

### **Achtsam leben**

Wie schon kleine Übungen unser psychisches Wohlbefinden verbessern

# Wespen- und Quallenstiche

Darauf sollten Sie im Sommer achten

### Auf den Hut gekommen

Stylische Sommerbegleiter für den Mann, die den Kopf vor Sonne schützen



# Wir begrüßen den neuen Verwaltungsrat





# Inhalt

- **02** Wir begrüßen den neuen Verwaltungsrat
- 03 Editorial
- **04** Achtsam leben Sommerdepression
- 06 Nordsee-Firmenlauf in Nordenham
- **07** Mamlapapp
- **08** Wespen: Keine Panik vor den nützlichen Tieren
- **09** Nach Quallenstich: Essig und Rasierschaum helfen
- 10 Testen Sie ihr Wissen über UV-Schutz
- 11 Auf den Hut gekommen
- **12** Youngster
- **14** Food Sommersalate und Eis
- **16** Ausflugstipps
- 17 bkk Inside
- **18** Good News
- 19 Kinderkram

Stefan-Oliver Strate freut sich über seine Wiederwahl als Arbeitgebervertreter aus der Melitta-Gruppe und bleibt weiterhin alternierender Vorsitzender im Verwaltungsrat. Zusätzlich engagiert er sich als Mitglied des Verwaltungsrates des BKK-Landesverbands Nordwest in Essen. Dort ist er auch im Finanzausschuss tätig. Hauptamtlich leitet Stefan-Oliver Strate die Personalabteilung bei Cofresco Frischhalteprodukte in Minden.



Neu an Strates Seite ist sein Stellvertreter Michael Otte als Versichertenvertreter und alternierender Vorsitzender. Der Experte für Arbeitssicherheit, Umweltschutz und Gesundheitsmanagement war bis zum Übergang in den Ruhestand Abteilungsleiter bei der Westfalen Weser Netz GmbH in Paderborn. Bis Ende 2021 gehörte Michael Otte bereits dem Verwaltungsrat der ehemaligen bkk hmr auf der Arbeitgeberseite an und war zugleich Mitglied im Widerspruchsausschuss der bkk hmr.



### **KURZ ERKLÄRT**:

Der Verwaltungsrat besteht aus ehrenamtlichen Vertretern der Arbeitgeber- und Versichertenseite und fungiert als Aufsichtsgremium. Der Verwaltungsrat entscheidet etwa darüber, wer im Vorstand der Krankenkasse sitzt und wer die Versicherten bei Beschwerden und Widersprüchen berät.

Editorial

# Liebe Leserinnen und Leser,



herzlich willkommen zur zweiten Ausgabe unseres Kundenmagazins "impuls" in diesem Jahr. Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm kommt eine Zeit voller Aktivitäten, Sonnenschein und hoffentlich ein wenig Entspannung. Wir möchten Ihnen mit dieser Ausgabe wieder vielfältige Anregungen und Informationen rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden bieten, die Sie durch die warme Jahreszeit begleiten sollen.

Während die meisten von uns die sommerlichen Temperaturen mit positiven Gedanken verbinden, trifft das für Menschen mit einer depressiven Erkrankung nicht zu. Sie können in aller Regel nicht einfach nach draußen gehen und glücklich sein. Dem Thema "Mental Health" widmen wir den Schwerpunkt dieser Ausgabe.

Die Sommerzeit ist auch Obst- und Gemüsezeit. Die Märkte bieten eine Vielfalt an frischen und regionalen Produkten, die nicht nur lecker, sondern auch gesund sind. Wir stellen Ihnen leichte und erfrischende Rezepte vor, die sich perfekt für heiße Tage eignen und Ihnen dabei helfen, fit und vital zu bleiben.

Alle Laufsportbegeisterten konnten im Juni am "bkk melitta hmr Nordsee-Firmenlauf" etwas für Ihre Gesundheit tun. Vor Ort etwas bewegen, das passt zu uns und unserem Ziel "gemeinsam richtung gesundheit".

Genießen Sie die warme Jahreszeit und bleiben Sie aktiv.

