

gemeinsam richtung gesund!

bkk
melitta
hmr



Weniger chillen, mehr Bewegung.

Dem Sofa schon gekündigt?

Prof. Dr. Ingo Froböse
erklärt, wie man den inneren
Schweinehund besiegt.

Schutzschild für den Körper

Wie wir unser Immunsystem
unterstützen können.

Linsen sind Powerpakete

Die Vielfältigkeit von Linsen,
inkl. zwei Rezeptideen

Freude und Zufriedenheit

Rolf Kauke ist seit Jahrzehnten in der Welt der Krankenkassen zuhause. Viele Jahre hat er als Vorstand und schließlich Vorstandsvorsitzender die Geschicke unserer bkk melitta hmr gelenkt. Zum 31.12.2023 verlässt er das Unternehmen in Richtung Ruhestand. Es ist also Zeit für ein kleines Resümee.



Was war das größte Highlight?

Ganz besonders gefreut hat mich die persönliche Weiterentwicklung junger Menschen, die zu exzellenten Fachleuten oder Führungskräften geworden sind. Viele sind heute Leistungsträger, ohne die unsere bkk nicht denkbar wäre. Mit großer Befriedigung habe ich erlebt, dass viele unserer Mitarbeitenden Freude und Zufriedenheit in der Arbeit finden und jeden Tag mit vollem

Einsatz ans Werk gehen. Unsere Belegschaft trägt sich beinahe von selbst durch kleinere oder größere Krisen. Die Corona-Pandemie hat es deutlich gezeigt, als ungewöhnliche Lösungen und höchste Flexibilität gefragt waren. Die meisten Kolleginnen und Kollegen waren zur Stelle. Das hat auch mir Kraft gegeben. Im Übrigen ist die Fusion mit der BKK HMR ein absolutes Highlight gewesen. Wir haben mitten in den Kontaktbeschränkungen der Pandemie die Gespräche begonnen und zum Abschluss geführt. Selbst als Laie kann man sich vorstellen, dass bei solchen Verhandlungen ein hohes Maß an Vertrauen erforderlich ist. Und das herzustellen ist mit nur wenigen persönlichen Begegnungen nicht einfacher. Darum bin ich sehr stolz auf unsere bkk, dass wir das gemeinsam mit dem Verwaltungsrat auf allen Ebenen gut hinbekommen haben.

Was machte die Arbeit aus?

Ich glaube, jeder fragt sich im Laufe seines Berufslebens an manchen Tagen, warum er morgens überhaupt aufsteht. Diese Tage sind zum Glück in der Minderzahl; mein Saldo ist absolut positiv. Die Aufgabe, als Vorstand die Verantwortung für viele Menschen und ihre Arbeitsplätze zu übernehmen, hat mich sehr zufrieden gemacht. Das

liegt, glaube ich, an zwei Dingen. Die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung hatte ich schon immer. Das ist mir wohl in die Wiege gelegt worden. Gerne befasse ich mich auch mit gestaltenden Aufgaben. Im Hinblick auf die deutsche Gesundheitspolitik gab es da genügend Themen, denn so manche theoretische Idee der Politik musste in die regionale Praxis gebracht werden. Gern habe ich mich auch mit kritischen Zeitgenossen auseinandergesetzt: seien es Versicherte mit Kundenbeschwerden oder regionale Leistungserbringer. Meist konnte bei einer Tasse Kaffee (natürlich von Melitta!) und sachlichem Dialog ein Einvernehmen erzeugt werden. Sei es manchmal nur die Feststellung, dass man unterschiedliche Sichten auf ein Thema hat und das auch gut so ist. Wichtig scheint mir zu sein, dass man zum Feierabend mindestens gelegentlich mit dem Gefühl nach Hause geht, an dem Tag einen Unterschied gemacht zu haben, etwas Gutes geschaffen zu haben, Spuren zu hinterlassen. Das kann man auf jeden Beruf übertragen. Und die daraus erwachsende Zufriedenheit trägt nach meiner Überzeugung ganz wesentlich zu einem gesunden Leben bei. Dann weiß man auch, warum man sich morgens immer wieder auf den Weg macht.

Inhalt

- 03 Editorial
- 04 Dem Sofa schon gekündigt?
- 06 Widerstand für Muskelkraft
- 07 Väter im Wandel
- 08 Schutzschild für den Körper
- 09 Der Kick für das Immunsystem
- 10 Ausmisten macht glücklich
- 11 Die Farben des Lichts
- 12 Wie wär's mit einer Auszeit?
- 13 Konzentrieren ohne Knabbern
- 14 Linsen sind Powerpakete
- 16 Ausflugstipps
- 17 BKK BPW wird bkk melitta hmr
- 18 Top-Bewertungen erhalten
- 19 Kinderkram

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

kurz vor dem Jahreswechsel erscheint unsere letzte Ausgabe in 2023. Den Schwerpunkt widmen wir dabei dem Thema Achtsamkeit. Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Möglichkeiten Ihren inneren Stresslevel reduzieren können. Vielleicht als Vorsatz für das neue Jahr oder viel wichtiger – als kleine Integration in den täglichen Alltag.

Zum 01.01.2024 macht die bkk melitta hmr einen weiteren großen Schritt. Mit dem Zusammenschluss mit der BKK BPW in Wiehl wird sich unsere Versicherungsgemeinschaft erneut vergrößern. Ab Januar sind dann insgesamt mehr als 86.000 Menschen bei der bkk melitta hmr versichert. Und gleichzeitig setzen wir unsere Idee der regionalen Ausrichtung im Oberbergischen Kreis weiter um. Wir freuen uns sehr auf die neuen Kolleginnen und Kollegen sowie unser siebtes Servicecenter. Erste Neukunden aus Wiehl und Umgebung konnten wir bereits begrüßen – aufgrund der bisher geschlossenen BKK BPW war ein Wechsel bislang nicht möglich.

Ausgezeichnet wurde in diesem Jahr unser Kundenservice. Mit dem Gesamtergebnis unserer Kundenzufriedenheitsumfrage von 1,74 konnten wir unseren

Vorjahreswert erneut erreichen. Vielen Dank für dieses Ergebnis, dass wir als Ansporn nehmen, auch weiterhin mit vollem Einsatz für Sie da zu sein.

Für mich selbst endet zum Jahresende planmäßig meine Tätigkeit als Vorstand der bkk melitta hmr. Mit Dankbarkeit, aber auch ein bisschen Wehmut, blicke ich auf die tolle Zeit und die erreichten Entwicklungen zurück. Meinem Nachfolger Thomas Sielemann wünsche ich viel Erfolg, und dass man ihm das Vertrauen entgegenbringt, das ich in den letzten Jahren erfahren durfte.

Bleibt noch, mich von Ihnen zu verabschieden. Ich wünsche Ihnen erholsame Feiertage und kommen Sie gut in das neue Jahr.

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 P.E.R. Agency GmbH • Redaktion: P.E.R. Agency GmbH, Carmerstraße 8, 10623 Berlin, Tel.: 030 60 98 05 610, E-Mail: berlin@per-agency.com, Internet: www.per-agency.com • V.i.S.d.P.: Patrik Kasparak, bkk melitta hmr • Fotoquellen: Katya, marie, iStock, Freepik, Shutterstock, Adobe Stock
 Druck: Gebr. Geiselberger GmbH, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting, Telefon: 08671 5065-0, E-Mail: vertrieb@geiselberger.de, Internet: www.geiselberger.de
 Erscheinungsweise: vierteljährlich @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.

Prof. Dr. Ingo Froböse

ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport der Deutschen Sporthochschule Köln. Als ehemaliger Spitzensportler hat er es sich zur Aufgabe gemacht, für das Thema Gesundheit in Gesellschaft, Bildung und Politik einzustehen. So fungiert er als Berater des Deutschen Bundestags in Fragen der Prävention und ist erfolgreicher Speaker und Bestsellerautor.



Foto: Sebastian Bahr

Dem Sofa schon *gekündigt*?

Gerade in den Wintermonaten lockt die Couch mit Snacks und Serienmarathon. Eigentlich stand noch Joggen oder Fitness auf dem Programm, aber unter diesem Sitzmöbel hockt ein zotteliges Etwas: der innere Schweinehund. Prof. Dr. Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln, erklärt, warum Bewegung die bessere Option ist.

Freizeitmodus und Sofa sind für zahlreiche Personen ein Synonym. Warum ist das ungünstig?

Unser Körper ist schlichtweg für Bewegung gemacht, nicht aber fürs lange Sitzen. Blicken wir einmal auf unsere Vorfahren: Sie waren eigentlich immer auf den Beinen, zum Jagen, Früchte zu sammeln oder um Vieh zu versorgen. Dabei hat sich der „Bedarf“ unseres Körpers bis heute nicht verändert. Bewegung ist für ihn ein wesentliches Lebensmittel. Entscheiden wir uns am Abend also nach einem langen Tag im Büro für die Couch anstatt für einen Feierabendspaziergang oder eine Joggingrunde, entziehen wir unserem Körper die Möglichkeit,

sich von der Belastung, die Sitzen darstellt, zu erholen. Und das hat fatale Folgen! Der Sparmodus ist nicht schonend, sondern fördert Krankheiten. Es kommt zur Minderversorgung an allen möglichen Fronten: Zellen, Gelenke und Organe. Das reicht von Diabetes über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Alzheimer und Krebs. Und auch psychische Probleme können hinzukommen, weil körperliche und geistige Beanspruchung nicht mehr zueinander passen. Es lohnt sich also, nach der Arbeit aktiv zu sein und sich regelmäßig gegen das Sofa zu entscheiden. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie spüren, wie gut das tut.

Warum fällt es so schwer, den eigenen Schweinehund zu besiegen?

Zum einen ist es so, dass Arbeit schlaucht. Egal, ob ich körperlich arbeite oder am Schreibtisch. Nach acht Stunden Arbeit oder mehr fühle ich mich erschöpft. Die erste Idee, die den meisten Menschen da einfällt, ist das rettende Sofa. Verbunden mit weiterer Bildschirmzeit beim Streamen ist das nur leider alles andere als erholsam. Weder für den Kopf, noch für den Körper. Zum anderen spielt unsere Routine eine wesentliche Rolle. Gehörte ein körperlich aktiver Lebensstil jeher zu meinem Alltag dazu, im Idealfall von Klein auf, habe ich in punkto Motivation natürlich

Bewegung

einen entscheidenden Vorteil. Aber auch wenn Sie nicht zur Kategorie Sportler gehören, helfen ein paar Tipps, um gegen die magnetische Wirkung des Sofas anzugehen:

- » Bewegung muss Freude bereiten. Nehmen Sie sich daher die Zeit, ein paar Möglichkeiten auszuprobieren, um zu finden, was Ihnen Spaß macht.
- » Vielleicht finden Sie auch einen Verbündeten. Verabredungen sind Verpflichtungen. Es passiert also nicht so schnell diese zu canceln, weil es regnet oder die Motivation fehlt.
- » Tragen Sie die Termine zum Sport in ihren Kalender ein und betrachten sie diesen als Verpflichtung.

Mit ein wenig Durchhaltevermögen lässt sich der Schweinehund – ganz egal, wie alt Sie sind – dressieren. Sie werden schon nach der ersten Einheit merken, wie gut es tut,

alle Muskeln durchzubewegen, die nach langem Sitzen im Tiefschlaf verweilen und auch, wie viel erholsamer ein aktiver Feierabend für den Kopf ist.

Wie oft in der Woche muss ich mich bewegen?

Im Idealfall trainiere ich circa drei bis vier Mal meine Muskulatur und gehe dreimal einem ausdauernden Sport nach. So ist mein Wunsch als Sportwissenschaftler. Aber ich bin mir natürlich im Klaren, dass das für die meisten ganz schön viel verlangt ist. Macht nichts! Fangen Sie an. Jeder Abend, den Sie nicht auf dem Sofa verbringen, wird Ihnen Ihr Organismus danken. Für den Start sollten Sie sich ohnehin etwas Zeit nehmen, damit Sie Ihren Organismus nicht überlasten. Er passt sich erst nach und nach an die Belastung an. Es geht aber nicht nur darum, nach der Arbeit möglichst aktiv zu sein. Acht bis zehn Stunden, die wir heute im Durchschnitt sitzend arbeiten, können so nicht ausgeglichen wer-

den. Für den Arbeitsalltag heißt das, nach spätestens 60 Minuten Sitzen dem Körper eine fünf- bis zehnmütige aktive Pause zu gönnen und durch etwas Treppenlaufen den Organismus wieder aufzuwecken: Das pusht den Stoffwechsel, die Durchblutung und die Atem- und Herzfrequenz hoch. Auch ein paar Kniebeugen oder im Gehen zu telefonieren helfen, den Organismus in Schwung zu bekommen. Hinzu kommt, dass wir unseren Alltag aktiv gestalten sollten. Legen Sie die Wege des täglichen Bedarfs mit dem Rad oder zu Fuß zurück, verzichten Sie bewusst auf Rolltreppe und Fahrstuhl und nehmen Sie konsequent die Treppe. Greifen Sie nicht auf den nächstgelegenen Parkplatz zurück. Denn körperliche Aktivität verlangsamt den Alterungsprozess und erhält eher die Lebensqualität.

Verlosung

Prof. Dr. Ingo Froböse sagt einem sehr häufigen, aber oft versteckt agierenden Krankmacher den Kampf an: dem gefährlichen Bauchfett. Um dieses innere Fett loszuwerden, ist Bewegung essenziell. Ingo Froböse hat ein 30-Tage-Fitnessprogramm entwickelt, das den Stoffwechsel ankurbelt, Muskelmasse auf- und Fettmasse abbaut. Er setzt dabei auf einfache Übungen, die auch für Anfänger umsetzbar sind. Begleitend dazu gibt er Empfehlungen, wie der Körper mit der richtigen Ernährungsweise angeregt wird, Energie zu verbrennen.



WIR VERLOSEN DREI EXEMPLARE DIESES BUCHES.

Schreiben Sie uns eine Mail mit dem Betreff „**Buchverlosung**“ an marketing@bkk-melitta.de mit Ihrem vollen Namen und Ihrer Adresse.



Widerstand für Muskelkraft

Therabänder sind ein optimales Trainingsgerät. Klein und elastisch passen sie in jede Tasche. Ausreden für „No Sports“ gibt es also nicht.

Schon Sepp Herberger wusste, dass Übungen mit einem beweglichen Band viel Effekt bringen. Es lässt sich damit problemlos der gesamte Körper mit seinen Muskelgruppen trainieren, und zwar in allen Schwierigkeitsgraden. Außerdem ist es ein gelenkschonendes Training, das sich gut zuhause umsetzen lässt. Therabänder gibt es in unterschiedlichen Varianten und Stärken, sodass sie für Einsteiger genauso geeignet sind wie für Fortgeschrittene. Man unterscheidet ringförmige Loops und längere, offene Bänder. Bei beiden gibt es Kennzeichnungen – meist über die Farbe – für die Schwere des Widerstands. Das bedeutet, dass manche sehr leicht zu ziehen sind und andere deutlich schwerer zu bewegen sind. Wird das erste Band zu leicht, dann nimmt man das zweite. So steigert man sich mit der Zeit.

Aktiv werden

Geeignete Kursangebote in Ihrer Region finden Sie in unserer bundesweiten Kursdatenbank.



Bei regelmäßiger Teilnahme werden 100 % der Kurskosten, maximal 120 Euro je qualitätsgesichertem Kurs, zu vier Handlungsfeldern erstattet. Die Kostenübernahme bezieht sich auf maximal zwei Präventionskurse pro Versichertem und Kalenderjahr.

Die Möglichkeiten mit dem Theraband zu trainieren sind vielfältig.

Wir zeigen zwei Varianten:

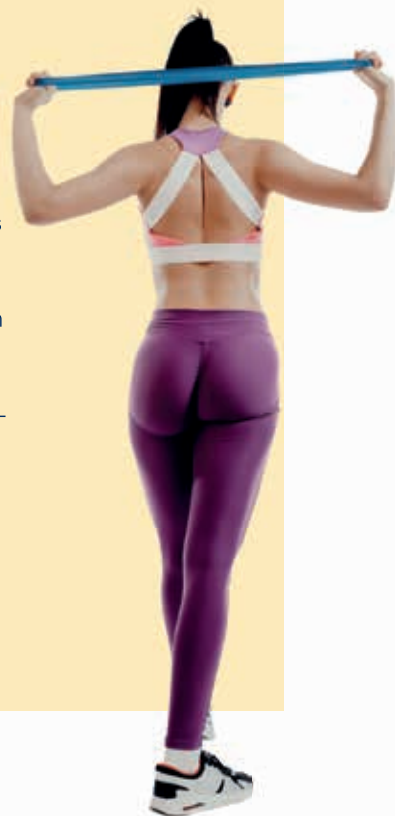
SQUATS

Fixieren Sie das Band auf Kniehöhe, spannen Sie Bauch und Gesäß an und gehen aktiv in die Kniebeuge (das Gesäß nach hinten unten bewegen), Blick geradeaus richten, Oberkörper aufrecht halten. Während der Beugebewegung drücken Sie beide Knie vorsichtig nach außen. Achten Sie darauf, dass die Kniescheiben sich nicht über Ihre Fußspitzen schieben.



SCHULTER-PRESSE

Stehen Sie aufrecht und halten das Band mit gebeugten Armen hinter dem Kopf. Spannen Sie den Bauch an und bewegen Sie dann langsam beide Arme nach außen, bis das Band gespannt ist. Gehen Sie anschließend zurück in die Ausgangsposition.



Papalapapp

Väter im Wandel

Sieht man sich heute in der Gesellschaft um, so sehen wir immer mehr junge Väter, die auf einem Weg sind, ihre Vaterschaft anders zu gestalten als ihre Großväter und Väter das vielleicht noch vor ihnen taten. Wir sehen mehr und mehr junge Männer, die ihr Rollenverständnis als Mann und als Vater nicht mit einem simplen „copy and paste“ abtun, sondern sich mit sich selbst auseinandersetzen und Veränderungen vorantreiben wollen.



Kolumnist:
Felix Schenk (35)
Erzieher und
Vater von 2 Söhnen

Das Phänomen der sogenannten aktiven Vaterschaft hält mehr und mehr Einzug in Beziehungen und Elternhäuser. Ich möchte einen Versuch wagen, zu erklären, warum dies nicht nur wichtig, sondern meiner Meinung nach sogar notwendig ist. Wir alle sind Opfer unserer Sozialisation und adaptieren meist die Rollenbilder, die uns vorgelebt wurden. Die Generationen unserer Großväter und Väter ist noch mit Werten wie Härte, Stärke, Emotionslosigkeit und meist auch körperlicher Züchtigung groß geworden. Gefühle zeigen war für Männer lange ein Tabu. Der Vater war abwesender Ernährer in der Familie. Kinder, Haushalt und die Sorgearbeit lagen im Verantwortungsbereich der Frauen bzw. Mütter. Nun gestaltet es sich aber so, dass viele Dinge im Wandel sind. Dank einer starken feministischen Bewegung sind viele Frauen nicht mehr gewillt, die „Care-Arbeit“ und den „Mental Load“ allein zu schultern. Da es in diesem Zuge (Gott sei Dank) auch immer mehr Männer gibt, die diesen feministischen Worten zuhören und den Betroffenen nicht nur ihr Ohr schenken, sondern auch verstehen wollen, welche Problematiken ein tradiertes Rollenbild mit sich bringt, geraten nun auch mehr und mehr junge Männer in ein Umdenken.

Dieses Umdenken in eine mehr feministische und pro familiäre Lebens- und Denkweise wird unterstützt von einem großen Teil an Männern, die mit ihrer eigenen Männlichkeit im

Zweifel liegen. Sie möchten mehr als abwesende Ernährer, harte Machos und Felsen in der Brandung sein. Gefühle zu zeigen, um Hilfe zu bitten, sich Elternzeit zu nehmen, aktiv Zeit mit den Kindern zu verbringen und in einer gleichberechtigten Partnerschaft zu leben und nicht im Haushalt zu helfen, sondern seinen gottverdammten Teil dieser Arbeit zu leisten wird immer häufiger. Dass Männer lernen, auf sich selbst zu hören, sich und ihre Rolle als Männer und Väter neu definieren sowie sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Vor allem die Psyche ist in Anbetracht der viel zu hohen Suizidzahlen bei Männern weltweit mehr als notwendig.

Wir können lernen, selbst gute Väter zu sein und in die Arbeit mit unserem inneren Kind zu gehen. Die Dinge, die wir als junge Männer nicht mit auf den Weg bekommen haben, können wir nun mit viel Reflektion, Arbeit und manchmal auch therapeutischer Hilfe so bearbeiten, dass wir diese über Generationen hinweggetragenen Traumata nicht an unsere eigenen Kinder weitergeben und ihnen später eine Therapie ersparen können. Dennoch müssen wir begreifen, dass uns Männern fürs Umdenken und für geleistete Care-Arbeit und den Mental Load einer Familie kein extra Applaus erwartet. Wir können uns nicht für etwas auf die Schulter klopfen lassen, was Frauen weltweit millionenfach jeden Tag tun. Genau

mit diesem Wissen halte ich es für wichtig, dass die aktive Vaterschaft mehr und mehr in den Mainstream einzieht und so mehr positive Rollenbilder geprägt werden.

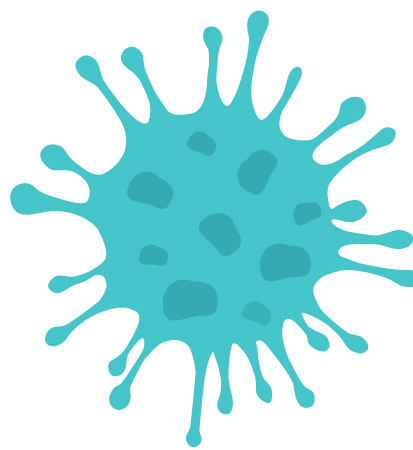
Wir brauchen mehr Vorbilder, die in der Öffentlichkeit stehen, ihre Vaterschaft und eine neue kritische Männlichkeit propagieren und leben. Nur so kann ein Rollenverständnis von Männern durchbrochen werden. Es ist Zeit für ein Umdenken. In einer aktiven Vaterschaft, in der wir wahrhaftiges Interesse an unseren Kindern haben, ist das nun mal unser verdammter Job.

Empfehlung

Humorvoll und provokant hinterfragt Felix Schenk in seinem Buch „**Hat die Mutti heute frei?**“ veraltete Rollenbilder, stellt Männlichkeitsideale in Frage und sucht einen neuen Weg zur aktiven Vaterschaft.



Schutzschild für den Körper



Angriffe durch Bakterien, Viren oder Pilze hält ein gut funktionierendes Immunsystem stand. Die Natur hat mit diesem biologischen Mechanismus eine faszinierende Konstruktion geschaffen.

Damit das Immunsystem erfolgreich seiner Arbeit nachkommt, ist das perfekte Zusammenspiel zahlreicher Elemente notwendig. Dazu gehören Haut, Schleimhäute der Atemwege, Magensäure, Darm oder Schleimhäute von Geschlechtsteilen oder in der Blase. Sie wehren Erreger ab, die von außen in den Körper eindringen wollen. Das lymphatische System ergänzt diese Funktionen. Dazu gehören unter anderem Knochenmark, Lymphknoten, Milz oder Mandeln. Entsteht eine kleine, offene Wunde bildet das Knochenmark spezielle Abwehrzellen, die dann aktiv werden. Eine besondere Rolle spielen außerdem Fresszellen, die aus den weißen Blutkörperchen bestehen. Sie sind wie Krieger überall unterwegs und machen im

Körper eingedrungene Viren oder Bakterien möglichst unschädlich.

Lebenslanges Lernen

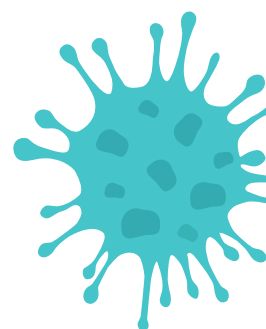
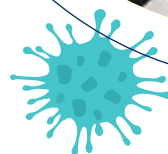
Nicht alle Menschen haben eine identische Zusammensetzung des Immunsystems. Die Ursache ist recht einfach. Es gibt ein angeborenes Immunsystem und es gibt eine zweite Struktur, die mit der Zeit durch das Kennenlernen unterschiedlicher Erreger erworben wird. Bei dem Letzteren gibt es zwei Zelltypen, die eine große Rolle spielen. T-Zellen sind gegenüber den Eindringlingen auf Zerstörungskurs, während B-Zellen Antikörper bilden. Der Clou ist das Gedächtnis mit Lerneffekt. Trifft ein Erreger zum zweiten Mal auf dieses erworbene System, dann wissen T- und B-Zellen sehr viel schneller, was zu tun ist und agieren zielgerichteter als beim ersten Mal. Die Beseitigung der zerstörten Erreger übernimmt dann wieder das angeborene Immunsystem. Mehr Zusammenarbeit geht nicht.

wichtigen Aspekte. Spaziergänge bei Wind und Wetter liefern ebenfalls einen guten Beitrag. Ständig Fast Food, Rauchen und zu viel Alkohol schädigen hingegen das Immunsystem. Negativer Dauerstress kann das Immunsystem zudem aus der Balance bringen.



Gesunder Lebensstil

Ist das Immunsystem nicht richtig fit, dann ist der Mensch anfälliger für Infekte. Erreger haben freie Fahrt. Was kann man dagegen tun? Das Immunsystem lässt sich mit einem gesunden Lebensstil stärken. Genügend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse, ausreichend Flüssigkeit sowie regelmäßige Bewegung sind einige der



Gesundheit

Der *Kick* für das Immunsystem

Winterzeit ist Erkältungszeit und zahlreiche Tipps machen die Runde. In diesem Zusammenhang ist auch vom Boostern des Immunsystems die Rede. Aber geht das überhaupt?

Grundsätzlich ist das Immunsystem eines gesunden Menschen so aufgestellt, dass es mit Viren und Bakterien gut fertig wird. Allerdings lässt im Alter diese Funktion etwas nach. Und ein größerer Infekt kann das Immunsystem vorübergehend leicht schwächen. In beiden Fällen ist der ausgeglichene Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung außerordentlich wichtig. Ein Immunsystem lässt sich nicht über Nacht pushen. Dennoch gibt es einige Stoffe, die unterstützend wirken können. Eine Schlüsselrolle kommt hierbei Vitamin C zu. Der Haken ist, dass es vom Körper nicht allein hergestellt wird. Wir müssen es daher über die Nahrung aufnehmen, was aber problemlos möglich ist. Die tägliche Dosis Vitamin C liegt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei einer erwachsenen Frau bei 95 mg und bei Männern bei 110 mg.

Raucher benötigen 40 % mehr von dem wasserlöslichen Vitamin.

Gehaltvolle Lebensmittel

Ein Schnupfen bahnt sich an und die heiße Zitrone ist oft das Mittel der Wahl. Warme Getränke sind in solchen Situationen immer gut. Dennoch sollte die Zitrone bzw. ihr Saft nicht mit heißem Wasser gekocht werden, da es dann schon einen Teil des Vitamin C verliert. Besser wäre es, den Zitronensaft erst zum Schluss in das heiße Wasser zu geben. Spitzenreiter im Hinblick auf den Vitamin-C-Gehalt ist die Zitrone nicht. Die absolute Bombe ist rote Paprika. Weniger als 100 Gramm davon decken schon den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Rosenkohl oder Grünkohl mit einem Anteil von etwa 150 mg stehen ebenfalls in der Hitliste weit vorn. Auch Petersilie ist interessant, denn sie enthält zum Beispiel pro 100 Gramm ganze

160 mg Vitamin C. Die Zitrone hat im Vergleich nur 50 mg pro 100 Gramm. Wer seine Ernährung mit diesen Lebensmitteln pimpt, der kann seinen Bedarf an Vitamin C also problemlos decken. Gleichzeitig hilft es bei der Zusammensetzung der ausgewogenen Ernährung. Reichlich Flüssigkeit ist auch im Winter relevant, damit die Schleimhäute der Atemwege nicht zu trocken sind und ihrer Funktion als Immunsystem nachkommen können. Ein weiteres Hausmittel zur Stärkung der Abwehr ist Ingwer. Diese Wurzel hat eine entzündliche sowie antibakterielle Wirkung, sodass es durchaus die Immuntätigkeit fördert. Ingwer ist bei Übelkeit genauso wie bei Erkältungen einsetzbar. Es ist schmackhaft in Suppen, Currys oder als Tee. Unterschätzt werden rohe Zwiebeln, die neben etwas Vitamin C vor allem entzündungshemmende Effekte aufweisen.

Ingwer-Shot

Mittlerweile säumen diverse Shot-Getränke die Supermarktregale. Dabei lässt sich eine gute Variante selbst zubereiten.

ZUTATEN:

300 g Ingwer • 4 Bio-Zitronen • 700 ml Wasser • 200 g Honig
1 verschließbare Flasche

ZUBEREITUNG:

Den Ingwer etwas waschen und raspeln. Das Schälen ist nicht nötig. Die Zitronen hingegen vorsichtig abschälen und dann den Saft auspressen. In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft mit dem Honig verrühren. Ingwer und Zitronenschalen mit Wasser 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und danach durch ein Sieb passieren. Ist die Flüssigkeit abgekühlt, kommt die Honig-Saft-Mischung dazu. Nach dem Verrühren in eine saubere Flasche geben und diese verschließen. Gekühlt ist der Shot bis zu 3 Wochen haltbar.



Ausmisten macht glücklich

So manch einer nimmt sich mehr Achtsamkeit vor. Dazu gehört das Schaffen von neuen Ritualen. Entrümpeln ist ein Teil dieser Aktivität.

Wer kennt das nicht? Die Kleidung hängt im Schrank dicht an dicht. Schubladen sind übergelastet. In der Küche steht ein Sammelsurium an Utensilien. Büchere Regale enthalten Papierstapel und Krimskrams. Ausmisten steht schon lange an, aber so richtig kommt der Dreh nicht. Wer sich überwindet, merkt schnell, dass es guttut. In mehreren Studien haben US-Forscher belegt, dass sich bei dem Wegsortieren Glückshormone freisetzen. Das Erfolgserlebnis verleiht zusätzlich Freude. Der Spruch „äußere Ordnung sorgt für innere Ordnung“ ist ebenfalls nicht falsch. Die Universität in Chicago ermittelte in einer Befragung, dass Menschen in aufgeräumten Wohnungen bzw. Häusern glücklicher sind und sich dort eher geborgen fühlen.

Was darf bleiben?

Wem das Aussortieren schwer fällt, der findet im Internet oder in Ratgebern viele Tipps. Den größten Hype hat seit Jahren die KonMari-Methode, die Marie Kondo aus Japan geprägt hat. So empfiehlt sie zum Beispiel, alle Kleidungsstücke auf einen Haufen zu packen und bei jedem Teil zu prüfen, ob es glücklich macht. Nur diese Sachen wandern zurück in den Schrank. Marie Kondo faltet viele Stücke und legt sie nebeneinander, anstatt zu stapeln. Das erhöht den Überblick und schafft klare Strukturen. Offene Schachteln können als Ordnungshelfer im Schrank unterstützen. Bei allen anderen Dingen im Haushalt ist das Vorgehen ähnlich. Man nimmt das gesamte Geschirr, alle Bücher oder Papierstapel und sortiert.

Laut Hideko Yamashita, einer japanischen Aufräumexpertin, nutzen Menschen regelmäßig nur 20 Prozent ihrer Sachen. Sie geht in Richtung Minimalismus: Das Verzicht auf unnötige Dinge und das Wegwerfen sorgen für mehr Freiheit.

Verschenken hilft

Manchen Personen hilft die Methode mit drei Körben: Was bleibt? Was kann weg? Was wird verschenkt? Denn in keinem Fall sollten alle Dinge achtlos in den Müll wandern. Beispielsweise freuen sich Obdachlosenhilfen über Kleidung, Schuhe oder Handtücher. Auch andere Organisationen könnten Geschirr, Bücher oder Spielzeug gebrauchen. Manches Teil kann auf dem Flohmarkt oder im Internet verkauft werden. So macht Ausmisten doppelt glücklich.





Die Farben des Lichts

Ein harmonisches Zuhause lässt sich durch die richtige Auswahl der Lichtquelle maßgeblich beeinflussen. Der entscheidende Faktor ist dabei die passende Lichtfarbe.

Wer sich nur schnell eine neue LED-Leuchte kaufen möchte, der könnte etwas verunsichert vor dem Regal stehen. Der Begriff Kelvin (K) in Kombination mit diversen Zahlen ist zu sehen. Ach, einfach reingreifen und das passt schon. Stopp! Jede Angabe steht für eine bestimmte Lichtfarbe bzw. Lichttemperatur, die nicht gleichermaßen geeignet sind. Was hat es also damit auf sich? Kelvin als Einheit kommt eigentlich aus der thermodynamischen Temperatur, die in der Wissenschaft und Technik genutzt wird. Als Maß für die Farbtemperatur gibt Kelvin auch den Farbeindruck einer Lichtquelle an. Hier geht die Skala von Warmweiß, Neutralweiß, Tageslichtweiß bis hin zu einem sehr blauen Kaltweiß. Wer will schon ein blaues, kaltes Licht in seinem Schlafzimmer haben? Zudem würde es das Schlafverhalten negativ beeinflussen.

Warmes Licht für Ruhe

Eine gemütliche und entspannte Atmosphäre lässt sich mit einer warmweißen LED-Lampe produzieren, deren Kelvin-Wert von 1.000 K



Die Skala der Lichtfarbe geht von 1.000 bis 10.000 Kelvin.

bis 3.000 K geht. Diese Varianten passen sehr gut ins Wohn- und Schlafzimmer. Dabei könnte für eine Deckenleuchte 3.000 K gewählt werden und Tisch- oder Stehlampen mit einem etwas niedrigeren Wert bestückt werden. Mehrere indirekte Lichtquellen steigern in diesen Räumen zusätzlich den Wohlfühl-effekt. 3.300 bis 5.300 K ist die Angabe für neutralweiße Leuchten, die sich für Flur, Küche, Bad oder einem Arbeitszimmer eignen. Dabei ist ein helles Neutralweiß mit etwa 4.000 K für die Arbeitsplatte in der Küche oder den Schminkspiegel

im Bad ideal. Tageslicht-Varianten haben 5.300 K bis 8.000 K. Diese Nuancen erhöhen die Konzentrationsfähigkeit, sodass sie meist in Büroräumen oder Industriehallen zu finden sind. Zuhause spenden sie ein gutes Licht im Keller oder in der Garage. Ein Mix aus sehr unterschiedlichen Lichtfarben in einem Raum wird als sehr unangenehm empfunden. Ein genauer Blick auf den Kelvin-Wert beim Kauf eines LED-Leuchtmittels lohnt sich also, um die jeweilige Stimmung herzustellen. Diese Angabe ist auf jeder Verpackung vermerkt.

Wie wär's mit einer *Auszeit*?

Smartphone, Laptop, Tablet, Fernseher oder PC: Mittlerweile sind wir von Bildschirmen umgeben. Obwohl sie ein großer Teil unseres Alltags sind, sollte man auch mal die Off-Taste drücken.

Wie sieht ein entspannter Abend zu Hause aus? Die Lieblingsserie streamen, auf Instagram oder TikTok scrollen oder am PC online zocken? Tatsächlich hilft das nicht beim Runterkommen. Denn je höher die Bildschirmzeit ist, desto mehr Unruhe setzt man sich aus. Wer jetzt meint, gar nicht so viel Zeit mit Apps und Co. zu verbringen, liegt wahrscheinlich falsch. Jungs verbringen ungefähr 60 Stunden pro Woche im Internet, Mädchen sogar 67 Stunden. Das sind fast drei Tage! Dabei schauen

Mädchen häufiger aufs Smartphone. Jungs sitzen allerdings öfter beim Gaming vor einem Desktop-PC. Also höchste Zeit für ein Digital Detox.

Einfach mal weglegen

Besonders schädlich sind Bildschirme abends am Bett, denn Licht unterdrückt die Ausschüttung des schlaffördernden Hormons Melatonin. Künstliches Licht hält uns also länger wach und ist ein regelrechter Schlafkiller. Daher sollte man das abendliche Ritual mit Streaming

und Social Media durch bildschirmfreie Zeit ersetzen.

Vor allem Social Media birgt ein Risiko für sozialen Stress. Es scheint, als würden alle anderen coole Dinge erleben, während man selbst zu Hause sitzt. Da hilft es, einfach mal die Apps zu schließen und selbst etwas Spannendes zu unternehmen. So entkommt man auch dem Overload an Informationen, der minütlich durch Chats, Push-Benachrichtigungen und Posts auf uns reinprasselt. Das schadet der Konzentration und Entspannung.



SO GEHT DIGITAL DETOX

Für eine „digitale Entgiftung“ ist es wichtig, selbst zu reflektieren:

- » Wie viel Zeit verbringe ich am Handy und womit?
- » Was genau stresst mich?

Erst dann können die Stressquellen zielgerichtet ausgeschaltet werden. Generell hilft es, das Smartphone oder andere Technik bewusst wegzulegen. Wem das schwerfällt, kann technikfreie Zeit einplanen. So holt man sich Stück für Stück etwas Ruhe wieder.

Youngster

Konzentrieren ohne Knabbern

Nägelkauen ist für viele eine nervige Angewohnheit. Meistens steckt Stress oder Anspannung dahinter. Was dagegen hilft? Aktivität für die Hände.

Am Schreibtisch kann der Stresspegel schon mal steigen. Die Matheaufgabe lässt sich nicht lösen und der Lernstoff für die nächste Prüfung wird einfach nicht weniger. Manchmal müssen die Finger was zu tun haben, sonst suchen sie sich ihre eigene Beschäftigung. Zum Beispiel Nägelkauen. Das ist eine sogenannte körperbezogene Impulskontrollstörung, ebenso wie Pulen an der Haut oder das Beißen auf Lippe oder Wange.

Auslöser für das Knabbern und Kratzen ist häufig eine Stresssituation oder starke Konzentration. Das Nägelkauen ist dabei eine Art Ventil. Meistens ist es ein automatisches Verhalten, das schnell zur Gewohnheit werden und Komplikationen mit sich bringen kann. Die Nägel sehen nicht nur ungepflegter aus, auch das Nagelbett kann sich entzünden und der Nagel dauerhaft geschädigt bleiben. Um das zu vermeiden, sollte man rechtzeitig nach einer Lösung suchen.

Mit dem richtigen Druck

Schon mal einen Anti-Stress-Ball ausprobiert? Er lässt sich kneten und quetschen und ist das ideale Hilfsmittel, um Stress abzubauen und Spannungen zu lösen. Das regelmäßige Drücken des Balls kann nicht nur beruhigend wirken, sondern dazu beitragen, das Nägelkauen oder Pulen zu stoppen. Die haptische Erfahrung kann eine positive Ablenkung bieten und die Hände vom Mund fernhalten. Gleichzeitig stärkt man durch die Bewegung die Finger- und Handmuskulatur. Es gibt verschiedene Arten von Anti-Stress-Bällen, von klassischen Schaumstoffbällen bis hin zu genoppten Texturen. Was die Hände am liebsten mögen, muss man individuell testen. Manchmal helfen die sogenannten Fidget Toys. Das sind Dinge zum Drehen oder Drücken, die ebenfalls die Hände beschäftigen.



Verlosung

IMMER NOCH ANGESPANNT?

Wir verlosen 20 Anti-Stressbälle. Einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Anti-Stressball“ an marketing@bkk-melitta.de mit vollem Namen und Adresse schreiben.



Linsen sind Powerpakete

Die kleinen Runden sind vielfältiger als gedacht und ihre Inhaltsstoffe können sich sehen lassen. Was ist also dran an Linsen?

Wer in den hiesigen Gefilden an Linsen denkt, der hat automatisch einen Eintopf im Kopf. Gerade im Winter ist das eine schmackhafte Mahlzeit. Aber diese Hülsenfrucht hat deutlich mehr zu bieten. Als eine der ältesten Kulturpflanzen mit dem Ursprung in Zentralasien stand sie schon vor Jahrhunderten in Ägypten oder im alten Rom auf dem Speisezettel. In Indien gibt es über 50 verschiedene Sorten.

Ganz so viele gibt es bei uns nicht zu kaufen, aber doch viel mehr als die klassische, braune Tellerlinse. Sie leuchten nicht nur gelb, rot, schwarz oder grün, sondern weisen zudem bei der Zubereitung verschiedene Eigenschaften auf.

Pflanzliches Eiweiß

Linsen sollten öfter auf unseren Tellern landen. Sie tun nämlich unserer Gesundheit gut. Warum?

Als beachtlicher Protein-Lieferant stehen sie Schnitzel und Co. in nichts nach. 100 Gramm Linsen enthalten je nach Sorte tatsächlich 20 bis 24 Gramm Eiweiß. Außerdem liefern sie reichlich Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink. Ein weiteres Plus ist der niedrige Kaloriengehalt in Kombination mit Ballaststoffen. In der Regel machen sie länger satt und verleihen Energie.

Die wichtigsten Sorten

Tellerlinsen: Die bräunlichen Linsen sollten vorab eingeweicht werden, um die Kochzeit zu verkürzen. Sie sind ideal für Suppen.

Rote Linsen: Sie haben eine kurze Garzeit, werden cremig und schmecken mild. Currys, Dals und Suppen gelingen mit der roten Variante perfekt.

Belugalinsen: Schwarz, klein und glänzend haben sie ein nussiges Aroma, das besonders in Salaten besticht.

Puy Linsen: Diese grünlich gesprenkelte Art kommt aus der französischen Region Auvergne. Sie sind bissfest und lassen sich sowohl für Salate als auch Suppen einsetzen.

Berglinsen: Die Rot-Braunen sind kleiner als Tellerlinsen und aromatischer. Mit ihnen lassen sich viele Gerichte zaubern.



Linsen-Dal



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

2 Zwiebeln • 1 Stück Ingwer • 1 TL gem. Paprika • 1 TL Garam Masala • 1 TL gem. Kurkuma • 1 TL gem. Kreuzkümmel
250 g rote Linsen • 400 ml Gemüsebrühe • 1 Dose Kokosmilch
1 Dose gehackte Tomaten • 1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit etwas Öl in der Pfanne glasig andünsten. Ingwer und Gewürze dazu geben und kurz anrösten. Die Linsen waschen und auch in die Pfanne geben. Mit der Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch und Tomaten hinzufügen und weitere 8 Minuten köcheln lassen. Mit dem Saft einer Zitrone abschmecken.

REZEPTE

Linsen sind vielseitig und es gibt sie überall. Sie kommen mal orientalisch, mal fein-elegant, mal deftig daher. Eigentlich sind bei der Zubereitung der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Kaufen Sie Linsen getrocknet. Sie halten sich länger, sodass ein kleiner Vorrat nicht schadet. Probieren Sie die Sorten aus und testen Linsen mal anders als gewohnt.



Salat mit Linsen

ZUTATEN:

200 g getrocknete Puy-Linsen
1 Schalotte • 1 Granatapfel
2 Knollen vorgekochte Rote Beete
1 Bund Rucola • Honig • 1 Zitrone
Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Linsen eine halbe Stunde einweichen. Anschließend ca. 20 Minuten kochen. Schalotte schälen und würfeln. Den Granatapfel öffnen, Kerne herausnehmen. Rote Beete klein schneiden. Rucola waschen, einzelne Blätter zupfen. Die Linsen abtropfen lassen, kurz abkühlen. Alle Zutaten vermengen. Für das Dressing Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und mit dem Salat vermengen.



Wetterbummler im Klimahaus

Eine spannende Reise in eine bunte Welt bietet das Klimahaus in Bremerhaven. Auf 11.500 Quadratmetern lassen sich die Zusammenhänge zwischen Wetter, Klima und Geschichten entlang des achten Längengrades Ost entdecken. Die Besucher:innen tauchen ein in faszinierende Erlebnis- und Wissensbereiche, die ein hautnahes Entdecken ermöglichen. 250 verschiedene Tierarten leben in diesen Zonen und sie sind live zu sehen. Zusätzlich besticht das Klimahaus in Bremerhaven durch eine außergewöhnliche

Architektur. Der Besuch ist für die ganze Familie geeignet und es sollte reichlich Zeit eingeplant werden.

Die Öffnungszeiten sind täglich von 10 Uhr bis 18 Uhr. Es befindet sich in den Havenwelten in Bremerhaven (Am Längengrad 8).

Weitere Informationen gibt es hier:

www.klimahaus-bremerhaven.de



Mit den Kufen flitzen

Im Winter geht man gern aufs Eis. Eine besonders blanke Schicht haben Eishallen. Wie wäre es also mal mit einem Besuch der Herforder Eishalle? Hier lassen sich in angenehmer Atmosphäre ein paar Runden drehen. Wer Lust auf mehr hat, für den ist die Eisdisco bestimmt die passende Veranstaltung. An einigen Sonntagen gibt sich Kinderclown Ati Atze die Ehre. Übrigens lassen sich Schlittschuhe vor Ort ausleihen, sodass Groß und Klein über das Eis flitzen können. Wer es mit den Schlittschuhen nicht so hat, der könnte sich in der Eishalle Herford auch beim Eisstockschießen probieren.

Eishalle „Im Kleinen Felde“,
Westring 108, 32051 Herford.

Die Öffnungszeiten variieren je nach Wochentag. Die Saison endet am 31. März 2024.

Weitere Informationen gibt es hier:

www.eishalle-herford.de





BKK BPW wird bkk melitta hmr

Nach einer langen Gesprächsreihe zwischen den Beteiligten im Laufe der vergangenen Monate ist klar: bkk melitta hmr ist zukünftig um einen Standort reicher, denn am 1. Januar 2024 schließen wir uns mit der BKK BPW in Wiehl zusammen. Damit erweitern wir unsere regionale Ausrichtung um den Oberbergischen Kreis in Nordrhein-Westfalen. Für die Mitarbeiter:innen und Versicherten in Wiehl ändert sich nur der Name. Die Arbeitsplätze bleiben erhalten und die Versicherten müssen sich nicht an neue Gesichter gewöhnen. Dennoch ergeben sich durch den Zusammenschluss für beide Seiten eine Reihe von Vorteilen. So können die digitalen Herausforderungen

in einer größeren Gruppe leichter bewältigt werden. Und die Versicherten in Wiehl profitieren von dem umfangreichen Angebot der bkk melitta hmr. Dort befindet sich nun unser siebtes ServiceCenter, das zukünftig weiter ausgebaut wird. Schließlich möchten wir im Oberbergischen Kreis und im Umland unser Konzept der persönlichen Betreuung fortsetzen.

Weitere Informationen finden Sie hier:



Thomas Sielemann (Vorstand bkk melitta hmr), **Dietmar Krieg** (Vorstand BKK BPW) und **Rolf Kauke** (ehemaliger Vorstand bkk melitta hmr) (v.l.) besiegelten Ende September 2023 den Zusammenschluss.

Gesundheitstage bei Glencore



Jennifer Jensen, Eske-Johanna Wulf, Holger Kuhlmann, Anna-Louisa Marzin-zick freuen sich mit **Maximilian Ecke** (BGM-Beauftragter Glencore) (v.l.) über die erfolgreiche Veranstaltung.

750 Mitarbeiter:innen sorgen bei dem Unternehmen Glencore in Nordenham für die Produktion von Zink und Blei. Arbeitssicherheit und Gesundheit haben dort einen hohen Stellenwert. Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) wurden vier

Gesundheitstage vor Ort organisiert. Glencore und bkk melitta hmr zogen an einem Strang, sodass ein umfassendes Programm organisiert wurde. Neben spannenden Vorträgen waren Check-ups im Angebot: Haut- und Mobilitäts-Screening sowie eine ABI-Messung, die das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall ermittelt. Außerdem gab es eine Gesundheitsmesse, auf der sich verschiedene Partner präsentierten. Natürlich waren wir von der bkk melitta hmr mit einem Beratungsstand vertreten. „Diese Tage wurden sehr gut angenommen und sind ein guter Auftakt für die weitere Planung eines wirksamen und nachhaltigen betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) im Unternehmen“, sind sich Maximilian Ecke, BGM-Beauftragter von Glencore und Holger Kuhlmann, Firmenkundenberater und Geschäftsstellenleiter unseres Standortes Nordenham, einig.



Stefanie Lüdke, Annika Wandscher und Anna-Louisa Marzin-zick (v.l.) waren mit **Emily Zimmermann** sowie **Bianca Lübken** (beide nicht im Bild) im November aktiv.

Raus im November

Die Aktion „Stadt, Land, zu Fuß“ ruft zu mehr Bewegung im November auf. Gerade in dieser grauen Jahreszeit fällt es besonders schwer, draußen zu walken, zu joggen oder einen Spaziergang zu unternehmen. Fünf junge Damen unseres Standorts Nordenham nahmen im Jahr 2023 mit großer Motivation an der Aktion teil. So verbrachten sie ihre Mittagspause gemeinsam draußen aktiv. Außerdem setzten sie auch in der Freizeit auf mehr Bewegung.

Good News

Top-Bewertungen erhalten

Im September 2023 haben wir knapp 19.000 Versicherte um ihre Meinung befragt. Das Verfahren wurde anonym unter Berücksichtigung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen von einem Marktforschungsinstitut durchgeführt. Die Antworten sind für uns besonders wichtig. Nur so können wir noch punktgenauer auf die Bedürfnisse unserer Versicherten eingehen. Wir freuen uns, dass wir die Gesamtzufriedenheitsnote 1,74 erhalten haben. Außerdem danken wir herzlich für die aktive Teilnahme an der Befragung.

Ein Auszug
aus den
Ergebnissen

80 %
würden uns
weiterempfehlen.

90 %
fühlen sich
sicher und gut
aufgehoben.



84 %
würden sich
wieder für uns
entscheiden.

88 %
empfinden uns
als zuverlässig.

90 %
der Befragten sind
zufrieden oder
sehr zufrieden.

Weitere Details
gibt es auf unserer
Website:



Änderungen beim Kinderkrankengeld

Für 2024 plant das Bundesgesundheitsministerium einige Verbesserungen in Sachen Kinderkrankengeld. Was wird voraussichtlich kommen?

- Versicherte haben Anspruch auf Kinderkrankengeld bis zu 15 Tagen pro Kalenderjahr.
- Alleinerziehende Versicherte haben einen Anspruch auf Kinderkrankengeld bis zu 30 Tagen pro Kalenderjahr.
- Der maximale Anspruch pro Elternteil liegt bei insgesamt 35 Arbeitstagen und bei Alleinerziehenden bei 70 Arbeitstagen.

Außerdem hat der Bundesgesundheitsminister angekündigt, dass Eltern erst ab dem vierten Tag eine ärztliche Bestätigung für das erkrankte Kind benötigen, um das Kinderkrankengeld zu erhalten. Die bisherige Regelung sieht den ersten Krankheitstag des Kindes vor.

Leuchtend durch das Dunkle



Nadine Rohr, Kerstin Möllenberg (beide Ev. Jugendhilfe Schweicheln), **Ann-Kristin Kahleis, Patrik Kasparak** (beide bkk melitta hmr) bei der Übergabe der Reflektoren.

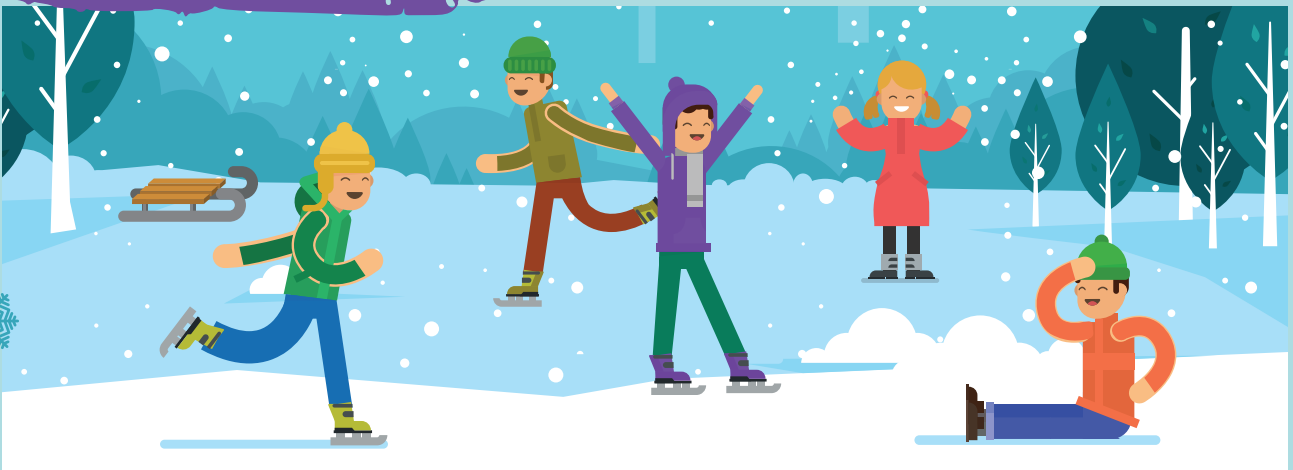
Ein Zeichen für mehr Sicherheit setzt die bkk melitta hmr beim Familienservice der Evangelischen Jugendhilfe Schweicheln. Ann-Kristin Kahleis (Standort Minden) und Patrik Kasparak (Standort Herford) übergaben 1.000 Reflektoren, die in die Familienbeutel wandern. Sie sind Willkommensgeschenke für frisch gebackene Eltern und ihren Nachwuchs. Im Auftrag des Kreises Herford besucht der Familienservice alle jungen Familien in den Kommunen Hiddénhausen, Enger, Spenge, Vlotho und Rodinghausen. Mit unserem Beitrag kommen die Großen und Kleinen in der dunklen Jahreszeit sicherer durch den Alltag.

KINDERKRAM

Male das Bild bunt an.



Finde die sieben Unterschiede.





www.bkk-melitta-hmr.de



**WIR HOLEN FÜR DICH
DIE KUH VOM EIS**

WENN **DU UNS BRAUCHST,**
SIND WIR DA!

Ohne Warteschleife. Mit echten Menschen.
In Deiner Region. **Deine Krankenkasse.**

Die bkk melitta hmr ist mit insgesamt 7 Standorten
auch in Deiner Nähe vertreten.

Vor Ort, aber auch online sind wir für Dich da und
finden für jedes Anliegen in puncto Gesundheit die
passende Lösung.



Rund um die Uhr

Du hast ein Anliegen außerhalb
unserer Geschäftszeiten?
Kein Problem! Nutze dafür gerne
unsere Online-Geschäftsstelle.



Weitersagen lohnt sich!

Für jedes neu geworbene
Mitglied erhältst Du 25 Euro.