

Mach was, Mann!

Männergesundheit im „Movember“

gemeinsam richtung gesund

bkk
melitta
hmr

Selbsthilfe 2.0

Das Leben feiern trotz Krebs:
Vanessa Touray vom „Th!nk Pink
Club“ macht betroffenen Frauen
Mut

Pubertät

Der emotionale Ausnahmezustand
beginnt immer früher – das rät eine
Psychologin

Praxisnah

Das Zahnteam der bkk melitta hmr
bringt jede Menge Fachwissen in
die Beratung ein



04



12



11

Inhalt

Editorial 03

Titelthema 04

Männergesundheit:
Nicht nur im „Movember“ wichtig

Mutmacher 07

Wie der „Th!nk Pink Club“
Selbsthilfe neu denkt

Gesundheit digital 08

Mit schlaun Helfern
alles im Blick behalten

Genussmomente 10

Omas Methoden sind jetzt Foodtrends

Familie 12

Pubertät – so kommen Eltern und
Kinder gut durch die wilde Zeit

Unsere bkk Welt 14

Die Sache mit dem Krankengeld,
treue Mitglieder und neue Azubis

Perspektivwechsel 16

Das Zahnteam punktet
mit fundiertem Praxiswissen

Gesund leben 17

Dem Krebs kreativ begegnen,
aktuelle Broschüre „Migräne im Job“

Gut zu wissen 18

Mehr Wertschätzung für Pflegekräfte

Kinderkram 19

Mitgliederbefragung 2025: Gute Note für die Gesamtzufriedenheit

In unserer Mitgliederbefragung haben wir rund 27.500 Mitglieder um ihre Meinung gebeten, um unseren Service noch besser auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen. Mit der **Note 1,71** bei der Gesamtzufriedenheit liegen wir im Ranking der einzelnen gesetzlichen Krankenkassen auf dem ersten Platz.

**Herzlichen Dank an alle, die an unserer
Befragung teilgenommen haben!**



Die Ergebnisse im Überblick

- 81 % würden sich wieder für uns entscheiden
- 88,3 % empfinden uns als zuverlässig
- 88,5 % fühlen sich sicher und gut aufgehoben
- 77 % würden uns weiterempfehlen
- Empfehlungen aus dem sozialen Umfeld (32,5 %) sind auch dieses Jahr ausschlaggebend für unsere Wahl, gefolgt von einem großen Leistungsumfang (26,5 %) und dem guten Ruf unserer bkk melitta hmr (23,9 %).
- Fast jeder zweite Befragte (46,8 %) nutzt im Kontaktfall unsere Onlinegeschäftsstelle (OGS) im Browser oder per App.
- Für 91 % der Befragten ist die professionelle Zahnreinigung ein sehr wichtiges Leistungsangebot und für 88 % eine erweiterte medizinische Vorsorge.
- Bei den bindungsrelevanten Fragen zeigt sich, dass die Zufriedenheit und Verbundenheit mit der bkk melitta hmr im Vergleich zu 2023 stabil geblieben ist.
- In absoluten Zahlen sind aktuell 91 % der Befragten zufrieden oder sehr zufrieden.



Liebe Leserinnen und Leser,



Gesundheit betrifft uns alle – Tag für Tag. Sie bewusst zu gestalten, zu schützen und zu fördern, ist unser gemeinsames Ziel. Mit dieser Ausgabe unseres Magazins möchten wir Ihnen Impulse, Informationen und konkrete Unterstützung rund um aktuelle Gesundheitsthemen geben.

Im Fokus steht diesmal die Männergesundheit – ein Thema, das nach wie vor zu wenig Beachtung findet. Denn auch wenn sich in den letzten Jahren viel getan hat, werden Vorsorgeuntersuchungen, psychische Belastungen oder Gesundheitsrisiken bei Männern noch immer zu selten offen angesprochen. Dabei gilt: Früherkennung rettet Leben – und Gesundheit beginnt mit dem ersten Schritt. Wir möchten Sie ermutigen, diesen Schritt zu gehen.

Ein weiteres wichtiges Thema: die Pubertät – eine prägende Phase, die sowohl Jugendliche als auch Eltern herausfordert. In unserem Beitrag geben wir Einblicke, wie Sie Ihre Kinder in dieser sensiblen Zeit stärken und begleiten können – fachlich fundiert und alltagsnah.

Auch auf digitaler Ebene hat sich viel bewegt: Unsere Onlinegeschäftsstelle wird von immer mehr Versicherten genutzt, und mit der neuen GesundheitsID wird der Zugang zu digitalen Gesundheitsanwendungen noch einfacher und sicherer. Digitalisierung soll keine Hürde, sondern eine Entlastung sein – für Sie und für das gesamte Gesundheitssystem.

Besonders freut uns, dass der Sommer 2025 unter dem Zeichen der Bewegung stand: Unsere bkk melitta hmr Firmenläufe in Minden und Nordenham haben mit Rekordteilnehmerzahlen gezeigt, wie groß der gemeinsame Wunsch nach Aktivität, Teamgeist und Gesundheit ist. Danke an alle, die dabei waren – ob laufend, unterstützend oder in der Organisation.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen gesunden, goldenen Herbst.

Ihr

Thomas Sielemann
Vorstand bkk melitta hmr

Impressum

Herausgeber: bkk melitta hmr, Marienstraße 122, 32425 Minden, Telefon: 0571 93409-0, E-Mail: info@bkk-melitta.de, Internet: www.bkk-melitta-hmr.de

Redaktion und Umsetzung: Bruns Verlags-GmbH & Co. KG, Obermarktstr. 26-30, 32423 Minden, Tel.: 0571 882 156, E-Mail: info@brunsmedienservice.de, Internet: www.brunsmedienservice.de

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

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

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.



Mitmachen und gewinnen!

Wir verlosen 10 Handcremes. Einfach den QR-Code scannen und mit dem Betreff „**Handcreme**“ bis zum 08. November 2025 abschicken.



Movember – der Schnurrbart steht für Männer- gesundheit

Nur keine Hemmungen!

Gehen Sie zur Vorsorge und setzen Sie gegenüber Familie, Freunden und Kollegen ein Zeichen, es Ihnen gleichzutun.



Jeden November sprießen sie wieder überall: markante Schnurrbärte in allen Formen und Größen. Was auf den ersten Blick wie ein lustiger Trend aussieht, hat einen ernsten Hintergrund. Die Movember-Kampagne macht seit Jahren weltweit auf ein wichtiges Thema aufmerksam: die Gesundheit von Männern. Denn Männer gehen oft erst spät zum Arzt, wenn Beschwerden schon fortgeschritten sind. Movember will das ändern und Männer ermutigen, besser auf sich zu achten.

Der Name „Movember“ setzt sich zusammen aus „Moustache“ (englisch für Schnurrbart) und „November“. Die Kampagne wurde 2003 in Australien gestartet und hat sich seitdem zu einer internationalen Bewegung entwickelt. Männer lassen sich im November einen Schnurrbart wachsen, um Aufmerksamkeit für Männergesundheit zu erzeugen – und das nicht ohne Grund. Denn viele Erkrankungen, die Männer betreffen, werden oft erst spät erkannt. Dazu gehören vor allem Prostatakrebs,

Hodenkrebs und psychische Erkrankungen wie Depressionen.

Warum ist Männergesundheit so wichtig?

Statistiken zeigen, dass Männer im Durchschnitt eine geringere Lebenserwartung haben als Frauen. Ein Grund dafür ist, dass Männer seltener Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und gesundheitliche Probleme oft ignorieren oder verdrängen. Gerade bei Krebsarten wie Prostatakrebs kann eine frühzeitige Diagnose jedoch lebensrettend sein. Auch das Thema psychische Gesundheit wird bei Männern häufig unterschätzt. Viele Männer sprechen nicht offen über Sorgen oder Ängste, was zu ernsthaften Problemen bis hin zum Suizid führen kann.