Viel Freude beim Lesen,

lhr

Thomas Sielemann

### 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 und Umsetzung: P.E.R. Agency GmbH, Hofmannstraße 54, 81379 München, Telefon: 089 921 31 51 88, E-Mail: info@per-agency.com, Internet: www.per-agency.com • V.i.S.d.P.: Patrik Kasparak, bkk melitta hmr • Fotoquellen: Katrin Biller Fotografie, iStock, 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: 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.



Mental Health

# Achtson leben

Ein Lied im Radio weckt sofort schöne Erinnerungen, die uns für einen Moment neue Energie schenken. Genau darum geht es bei Achtsamkeit. Wir schaffen uns kleine Oasen im Alltag, Atmen tief durch und schalten unseren Autopiloten mal auf Pause. Schon kleine Übungen verbessern unser psychisches Wohlbefinden.

# Achtsam durch den Sommer

### Was bringt Sie zur Ruhe?

Sind es Personen, Dinge, Lieder oder Tätigkeiten? Machen Sie sich diese Ruhepole bewusst und umgeben Sie sich mit ihnen so oft wie möglich.

### So schmeckt der Sommer

Probieren Sie heute mal eine neue Eissorte aus! Eine leckere Rezeptidee finden Sie auf Seite 15.

### Pures Vergnügen

Laufen Sie doch mal wieder barfuß über eine Wiese, flauschigen Teppich, Rindenmulch oder Sand.

### Offline ist der neue Luxus

Auch wenn es schwerfällt, verbringen Sie einige Stunden offline. So schaffen Sie sich freie Momente, in denen Sie sich um sich selbst kümmern können.

### Im Hier und Jetzt

Machen Sie sich auf die Suche nach Ihrem persönlichen Hier-und-jetzt-Moment. Wann nehmen Sie den Augenblick intensiv wahr? Vielleicht im Garten, beim Joggen oder Kuchenbacken. Es gibt einen Spruch, der lautet: "Komm schon, innerer Frieden, ich hab nicht den ganzen Tag Zeit." Auf humorvolle Weise trifft der Satz genau das Problem von der Sache mit Mental Health: Wir sehnen uns nach innerer Ruhe und Balance – aber sie stellt sich nicht immer von allein ein. Es bedarf ein wenig Übung in Achtsamkeit.

Doch der Reihe nach. Mental Health ist laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein Zustand des psychischen Wohlbefindens – und Menschenrecht. Denn ein gesunder Geist ermöglicht uns, mit den Belastungen des Lebens umzugehen, unsere Fähigkeiten zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen. Nur damit können wir einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten. Soweit die Theorie

Die vergangenen Jahre jedoch waren von Krisen geprägt, die unsere psychische Gesundheit belastet haben. Seit 2020 ist der Anteil der Erwachsenen mit depressiven Symptomen laut Robert-Koch-Institut stetig gestiegen. Im Februar dieses Jahres waren rund 22 Prozent der Erwachsenen betroffen – etwa doppelt so viele wie im Februar 2020, als der Anteil bei 10,7 Prozent lag.

### **Achtsamkeit als innere Haltung**

In einer Welt, die sich schnell und oft unvorhersehbar verändert, bietet Achtsamkeit einen Weg, gestärkt aus Krisen herauszukommen. Dazu braucht es gar nicht viel, sondern lediglich bewusste Pausen. Diese sind wichtig, um einen unvoreingenommenen Blick zu bewahren, erklärt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Wir schalten so eher um auf unseren "Anfängergeist", also die Fähigkeit,

jeden Moment mit einer frischen und offenen Haltung zu erleben. Dieses Praktizieren hilft uns, aus dem Autopiloten des Alltags auszusteigen, unsere Gedanken, Gefühle und unseren Körper bewusst wahrzunehmen. Das bedeutet, wir sind aktiver und aufmerksamer in unserem Handeln, statt nur programmiert zu reagieren. Mit etwas Übung können wir lernen, bewusster zu entscheiden und stressige Situationen gelassener zu bewältigen.

