta Frey** (v.l.)

Die Diagnose Krebs stellt die Welt auf den Kopf. Erkrankte sehen sich mit einer vollkommen neuen Lebenswelt konfrontiert, in der sie sich zurechtfinden müssen. Ein Wegweiser in dieser Zeit ist die Krebsberatungsstelle Kreis Herford. „Wir beraten und begleiten Betroffene und ihre Angehörigen jeden Alters und in allen Erkrankungs- und Lebensphasen“, sagt Psychoonkologin und Diplom-Psychologin Britta Frey.

Sie und ihr Kollege Sven Möhlmann, Psychoonkologe und Diplom-Pädagoge, sind die Beratungsfachkräfte vor Ort und bieten bereits ab der Verdachtsdiagnose eine Anlaufstelle, wissen Antworten auf psychologische und sozial- sowie arbeitsrechtliche Fragen und sind Ansprechpartner bei Sterbe- und Trauerbegleitung. Wer Unterstützung benötigt bei Themen wie der Krankheitsbewältigung, dem Schwerbehindertenausweis, der Beantragung von Reha oder Anschlussheilbehandlung, findet sie dort. Seit April

2025 richtet sich das Angebot auch gezielt an Kinder, Jugendliche und deren Familien. Anja Bettinger, Industriekauffrau, organisiert als Assistenzkraft unter anderem die Terminvergabe und die Öffentlichkeitsarbeit der Beratungsstelle.

Einen Termin für psychoonkologische Unterstützung erhalten Ratsuchende innerhalb von zehn Werktagen. „Wir möchten gern zeitnah sowie bedürfnis- und bedarfsorientiert unterstützen“, ergänzt Sven Möhlmann. „Wir helfen zu verstehen, was gerade passiert.“ Die Entwicklung von Angststrategien, aber auch Unsicherheiten in der Kommunikation über die Erkrankung mit Angehörigen oder dem Arbeitgeber können ebenfalls Gegenstand der Beratung sein.

Auch ehemalige Erkrankte, die unter psychischen, kognitiven oder körperlichen Folgen der Erkrankung oder Behandlung wie Fatigue oder Konzentrationsschwäche leiden, können Kontakt aufnehmen. „Unser Angebot ist kostenlos und unbürokratisch. Wir sind so lange und so oft für unsere Klientinnen und Klienten da, wie es nötig ist“, betont Britta Frey. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche angeboten.

Die Krebsberatungsstelle Kreis Herford ist der Abteilung Gesundheitsplanung des Gesundheitsamts Kreis Herford zugehörig und wird durch das Land NRW sowie den Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkassen und den Verband der privaten Krankenkassen finanziell gefördert.

## Weitere Informationen zum Thema und zum Angebot:

Nordring 17 - 21  
32257 Bünde  
Tel. 05223 6530-390



## Aktivwoche und Well-Aktiv

### Die gesunde Auszeit

Den Fokus auf Sie und Ihre Gesundheit setzen – ermöglicht wird dies durch die Gesundheitsprogramme der bkk melitta hmr in Zusammenarbeit mit der GSM Gesundheitservice Management GmbH. Ob drei Tage, fünf oder eine ganze Woche, mit oder ohne Übernachtungen: Die jeweiligen Programme sind so individuell wie Ihre Bedürfnisse.

**Außerdem:** Wir bezuschussen Ihre Auswahl mit bis zu 200 Euro.

### Kraft tanken während der Aktivwoche

Von 14 Jahren bis 60+ oder für die ganze Familie: Das Angebot der Aktivwoche ist vielfältig. Die siebentägige Auszeit bietet eine Pause für Kopf und Körper. Gewählt werden kann dabei aus mehr als 50 Reisezielen, von der Ostsee bis hin zu den entspannenden Thermalquellen Europas.



Mehr Infos



### Kompakte Erholung und Genuss mit Well-Aktiv

Drei bis fünf Tage gefüllt mit Aktivitäten wie Gesundheitswandern, Faszien-Training, Aquafitness, Yoga und natürlich viel Erholung – Well-Aktiv verbindet Bewegung und Wellness an tollen Orten in Deutschland, Österreich und Tschechien.



Weitere Infos und den  
Well-Aktiv-Katalog finden  
Sie hier.



### Die Aktivwoche ganz in der Nähe

Wer nicht so weit reisen will oder wahlweise sogar die Nächte daheim verbringen möchte: Das Gesundwerk Bad Salzuflen bietet ebenfalls als Kooperationspartner der Aktivwoche zertifizierte Gesundheitsprogramme. Diese schließen eine individuelle Vorbereitung, Bewegung und Entspannung ein, begleitet durch erfahrene Gesundheitsexperten.

Gut zu wissen

# EINFACH MAL BARES FÜR BONUSHELDEN

## MIT DIR. FÜR DICH. UNSER BONUSPROGRAMM

Regelmäßige Vorsorge, Sportkurs, Impfungen – wer sich um seine Gesundheit kümmert, wird im Bonusprogramm der bkk melitta hmr 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 sowie den Bonuspass  
2026 zum Selbstaussdrucken finden  
Sie hier.**