Movember als Gesprächsstarter

Der Schnurrbart ist bei Movember mehr als nur ein modisches Statement. Er ist ein Gesprächsstarter, der Männer dazu bringt, über ihre Gesundheit zu sprechen. Kollegen, Freunde und Familie werden auf

das Thema aufmerksam gemacht. So entsteht ein offener Dialog, der Hemmschwellen abbaut. Außerdem sammeln viele Movember-Teilnehmer Spenden, die in Forschungsprojekte und Aufklärungsarbeit fließen.

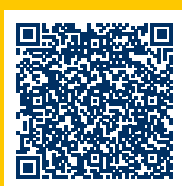
Was kann jeder Einzelne tun?

Movember zeigt, wie wichtig es ist, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Männer sollten regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und bei Beschwerden nicht zögern, einen Arzt aufzusuchen. Auch kleine Veränderungen im Alltag helfen: Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Stressabbau sind wichtige Bausteine für ein langes und gesundes Leben. Frauen können ihre Partner, Freunde und Söhne unterstützen, indem sie sie ermutigen, auf ihre Gesundheit zu achten.

Also liebe Männer: Im November einfach mal den Rasierer stehen lassen – für den guten Zweck und die eigene Gesundheit!

Unter dem Motto „**Hand drauf – abtasten statt zittern**“ startet die bkk melitta hmr zum Movember ebenfalls eine Kampagne, um auf das Thema Hodenkrebs und die regelmäßige Vorsorge aufmerksam zu machen.

Ausführliche Informationen rund um das Thema Männergesundheit gibt es außerdem hier:



+ eine ausführliche Tastanleitung zur Hodenkrebsvorsorge.



Früherkennung ist entscheidend

Die bkk melitta hmr übernimmt – wie alle gesetzlichen Krankenkassen – die Kosten für Vorsorgeuntersuchungen bei Männern über 45.

Bei Risikofaktoren ist es sinnvoll, bereits ab 40 Jahren einen Urologen aufzusuchen. Regelmäßige Vorsorge kann viele Probleme vermeiden und die Heilungschancen erhöhen.

Gut zu wissen: Hodenkrebs und Prostatakrebs

Hodenkrebs

Hodenkrebs ist eine relativ seltene Erkrankung, die jährlich etwa einen von 10.000 Männern betrifft, vor allem im mittleren Alter. Bei Männern unter 40 ist er sogar die häufigste Krebsart, mit einem Durchschnittsalter von 37 Jahren bei der Diagnose. Die Prognose ist in der Regel gut, selbst bei später Entdeckung. Risikofaktoren für Hodenkrebs sind Hodenhochstand, eine Krebserkrankung im anderen Hoden, familiäre Vorbelastung und Fruchtbarkeitsstörungen. Lebensstil und Umweltfaktoren scheinen keinen Einfluss zu haben. Männer sollten monatlich ihre Hoden auf Veränderungen überprüfen und bei Auffälligkeiten einen Arzt aufsuchen. Bei bestehenden Risikofaktoren ist eine regelmäßige Untersuchung beim Urologen ratsam.

Prostatakrebs

Im Gegensatz dazu ist Prostatakrebs deutlich verbreiteter. Im Laufe des Lebens erhält jeder achte Mann diese Diagnose, und jährlich erkranken 16 von 10.000 Männern. Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland, mit einem Durchschnittsalter von 71 Jahren bei der Erstdiagnose. Risikofaktoren sind fortgeschrittenes Alter, Übergewicht, Bewegungsmangel und familiäre Vorbelastung.

Gesund leben lohnt sich doppelt!

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 zum Bonusprogramm der bkk melitta hmr erhalten Sie hier

„Raus aus der Tabuzone“



Univ.-Prof. Dr. med.
Christian Meyer

Mit jährlich etwa 80.000 Neuerkrankungen ist das Prostatakarzinom die häufigste Krebserkrankung des Mannes in Deutschland, bei rund 5.000 Männern pro Jahr wird ein Hodentumor diagnostiziert. Trotzdem nimmt nur jeder dritte Mann regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen beim Urologen wahr. Über mögliche Ursachen hat „Impuls“ mit Univ.-Prof. Dr. med. Christian Meyer, Direktor der Universitätsklinik für Urologie an den Kreiskliniken Herford-Bünde (KKHB), gesprochen.

Die Zahlen der Neuerkrankungen von Prostata- und Hodenkrebs sind hoch, trotzdem sind viele Männer echte „Vorsorgemuffel“. Wie passt das zusammen?

Die Gründe sind vielfältig. Zum einen sind Männer nicht so eng an das Thema „Vorsorge“ angebunden wie Frauen, die schon früh in gynäkologischer Betreuung sind – spätestens mit der Einstellung der Periode oder wenn es um Fragen zum Thema Verhütung geht. Männer kommen erst sehr viel später mit Urologen in Kontakt, wenn es zum Beispiel nicht mehr so gut mit dem Wasserlassen klappt. Außerdem unterstelle ich uns auch ein gewisses Unverletzlichkeitsideal, d.h. Männer setzen sich ungern mit potenziellen Schwachstellen des Körpers auseinander. Beim Hodentumor ist es so, dass er zwar insgesamt

eine seltene Erkrankung ist, aber doch die häufigste Krebserkrankung des jungen Mannes darstellt. Meines Erachtens ist mit der Aussetzung der Musterungsuntersuchungen für junge Männer auch dieses Thema in den Hintergrund gerückt.

Wäre es nicht sinnvoll, Jungen so früh wie möglich an das Thema Vorsorge heranzuführen?

Es gab und gibt Bemühungen durch die Deutsche Gesellschaft für Urologie, das Thema zu forcieren, vor allem auch vor dem Hintergrund der Aufklärung über die Impfungen gegen Humane Papillomaviren (HPV). Hier gibt es aber durchaus noch Luft nach oben.

Was schlagen Sie stattdessen vor?

Prävention ist generell sinnvoller als Therapie. Ich plädiere daher für eine kontinuierliche Sensibilisierung der Männer. Das Thema Früherkennung von urologischen Erkrankungen muss raus aus der Tabuzone und noch viel stärker in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses gerückt werden.

Ist die Initiative „Movember“ der richtige Ansatz?

Die Initiative „Movember“ und andere Kampagnen zur Männergesundheit sind gute Ansätze, weil sie nicht mehr nur Krebserkrankungen abdecken, sondern auch psychische Erkrankungen und somit die Männergesundheit als Ganzes. Hierfür gilt im Prinzip das

Gleiche wie bei Krebserkrankungen: Kontinuierliche Aufklärung und eine Enttabuisierung sind der Schlüssel.

Ab welchem Alter sollten Männer urologische Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen?

Junge Männer sollten einmal im Monat ganz bewusst die Hoden abtasten. Treten hier Veränderungen auf, sollte der Urologe aufgesucht werden. Zur Früherkennung von Prostatakrebs sind regelmäßige Kontrollen ab 45 Jahren empfohlen, bei familiärem Risiko bereits ab 40 Jahren. Übrigens rückt die bei Männern erfahrungsgemäß berühmt-berüchtigte Tastuntersuchung der Prostata mehr und mehr in den Hintergrund und wird zunehmend von einer Kombination von Laboruntersuchungen und bildgebender Diagnostik abgelöst werden, auch wenn wir als Urologen nicht ganz auf sie verzichten werden können.

Was raten Sie Männern, wenn bei der Selbstuntersuchung oder der Vorsorgeuntersuchung Auffälligkeiten entdeckt werden?

Ruhe bewahren und einen Termin beim Urologen vereinbaren! Sowohl Hoden- als auch Prostatakrebs sind gut behandelbar. Hodenkrebs ist zu über 95 Prozent heilbar, egal ob er gestreut hat oder nicht. Prostatakarzinome wachsen sehr langsam – es ist also genug Zeit, sich sachlich mit dem Untersuchungsergebnis auseinanderzusetzen.