### Vorteile der Achtsamkeit

Schon regelmäßige kleine Übungen können unser psychisches Wohlbefinden steigern, wie Studien zeigen. Es lohnt sich also, achtsam(er) zu leben. Der Sommer ist ideal um anzufangen. Das gute Wetter stimmt uns oft positiv (siehe dazu auch Interview, Seite 5), die Schulen machen dicht, viele fahren in die Ferien und wir haben mehr Muße, neue Praktiken zu erlernen. Ob Urlaub oder nicht – probieren Sie doch gleich einmal eine unserer Achtsamkeitsübungen aus.

### Können wir helfen?

Sie fühlen sich permanent erschöpft und wissen nicht, an wen Sie sich wenden sollen?

Die bkk melitta hmr steht Ihnen mit dem Gesundheitstelefon kostenlos und rund um die Uhr gerne beratend zur Seite: **Tel.:** 0800 9759-100

Kennen Sie außerdem unseren Facharzt-Terminservice?

Infos dazu finden Sie hier





Sommer, Sonne und doch kommt keine gute Stimmung auf? Das könnte an einer Sommer-Depression liegen, einer oft übersehenen Erkrankung. Prof. Dr. Dr. René Hurlemann von der Universitätsmedizin Oldenburg sagt, wie man sie erkennt, behandelt und vorbeugt.

### Herr Professor Hurlemann, wie kommt es, dass sich manche Menschen im Sommer niedergeschlagen fühlen?

Hitze kann durch den Verlust von Wasser und Elektrolyten sowie Schlafstörungen zu Kreislaufproblemen und zu einer Beeinträchtigung des Gehirns führen. Das kann die Stimmung und die Konzentration negativ beeinflussen. Zudem kann Stress, etwa durch Jobverlust bei Saisonarbeitern oder durch Extremwetter bei Landwirten, das Risiko psychischer Erkrankungen im Sommer erhöhen.

## Kann die gute Laune von anderen deprimieren?

Ja, das Gefühl von Einsamkeit kann im Sommer zunehmen, wenn sich das soziale Leben nach draußen in Parks, Biergärten und Freibäder verlagert. Betroffene sehen, wie andere Menschen gemeinsam Zeit verbringen, was ihr Gefühl von Isolation verschärft. Chronische Einsamkeit ist für unsere psychische und körperliche Gesundheit aber leider genauso schädlich wie Rauchen oder Bewegungsmangel.

#### Was ist eine Sommer-Depression?

Der Begriff klingt zunächst harmlos, beschreibt jedoch eine ernsthafte Erkrankung. Die Sommer-Depression ist eine saisonal-affektive Störung, die in den Sommermonaten beginnt und nach etwa vier bis fünf Monaten abklingt. Wiederholt sich die Depression in den Herbst- und Wintermonaten, wird sie Winter-Depression genannt.

#### Wie äußert sich die Krankheit?

Die Erkrankung geht über die klassischen Beschwerden einer Depression wie Traurigkeit und Energiemangel hinaus und umfasst einige charakteristische Symptome, die hellhörig machen sollten. Längere Tage und kürzere Nächte stören unsere biologische Uhr, weil das Sonnenlicht die Melatoninproduktion, die den Schlaf-Wach-Rhythmus regelt, unterdrückt. Dies führt oft zu Schlafproblemen, ängstlicher Unruhe, innerer Getriebenheit und gereizt-aggressivem Verhalten tagsüber. Zudem kann es zu Appetitlosigkeit und ungewolltem Gewichtsverlust kommen. Treten diese Anzeichen über mindestens zwei Wochen auf, kann eine Sommer-Depression vorliegen.

#### Was raten Sie Betroffenen?

Symptome nicht auf die leichte Schulter nehmen. Schon bei einem Verdacht hausärztliche oder psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Wird die Sommer-Depression erst einmal diagnostiziert, lässt sie sich sehr gut behandeln.

### Welche Behandlungen gibt es?

Es stehen drei hochwirksame Behandlungssäulen zur Verfügung: Psychotherapie, antidepressive medikamentöse Therapie und komplementäre Therapien wie Veränderungen des Lebensstils.