## 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)

|                                                                                                                     | Im Vorjahr gezahlte Vergütungen |                         | Versorgungsregelungen            |                                  | Sonstige Vergütungsbestandteile                                                                           |                                                                   | Weitere Regelungen                                   |                                                                                                          | Gesamtvergütung<br>(Summe aller Vergütungsbestandteile) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Funktion*                                                                                                           | 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 Amtsenthaltung/-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 |                                                         |
| <b>bkk melitta hmr Vorstand</b>                                                                                     | 143.499,96 Euro                 | –                       | 14.350,00 Euro                   | –                                | 5.866,20 Euro                                                                                             | –                                                                 | Nach Dienstzeit mind. 25%, max. 75% für 6 Monate     | Regelungen werden im Einzelfall getroffen                                                                | 163.716,16 Euro                                         |
| <b>BKK LV NW Vorstand</b>                                                                                           | 207.047,75 Euro                 | –                       | 10.000,00 Euro                   | –                                | 6.678,04 Euro                                                                                             | 700,00 Euro                                                       | –                                                    | –                                                                                                        | 224.425,79 Euro                                         |
| <b>GKV Spitzenverband Vorstandsvorsitzender bis 30.06.2025</b>                                                      | 131.000,00 Euro                 | –                       | 37.462,44 Euro                   | –                                | –                                                                                                         | –                                                                 | 91.700,00 € 01.07.2025 – 31.12.2025                  | Regelungen werden im Einzelfall getroffen                                                                | 309.856,00 Euro                                         |
| <b>GKV Spitzenverband Vorstandsvorsitzender ab 01.07.2025</b>                                                       | 131.000,00 Euro                 | –                       | 24.815,50 Euro                   | –                                | –                                                                                                         | –                                                                 | –                                                    | Regelungen werden im Einzelfall getroffen                                                                | 155.815,50 Euro                                         |
| <b>GKV Spitzenverband stellv. Vorstandsvorsitzende</b>                                                              | 254.000,00 Euro                 | –                       | 39.390,40 Euro                   | –                                | –                                                                                                         | –                                                                 | –                                                    | Regelungen werden im Einzelfall getroffen                                                                | 293.390,40 Euro                                         |
| <b>GKV Spitzenverband Mitglied des Vorstandes ab 01.03.2025 (vakant für die Zeit vom 01.01.2025 bis 28.02.2025)</b> | 208.333,33 Euro                 | –                       | 41.359,17 Euro                   | –                                | –                                                                                                         | –                                                                 | –                                                    | Regelungen werden im Einzelfall getroffen                                                                | 249.692,50 Euro                                         |

\* Vorstand/ Vorstände/ 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

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



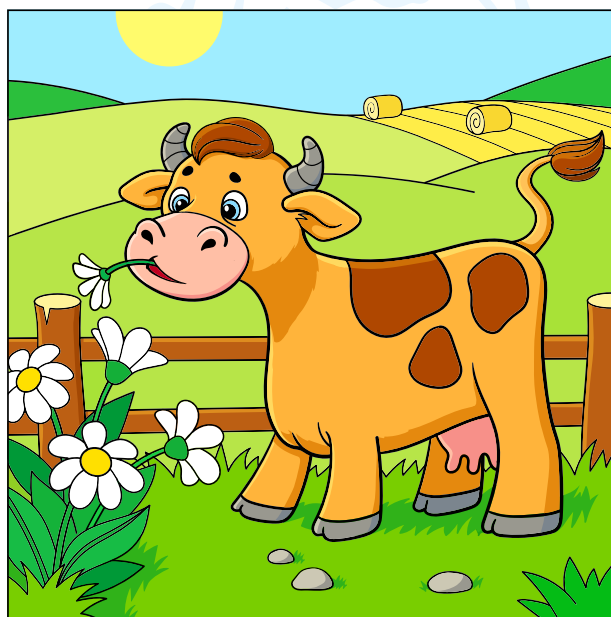
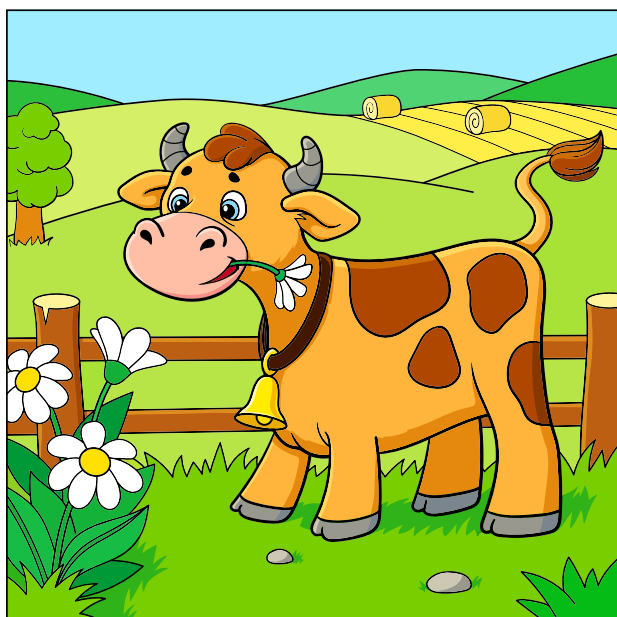
**EIN PAAR** PASST.  
WELCHES?



**FİNDEST** DU DIE **ZEHN**  
UNTERSCHIEDE?

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 3 |   | 1 |   |
|   | 1 |   | 4 |
|   |   |   |   |
|   | 2 | 4 |   |

**SU  
DO  
KU**  
FÜR  
KLEIN  
UND  
GROSS



gemeinsam richtung gesundheit  
**bkk**  
melitta  
hmr

# ENDLICH MAL SCHMERZFREI BEWEGEN

## MIT DIR. FÜR DICH. RÜCKENFIT-KURSE

Stressiger Job, hektischer Alltag, falsche Haltung. Der Rücken meldet sich schnell, wenn er zu kurz kommt. Stärke ihn jetzt mit einem Rückenfit-Kurs Deiner Wahl.



Folge uns auch gerne auf  
unseren Social-Media-Kanälen



**Mehr Infos  
erhältst Du hier**