Mutmacher

Trotz Brustkrebs das Leben feiern

Als Vanessa Touray im August 2022 die Diagnose Brustkrebs erhielt, stand ihr Leben plötzlich Kopf. Die 43-Jährige aus Hüllhorst, Mutter eines achtjährigen Sohnes, erfuhr nicht nur von der Erkrankung, sondern auch, dass sich bereits Metastasen gebildet hatten. Doch statt sich von der Krankheit unterkriegen zu lassen, engagiert sie sich aktiv in der Organisation „th!nk pink club e. V.“ Im Gespräch erzählt sie, was den Verein von klassischen Selbsthilfegruppen unterscheidet.

Sie sind seit August 2022 an Brustkrebs erkrankt und müssen sich immer noch regelmäßig einer Chemotherapie unterziehen.

Eine Heilung ist für mich nicht in Sicht. Ich gelte als chronisch krank und beziehe derzeit eine Erwerbsminderungsrente.

Trotzdem engagieren Sie sich im „th!nk pink club“, einem Verein, der sich deutschlandweit und über die Grenzen hinaus für krebserkrankte und krebserfahrene Frauen und deren Angehörige einsetzt.

Das stimmt. Die Chemotherapie ist zwar kräftezehrend, aber trotzdem ist es mir wichtig, nicht nur für mich, sondern auch für andere da zu sein. Der „th!nk pink club e. V.“ gibt mir Kraft und Motivation.

Welche Aufgaben übernehmen Sie dort?

Ich betreue dort das E-Mail-Postfach und unterstütze bei der Organisation der „ladies.talk for life-Events“, also den regelmäßigen Gruppentreffen. Dazu muss man vielleicht wissen, dass wir damit 2019 zunächst im Raum Bielefeld gestartet sind, es mittlerweile aber auch überregionale Gruppen, zum Beispiel in Hessen oder Thüringen, gibt. Das zeigt übrigens auch, wie groß der Bedarf an Austausch und Unterstützung ist.

Was unterscheidet den „th!nk pink club e. V.“ von klassischen Selbsthilfegruppen?

Wenn man an Selbsthilfegruppen denkt, hat man oft das Bild von Stuhlkreisen und einer eher deprimierten Atmosphäre vor Augen. Der „th!nk pink club e. V.“ ist progressiver und lebendiger. Wir treffen uns alle sechs bis acht Wochen an wechselnden, schönen Orten – zum Beispiel in Cafés oder kleinen Veranstaltungsräumen. Es geht darum, schöne Momente zu schaffen und Highlights zu bieten, gerade in einer Zeit, die für uns alle herausfordernd ist. Wir wollen nicht nur über die Krankheit sprechen, sondern auch Freude und Austausch ermöglichen.

Welche Themen werden bei den Treffen besprochen?

Bei uns kommen auch mal Themen auf den Tisch, die viele von uns betreffen, aber selten offen angesprochen werden – zum Beispiel Scheidentrockenheit als unangenehme Begleiterscheinung der Chemotherapie. Aber auch ganz praktische Tipps, die den Alltag erleichtern, wie Grapefruit-Duft als Mittel gegen Übelkeit. Wir laden auch immer wieder Expertinnen und Experten ein, die uns Input von außen geben, sei es zu Ernährung, Bewegung oder psychologischer Unterstützung.



Foto: privat

Was möchten Sie anderen Brustkrebspatientinnen mit auf den Weg geben?

Geht nicht auf und sucht euch Unterstützung – sei es durch Familie, Freunde oder Selbsthilfegruppen. Es ist wichtig, offen über die Krankheit zu sprechen und sich nicht zu isolieren. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann unglaublich viel Kraft geben. Und versucht, trotz aller Herausforderungen immer wieder schöne Momente zu schaffen. Das Leben ist mehr als die Krankheit, und genau das wollen wir im „th!nk pink club e. V.“ zeigen.



Mehr Infos über den „th!nk pink club e. V.“ gibt es hier:

Der Oktober ist Brustkrebsmonat

Im Oktober dreht sich alles um die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Der Brustkrebsmonat lenkt international die Aufmerksamkeit auf die Herausforderungen der Betroffenen und betont die Bedeutung von Früherkennung, Forschung und Behandlung. Auch die bkk melitta hmr nutzt diesen Monat, um an die Wichtigkeit der Vorsorge zu erinnern. Denn: Je früher Brustkrebs erkannt wird, desto besser und schonender kann dieser meist behandelt werden.



Hier geht's zu unserer Themenseite mit vielen Informationen rund um das Thema **Brustkrebs**.

Online alles im Griff – jederzeit und überall

Ob Rechnungen einreichen, Bonuskarte hochladen oder persönliche Daten verwalten – mit der Onlinegeschäftsstelle erledigen Sie Ihre Anliegen schnell und unkompliziert: rund um die Uhr.

Weitere Funktionen der OGS

- Anträge bequem online stellen (z. B. Kinderkrankengeld, Familienversicherung)
- Elektronische Gesundheitskarte (eGK) bestellen & Lichtbild hochladen
- Auslandskrankenschein downloaden
- Kontakt- und Bankdaten aktualisieren u. v. a. m.

Jetzt empfehlen und 30 Euro sichern!



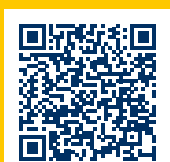
Sie sind überzeugt von unseren starken Leistungen und unserem hervorragenden Service? Dann erzählen Sie es weiter – und profitieren Sie davon!

Empfehlen Sie unsere BKK an Ihre Kolleginnen und Kollegen, Ihren Ehepartner, Freunde und Verwandte oder auch an Ihre Kinder (sofern sie sich im Rahmen einer neuen Beschäftigung selbst versichern müssen).

Und so einfach geht's:

In unserer Onlinegeschäftsstelle unter: „Meine Daten“ finden Sie den Punkt: „Mitglieder werben Mitglieder“. Dort können Sie einen persönlichen QR-Code mit dem hinterlegten Aufnahmeantrag erzeugen. Diesen einfach an die interessierte Person weiterleiten – fertig!

Für jede erfolgreiche Empfehlung bedanken wir uns mit 30 Euro! Sobald Ihre geworbene Person Mitglied bei uns wird, überweisen wir Ihnen die Prämie direkt auf Ihr Konto – als herzliches Dankeschön für Ihr Vertrauen!



Mehr Infos zur
Freundschaftsprämie
finden Sie hier



JETZT NEU:

Ihre Post – digital, sicher und jederzeit verfügbar

Mit dem neuen digitalen Postfach in der Onlinegeschäftsstelle der bkk melitta hmr empfangen Sie Ihre Dokumente schnell, sicher und papierlos – ganz bequem am PC oder per App.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Alle Unterlagen an einem Ort – übersichtlich & griffbereit
- Sofort informiert – keine Wartezeit auf Briefe
- Sicher & vertraulich – verschlüsselte Kommunikation
- Nachhaltig – weniger Papier, mehr Umweltbewusstsein

Wichtig für alle Versicherten ab 15 Jahren

Damit jeder Versicherte die Onlinegeschäftsstelle und damit auch das digitale Postfach in vollem Umfang nutzen kann, sollte jedes Familienmitglied einen eigenen Zugang haben. Aus datenschutzrechtlichen Gründen dürfen wir persönliche Dokumente nur an die betreffende Person senden.

Jetzt registrieren
und digital durchstarten:



Webversion



iOS App Store



Android Google Play Store

Smartwatches:

Kleine Helfer für mehr Gesundheit im Alltag

Smartwatches sind längst mehr als nur modische Accessoires oder praktische Begleiter für das Smartphone. Für alle, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen möchten, sind Smartwatches praktische Begleiter, die motivieren und informieren – ein kleiner Schritt zu mehr Wohlbefinden im Alltag.



Bewegung im Blick behalten

Einer der größten Vorteile von Smartwatches ist ihre Fähigkeit, die körperliche Aktivität zu messen. Schrittzähler, Distanzmessung und Kalorienverbrauch geben einen guten Überblick darüber, wie viel wir uns täglich bewegen. Viele Modelle erinnern auch daran, regelmäßig aufzustehen und sich zu bewegen – eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um den oft zu langen Sitzphasen entgegenzuwirken. Gerade für Menschen, die im Büro arbeiten oder sich wenig bewegen, kann diese Erinnerung zu mehr Aktivität motivieren.



Herzgesundheit überwachen

Moderne Smartwatches verfügen über Sensoren, die den Herzschlag kontinuierlich messen können. So lassen sich Herzfrequenz und Herzrhythmus im Alltag beobachten. Einige Geräte erkennen sogar Unregelmäßigkeiten, wie Vorhofflimmern, und können frühzeitig auf mögliche Herzprobleme hinweisen. Dies ist besonders für Menschen mit erhöhtem Risiko oder bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen von großem Nutzen, da sie so besser auf ihre Gesundheit achten können.



Motivation und Zielsetzung

Smartwatches fungieren auch als persönliche Gesundheitscoaches. Sie setzen individuelle Ziele, motivieren zu mehr Bewegung und belohnen Erfolge mit virtuellen Abzeichen. Diese positive Verstärkung kann helfen, gesunde Gewohnheiten langfristig zu etablieren. Gerade für Menschen, die sich selbst schwer motivieren können, ist dies ein wertvoller Anreiz.



Schlafqualität verbessern

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Gesundheit ist erholsamer Schlaf. Viele Smartwatches analysieren die Schlafphasen und geben Rückmeldungen zur Schlafqualität. Wer seine Schlafgewohnheiten besser versteht, kann gezielt Veränderungen vornehmen, um erholsamer zu schlafen – sei es durch regelmäßige Schlafenszeiten oder eine entspannende Abendroutine. Ein guter Schlaf ist essenziell für das allgemeine Wohlbefinden und die Regeneration.



Stressmanagement und Achtsamkeit

Stress ist ein häufiger Auslöser für gesundheitliche Probleme. Einige Smartwatches bieten Funktionen zur Stressmessung an, indem sie etwa die Herzfrequenzvariabilität analysieren. Zudem enthalten sie oft Atemübungen oder Achtsamkeitsprogramme, die helfen, im Alltag bewusster zu entspannen. Diese kleinen Pausen können dabei unterstützen, Stress abzubauen und die innere Balance zu finden.



Datenschutz und ärztliche Begleitung

Wichtig ist, die gesammelten Gesundheitsdaten verantwortungsvoll zu nutzen. Smartwatches ersetzen keine ärztliche Diagnose, können aber wertvolle Hinweise liefern, die im Gespräch mit dem Arzt besprochen werden sollten. Zudem sollte man auf den Schutz der persönlichen Daten achten und nur vertrauenswürdige Geräte und Apps verwenden.

Genussmomente

Ganzjährig frisch und mit Genuss- garantie

Nachhaltig, gesund und mit geringem ökologischen

Fußabdruck: Was wir mit haltbar gemachten Lebensmitteln für uns selbst, die Umwelt und einen bunten Speiseplan erreichen können. Los geht's mit „Einkochen, Einwecken und Fermentieren!“

Viele von uns kennen sie noch: Omas Einmachgläser mit Kirschen oder Pflaumen zur Krönung des Vanillepuddings. Mit Gewürzgurken als Beilage zum „Strammen Max“ oder mit roter Beete, die zu Fleischgerichten gereicht wurde. Besonders in den Wintermonaten ergänzten die Inhalte der Gläser den Speiseplan mit den Schätzen des Sommers. Alles ein „Alter Zopf“ könnte man in Zeiten ganzjähriger Verfügbarkeit von Lebensmitteln denken. Fehleinschätzung, denn seit einigen Jahren erleben die Themen „Einkochen, Einwecken und Fermentieren“ eine Renaissance, gehen auf Social-Media-Plattformen durch die Decke. Wir wollten wissen, woher dieser Sinneswandel kommt und auf welche Arten sich Lebensmittel länger haltbar machen lassen. Ein Gespräch mit Köchin Petra Stryjakowski (59), die mit Kursen, unter anderem der Kochschule Minden, und Infoständen auf Messen mitten in der Thematik steckt.

War die Verwertung von Lebensmitteln durch Steigerung ihrer Haltbarkeit wirklich komplett aus den Köpfen der Verbraucher gestrichen?

Dieser Umgang mit Lebensmitteln war sogar für Jahrzehnte nahezu aus unserem Bewusstsein verschwunden. Stattdessen ist industriell konserviertes Sauerkraut in Dosen auf dem Markt, um ein Beispiel zu nennen. Dessen Herstellung hat zwar einiges mit dem traditionellen Fermentieren gemeinsam. Dennoch lauern so manche Nachteile, darunter ein gewisser Verlust an Nährstoffen, die Verwendung künstlicher Zusatzstoffe oder die Auswirkungen einiger Materialien.

Was sind die Gründe für die umfangreiche Wiederauferstehung der Konserve im Glas?

Vielen ist inzwischen klar, dass wir als Begleiterscheinung moderner Ernährung und den damit verbundenen Verpackungen, vermehrt Plastik in den Meeren oder Metallrückstände in unseren Körpern haben. Mit Blick auf den Einkauf sind die Kriterien saisonal und regional in den Fokus gerückt. Mitentscheidend war außerdem Corona, da wir während der Pandemiezeit hatten, uns mit Ernährung zu beschäftigen. Aus diesen und weiteren Gründen geht es „Back to the Roots“, das heißt auch zurück zum ressourcensparenden und schonenden Umgang mit



Foto: privat

Die gelernte Köchin **Petra Stryjakowski** bietet Kochkurse zu den Themen *Einmachen und Fermentieren* an und ist auf Fachmessen vertreten.

Lebensmitteln. Da kommen die alten Techniken, frischen Produkten ein längeres Leben zu verleihen, genau richtig. Außerdem weiß man, was drin ist und bestimmt den Geschmack selbst. Bei meinen Kochkursen beobachte ich, dass gerade junge Leute ein solches Bewusstsein entwickeln und einen möglichst geringen ökologischen Fußabdruck hinterlassen möchten.

Unabhängig von der jeweiligen Methode der Haltbarmachung ist sicherlich einiges zu bedenken?

Hygiene ist rundum entscheidend, wobei ich ein absoluter Glasfan bin. Bevor die Behälter zum Einsatz kommen, müssen sie mit heißem Wasser ausgespült oder ausgekocht werden. Ein Spülgang in der Maschine reicht nicht. Nur so ist gewährleistet, dass keine Verunreinigungen in den Gläsern bleiben, die zur Bildung schädlicher Bakterien führen können. Sämtliches Obst und Gemüse, das in die Gläser wandert, wasche ich vorher gründlich, wobei ich zusätzlich Natron verwende. Dass die Hände gewaschen, die Einmachringe und weitere Hilfsmittel rundum sauber sind, sollte eine Selbstverständlichkeit sein.



Foto: privat

Was passiert beim Einkochen und Einwecken?

Die beiden Begriffe werden in der Praxis oft synonym verwendet, dennoch gibt es Unterschiede. Beim Einkochen werden rohe oder leicht blanchierte Lebensmittel wie Obst und Gemüse in Gläser mit Flüssigkeiten gefüllt und gewürzt. Diese werden anschließend luftdicht verschlossen und erhitzt. Durch diesen Vorgang werden Keime abgetötet und ein Vakuum erzeugt. Genau das macht die Lebensmittel haltbar, wobei der Verlust an Nährstoffen gering ist. Beim Einwecken werden gekochte Speisen, also fertige Gerichte wie Hackfleisch-Lauch-Suppe oder Gulasch in Gläser gefüllt und nach deren Schließung nochmals erhitzt. Auch hier sorgt die Entstehung des Vakuums für eine längere Lebensdauer. Da jedoch häufig Milchprodukte oder Fleisch im Spiel ist, verringert sich die Haltbarkeit gegenüber eingekochten Lebensmitteln. Ohnehin probiere ich bei jeder Glaskonserve, ob der Inhalt genießbar ist. Unangenehme Gerüche oder eine trübe Flüssigkeit können Zeichen dafür sein, dass eine Konserve „gekippt“ ist.

Was kennzeichnet die Methode der Fermentation?

Beim Fermentieren werden rohe Lebensmittel in Gläser gefüllt und mit einer Salzlake übergossen. Diese Mischung sorgt für die Zersetzung von Zucker und Stärke und deren Umwandlung in Säure. Die entstehenden Gase müssen über einen längeren Zeitraum regelmäßig aus den Gläsern entweichen, was heute spezielle Fermentationsgläser übernehmen. Ohne Verlust an Vitaminen entstehen Produkte, die zusätzlich an Geschmack gewonnen haben und sich mit ihren probiotischen Eigenschaften positiv auf die Darmgesundheit auswirken. Fermentieren kann also sogar zum Mehrwert von Lebensmitteln führen.

Gibt es noch weitere Aspekte nachhaltiger Verwertung frischer Produkte?

Ich verwerte Lebensmittel ganzheitlich. Während man den Strunk einer Ananas normalerweise wegwirft, mache ich daraus Limonade. Schalen von Möhren verwende ich als Grundlage für eine Brühe.



Foto: privat

selbst gemachte LIMONADE

Zutaten

Strunk einer Ananas | frische Minze | 2 Aprikosen | einige Ananasstücke
1 Liter sauberes Wasser | 3 Esslöffel Honig | 3 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Molke 300

Zubereitung

1. Die Zutaten in ein verschließbares Glasgefäß füllen und alles verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat.
2. Das Gefäß gut verschließen und zwei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Zwei bis drei Mal täglich kurz schütteln.
3. Die Limonade nach zwei Tagen probieren. Falls sich noch nicht genug Kohlensäure gebildet hat, das Gefäß wieder schließen und einen weiteren Tag ruhen (fermentieren) lassen.
4. Anschließend die Früchte rausnehmen, die Limonade kalt stellen und innerhalb weniger Tage verbrauchen.





Pubertät – weniger Kontrolle, mehr Begleitung



Foto: Michelle Stoll

Diplom-Psychologin
Dr. Meike Bentz

Heulen, Motzen, Türenknallen: Die Pubertät ist ein emotionaler Ausnahmezustand für Kinder und Eltern. Und sie beginnt immer früher. „Laut Daten der WHO von 2024 kommen Mädchen in Industrieländern durchschnittlich mit circa zehn Jahren in die Pubertät, Jungen mit etwa zwölf Jahren – also etwa ein Jahr früher als noch vor dreißig Jahren“, weiß die Mindener Psychologin Dr. Meike Bentz.

Besorgten Eltern rät sie zu Geduld, Verständnis und Gelassenheit. Denn: „Wurde in der Kindheit eine sichere Bindung aufgebaut, wird diese nicht durch die Pubertät zerstört. Kinder nähern sich auch wieder an, wenn sie sich mehr in ihrer Persönlichkeit gefunden haben.“

Umwelteinflüsse, Ernährung oder etwas ganz anderes: Was sind die Gründe für den früheren Beginn der Pubertät?

Zum einen gibt es Hinweise, dass die Ernährung, beziehungsweise ein dadurch bedingter höherer Körperfettanteil dem Körper signalisiert, dass ausreichend Energie vorhanden ist, um jetzt die nötigen körperlichen Schritte zum Erwachsenwerden einzuleiten. Ähnlich sollen auch zum Bei-

spiel hormonaktive Substanzen wirken, die in unserem modernen Alltag in manchen Kunststoffen, Zusätzen oder Lebensmitteln vorhanden sind. Aber auch die allgemeinen Lebensbedingungen sind seit mehreren Jahrzehnten so gut, dass das erfolgreiche Austragen eines Kindes theoretisch immer früher möglich wäre. Betrachtet man nur den Aspekt der Überlebenssicherung, letztendlich das, wonach die Natur ausgerichtet ist, macht ein früher Start durchaus Sinn, denn wer früher startet, kann theoretisch länger Kinder bekommen oder zeugen. Aus psychologischer Sicht ist dies ein zweifelhafter Trend, denn frühere körperliche Reife ist keinesfalls gleichzusetzen mit geistiger Bereitschaft oder Fähigkeit, diese auch großzuziehen.

Worin bestehen die Herausforderungen der (frühen) Pubertät für die Jugendlichen?

Zum einen kann es dazu führen, dass Heranwachsenden weniger Rücksicht und Verständnis entgegengebracht wird, ganz nach dem Motto: „Wer erwachsen aussieht, wird auch so behandelt“. Das kann Kinder überfordern, denn beginnt die Pubertät sehr früh, kann ein besonders deutliches Missverhältnis zwischen körperlicher und geistig-emotionaler Reife bestehen. Sehen Kinder zudem deutlich älter aus, beinhaltet dies besondere Gefahren. Je jünger ein Kind, desto leichter ist es zu manipulieren und zu beeinflussen, wie aktuell an die Öffentlichkeit geratene Beispiele deutlich zeigen. Hinzu kommen die sozialen Medien, die die Unsicherheiten, die

diese Phase des Wandels nun mal mit sich zieht, massiv verstärken können. Unrealistische Schönheits- und Fitnessideale, ständige Vergleiche und sehr leichter Zugriff auf Inhalte, die eben nicht für diese Altersgruppe geeignet sind, können wie ein Brandbeschleuniger für Pubertätsprobleme wirken. Das Risiko ist umso stärker einzuschätzen, je jünger ein Kind ist.

Für die Eltern ist die Pubertät ebenfalls nicht einfach. Welche Sorgen und Nöte beschäftigen sie?

Für die Eltern bedeutet Pubertät vor allem ein langsames Abschiednehmen. Die Tatsache, dass die Kinderzeit nun allmählich vorbei ist und das eigene Kind erwachsenen wird, erfordert immer eine große Anpassungsleistung. Kommen Kinder sehr jung in die Pubertät, sind die Eltern oft überrumpelt. Zudem ist es noch schwieriger, die Balance zwischen immer noch notwendiger elterlicher Kontrolle und Freiheiten für eigene Entwicklung zu finden, insbesondere auch beim Thema Sexualität. Hier ist besondere Sensibilität, aber auch sehr viel Geduld und Verständnis gefordert.

Gibt es Unterschiede zwischen pubertierenden Mädchen und Jungen?

Ja, einige schon. Dadurch, dass Mädchen typischerweise etwas eher in die Pubertät kommen, entwickelt sie auch schneller ein Bewusstsein für die psychosozialen Veränderungen, die das mit sich bringt. Häufig liegt daher der Fokus sehr stark darauf, wie sie von anderen wahrgenommen werden. Hierdurch entsteht ein vermehrter Druck, sich gängigen Erwartungen anzupassen, um vermeintlich besser akzeptiert zu werden. Dieser Druck richtet sich bei Mädchen eher nach innen, zum Beispiel durch vermehrte Essstörungen und selbstverletzendes Verhalten. Im Kontrast dazu werden Jungen eher als rebellischer wahrgenommen. Sie testen bewusst Grenzen aus und verletzen Normen, um herauszustechen und so Anerkennung zu bekommen. Gut dokumentiert ist in diesem Zusammenhang etwa, dass Jungen besonders in dieser Phase zu mehr Risikoverhalten neigen, etwa

häufiger in Verkehrsunfälle verstrickt sind und etwas früher Alkohol konsumieren beziehungsweise exzessiveres Trinkverhalten zeigen. Allerdings zeigen neuere Überblicke auch, dass die Unterschiede immer geringer werden. Viel wichtiger ist daher der individuelle Blick aufs Kind.

Wie können Eltern gute Begleiter in der Pubertät sein?

Es sollte nicht der Anspruch sein, Konflikte und Schwierigkeiten zu vermeiden, sondern sie als Spiegel der Entwicklung zu sehen. Natürlich ist es emotional herausfordernd, zu erkennen, dass man als Eltern nicht mehr so gefragt ist, doch genau diese Abgrenzung ermöglicht es ja erst, dass Kinder sich zu eigenständigen, reifen Erwachsenen entwickeln. Am Arm von Papa oder Mama geht das eben nicht. Unser Job ist es, die Entwicklung zu begleiten, nicht zu hemmen. Das heißt auch, es zuzulassen, dass Kinder ihre eigenen Fehler und Irrwege machen. Weniger Kontrolle, mehr Begleitung ist hier eine wichtige Grundhaltung. Ein offenes Ohr zu haben und mich erst einmal wertfrei mit den Dingen auseinanderzusetzen, mit denen mein Teenager sich gerade beschäftigt, ist ein wichtiger Schlüssel dafür. Eltern wiederum dürfen dabei natürlich auch Fehler machen, solange sie diese nutzen, um daraus zu lernen.

Eltern sollten also Verständnis für ihre Teenager aufbringen?

Gleichzeitig sind Grenzen weiterhin wichtig. Es ist durchaus möglich, zu vermitteln, dass Verständnis gegeben ist, man sich aber trotzdem nicht willkürlich jeder Laune zu fügen hat. Hier kann es helfen, sich in der Akutsituation bewusst kurz aus dem Wege zu gehen, um später noch einmal in Ruhe zu reden. Ich finde es zudem hilfreich, für gewünschte Freiräume einzufordern, nach dem Motto: „Du möchtest nicht mehr wie ein kleines Kind behandelt werden? Dann habe ich folgende Erwartungen an dich.“ Klappt das gut, können mehr Freiheitsgrade eingeräumt werden, klappt das nicht, werden Grenzen eben wieder enger gefasst.

Haben Sie Literaturempfehlungen zum Thema?

Jan-Uwe Rogges „Pubertät ist kein Kinderspiel“ und Jasper Juuls „Miteinander reden - Teenager verstehen“ sind zwei gut lesbare, humorvolle Klassiker. Viel wichtiger als das Lesen von Büchern finde ich allerdings den Austausch mit anderen Eltern. Es ist sehr entlastend zu sehen, dass überall ähnliche Probleme vorhanden sind und wenn man dann gemeinsam auch über die Erfahrungen mit seinen „Pubertieren“ lachen kann, hilft das enorm dabei, gelassener zu werden.

Gesund durch die Pubertät: Warum der Gesundheitscheck für Jugendliche so wichtig ist

Von Störungen im Essverhalten über Fehlstellungen bis zu Diabetes oder Asthma: Viele ernst zu nehmende Erkrankungen machen sich erstmals im Jugendalter bemerkbar oder verschlechtern sich in dieser Zeit. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung kann den Verlauf vieler Erkrankungen verbessern und die Gesundheit junger Menschen langfristig stärken. Aus diesem Grund macht das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) auf die kostenlose J1-Jugendgesundheitsuntersuchung aufmerksam, die in Kinder- und Jugendpraxen oder in der Hausarztpraxis durchgeführt werden kann.

Wachstumsschmerzen, Gefühlschaos, Hautveränderungen: Was ist normal?

Die J1-Untersuchung gibt Jugendlichen zwischen 12 und 14 Jahren und ihren Eltern die Sicherheit, dass trotz aller körperlichen und emotionalen Veränderungen gesundheitlich alles in Ordnung ist. Falls doch etwas auffällt, erhalten sie frühzeitig eine qualifizierte Einschätzung und Beratung zu möglichen Behandlungsschritten. Die J1 dient als Gesundheitscheck mit der Früherkennung von Entwicklungs- oder Hormonstörungen, der Kontrolle des Impfstatus und der Einschätzung der psychischen Gesundheit. Nach den U-Untersuchungen im Kindesalter (U1 bis U9) ist sie die erste Früherkennungsuntersuchung, die Jugendliche auch eigenständig – also ohne ihre Eltern oder andere Sorgeberechtigte – wahrnehmen können.



Mehr Infos zu diesem Thema finden Sie hier



Alles, was Sie über Krankengeld wissen sollten

Krank sein ist nie leicht, doch gerade dann ist es wichtig, sich auf finanzielle Unterstützung verlassen zu können. Das gilt besonders, wenn die Krankheit langwieriger ist und die Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber nach sechs Wochen endet. In so einem Fall zahlt Ihnen die bkk melitta hmr Krankengeld. Von den Anspruchsvoraussetzungen bis hin zur Berechnung: Wir haben Ihnen die Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um das Thema Krankengeld zusammengestellt.

Was ist Krankengeld?

Krankengeld ist eine finanzielle Unterstützung, die Sie erhalten, wenn Sie aufgrund einer Erkrankung arbeitsunfähig sind. In der Regel wird es gezahlt, nachdem Ihr Arbeitgeber für bis zu sechs Wochen Ihr Gehalt fortgezahlt hat.

Was passiert, wenn die Entgeltfortzahlung endet?

Sobald wir feststellen, dass die Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber endet, senden wir Ihnen automatisch die erforderlichen Unterlagen zu, um Ihr Krankengeld zu beantragen. Auch wenn die Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber beendet ist und Sie Krankengeld beziehen, sind Sie verpflichtet, Ihren Arbeitgeber unverzüglich über Ihre weitere Arbeitsunfähigkeit zu informieren und die voraussichtliche Dauer mitzuteilen.

Wann haben Sie Anspruch auf Krankengeld?

Sie haben Anspruch auf Krankengeld, wenn Sie mindestens vier Wochen ununterbrochen bei Ihrem Arbeitgeber beschäftigt sind. Frühere Arbeitsunfähigkeitszeiten wegen derselben Krankheit können angerechnet werden, was Ihre Anspruchsdauer verkürzen kann.

Wie wird das Krankengeld berechnet?

Ihr Krankengeld beträgt 70 Prozent Ihres regelmäßigen Bruttoarbeitsentgelts, maximal jedoch 90 Prozent Ihres regelmäßigen Nettoarbeitsentgelts. Bitte beachten Sie, dass Beiträge zur Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung abgezogen werden. Während des Krankengeldbezugs sind Sie beitragsfrei bei der bkk melitta hmr krankenversichert.

Wie lange erhalten Sie Krankengeld?

Der Anspruch auf Krankengeld besteht für maximal 78 Wochen innerhalb von drei Jahren. Zeiten, in denen Ihr Arbeitgeber weiterhin Lohn zahlt, werden ebenfalls angerechnet.

Wie wichtig ist der Nachweis der Arbeitsunfähigkeit?

Ein lückenloser Nachweis Ihrer Arbeitsunfähigkeit ist entscheidend. Wenn Ihre Arbeitsunfähigkeit endet, müssen Sie sich spätestens am nächsten Werktag erneut bei Ihrem Arzt vorstellen, um Ihren Anspruch nicht zu gefährden. Eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, die rückwirkend

ausgestellt wird, kann nicht für die Zahlung von Krankengeld berücksichtigt werden.

Wann und wie erfolgt die Auszahlung?

Krankengeld wird rückwirkend ausbezahlt, sobald Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung bei der BKK eingegangen ist. Die Zahlung erfolgt bis zum Feststellungsdatum Ihres Arztes.

Wie wird Krankengeld steuerlich behandelt?

Obwohl Krankengeld steuerfrei ist, muss es in Ihrer Steuererklärung angegeben werden, da es der Steuerprogression unterliegt. Die bkk melitta hmr übermittelt die Höhe des Krankengeldes automatisch an das Finanzamt.

Was passiert mit der Rentenversicherung?

Wenn der Bezug von Krankengeld eine Versicherungspflicht in der Rentenversicherung auslöst, melden wir dies automatisch an den zuständigen Rentenversicherungsträger.

Was ist mit Zuschüssen zum Krankengeld?

Sollten Sie Anspruch auf einen Zuschuss zum Krankengeld haben, wird Ihr Arbeitgeber die Höhe des Krankengeldes bei uns anfragen. Mit Ihrem Einverständnis übermitteln wir die notwendigen Daten.

Wenn Sie weitere Fragen haben oder Unterstützung benötigen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Was gilt für die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung?

Als Standard für die Feststellung von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen wird die unmittelbare persönliche Untersuchung definiert. Abweichend darf die Feststellung auch mittelbar persönlich im Rahmen einer Videosprechstunde erfolgen, wenn der Versicherte dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin persönlich bekannt ist. Die Feststellung einer Arbeitsunfähigkeit bei bislang unbekannten Patienten ausschließlich auf Basis eines Onlinefragebogens oder einer Chatbefragung ist ausgeschlossen. Die ausgestellten Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen von nicht zugelassenen Onlineanbietern können nicht anerkannt werden. Bitte beachten Sie dies, um arbeitsrechtliche Konsequenzen zu vermeiden.

116 Jahre bei der bkk melitta hmr



Das schafft nicht jeder: Eva-Marie und Dieter Bieck aus Hille kommen zusammen auf 116 Jahre Mitgliedschaft in der bkk melitta hmr. Als Betriebsrentner der Melitta-Unternehmensgruppe haben sie eine besonders enge Bindung zu ihrer Betriebskrankenkasse.

Eva-Marie Bieck ist bereits seit 1961 Mitglied, während ihr Mann Dieter seit 1973 bei der bkk melitta hmr, damals noch BKK Melitta Plus, versichert ist. Die lange Mitgliedschaft der beiden ergibt sich aus ihrer beruflichen Laufbahn: Das Ehepaar war bis zur Rente in der Hotelgeräte-Abteilung von Melitta tätig – Dieter Bieck war als Schweißer für den Bau der Gastronomiekaffeemaschinen zuständig, während Eva-Marie Bieck im kaufmännischen Bereich beschäftigt war.

„Da unsere Betriebskrankenkasse damals noch direkt im Firmengebäude saß, waren die Wege zu den Kundenbetreuern entsprechend kurz“, erinnert sich Eva-Marie Bieck. Dieser persönliche Kontakt trägt maßgeblich zu ihrer

hohen Zufriedenheit mit der bkk melitta hmr bei. Auch mit der Unterstützung durch ihre Krankenkasse ist sie sehr zufrieden: „Wir haben alles, was wir benötigen haben, bewilligt und übernommen bekommen. Daher haben wir schon viele Weiterempfehlungen ausgesprochen“, unterstreicht sie. Neben Leistungen wie Osteopathie und Vorsorge waren Behandlungen rund um den Kinderwunsch beziehungsweise Schwangerschaft für sie persönlich von großer Bedeutung.

Dieter Bieck lobt das stets freundliche und hilfsbereite Team der bkk melitta hmr, das sich bemüht, schnell und zuvorkommend zu helfen – als Beispiel hierfür nennt er die umfassende Betreuung nach einem Herzinfarkt und

der anschließenden Reha. Das Ehepaar Bieck schätzt den persönlichen Kontakt und besucht daher bei Bedarf das für sie günstig gelegene Service-Center in Espelkamp, greift aber bei kurzfristigen Anliegen auch gerne zum Telefon. „Hauptsache, man bleibt im Gespräch“, sind sich die beiden einig.

Wir danken Eva-Marie und Dieter Bieck für ihre langjährige Treue und wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute und viel Gesundheit!



Zwei engagierte Talente starten ihre Ausbildung am Standort Minden

Felice Hoffmann und Leonie Bloch sind zwei junge Frauen, die im August 2025 ihre Ausbildung zu Sozialversicherungsfachangestellten am Standort Minden begonnen haben. Beide bringen viel Motivation mit, um ihre berufliche Zukunft bei der bkk melitta hmr zu gestalten.



Felice Hoffmann ist 18 Jahre alt und besonders begeistert von der Zusammenarbeit und Beratung der Versicherten. „Ich freue mich darauf, ihnen im Bereich Gesundheit zu helfen und sie kompetent zu beraten“, sagt sie. Für sie stehen Teamarbeit und der direkte Austausch mit den Versicherten im Mittelpunkt ihrer Ausbildung, auf die sie mit viel Engagement und Vorfreude blickt. In ihrer Freizeit genießt Felice vor allem die Zeit mit Familie und Freunden, schätzt gute Gespräche und gemeinsame Momente.



Leonie Bloch, 19 Jahre alt, hat sich für die bkk melitta hmr entschieden, weil sie bereits gute Erfahrungen mit dem Unternehmen gemacht hat und es ihr von Freunden empfohlen wurde. Sie möchte während ihrer Ausbildung nicht nur fachlich wachsen, sondern auch glücklich und erfolgreich ihren Weg gehen. In ihrer Freizeit entspannt Leonie gerne beim Lesen oder beim Musikhören. Mit ihrer offenen, sympathischen Art freut sie sich darauf, das Team der bkk melitta hmr tatkräftig zu unterstützen.

Fachwissen und Beratungskompetenz rund um die Zahngesundheit

Wenn es um Zahnbehandlungen geht, haben die meisten Menschen gemischte Gefühle – schließlich kann ein Zahnarztbesuch bisweilen schmerzhaft oder teuer werden, schlimmstenfalls sogar beides. „Das Thema polarisiert“, wissen auch Christine Gafner und Verena Lutz.



Foto: bkk melitta hmr

Verena Lutz und Christine Gafner, hier im ServiceCenter Herford, gaben im Interview Einblicke in ihr Aufgabengebiet. Zum Team gehören außerdem Katrin Grund und Cornelia Gube.

Beide gehören zum Zahnteam der bkk melitta hmr. An den Standorten Minden und Herford sind sie und ihre Kolleginnen Katrin Grund und Cornelia Gube gefragte Gesprächspartnerinnen rund um die Zahngesundheit. Das liegt zum einen an der freundlichen, hilfsbereiten Art des Quartetts, zum anderen am umfassenden Fachwissen.

Das Zahnteam berät die Mitglieder der bkk melitta hmr zu zahnmedizinischen Leistungen. Da ist jede Menge Fachwissen gefragt, das Sie aus früheren beruflichen Stationen mitbringen.

Christine Gafner: Stimmt genau. Wir vier sind alle gelernte Zahnarzthelferinnen, beziehungsweise zahnmedizinische Fachangestellte und haben lange in unseren Berufen gearbeitet, bevor wir zur bkk melitta hmr gewechselt sind.

Verena Lutz: Hier prüfen wir Heil- und Kostenpläne, insbesondere für Zahnersatz, Parodontalbehandlungen und Kieferorthopädie. Viele zahnmedizinische Leistungen sind erklärungsbedürftig. Das Fachwissen aus unseren früheren Tätigkeiten hilft uns enorm dabei, die Kunden umfassend und kompetent zu beraten.

Inwiefern profitieren die Versicherten von diesem Know-how?

Verena Lutz: Wir hören sehr häufig die Frage: „Warum ist das eine Privatleistung, ich bin doch Krankenkassenmitglied?“ In so einem Fall nehmen wir uns sehr viel Zeit, um den Versicherten genau zu erklären, welche Leistungen die Satzung der bkk melitta hmr abdeckt und welche nicht.

Bekommen Sie anschließend ein Feedback von den Versicherten, die Sie zu zahnmedizinischen Leistungen beraten haben?

Christine Gafner: Ja, das kommt schon mal vor, sei es per Mail oder Telefon. In der Regel ist das Feedback positiv. Das freut uns natürlich,

wenn die Kunden mit unserer Beratung und den Leistungen der bkk melitta hmr zufrieden sind.

Welche Vorzüge bietet die bkk melitta hmr ihren Versicherten rund um die Zahngesundheit?

Christine Gafner: Neben den gesetzlich vorgeschriebenen Leistungen bieten wir attraktive Zahn-Extras, wie den Zuschuss von 70 Euro pro Jahr für die Professionelle Zahnreinigung oder die Vollnarkose bei der Entfernung von Weisheitszähnen mit einem Zuschuss von bis zu 100 Euro jährlich.

Verena Lutz: Seit diesem Jahr gibt es außerdem unser flexibles Zahn-Budget, das bis zu 100 Euro jährlich pro Versicherten für zusätzliche Leistungen wie Inlays oder Fissurenversiegelungen umfasst. Das ist ein echter Mehrwert für unsere Mitglieder.

Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit bei der bkk melitta hmr?

Verena Lutz: Mir gefällt die Flexibilität, die wir hier haben, besonders gut. Ich bin ehrenamtlich bei der Freiwilligen Feuerwehr Porta Westfalica aktiv und kann, wenn mich der Pieper über einen Einsatz benachrichtigt, einfach losfahren. In einer Zahnarztpraxis wäre das in dieser Form nicht möglich.

Christine Gafner: Hinzu kommt das kollegiale Miteinander, was das Arbeiten hier besonders angenehm macht. Ich persönlich schätze ebenfalls die flexiblen Arbeitszeiten und die Homeoffice-Option. So lassen sich Beruf und Familie viel besser unter einen Hut bringen.

Gesund leben

Kreativer Kopf und Kämpferin

Ein kreativer Mensch war Ulrike Muth schon immer. Als Designerin entwarf sie früher in der eigenen Siebdruckerei Porzellandekore für renommierte Hersteller wie Schönowald und Seltmann. Bis sie zum ersten Mal an Brustkrebs erkrankte und durch die Chemotherapie ihr Farbgefühl verlor.

Heute engagiert sie sich ehrenamtlich in der Nordenhamer Selbsthilfegruppe „Pink 24 Nordenham“. Mit Maltherapie unterstützt sie andere Brustkrebspatientinnen dabei, die emotionalen und psychischen Folgen der Erkrankung zu bewältigen.

Insgesamt dreimal erkrankte Ulrike Muth an Brustkrebs. „Besonders einschneidend war dabei die erste Chemotherapie, nach der ich von einem Tag auf den anderen mein Farbgefühl verlor und keine Farben mehr erkennen konnte“, erinnert sie sich. „Auch das Gespür für Dekore, meine Kreativität, verschwand plötzlich vollständig“, führt sie weiter aus.

Glücklicherweise kehrte das Farbpfinden wieder zurück. „Ich habe mich daraufhin intensiver mit der Frage auseinandergesetzt, was eine Krankheit mit einem Menschen macht“, berichtet Ulrike Muth. Nach dem Verkauf ihrer Firma entschied sie sich zu einer Ausbildung als Kunst- und Entspannungstherapeutin. Zunächst arbeitete sie mit Kindern und Jugendlichen, später dann auch mit Erwachsenen. Als Wichtelgeschenk bot sie zur Weihnachtszeit eine Kunsttherapeutische Sitzung der Frauenselbsthilfegruppe „Pink 24“ an. Aus diesem Kontakt wuchs die Bereitschaft, als Coach zu fungieren



Ulrike Muth heute:
Wandern in den Allgäuer Alpen

und das Angebot Kunsttherapie als Ehrenamt Frauenselbsthilfe FSH Niedersachsen auszuweiten.

Heute bietet Ulrike Muth ehrenamtlich eine Malgruppe innerhalb der Selbsthilfegruppe an. Dabei möchte sie ihre Teilnehmerinnen dazu animieren, sich auf kreative Weise mit der Brustkrebserkrankung und den emotionalen und psychischen Folgen auseinanderzusetzen. Aus eigener Erfahrung weiß sie: „Aus Angst und Hoffnung kann Kreativität entstehen“. Sie selbst habe heute mit der Krankheit abgeschlossen, sieht den Brustkrebs als etwas, dass dazu beigetragen hat, sie innerlich stark zu machen – diese Zuversicht will sie anderen Betroffenen ebenfalls vermitteln.

Die Selbsthilfegruppe „Pink 24 Nordenham“ trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat um 18 Uhr im Clubraum des Vitalzentrums, Rudgardstraße 7, 26954 Nordenham. Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos.



Foto: privat

Ulrike Muth überwand drei Brustkrebs-erkrankungen. Heute motiviert sie andere Betroffene, sich kreativ mit der Krankheit und ihren Folgen auseinanderzusetzen.

Neue Broschüre: Tipps bei Migräne im Job

Was macht einen Arbeitsplatz migränefreundlich? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es in Unternehmen und außerhalb? Die neue, kostenlose Broschüre der MigräneLiga „Migräne im Job“ umfasst rechtliche Grundlagen und praktische Tipps zu Themen wie Krankschreibung, Reha, Erwerbsminderungsrente oder Schwerbehinderung. Die Broschüre kann auf www.migraeneliga.de heruntergeladen oder per Post angefordert werden. Bitte dazu einen mit 1,80 Euro frankierten Rückumschlag (DIN C4) senden an:

MigräneLiga e. V. Deutschland

Geschäftsstelle Logistik
Frau Melanie Braun
Zum Seligmacher 12, 76829 Ransbach

Broschüre hier
zum Herunterladen



Gut zu wissen

Initiative

WERTGESCHÄTZT:

Maßgeschneiderte Unterstützung für Pflegekräfte

Die Initiative „WERTGESCHÄTZT“ ist ein gemeinsames Projekt von Betriebskrankenkassen, das sich der betrieblichen Gesundheitsförderung in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen widmet. Ihr Ziel ist es, Fehlzeiten zu reduzieren, das Miteinander zu verbessern und den Arbeitsalltag für alle Beteiligten wieder angenehmer zu gestalten.

Durch eine mehrjährige Partnerschaft bietet „WERTGESCHÄTZT“ maßgeschneiderte Unterstützung für Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen. Diese Unterstützung umfasst die Implementierung und kontinuierliche Weiterentwicklung des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), was letztlich allen Mitarbeitenden in der Pflege und den zu betreuenden Personen zugutekommt.



Verbessertes Arbeitsumfeld

„WERTGESCHÄTZT“ bündelt das Fachwissen von Betriebskrankenkassen und Gesundheitsexperten, um ein umfassendes BGM anzubieten. Dies geschieht durch gezielte Beratung und praktische Umsetzung, die auf die spezifischen Bedürfnisse der jeweiligen Einrichtung zugeschnitten sind. So profitieren alle Beteiligten von einem gesünderen und wertschätzenden Arbeitsumfeld.



Ausführliche Informationen zur **Initiative WERTGESCHÄTZT** gibt es hier



Alle Berufsgruppen werden berücksichtigt

Ein zentraler Aspekt der Initiative ist die Wertschätzung der Pflegekräfte. Oftmals hören diese nicht genug Dank für ihre wichtige Arbeit. „WERTGESCHÄTZT“ setzt sich dafür ein, Frustration und Resignation entgegenzuwirken, die zu gesundheitlichen Problemen oder sogar einem Berufswechsel führen können.

Die Initiative bezieht nicht nur Pflegekräfte, sondern auch andere Berufsgruppen in ihre Maßnahmen ein. Dadurch wird die Situation für alle Mitarbeitenden – von der Verwaltung über die Führungsebene bis hin zu den Pflegekräften – verbessert.

Workbook:

So geht BGM in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen

Interessierten Ansprechpartnern in Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen bieten wir unser kostenloses Workbook „So geht BGM in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen“ an. Dort erfahren Sie, mit welchen Methoden oder Instrumenten Sie auch im eigenen Unternehmen ein Gesundheitsmanagement umsetzen.

Jetzt anfordern unter
gesundheitsmanagement@bkk-melitta.de



Kinderkram



KENNST DU DEN WEG
ZU DEN PILZEN?

WAS FÖLGT ALS
NÄCHSTES?



?



?



?



?



?

MAL

UNS
AN
UND
GIB
UNS
FARBE...





**ICH BIN HOBBYSCHRAUBER,
MOTORRADFAHRER,
SCHALLPLATTENSAMMLER
UND KREBSPATIENT?**



Jetzt zur Vorsorge!

Ein leiser Verdacht und plötzlich wird alles andere unwichtig. Vorsorge kann Dein Leben retten. Denn Dein wichtigstes Investment bleibt das in Deine Gesundheit. Ohne ist alles nichts!



Folge uns auch gerne auf
unseren Social-Media-Kanälen



**Mehr Infos zu
Männergesundheit
findest Du hier**