#### Was können wir präventiv tun?

Den Lebensstil verändern. Dazu gehört, die Sonnenlichtexposition zu beschränken und sich vermehrt im Schatten aufzuhalten. Ebenfalls hilft es, den Schlafraum zu verdunkeln, etwa durch den Einsatz von Vorhängen, sowie zu kühlen zum Beispiel durch Klimaanlagen. Dazu spielt die optimale Schlafhygiene eine wichtige Rolle, die durch Indoor-Sport tagsüber, wenig Koffein und einen bewussten Handy-Gebrauch unterstützt wird.



### Nordsee-Firmenlauf

# Loutschuhe an in Nordenham

Am 6. Juni 2024 schnürten rund 900 Sportlerinnen und Sportler aus Nordenham ihre Laufschuhe, um am 10. Nordsee-Firmenlauf teilzunehmen. Das beliebte Event, veranstaltet vom Blexer Turnerbund und der Laufschule Nordseesport, fand in diesem Jahr erstmals mit dem neuen Hauptsponsor, der bkk melitta hmr, statt.

Beim diesjährigen Nordsee-Firmenlauf bewiesen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur sportlichen Ehrgeiz, sondern auch einen großartigen Zusammenhalt.

Für die Erwachsenen begann das Rennen um 18 Uhr am

Blexer Deichsportplatz. Bei fantastischem Ausblick

auf die Weser bis nach Bremerhaven kämpften die Läuferinnen und Läufer auf der rund sechs Kilometer langen Strecke um die Titel des Nordhamer Stadtmeisters und der Stadtmeisterin.



Vor dem Hauptlauf traten mehr als 130 Mädchen und

Jungen an, um den großen Wanderpokal zu gewinnen. Beim zweiten Nordsee-Schülerlauf schalteten die 10- bis 19-Jährigen ihren Turbo an und legten die 2,5 Kilometer lange Strecke mit Bravour zurück. Das Publikum jubelte und applaudierte und ließ keinen Zweifel aufkommen, dass die Teenager zu den jungen Heldinnen und Helden des Tages gehörten.

Für die richtige Stimmung und geschmeidige Muskeln sorgte das gemeinschaftliche Warm-up, das vom bkk melitta hmr-Kooperationspartner "Fitforever" organisiert wurde. Ein professionelles Trainerteam brachte die Athletinnen und Athleten jeweils 15 Minuten vor den beiden Starts in Schwung und bereitete sie mental auf den Wettkampf vor. Nach dem Lauf gab es für alle Medaillen und eine kleine Stärkung zur Belohnung.

### Hauptsponsor hautnah

Auch am Stand der bkk melitta hmr konnten sich Sportbegeisterte über Give-aways freuen. Als neuer Hauptsponsor war die bkk melitta in diesem Jahr hautnah mit dabei. Bei den Gesundheitsexperten und expertinnen konnten sich Interessierte über das perfekte Lauftraining informieren, am Glücksrad drehen oder lustige Bilder in der Fotobox machen.

Bei so viel Trubel durften kulinarische Köstlichkeiten und Getränke nicht fehlen. Entsprechend groß war dieses Mal das Angebot an Buden und Ständen. Durch das Event führte der bekannte Moderator und Ostfriese Heino Krüger, der mit seiner charmanten Art für zusätzliche Unterhaltung sorgte.

Toke Roolfs (Vertrieb) und Annika Wandscher (Social-Media-Managerin) von der bkk melitta hmr haben zusammen mit Jörg Brunkhorst (Head-Laufcoach Personaltrainer) und seinem Team den Lauf organisiert. Sie freuten sich über die zahlreiche Teilnahme. "Die Veranstaltung ist für viele Läuferinnen und Läufer ein absolutes Highlight. Ich hoffe, es wird sie noch viele Jahre geben", sagt Brunkhorst.





# Von **Sovmencreme** und Sandpanade



Kolumnistin: Emily Zimmermann (30)



"Die Haut merkt sich jeden Sonnenbrand – gerade im Kindes- und Jugendalter"



Sommer, Sonne, Sonnencremedesaster. Wer kennt es als Elternteil nicht auch? Eincremen gehört nicht zur Lieblingsbeschäftigung von kleinen Sonnenanbetern. Denn was macht jetzt mehr Spaß? Sich mit klebriger Sonnencreme einschmieren lassen oder direkt in den Sandkasten oder in den Pool hüpfen? Ich vermute mal, die Antwort ist bekannt. Dazu kommt, dass die Sonnencreme Sand und Schmutz magisch anzieht und die kleinen "Butscher" meist nach ein paar Minuten aussehen wie panierte Schnitzel.

Außerdem scheint das Eincremen eines Kindes meist einer ganzen Studie zu gleichen: Wann habe ich das letzte Mal gecremt? War mein Kind im Wasser? Ist noch genug Sonnenschutz drauf? Lieber doch in den Schatten – aber wie funktioniert diese Pop-up Strandmuschel nochmal? Später stehe ich wieder da und bekomme das Ding nicht zusammen ebenfalls eine Studie für sich. Es zeigt sich: Sonnenschutz ist nicht nur für unsere Kids nervig, sondern auch ein Stressakt für uns Eltern. Und doch - ausreichender Schutz in der Sonne ist so wichtig.

Denn Studien haben ergeben, dass das Risiko an Hautkrebs zu erkranken durch Sonnenbrände im Kindesalter ansteigt.

Immerhin ist das Thema Eincremen bei uns – je älter mein Sohn wird – nicht mehr ganz so nervenaufreibend. Und das liegt daran, dass so langsam das Verständnis für den Hautschutz da ist. Spätestens nachdem ich mir letztens mein Dekolleté verbrannt habe und die feuerrote Farbe meinem Sohn ins Auge sprang.

Ein Fehler - wie mein Schmerzfaktor gezeigt hat - aber eine Lehrstunde für meinen Sohn, der sehr interessiert nachgefragt hat, was da genau mit der Haut passiert. Somit konnte ich ihm erklären, dass Sonnenschutz im Sommer sehr wichtig ist. Denn die Haut merkt sich jeden Sonnenbrand - gerade im Kindesund Jugendalter. Während ich mir eine Après-Sun Lotion auf den Sonnenbrand aufgetragen habe, schaute er interes-

siert zu. Erklärt habe ich ihm

das so: Die Sonne ist gerade

im Sommer sehr stark – sie wärmt uns, kann uns aber auch verbrennen. Deshalb gibt es Sonnencreme, Sonnenhüte, UV-Shirts und eben Sonnenschirme oder – unsere heißgeliebten Pop-up Strandmuscheln. All diese Dinge sollen uns vor zu viel Sonne schützen – damit wir jeden Sommertag genießen können. Ohne Sonnenbrand. Aber mit Sandpanade.

# Somenschutz-Song

Wer seine Kinder nun musikalisch über Sonnenschutz aufklären will, kann das ganz leicht mit unserem neuen Sonnenschutz-Song machen. Im Rahmen unserer Aktion "Gesunde Kinderhaut im Sommer",

haben wir zusammen mit unseren Sonnenschutzclowns einen Song inklusive Musikvideo aufgenommen.





Familie

# Wespen: Keine Panik vor den nützlichen Tieren







Bsss, bsss, bsss brummt es im Ohr. Die Wespen sind wieder da und bedienen sich am Obstkuchen, schlürfen Limo und knabbern sogar Schinken. Das kann ganz schön nerven. Dabei sind sie für uns Menschen nützlich und stechen nur bei Gefahr.

Wenn Blütennektar, Pflanzensäfte oder Honigtau in der Natur rar werden, entdecken Wespen bei uns eine reich gedeckte Tafel - mit süßen und herzhaften Speisen. Dabei stört sich die gemeine Wespe an Menschen wenia. So kommt sie uns im Sommer ungewohnt nahe. Auf die friedlichen Tiere einfach draufzuhauen. ist aber absolut tabu. Das Töten von Wespen ohne triftigen Grund ist gesetzlich verboten und bisweilen mit hohen Bußgeldern versehen. Soweit sollte es also gar nicht erst kommen. Experten raten, Wespen nicht als Feinde zu sehen. Während wir bei Bienen an leckeren Honig denken, sehen viele Wespen nur als Störfaktor - zu Unrecht. Die schwarz-gelben Tiere sind nicht nur Bestäuber, sondern fangen täglich große Mengen an Fliegen, Mücken, Raupen, Motten und Spinnen zur Ernährung ihrer Larven mit Eiweiß. Sie sind also wichtig

für den Erhalt unseres Ökosystems. Erst nach der Brutfürsorge Mitte August werden sie heiß auf Süßes wie Nektar und Pflaumenkuchen der Menschen.

#### Tipps, um Wespen zu vertreiben

Treibt es eine Wespe doch einmal zu bunt, ist es wichtig, ruhig zu bleiben und hektische Bewegungen zu vermeiden. Wespen stechen nur, wenn sie sich bedroht fühlen. Dieses Verhalten vorzuleben, hilft Kindern dabei, durch Beobachtung den richtigen Umgang mit Insekten zu lernen. Das trägt zum Schutz der Umwelt hei

Zugegeben, es ist leichter gesagt als getan, die gefräßigen Brummer einfach zu ignorieren. Daher ist es ratsam, Wespen fernzuhalten, schon bevor sie auftauchen. Natürliche Abwehrmittel sind ätherische Öle wie Pfefferminze, Zitronenmelisse oder Lavendel. Auch der Duft von

Basilikum und mit Gewürznelken gespickte Zitrusfrüchte sind bei Wespen unbeliebt. Ebenfalls effektiv sind sogenannte Wespendinner. Mit Fallobst, überreifen Weintrauben oder Zucker-

wasser

lassen

bkk

hmr

melitta

sich die Tiere an einen entfernten Futterplatz umleiten. Ob allerdings brennendes Kaffeepulver hilft, ist nicht erwiesen.

### Das hilft bei Wespenstichen

Wespenstiche tun weh, sind aber meist harmlos. Um Schwellungen und Juckreiz zu lindern, helfen Wasser, Eis, ein Coolpack oder Spucke. Auch rohe Zwiebeln und Zitronensaft lindern die Schmerzen: Ihr Saft wirkt antibakteriell und desinfizierend. Bei starken Reaktionen wie Quaddeln, Schwindel, Übelkeit oder Herzrasen. sollten Betroffene den Notarzt (Notruf: 112) rufen, da höchstwahrscheinlich eine Alleraie vorlieat. Sofort handeln, gilt auch beim Stich im Mund- und Rachenraum. Wenn Schleimhäute und die Zunge anschwellen, sich sogar die Atemwege verschließen, droht Lebensgefahr. Bis der Rettungsdienst eintrifft, sollten Betroffene die Stelle kühlen, zum Beispiel Eiswürfel oder Speiseeis lutschen, und den Hals zusätzlich von außen mit kalten Tüchern umwickeln.

Abseits von Stichen und Futterraub. haben Wespen schon große Vordenker inspiriert. Modeschöpfer Christian Dior prägte in den 1950er Jahren den typischen Look, der die weibliche Silhouette stark betonte, die sogenannte Wespentaille. Und das unverwechselbare Wespensummen entzückte den italienischen Fahr-

zeugbauer Enrico Piaggio. Er soll beim ersten Motorgeräusch seiner Erfindung ausgerufen haben: "Eine Wespe!" Das gab dem berühmten Roller Vespa seinen Namen, der bis heute ein Symbol für Freiheit und Leichtigkeit ist.

### Darauf können Sie achten:

- Süße Nahrungsmittel und Getränke abdecken
- Vorm Trinken einen Blick ins Glas werfen.
- Heftige Bewegungen vermeiden, um die Tiere nicht zu reizen
- Nicht wegpusten, da CO<sub>2</sub> wie ein Alarmsignal wirkt
- Fliegengaze vor Fenstern und Türen anbringen
- Wenn sich Wespen an einem ungünstigen Ort angesiedelt haben, einen Fachmann hinzuziehen
- Eine Papiertüte an Orten befestigen, die für ein Wespennest geeignet erscheinen, so entsteht dort kein Nest



... und holen Sie sich unseren Korki. Damit halten Sie Getränke nicht nur länger frisch, sondern schützen es auch vor Wespen und anderen Insekten. Erhältlich in allen unseren ServiceCentern. Nur solange der Vorrat reicht.

Familie

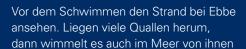
# Nach Quallens ich: Essig und Rasierschaum helfen

Autsch! Ein Quallenstich tut weh und gehört zu den unangenehmen Seiten der Abkühlung im Meer. Betroffene sollten das Wasser zügig verlassen und die Stelle untersuchen. Haften an der Haut Tentakel, können diese mit Essig oder Meerwasser abgespült werden, um weitere Nesselkapseln nicht zu aktivieren. Auf keinen Fall Quallenreste mit Süßwasser oder Alkohol entfernen. Das verschlimmert die Beschwerden nur.

Statt mit einem Handtuch die Tentakel von der Haut zu schrubben, empfiehlt es sich, die Stelle(n) großzügig mit Rasierschaum zu bedecken. Diesen dann vorsichtig zum Beispiel mit einer Plastikkarte abkratzen. So wird verhindert, dass sich weitere Nesselkapseln öffnen. Anschließend die Haut erneut mit Meerwasser spülen.

Sind alle Fangarme entfernt, kann Kühlung die Schmerzen lindern. Auch eine Antihistamin- oder Kortisonsalbe beruhigt und wirkt gegen Hautreizung und Schwellungen. Bei großflächigen Verletzungen oder anhaltenden Beschwerden sollten Betroffene zum Arzt gehen. Dabei gibt die Länge der Striemen auf der Haut Aufschluss über den Grad der Vergiftung. Besondere Vorsicht gilt bei Kindern. Sie haben ein geringeres Körpergewicht als Erwachsene und sind deshalb schneller in Lebensgefahr. Treten Übelkeit, Erbrechen, Atem- und Herz-Kreislaufbeschwerden auf, den Notruf alarmieren.

# BADESPASS OHNE QUALLENSTICH



Quallen lieben stilles Wasser. Strände mit Wellen und starker Strömung meiden sie

Vorsicht beim Baden im Dunkeln!
Nachts lassen sich Quallen gerne treiben

Lokale Warnschilder und Empfehlungen beachten

Sandalen oder Strandschuhe tragen

Neoprenanzüge und Schwimmbrillen schützen vor Stichen

Auch tote Quallen und lose Tentakel können noch brennen. Nicht berühren

### Diese Quallenarten gibt es an Nordund Ostsee



In Nord- und Ostsee kommen
Ohrenquallen häufig vor. Ihre
Berührung ist ungefährlich.
Ohrenquallen sind durchsichtig
und gut erkennbar an ihren
weißen, rosa- oder lilafarbenen
Ringen auf der Oberseite.



Die **Kompassqualle** hat einen durchscheinenden Körper, der von einem markanten, dunklen Muster durchzogen ist, das an eine Kompassrose erinnert. Am Rand sitzen ihre Tentakel. Ihr Nesselgift löst Hautreizungen aus.



Die gelbe Haarqualle wird auch **Feuerqualle** genannt. Die Tiere sind etwa tellergroß und haben einen gelbbraunen Schirm, der unter Wasser rötlich wirkt. Ihre Tentakel können bis zu 20 Meter lang sein. An diesen sitzen Nesselzellen, die bei Berührung ein hautreizendes Gift freisetzen.

**Familie** 

## Eincremen – nur was für Babys? Von wegen…

### Testen Sie ihr Wissen über UV-Schutz

Die richtigen Buchstaben ergeben das Lösungswort

## Frage 1: Warum ist Sonnenschutz bei Kindern besonders wichtig?

- R Ihre Haut produziert mehr Schweiß.
- S Ihre Haut ist dünner und empfindlicher.
- T Sie sind weniger aktiv im Freien.

### Frage 2: Was gibt der UV-Index an?

- A Die Dauer der Sonneneinstrahlung pro Tag.
- **B** Die Intensität der UV-Strahlung zu einem bestimmten Zeitpunkt.
- **C** Tageshöhstwert der Sonnenbrand-wirksamen UV-Strahlung.

# Frage 3: Was ist eine effektive Methode, um die UV-Strahlung für Kinder verständlich zu machen?

- **H** Tragen von UV-empfindlichen Armbändern
- I Regelmäßige Hautuntersuchungen
- J Meiden von Outdoor-Aktivitäten

### Frage 4: Welchen Lichtschutzfaktor sollte eine gute Kinder-Sonnencreme mindestens haben?

- **A** LSF 50
- **B** LSF 15
- **C** LSF 30

# Frage 5: Wie oft sollte Sonnencreme bei Kindern mindestens nachgecremt werden, wenn sie draußen spielen?

- R Einmal täglich
- S Zweimal täglich
- T Spätestens nach zwei Stunden

# Frage 6: Welche Körperteile werden als "Sonnenterrassen" bezeichnet und sollten besonders geschützt werden?

- T Kopf, Schultern und Fußrücken
- U Bauch und Beine
- V Arme und Hände

## Frage 7: Warum ist es wichtig, sich auch an bewölkten Tagen am Strand einzucremen?

- D Weil Wolken die UV-Strahlung stärker machen.
- **E** Weil UV-Strahlen durch leichte Bewölkung dringen können.
- F Weil es am Strand kühler ist.

### Frage 8: Welchen Vorteil bietet spezielle UV-Schutzkleidung für Kinder im Vergleich zu herkömmlicher Kleidung?

- L Sie trocknet schneller und ist leichter.
- M Sie ist farbenfroher und für Kinder attraktiver.
- **N** Sie bietet auch im nassen Zustand effektiven UV-Schutz.



Ein paar einfache Regeln, um im Wasser sicher zu sein:

- Wählen Sie bewachte Strände!
- Bleiben Sie in Sichtweite des Strands und gehen Sie nur baden, wenn Ihnen jemand helfen kann!
- Lassen Sie Kinder nie ohne Aufsicht am oder im Wasser spielen!
- Achten Sie auf Warnschilder und Flaggen!
- Aufblasbare Schwimmtiere, Schwimmflügel und Luftmatratze schützen nicht vorm Ertrinken!
- Niemals mit dem Kopf voraus in unbekannte Gewässer springen!
- Wenn es blitzt, donnert oder stark regnet, gehen Sie aus dem Wasser. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich!

### Kleiner Strandknigge

Muscheln sammeln, Ball spielen und Sandburgen bauen:
All das macht Spaß, doch nicht überall an Nord- und Ostsee wird jedes Vergnügen gern gesehen. Vor allem das Graben tiefer Löcher ist oft nicht nur zum Schutz vor Bodenerosion und zum Erhalt der Küsten untersagt, sondern birgt auch Risiken. Tief eingegrabene Löcher können leicht einstürzen, eine Verschüttung kann lebensgefährlich enden. Kinder dürfen im Sand buddeln – nur sollten Löcher danach wieder zugeschüttet werden. Ein Blick in die lokalen Strandregeln hilft, unangenehme Überraschungen zu vermeiden und den Urlaub zu genießen.



**UV-TESTER** 



### Und so können Sie an der Verlosung teilnehmen:

QR-Code scannen, Formular ausfüllen und unter Betreff das Lösungswort eingeben.

Teilnahmeschluss ist der 31.07.2024

Viel Glück!





Lifestyle

# Auf den Hut gekommen

Der Sommer ist da und mit ihm die Frage: Was zieht Mann an? Hier unsere perfekten Sommer-Begleiter, die sein Outfit zum Hingucker machen und ihn nebenbei auch noch vor der Sonne schützen.

### Bucket Hats – sportliches Statement

Bucket Hats (Fischerhüte) sehen aus wie umgedrehte Eimer und waren lange Zeit als Mode-Accessoire verschrien. Nun sind die Mützen wieder ein Must-have für Sportswear-Fans. Sie werden oft in leuchtenden Farben zu 90er-Jahre-Streetwear getragen. Für einen dezenteren Look lassen sie sich auch in zurückhaltenden Tönen zu Jeans und T-Shirt kombinieren.



### Flat Caps – It-Piece für jeden Look

Die Flat Cap, auch als Schiebermütze bekannt, hat ihre Wurzeln im 14. Jahrhundert in England und war bei uns lange als Senioren-Mütze verpönt. Ihren modischen Durchbruch erlebte sie in den 90ern als Pop-Stars sie berühmt machten, insbesondere durch das Tragen der Mützen verkehrt herum. Flat Caps bleiben im Trend. