

bkk
melitta
hmr



„Ich kann nicht mehr!“

Wenn die Zeit nach der Geburt, Narben hinterlässt
Padel ist das neue Tennis
Den richtigen Facharzt finden



Inhalt

- 03 Editorial
- 04 „Ich kann nicht mehr!“
- 06 Wenn Fremde zu Vertrauten werden
- 08 Wenn die Zeit nach der Geburt Narben hinterlässt
- 10 Buddha Bowl – jetzt geht's rund!
- 11 Padel ist das neue Tennis
- 12 Tampons, Tassen oder doch Free Bleeding
- 13 Schlaganfall – von jetzt auf gleich
- 14 Kennst du schon unseren Instagram-Account?
- 15 Heimatliebe
- 16 Tabletten teilen – darf man das?
- 17 Alternative Arzneimittel
- 18 Den richtigen Facharzt finden
- 19 Kinderkram

Blutspender gesucht!

Wer spendet, rettet Leben.

Der Bedarf ist da, der Nachschub bereitet jedoch Sorgen: Jeden Tag werden in Deutschland rund 14.000 Blutpräparate gebraucht, um Menschen zu versorgen. Im vergangenen Sommer gingen die dringend benötigten Spenden laut dem Deutschen Roten Kreuz teilweise um bis zu 30 Prozent zurück und auch jetzt sind Blutbanken und Krankenhäuser dankbar für jeden Spender. Viele nicht lebensnotwendige Operationen, die während der Corona-Pandemie verschoben wurden, werden nun nachgeholt, was den Bedarf an Blutkonserven erhöht.

Sie können helfen, einen Engpass zu vermeiden. Spenden können Sie beispielsweise beim Blutspendedienst des Deutschen Roten Kreuzes, in Unikliniken und vielen Krankenhäusern. Einen Dienst in Ihrer Nähe finden Sie hier: www.blutspenden.de/blutspendedienste

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



ich hoffe, Sie konnten eine erholsame Zeit in diesem Sommer mit seinen zahlreichen Sommertagen genießen.

Positives gibt es im Gesundheitswesen zu berichten. Längst überfällige Digitalisierungsschritte wurden erreicht. So etabliert sich die elektronische Arbeitsfähigkeitsbescheinigung, die nun direkt aus der Arztpraxis an die Krankenkasse übermittelt wird. Als Nächstes wird das elektronische Rezept die bisherigen „rosa“ Papier-Rezepte ablösen. Auf digitalem Weg kann die Verordnung eines Medikamentes direkt an die Apotheke Ihrer Wahl erfolgen, wo Sie das Arzneimittel dann abholen oder sich liefern lassen können. Das kann helfen, Wege zu sparen – etwa wenn das Mittel nicht unmittelbar vorrätig ist. Gesparte Wege sind grundsätzlich nicht schlecht, wenn es um Energiekosten und unsere Umwelt geht! Nach einem Test in den Modellregionen soll die bundesweite Einführung im kommenden Jahr folgen. Was Sie dafür benötigen, ist eine NFC-fähige Gesundheitskarte mit PIN. Ob Sie bereits im Besitz einer geeigneten Gesundheitskarte sind, erkennen Sie am Funk-Symbol auf Ihrer Karte oder der Kartenbezeichnung „G2.1“. Diese können Sie bei Bedarf gerne bei uns anfordern.

Gute Neuigkeiten gibt es bei Ihrer bkk melitta hmr. Nach dem erfolgreichen Zusammenschluss zum Jahresanfang konnten wir unseren Wachstumskurs wei-

ter fortsetzen. In diesem Jahr haben sich bereits so viele Menschen für die bkk melitta hmr entschieden, dass wir zu den TOP 10 der gesetzlichen Krankenkassen beim Mitgliederwachstum gehören. Auf dieses Ergebnis sind wir stolz, möchten uns darauf aber nicht ausruhen. Mit einer Mitgliederbefragung möchten wir wieder kritisch nachfragen, wie Sie mit uns und unserem Service zufrieden sind. Sollten Sie also zum Kreis der per Zufall ausgewählten Teilnehmer gehören und einen Fragebogen erhalten, geben Sie uns bitte ein Feedback. Sie helfen uns damit, zukünftig noch besser zu werden.

Mit dem Herbst steigt wieder das Risiko von Erkältungen und Infektionskrankheiten. Ob Corona-Infektion oder allgemeine Influenza – in beiden Fällen gibt es zum Glück durch die Impfstoffe geeignete Möglichkeiten zur Vorsorge. Nutzen Sie diese. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an oder nutzen Sie unser Gesundheitstelefon, wenn Sie Fragen dazu haben.

Mit unserer neuen Ausgabe möchten wir Ihnen wieder spannende Themen näherbringen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen,

Ihr

Rolf Kauke

Impressum

Herausgeber: bkk melitta hmr, Marienstraße 122, 32425 Minden, Telefon: 0571 93409-0, E-Mail: info@bkk-melitta-hmr.de, Internet: www.bkk-melitta-hmr.de • Konzeption und Design: bkk melitta hmr und Bruns Verlags-GmbH & Co. KG • Redaktion und Umsetzung: Bruns Verlags-GmbH & Co. KG, Bruns Medien-Service, Obermarktstraße 26-30, 32423 Minden, Telefon: 0571 882-0, E-Mail: info@brunsmedienservice.de, Internet: www.brunsmmedienservice.de • V.i.S.d.P.: Toke Rooffs und Patrik Kasparak, bkk melitta hmr • Fotoquellen: Ilona Schröder, Adobe Stock, iStock, bkk melitta hmr • Druck: Bruns Druckwelt GmbH & Co. KG, Trippeldamm 20, 32429 Minden, Telefon: 0571 882331, E-Mail: info@bruns-druckwelt.de, Internet: www.brunsd-druckwelt.de • Erscheinungsweise: viermal jährlich • @Lob/Kritik: bkkimpuls@bkk-melitta-hmr.de • rechtsverbindlich für sozialversicherungsrechtliche/bkk melitta hmr-Themen sind derzeit gültiges Gesetz und Satzung • Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Burn-out und Depression

„Ich kann nicht mehr!“

Vielleicht haben Sie eine Kollegin oder einen Kollegen, der aufgrund von Burn-out krankgeschrieben war. Oder Sie haben sich selbst schon einmal zutiefst erschöpft, irgendwie ausgebrannt gefühlt und sind deswegen im Job ausgefallen. Das ist nichts Ungewöhnliches, denn unabhängig von Berufsgruppe oder Einkommensschicht: Ein Burn-out kann gestresste Karrieremenschen ebenso treffen wie überarbeitete Angestellte, aber auch Hausfrauen, Hausmänner oder Personen, die Angehörige pflegen.

Wer sich eingehend mit der Thematik beschäftigt, merkt schnell, dass hinter Burn-out mehr steckt als „nur“ Erschöpfung und Arbeitsunlust. Der Unterschied liegt in der Regenerationsfähigkeit. Wem es in der Freizeit, also nach Dienstschluss, am Wochenende oder im Urlaub, nicht mehr

gelingt, den Akku aufzufüllen, zu regenerieren und wieder Energie und Motivation für den (Arbeits-)Alltag zu erlangen, sollte hellhörig werden.

Burn-out erkennen – gar nicht so einfach

Wie genau man ein Burn-out feststellen kann und was ihn ausmacht, darüber sei sich die Fachwelt nach Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) nicht einig. Internetfragebögen zum Burn-out-Risiko sind jedenfalls mit Vorsicht zu genießen, da die Beschwerden andere Ursachen haben können, zum Beispiel psychische und psychosomatische Erkrankungen wie eine Depression oder Angsterkrankung. Körperliche Erkrankungen oder die Einnahme bestimmter Medika-



mente können ebenfalls Erschöpfung und Müdigkeit auslösen. Daher sei es wichtig, gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt nach möglichen Ursachen zu suchen.

Was man jedoch laut IQWiG sagen kann, ist, dass die Beschwerdebereiche „Erschöpfung“, „Entfremdung von der (beruflichen) Tätigkeit“ und „verringerte Leistungsfähigkeit“ als typische Anzeichen gelten. Die Betroffenen fühlen sich ausgelaugt und emotional erschöpft, berichten von mangelnder Energie, Überforderung und Niedergeschlagenheit. Sie erleben ihre Arbeit zunehmend als belastend und frustrierend und können eine zynische Haltung gegenüber Arbeitsbedingungen und Kollegen entwickeln. Die Leistung im Beruf, Haushalt oder bei der Pflege Angehöriger leidet. Betroffene empfinden ihre Tätigkeit als negativ. Die Ursache in vielen Fällen: Stress. Der kann von außen kommen (beispielsweise durch die Arbeit), aber auch im eigenen Anspruch und Wesen liegen (wie Perfektionismus oder die Unfähigkeit zur Abgrenzung).



Unterschied zwischen Burn-out und Depression

Oftmals wird ein Burn-out im Zusammenhang mit einer Depression festgestellt. Während eine Depression sowohl langsam als auch plötzlich und scheinbar grundlos entstehen kann, entwickelt sich ein Burn-out meist schleichend. Wird ein Burn-out nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, können Betroffene in eine Depression rutschen.

Depression erkennen

Alles erscheint grau in grau, es gibt nichts, worauf oder worüber man sich freuen kann – solche Tage kennt jeder. Eine Depression ist aber etwas anderes als eine vorübergehende Phase der Niedergeschlagenheit oder ein Stimmungstief. „Aus medizinischer Sicht ist die Depression eine ernste Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen tiefgehend beeinflusst, mit Störungen von Hirn- und anderen Körperfunktionen einhergeht und erhebliches Leiden verursacht. Menschen, die an einer Depression erkrankt

sind, können sich selten allein von ihrer gedrückten Stimmung, Antriebslosigkeit und ihren negativen Gedanken befreien. Aber es gibt gute und effektive Möglichkeiten der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung“, erläutert die Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

Liegen zwei Wochen oder länger mindestens fünf Symptome, darunter mindestens ein Hauptsymptom vor, wird die Diagnose Depression gestellt.

Die Hauptsymptome sind:

- gedrückte, depressive Stimmung
- Interessen- oder Freudlosigkeit

Die Zusatzsymptome sind:

- Antriebsmangel
- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft
- Schlafstörungen
- Suizidgedanken

Je nach Intensität der Symptome und der damit verbundenen Einschränkung wird zwischen leichter, mittelgradiger und schwerer Depression unterschieden.

Auch hier gilt: Andere Erkrankungen oder Ursachen, etwa Schilddrüsenüber- oder -unterfunktionen, Tumorerkrankung sowie medikamentöse Neben- oder Wechselwirkungen, können zu einer Verwechslung mit depressiven Erkrankungen führen. Eine medizinische Abklärung ist also unbedingt erforderlich.

Können wir helfen?

Sie sind selbst betroffen und unsicher, wie sie vorgehen sollen? Die bkk melitta hmr steht Ihnen zur Seite.

Wenden Sie sich an unseren Versorgungsservice, telefonisch oder per Mail. Kennen Sie außerdem unseren Facharzt-Terminservice? Infos dazu finden Sie auf Seite 18 unseres Kundenmagazins oder auf unserer Website www.bkk-melitta-hmr.de.



Wenn Fremde zu Vertrauten werden



Wenn die Psyche aus dem Gleichgewicht gerät, können Selbsthilfegruppen eine starke Unterstützung sein.

Auch junge Menschen leiden unter Depressionen und Angstzuständen, fühlen sich einsam oder sind davon überzeugt, von niemandem verstanden zu werden. Im Worst Case sind sie nahe an der Selbstaufgabe. Im Raum Herford bietet der „Ankerplatz“ betroffenen jungen Erwachsenen seit Jahresbeginn eine Möglichkeit des Austausches. Besuch bei einer besonderen Selbsthilfegruppe, die sich über weitere Mitglieder freut.

„Wir sind eigentlich mitten im Leben und wollen alles. Und das privat wie beruflich. Genau das gelingt manchmal nicht, weil belastende psychische Zustände

uns immer wieder einholen. Die fressen sich tief in die Seele und lassen uns manchmal nicht mehr los“, sagt Catharina Ernst. Seit ihrem 14. Lebensjahr erlebt die heute 30-Jährige in unregelmäßigen Abständen depressive Phasen, die sie aus dem Lot bringen. Nach einem Burn-out im Jahr 2021 half ihr eine Reha wieder in die Spur. „Über professionelle Therapie hinaus habe ich in dieser Zeit an der eigenen Seele erfahren, wie wichtig Austausch unter Menschen in vergleichbaren Situationen ist. Es fühlt sich wie ein Gespräch unter Freunden an, die sich zu 100 Prozent verstehen“, sagt sie. Für Catharina Ernst stand fest: „Ich gründe eine Selbsthilfegruppe!“

Genau diesen Austausch in einer Gruppe leben sie und die anderen jungen Menschen mit Depressio-

nen und Angstzuständen gemeinsam bei ihren Treffen, mit denen sich der „Ankerplatz“ an junge Erwachsene zwischen 18 und 40 Jahren richtet. „Zusammen arbeiten wir daran, aus dem Frust rauszukommen, neue Stärken und Ziele zu entwickeln oder die Freizeit zu gestalten“, schildert Catharina Ernst das Miteinander, in dem es vor allem eines nicht gibt: Zwänge! Stattdessen begibt man sich in vertrauensvollen Gesprächen auf die Suche nach neuen Pfaden, die nicht selten abseits von Rollenklischees oder gesellschaftlichen Erwartungen gefunden werden.

Für Iris Busse, hauptamtliche Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke wie des Paritätischen Selbsthilfe-Büros Herford, ist Erfahrungsaustausch unter Betroffenen einer der zwei Schwerpunkte von Selbsthilfeaktivitäten. „Deren Arbeit setzt dort an, wo das sozialstaatliche und professionell-medizinische Versorgungssystem an seine



Grenzen stößt“, sagt sie und betont: „Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, diese aber sinnvoll ergänzen und unterstützen.“ Unter diesem Aspekt gewinne die Arbeit von Selbsthilfegruppen immer mehr an Bedeutung. Professioneller Rat von Ärzten, Therapeuten oder den Mitarbeitenden der Kontaktstellen könne auf Wunsch der Gruppenteilnehmer und-teilnehmerinnen dennoch mit einfließen. „Experten kommen auf Einladung einer Gruppe gerne dazu“, so Iris Busse. Der größte Lohn für die Arbeit einer Selbsthilfegruppe liegt aus ihrer Sicht darin, dass deren Mitglieder ihren Alltag besser bewältigen. „Die Rückkehr in den Alltag ist der zweite zentrale Punkt der Selbsthilfeaktivitäten.“

Hilfe bieten die Kontaktstellen auch dort, wo es um die Gründung einer Selbsthilfegruppe geht. „Wir begleiten Initiatoren beim Start einer neuen Gruppe – sei es bei räumlichen und finanziellen Fragen wie auch bei der Moderation erster Treffen.“ Auch bei der Öffentlichkeitsarbeit greifen sie unter die Arme, vernetzen die Gruppen miteinander wie auch mit Profis aus dem Gesundheitswesen.

Nach dem Motto „Selbsthilfe – Experten in eigener Sache“ steht für die bkk melitta hmr und deren Vorgänger, die bkk melitta +, seit Jahren die Unterstützung von Selbsthilfegruppen im Fokus. „Für unseren Vorstand ist es eine Herzensangelegenheit, die freiwilligen, gesundheitsbezogenen Zusammenschlüsse zu fördern, die Kompetenz aus

Betroffenheit mitbringen. Mental Health ist hier ein immer wichtigeres Thema“, sagt Tobias Lange aus dem Gesundheitsmanagement der bkk melitta hmr. Geregelt ist die Unterstützungsleistung von Gruppen, Verbänden und Kontaktstellen seit 2008 durch Paragraph 20h des Sozialgesetzbuches (§ 20h SGB V).

Gegliedert ist die Unterstützung der GKV in NRW in krankenkassenübergreifende Pauschalförderung (70 Prozent der jährlich zur Verfügung stehenden Fördersumme) und krankenkassenindividuelle Projektförderung (30 Prozent der Fördersumme). „Mit knapp 54.600 Versicherten im Kreis Minden-Lübbecke und mehr als 21.500 in Herford sind wir regional die stärkste regionale Betriebskrankenkasse und sind federführend in der Vergabe der Gelder in beiden Regionen“, so Lange. Während im Rahmen der Pauschalförderung laufende Kosten wie Miete, Büroausstattung oder Onlinesicherheit unterstützt werden, geht es bei Projektförderung um Einzelmaßnahmen. Konkret standen in Minden-Lübbecke rund 60.000 Euro und im Bereich Herford rund 49.000 Euro für die Förderung der Selbsthilfe zur Verfügung. Von mehr als 400 aktiven Gruppen in beiden Kreisen wurden 110 Anträge eingereicht.



Ihre Ansprechpartner/-innen für Selbsthilfeförderung der bkk melitta hmr

Tobias Lange

Telefon:
05221 1026-344
E-Mail:
tobias.lange@
bkk-melitta.de



Andrea Maas

Telefon:
04731 9334-112
E-Mail:
andrea.maas@bkk-melitta.de

Oder hier einfach einscannen und unter den Kontakten speichern.



Tobias Lange



Andrea Maas

Du suchst Hilfe oder den richtigen Ansprechpartner?

Hier wird dir weitergeholfen:

- Ankerplatz.selbsthilfe@gmx.de
- www.Selbsthilfe-herford.de
- www.bkk-melitta-hmr.de/selbsthilfe

Mamalapapp

Wenn die Zeit nach der Geburt *Narben hinterlässt*



Kolumnistin:
Cassandra Roofls

Meine Schwangerschaft war ein Traum: kaum körperliche Beschwerden, keine Übelkeit und eine wunderschöne Babykugel. Den ersten „Einschnitt“ gab es, wie bei vielen anderen werdenden Müttern, durch die Corona-Pandemie. Schnell wurden aus gemeinsamen Terminen beim Frauenarzt, Alleingänge.

Am 21.11.2020 kam mein kleiner Sohn per Kaiserschnitt zur Welt und landete direkt in meinen Armen. Zwei Stunden später musste mein Mann dann leider das Krankenhaus, aufgrund der Pandemievorschrift, verlassen. Worauf habe ich in diesem Augenblick gewartet? Auf dieses Gefühl, welches Neu-Mamas eigentlich immer überkommt – schließlich hat Social Media mich genau darauf vorbereitet.

Schnell merkte ich allerdings: Jetzt ist das Kind da, jetzt hast du Verantwortung, jetzt verändert sich dein ganzes Leben schlagartig. Angst überkam mich. Das Schreien von meinem Baby, welches natürlich ganz normal ist, löste

absoluten Stress in mir aus. Aus Stress wurde von Stunde zu Stunde Panik, bis ich schließlich nachts die Krankenhausschwestern darum bat, mir das Kind abzunehmen und den Raum zu verlassen. Dann war es so weit, ich fing an zu glauben, dass ich eine schlechte Mutter sei, keine Gefühle für meinen Sohn habe und ich das alles überhaupt nicht kann.

Vier Tage nach der Entbindung ging es nach Hause. Dass aus schlecht noch schlechter werden kann, habe ich später feststellen müssen.

Ich habe mich komplett eingerollt, lag mit meinem Sohn auf dem Sofa. Mein Mann durfte den Raum kaum verlassen, nicht einkaufen, nicht in den Garten. Ich brach sofort in Tränen aus. Obwohl ich gestillt habe, verspürte ich keinen Appetit, nahm kaum Nahrung zu mir und verlor rapide an Gewicht. Besuch nach der Geburt? Fehlanzeige! Ich wollte niemanden sehen, weder Familie oder Freunde. Keiner sollte mein Kind anfassen, obwohl ich eigentlich nur aufstehen und gehen wollte.

Natürlich versuchte mein Mann sein Bestes, allerdings war er mehr mit dem Kind beschäftigt. Wie soll sich eine Person um ein Neugeborenes und um eine Mama kümmern, die sich so sehr eingelt und

nichts und niemanden sehen oder hören wollte? Unmöglich!

Mit dem Thema Wochenbettdepression hatte ich mich nie befasst oder auseinandergesetzt. Nachdem ich mich über Wochen in diesem Zustand befand, fing ich allerdings an, mit meiner Familie darüber zu sprechen.

Rückblickend kann ich Folgendes sagen:

- Ja, ich hatte eine Wochenbettdepression.
- Ja, mit professioneller Hilfe hätte ich es sicherlich „schneller“ geschafft.
- Nein, ich bin deshalb keine schlechte Mutter!

Obwohl ich mich durch die Depression kaum an die Neugeborenenzeit erinnern kann und aufgrund der Corona-Pandemie leider auch kein Babyshooting gemacht habe, weiß ich ganz genau: Ich war keine schlechte Mutter. Ich war eine Mutter, die von nicht vorhersehbaren Gefühlen überrannt wurde. Auch nach Jahren spüre ich die Narben dieser intensiven Zeit immer noch. Ich bin traurig darüber, dass ich vieles „verpasst“ habe, obwohl ich doch eigentlich vor Ort war. Allerdings habe ich meinen „Frieden“ gefunden.

Und merke Dir eins: **Eine Wochenbettdepression oder der Babyblues macht aus Dir keine schlechte Mutter.**



Mamalapp

Wenn Wochenbettdepression das Familienglück trübt

Während der „Babyblues“ von selbst vergeht, benötigt eine Postpartale Depression professionelle Behandlung

Das Wunschkind hat gesund und munter das Licht der Welt erblickt. Verwandte und Freunde beglückwünschen das frischgebackene Familienglück. Doch die Realität sieht bisweilen ganz anders aus. Viele Mütter gehen in dieser Lebensphase durch ein Tal der Tränen: Sie leiden unter einer Postpartalen Depression, im Volksmund auch als Wochenbettdepression bekannt.

überschattet mit Stimmungsschwankungen, häufigem Weinen, Schlaf- und Ruhelosigkeit die Freude über das Neugeborene. Allerdings klingen die Symptome meist zwischen dem dritten und fünften Tag nach der Geburt auch ohne Behandlung wieder ab.

Beeinträchtigung der kindlichen Entwicklung

Bei längeren Phasen depressiver Verstimmungen liegt eine Postpartale Depression vor. Sie bedarf einer professionellen Behandlung – andernfalls kann sie die kognitiven und emotionalen Fähigkeiten des Kindes und das Familienleben nachhaltig beeinträchtigen.

In ihrer Ausprägung ähneln die Symptome einer Wochenbettdepression anderen depressiven Störungsbildern, weisen jedoch einige Besonderheiten auf. So zeigen

Mütter eine ausgeprägte emotionale Labilität, Zweifel an ihren Fähigkeiten als Mutter und übermäßige Angst um das Wohlergehen des Kindes. Weiterhin charakteristisch: die Unfähigkeit, positive Gefühle für das eigene Kind zu entwickeln,

bis hin zu Zwangsgedanken, das Kind zu schädigen.

Eine postpartale Depression kann jede Mutter treffen. Schließlich krepeln Schwangerschaft und Geburt fast alle Lebensbereiche um. Frauen, die bereits in Lebensphasen vor der Entbindung an depressiven Verstimmungen gelitten haben, sind jedoch stärker gefährdet, eine Wochenbettdepression zu entwickeln. In der Regel ist die Erkrankung gut behandelbar. Je nach Ausprägung bietet sich eine kombinierte psychotherapeutische und medikamentöse Behandlung an.

Unterstützung von der „Kinderheldin“

Wer in der Zeit vor oder nach der Geburt hilfreiche Tipps, professionelle Unterstützung und verlässliche Ansprechpartnerinnen sucht, kann www.kinderheldin.de einen Besuch abstatten. Mitglieder der bkk melitta hmr können zahlreiche Angebote von „Kinderheldin“ kostenfrei nutzen. So bietet das Portal einen direkten Draht zu erfahrenen Hebammen sowie Zugang zu über 50 Online-Kursen rund um die Schwangerschaft, Wochenbett und Babyzeit.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen während der Schwangerschaft. Auch nach der Entbindung zeigen 50 bis 80 Prozent aller Mütter Symptome einer kurz andauernden depressiven Verstimmung. Der sogenannte „Babyblues“



Buddha Bowl

- jetzt geht's rund!



Eine Schüssel voller gesunder Köstlichkeiten: Buddha Bowls sind ein Foodtrend aus den USA. Der Clou ist, dass in jeder Bowl eine vollwertige Mahlzeit steckt. Dafür muss man lediglich den Grundaufbau aus komplexen Kohlenhydraten, Proteinen, Obst, Gemüse und gesunden Fetten beachten. Fisch oder Fleisch, Quinoa oder Süßkartoffeln – in die Buddha Bowl kommt nur, was schmeckt. Appetit bekommen? Dann ran an die Schüssel!

Zubereitung

Buchweizen nach Packungsanweisung zubereiten. Kürbis waschen, vierteln, Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen. Kürbisfleisch in Würfel schneiden und mit 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Paprikapulver vermischen. Kürbisstücke auf einem Backblech verteilen.

Karotten waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Currypulver vermischen. Aufs Backblech geben und zusammen mit dem Kürbis bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für circa 25 Minuten backen.

Hähnchenbrustfilets beidseitig mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver würzen und von jeder Seite braten. Wenn sie gar sind, in mundgerechte Würfel schneiden.

Avocado waschen und in Stücke schneiden.

Alle Zutaten auf zwei Bowls verteilen. Wer mag, gibt noch Dressing darüber, zum Beispiel frischen Limettensaft.

Wir wünschen guten Appetit!

Weitere leckere Rezepte gibt es hier: Instagram: @bkkmelittahmr

Lust, noch eins draufzusetzen?

Was beim Eis die Kirsche auf der Sahne ist, ist bei der Lieblingsbowl das Topping – nur eben in gesund. Damit können noch einmal extra viel Geschmack, Biss oder wertvolle Inhaltsstoffe herausgeholt werden.

Wie wäre es beispielsweise mit saisonalen Köstlichkeiten:

- frisch gehackte Petersilie (wird im späten Frühjahr geerntet)
- frisch gehackter Koriander (Mitte Juli bis Anfang September)
- frischer Basilikum (Juni bis September)
- Kresse (ganzjährig aus dem Garten)
- Sprossen (ganzjährig)

crunchigen Extras wie Nüssen, Kernen, Hülsenfrüchten:

- geröstete Kichererbsen
- gehackte Erdnüsse
- Mandeln
- Walnusskerne
- Cashewkerne
- Pinienkerne
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne

besonders gesunden Samen:

- Hanfsamen
- Chiasamen

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Buchweizen
- ca. 400 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Hähnchenbrustfilets (je 250 g)
- 6 Karotten
- 1 Avocado
- Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver zum Abschmecken
- Olivenöl



Padel ist das neue Tennis



Lust auf eine neue Trendsportart? Padel-Tennis erinnert an eine Mischung aus Tennis und Squash.

Gespielt wird mit Padelschlägern aus Kunststoff, die keine Saiten haben, dafür viele kleine Löcher. Gespielt wird zu viert, also als Doppel und auf Plätzen, die kleiner sind als beim Tennis. Die Regeln sind kinderleicht, und nach einer kurzen Einführungsrunde kann es direkt losgehen. Der Clou beim Padel: Egal, ob es sich um einen Außen- oder Innenplatz handelt, der Court wird stets von Plexiglaswänden und einem Drahtzaun begrenzt. Das verschafft den Spielern mehr Spielraum: Denn

der Ball darf nicht nur übers Netz gespielt werden, die Padelspieler dürfen zusätzlich die Wände anspielen! Und sobald diese ins Spiel kommen, nimmt das Match rasant an Fahrt auf. Insider wissen: Bei keiner Sportart wird so viel gelacht wie beim Padel.

Padel kommt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. In Europa sind vor allem die Spanier begeis-

terte Spieler. Hier ist „Pádel“ nach Fußball die zweitbeliebteste Sportart und hat sich mittlerweile als Breiten- und Wettkampfsport etabliert. Ob und wann es bei uns so weit sein wird, bleibt abzuwarten.

Wer jetzt auch mal den Padel-schläger schwingen möchte, findet weitere Infos im Internet, zum Beispiel unter www.deutscherpadelbund.de.

Youngster

Tampons, Tassen oder doch Free Bleeding?

Verschiedene Menstruationsartikel helfen in der Regel gut

Etwa 500 Mal bekommt eine Frau im Laufe ihres fruchtbaren Lebens ihre Menstruation. Zwischen 10.000 und 17.000 Menstruationsprodukte werden dabei verwendet. Das ist eine große Menge – und auch eine große Menge Abfall.



Weiterhin beliebt sind Tampons. Sie stehen auf Platz eins der meistgekauften Hygieneartikel, dicht gefolgt von Binden.

Im Zusammenhang mit Tampons und der Menstruation wird immer wieder das Toxische Schocksyndrom (TSS) diskutiert, das sehr selten auch bei Tamponträgerinnen auftreten kann. Unter TSS versteht man eine Infektion mit speziellen Staphylococcus-Keimen, die mit Fieber und grippeähnlichen Symptomen einhergeht. Frauen, die diese Anzeichen bemerken, sollten den Tampon sicherheitshalber entfernen.

Wer keine Lust mehr auf Tampons und Binden hat, kann auf Alternativen zurückgreifen. Egal, für was man sich entscheidet – eine sorgfältige Monats-Hygiene rund um das ausgewählte Produkt ist und bleibt wichtig.

nativen zurückgreifen. Egal, für was man sich entscheidet – eine sorgfältige Monats-Hygiene rund um das ausgewählte Produkt ist und bleibt wichtig.

Wiederverwendbar: Menstruationstassen und Menstruationsschwämme

Menstruationstassen und -schwämme werden wie ein Tampon eingeführt.



Die Tassen bestehen zu hundert Prozent aus medizinischem Silikon, sind wiederverwendbar und haben eine Haltbarkeit von einem Jahr. Das schont die Umwelt und den Geldbeutel. Beim Menstruationsschwamm handelt es sich um ein nachwachsendes Naturprodukt aus dem Meer, das eine sehr starke Saugkraft besitzt und für mehrere Monate wiederverwendbar ist. Beide Produkte müssen vor und nach der Verwendung stets gründlich gereinigt werden.



Neu in der Wäscheschublade: Periodenunterwäsche

Periodenslips sind auslaufsichere Höschchen. Die Saugkraft pro Slip entspricht etwa zwei bis drei normalen Tampons. Gewechselt wird, je nach Stärke der Blutung, ein bis drei Mal pro Tag. Vorteil: Periodenunterwäsche trägt nicht auf, ist waschbar und kann mindestens bis zu zwei Jahre verwendet werden. Das spart jede Menge Müll.



Unten ohne oder Free Bleeding

„Free Bleeding“ bedeutet übersetzt „Freie Blutung“ und meint genau das: Frau verzichtet während ihrer Menstruation komplett auf jegliche Hygieneartikel. Dahinter steckt die Beobachtung, dass das Menstruationsblut nicht ständig fließt, sondern in Schüben abgeht. Und diese Schübe gilt es beim freien Bluten abzapfen.

Das setzt natürlich ein sehr gutes Körpergefühl voraus! Wenn man also spürt, dass es losgeht, sollte man schnell die Toilette aufsuchen.

Offline und online

Dich interessiert das Thema? Schau auf unserem Instagram-Account vorbei. Da findest du noch viel mehr Interessantes und Wissenswertes zu Themen wie Endometriose, Schwangerschaften oder Vorsorge. Instagram: @bkkmelittahmr



Youngster

Schlaganfall

- von jetzt auf gleich



Chefarzt der Klinik für Neurologie im Klinikum Herford: Prof. Matthias Sitzer

Auch junge Menschen können einen Schlaganfall erleiden. Die Ursache ist nicht immer klar, das Risiko lässt sich jedoch oftmals minimieren.

Vanessa und Ina sind als Influencerinnen bekannt. 2,5 Millionen Menschen verfolgen ihr Leben als „coupleontour“ auf Instagram. Ina ist 26 Jahre alt, als sie einen schweren Schlaganfall erleidet. Einen Tag später bringt Vanessa das gemeinsame Kind zur Welt. Die Geschichte der beiden erzeugt über Social Media hinweg Aufmerksamkeit und Mitgefühl. Immer wieder ist im Zusammenhang mit jungen Schlaganfallpatienten zu lesen, dass deren Zahl in den vergangenen Jahren angestiegen ist. Aber ist das wirklich so?

„Zunächst einmal gilt: Je älter ein Mensch ist, desto höher ist das Risiko für einen Schlaganfall. Es verdoppelt sich etwa alle zehn Jahre“, erklärt Prof. Dr. med. Matthias Sitzer. Er ist Chefarzt der Klinik für Neurologie im Klinikum Herford. Dort gibt es eine eigene Schlaganfalltherapiestation, die sogenannte „Stroke Unit“. Dennoch hätten auch junge Menschen schon immer Schlaganfälle bekommen. „Der Anstieg über die vergangenen Jahre ist zum Teil darüber zu erklären, dass die Diagnostik immer besser wird. Die Zahl der schweren Schlaganfälle hat sich dagegen nicht erhöht.“

Was du tun kannst

116.000 Schlaganfälle hat das „Qualitätssicherungsprojekt Schlaganfall Nordwestdeutschland“ 2021 dokumentiert. Circa vier Prozent davon waren jünger als 45 Jahre. Die körperlichen Ursachen für die bedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankung unterscheiden sich in den verschiedenen Altersspannen. Sie sind bei Jüngeren im Vorfeld oftmals nicht festzustellen. Was man jedoch in jedem Alter im Blick behalten kann, sind die Risikofaktoren. Dazu gehören Übergewicht und Bewegungsmangel, Diabetes, Bluthochdruck oder eine Migräne mit Aura. Auch Rauchen oder Drogenkonsum erhöhen das Schlaganfallrisiko. Besonders gilt das, wenn mehrere dieser Faktoren zusammenkommen. „Eine Frau beispielsweise, die unter einer Migräne mit Aura leidet und zudem noch raucht und die Pille nimmt, kann ihr Schlaganfallrisiko selbstständig reduzieren“, so Prof. Dr. med. Sitzer. „Sie kann in Absprache mit ihrem Arzt eine alternative Verhütungsmethode finden und natürlich am besten mit dem Rauchen aufhören.“

Im Ernstfall

Bei einem Schlaganfall sind Teile des Gehirns durch ein verstopftes Gefäß oder eine Hirnblutung von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten. Sie sterben ab, daher gilt: Schnelles Handeln hat oberste Priorität! Auffällig sind dabei plötzlich auftretende Symptome wie Lähmungen, Sprach- oder Sehstörungen. Der FAST-Test hilft, einen Schlaganfall als solchen zu erkennen:

- **F (Face):** Lächle: Hängt dabei ein Mundwinkel herab?
- **A (Arm):** Strecke deine Arme mit den Handflächen nach oben vor. Sinkt ein Arm ab?
- **S (Sprache):** Sprich einen einfachen Satz. Klingt die Sprache verwaschen?
- **T (Time/Zeit):** Wähle sofort den Notruf 112, wenn dir eine der Aufgaben Schwierigkeiten bereitet.

Lifestyle

Kennst du schon unseren Instagram-Account?

Kochen, Fitness-Trends und Ausflugs Tipps, aber auch Bodyshaming, Angststörungen oder Spielsucht bei Jugendlichen: Unser Social-Media-Team macht Instagram für dich zu einem Feel-Good-Place mit Mehrwert – und hat keine Angst vor kontroversen Themen.

Das Team

Für die richtige Mischung sind Emily Zimmermann und Cassandra Roofls zuständig. Die beiden sind die Gesichter des bkk melitta hmr-Accounts. „Schließlich vergisst man leicht, dass hinter einer Krankenkasse auch Menschen stehen“, sagt Emily.



Emily Zimmermann



Cassandra Roofls



Aileen Berje

wir wollen nicht nur Eigenwerbung machen“, sagt Emily. Es gibt auch leckere Rezepte, Tipps rund um Gesundheit, Wohlfühlen und die Ausbildung. „Außerdem sind wir junge Mamas, dementsprechend kommen Familien ebenfalls nicht zu kurz.“

Cassandras Herz schlägt besonders für kontroverse Themen. „Dinge, die man nicht so gerne anspricht, die aber trotzdem interessieren und bei denen wir als Krankenkasse unterstützen können und die wir enttabuisieren möchten“, erklärt sie. „Wie Depressionen oder präventive Maßnahmen gegen Hoden- oder Brustkrebs.“ Die Posts und Reels sind dabei keine Einbahnstraße. Das Team freut

sich darauf, sich mit den Followern auszutauschen. Tauchen Fragen auf, helfen die beiden und vermitteln an die richtigen Ansprechpartner. „Wir haben hier ein offenes Ohr für euch.“

Wo ihr uns findet

Neben Instagram findet ihr die bkk melitta hmr auch auf YouTube, Facebook, Xing oder LinkedIn. Egal welcher Kanal – wir freuen uns über neue Follower!

Sie sorgen für die Inhalte, machen sich Gedanken, was die Follower gerade interessiert und bringen oft ein, was ihnen selbst unter den Nägeln brennt. Den optischen Feinschliff hat schließlich Mediengestalterin Aileen Berje im Blick.

Storys, Reels, Posts

In ihren Storys nehmen die beiden euch durch ihren Alltag bei der bkk melitta hmr mit, ihr bekommt Einblicke in Veranstaltungen und ins Marketing. Und natürlich findet ihr Tipps zu kassenärztlichen Leistungen, die ihr als Mitglieder in Anspruch nehmen könnt. „Aber





Sich auf den Weg machen in ...

Minden

Pilgern durch den Mühlenkreis

Von Minden über Herford und Lippstadt nach Soest – Startpunkt des 145 Kilometer langen Jakobsweges ist der Mindener Dom. Schon im Mittelalter kamen Pilger auf dem Weg nach Santiago de Compostela auch durch die Weserstadt. Die Altertumskommission des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe hat die Routen der Jakobspilger erforscht und eine Strecke ausgearbeitet, die 2013 eröff-

net wurde. Der Weg verbindet die Höhen des Weserberglandes mit den Niederungen des Hellwegraumes. Von Minden aus geht es über sieben Etappen quer durch Ostwestfalen bis zur Propsteikirche St. Patrokli in Soest. Wanderfreunde können sich einen Pilgerpass ausstellen lassen und auf der Strecke an vorgegebenen Stempelstellen die Route bestätigen lassen.

Kartenmaterial und weitere Infos unter www.jakobspilger.lwl.org/de

Mit den Wölfen heulen in ...

Dörverden

Wolfcenter

Den Wölfen ganz nah sein und das Tag und Nacht – das Wolfcenter in Dörverden ist eine Kombination aus Zoo, multimedialer Ausstellung, Restaurant und Baumhaushotel (wobei auch Übernachtungen im klassischen Zweibettzimmer möglich sind). Besucher können hier die Raubtiere aus der Nähe erleben. Die Wolfgruppen leben in verschiedenen Gehegen. Dazu gehören Europäische Grauwölfe, Hudson Bay Wölfe und Kanadische Wölfe.

Es werden Führungen und Schaufütterungen angeboten. Wer die Wölfe selbst füttern möchte, sollte einen Blick auf die Zusatzangebote werfen. Zudem gibt es drei Spielplätze, darunter einen Wasserspielplatz, auf dem Goldsucher ihr Glück versuchen können (nach Voranmeldung). Für das Baumhaushotel Tree Inn können Übernachtungen gebucht werden. Panoramaglasfront und Dachterrasse ermöglichen von dort aus einen tollen Rundumblick in die Wolfsgehege. www.wolfcenter.de

Noch mehr tolle Ziele und Ausflugstipps gibt es hier: Instagram: [@bkkmelittahmr](https://www.instagram.com/bkkmelittahmr)



Heimat liebe

Neue Aktion für unsere Leserinnen und Leser

Wir möchten Sie in diese Rubrik aktiv miteinbeziehen: Teilen Sie mit uns Ihre schönsten Plätze, die attraktivsten Sehenswürdigkeiten, Ihre Lieblings-spazierwege oder -wanderrouen (nicht nur aus Ihrer Heimatregion). Unter allen Einsendungen suchen wir für eine der kommenden Ausgaben jeweils ein Ziel heraus. Sie haben auch eigene Fotos dazu? Wunderbar! Einsendungen bitte per Mail an: Aileen.Berje@bkk-melitta.de

Vielen Dank fürs Mitmachen!



Tabletten teilen

– darf man das?



Die Gründe für das Teilen von Tabletten sind vielfältig. Die patientenindividuelle, bedarfsgerechte Dosierung muss zum Beispiel bei fehlenden Fertigarzneimitteln in den benötigten Wirkungsstärken, bei ein- und ausschleichender Dosierung oder bei häufig notwendigen Dosisanpassungen gewährleistet sein.

Ebenso können Einnahmeprobleme des Patienten die Teilung einer Tablette begründen. Jedoch ist nicht jede Tablette für eine Teilung geeignet, selbst wenn sie auf den ersten Blick den Eindruck macht.

Teilung zu gefährlichen Überdosierungen führen, wenn der Wirkstoff auf einmal freigesetzt wird. Magensaftresistente Tabletten, die sich erst im Darm auflösen sollen, um die Magenschleimhaut zu schützen, oder einen magensaftempfindlichen Wirkstoff enthalten, könnten durch Teilung eine Beschädigung der magensaftresistenten Umhüllung erfahren. Bei manchen Tabletten ist nicht unbedingt gegeben, dass die beiden Hälften exakt die gleiche Menge an Wirkstoff enthalten, was zu Dosierungsungenauigkeiten führt. Ebenso kann ein Arzneistoff an der

Neben den Bruchkerben gibt es auch sogenannte Schmuckrillen, die nur zur Unterscheidung oder Zierde von Tabletten dienen, nicht aber auf Teilbarkeit hinweisen. Bei sogenannten Retardtabletten, die ihren Wirkstoff nach und nach im Körper freisetzen sollen, kann eine

Luft oder im Licht instabil sein und die geteilte Tablette dadurch rasch an Wirksamkeit verlieren. Arzneimittel, bei denen der versehentliche Kontakt mit dem Wirkstoff in Form von Staub oder Bruchpartikeln gefährlich ist, sollten ebenfalls nicht geteilt werden.

Ob eine Tablette geteilt werden kann, ist häufig in der Packungsbeilage nachzulesen. Wenn dort kein eindeutiger Hinweis auf eine Teilbarkeit zu finden ist, sollte man unbedingt in der Apotheke nachfragen, da diese Zugang zur Fachinformation des Arzneimittels hat.

Wenn eine Tablette geteilt wird, sollte dies erst kurz vor der Einnahme geschehen, am besten mithilfe eines Tablettenteilers, da so die Tablette genauer und mit weniger Kraftaufwand in gleich große Hälften geteilt werden kann. So können auch Patienten mit motorischen Einschränkungen eine Tablettenteilung vornehmen. Geteilte Tabletten sollten maximal 24 Stunden in einem verschließbaren beschrifteten Gefäß aufbewahrt werden.



Holen Sie sich Ihren Tablettenteiler bei uns ab!

Die bkk melitta hmr hält Ihren persönlichen Tablettenteiler in Ihrer Geschäftsstelle für Sie bereit, solange der Vorrat reicht.

Inside

Alternative Arzneimittel: Erstattungsfähig durch Ihre **bkk melitta hmr**

Was viele wissen: Naturarzneimittel können die klassische Medizin in vielen Bereichen sinnvoll ergänzen. Sie unterstützen den Körper bei der Heilung und stärken das Immunsystem. Was viele nicht wissen: Diese sogenannten „Alternativen Arzneimittel“ sind unter Umständen erstattungsfähig.

Top-Leistung: Der Arzneimittel-Zuschuss der bkk melitta hmr

Als Versicherte der bkk melitta hmr profitieren Sie von innovativen Behandlungsmethoden, die sich in der Praxis bewährt haben und zugleich qualitätsgesichert sind.

Das bedeutet, wenn Sie beim Arzt eine Verordnung für ein alternatives Arzneimittel bekommen – das zwar apotheken-, aber nicht verschreibungspflichtig ist –, kommen wir ins Spiel: Wir beteiligen uns mit bis zu 100 Euro pro Kalenderjahr und Versichertem an **homöopathischen, anthroposophischen und pflanzlichen Arzneimitteln**.

Dafür müssen Sie das Privatrezept in Ihrer Apotheke einlösen, zunächst bezahlen und anschließend mitsamt Kassenzettel bei uns einreichen. Nach Prüfung erhalten Sie Ihre Erstattung. Gut zu wissen: Für Kinder unter zwölf Jahren sind Naturarzneimittel grundsätzlich eine Kassenleistung und verordnungsfähig.

Homöopathie: Ähnliches durch Ähnliches heilen

Die Homöopathie ist eine alternative medizinische Behandlungsmethode nach Samuel Hahnemann, die nach dem Prinzip „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“ arbeitet. Zur Herstellung der Arzneimittel werden Grundsubstanzen potenziert, das heißt, verdünnt. Die Einsatzgebiete sind vielfältig und erzielen insbesondere bei Kindern große Erfolge. Klassiker sind beispielsweise *Dulcamara* bei Erkältungskrankheiten, *Arnika* bei Stürzen und Prellungen oder *Cantaris* bei Blasenentzündungen.

Phytotherapie: Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen

Die Phytotherapie, auch als Pflanzenheilkunde bezeichnet, ist eines der ältesten Heilverfahren überhaupt. Seit Urzeiten wussten Menschen die Kraft von Kräutern, Blüten, Blättern und Wurzeln für ihre Gesundheit zu nutzen. Die rein pflanzlichen Zubereitungen gelangen auch heute noch in Form von Tees, Tinkturen, Tabletten, Dragees, Salben oder Cremes zur Anwendung.

Anthroposophische Arzneimittel: Einklang von Körper, Geist und Seele

Die Anthroposophische Medizin ist eine in Deutschland gesetzlich anerkannte integrative Heilkunde, die den Menschen in all seinen Dimensionen betrachtet. Sie versteht sich als Ergänzung zur konventionellen Medizin. Für die Arzneimittelherstellung werden mineralische, tierische und pflanzliche Substanzen verarbeitet.



Schon gewusst?

Die Erstattung können Sie ganz einfach über unsere Online-Geschäftsstelle beantragen.

Weitere Infos finden Sie unter www.bkk-melitta-hmr.de/alternative-arzneimittel

Inside

Den richtigen Facharzt finden

Die gute Fee an Ihrer Seite: Unser Facharzt-Terminservice

Sie haben ein gesundheitliches Problem, mit dem Ihr Hausarzt Sie an einen Spezialisten überwiesen hat? Und Sie wissen nicht, wo es einen geeigneten Facharzt gibt? Wie schön wäre es, wenn sich jetzt die gute Fee um alles kümmern würde. Die gute Nachricht: Sie kümmert sich!

Gucken Sie mal in unsere neue Patientenbroschüre „Wie finde ich den passenden Arzt?“ Unter der Rubrik „Arztssuche über die bkk melitta hmr“ finden Sie alle Informationen zu unserem neuen Facharzt-Terminservice. Kurz gesagt:

- Wir suchen für Sie den richtigen Facharzt.
- Wir vereinbaren einen Termin für Sie.
- Wir erinnern Sie an Ihren Termin.

Und das müssen Sie tun: Melden Sie sich einfach online oder telefonisch bei unserem geschulten Beratungsteam. Am Telefon werden Sie direkt mit einem kompetenten Ansprechpartner verbunden, der sich persönlich um Ihr Anliegen kümmert und alle wichtigen Fragen klärt. Bei der Terminreservierung versuchen wir selbstverständlich, Ihre Vorgaben zu berücksichtigen.

Und damit im Alltagstrubel nichts Wichtiges mehr untergeht, erinnern wir Sie, falls gewünscht, einen Tag vorher an Ihren Facharzttermin.

Noch mehr Service für Ihre Gesundheit

Wer sich lieber selbst auf die Suche nach einem Arzt oder einer Klinik begeben möchte, sollte den **BKK ArztFinder** sowie den **BKK KlinikFinder** ausprobieren. Ab sofort besteht außerdem die Möglichkeit, eine persönliche Empfehlung für einen Arzt oder eine Klinik abzugeben. Und wem am späten Abend oder am Wochenende eine medizinische Frage unter den Nägeln brennt, dem sei das **bkk melitta hmr-Gesundheits-telefon** ans Herz gelegt. Hier gibts schnell und unkompliziert eine vertrauliche Beratung. Allerdings ohne Diagnose! Die bleibt dem Haus- oder Facharzt vorbehalten.



So erreichen Sie uns:

- Facharzt-Terminservices:
0800 9759-400
(Mo. bis Fr. von 7 bis 22 Uhr)
- bkk melitta hmr - Gesundheits-
telefon: 0800 9759-100
(kostenlos rund um
die Uhr für Sie da)

Weitere Infos, Tipps für ein erfolgreiches Arztgespräch sowie einen Überblick über gängige Fachrichtungen und eine Erläuterung medizinischer Fachbegriffe und wichtiger Laborwerte finden Sie in unserer bkk melitta hmr-Patientenbroschüre „Wie finde ich den passenden Arzt?“. Diese liegt entweder in unseren Filialen oder online für Sie bereit: www.bkk-melitta-hmr.de/gesundheitskompetenz



Kinderkram

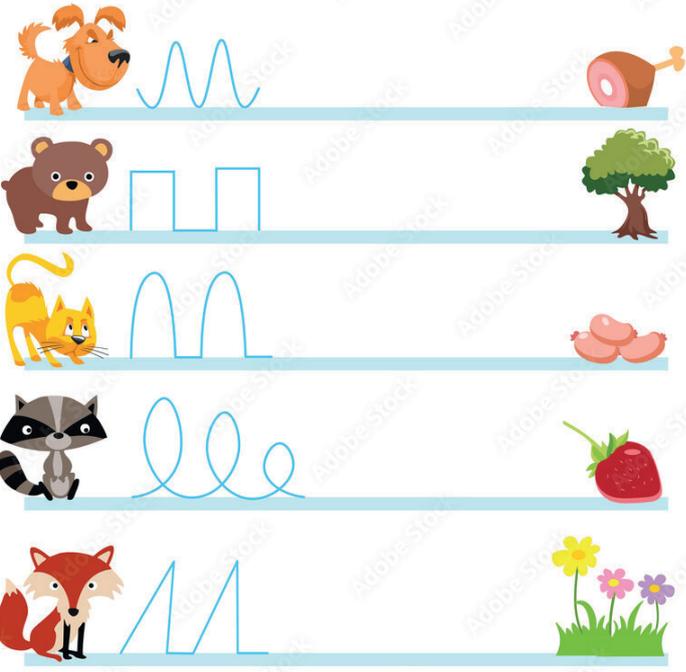
FINDE die 10 Fehler im unteren Bild!



Wie kommt IDA-IGEL ZUM APFEL?



MALE weiter...



WARTESCHLEIFEN- FRUST?

DIAGNOSE:
FALSCH
VERSICHERT

Durchschnittlich
verbringen Menschen
5 Minuten pro Anruf in
der Warteschleife.

Bei uns nicht!

Weil uns Deine Zeit
wichtig ist, landest Du bei
unserer Krankenkasse nicht
im Callcenter, sondern bei
Deinen persönlichen
Ansprechpartnern. Außerdem
kannst Du uns 24/7 über unsere App
erreichen.



Für weniger
Callcenter
#kommzuuns



bkk
melitta
hmr

gemeinsam richtung gesundheit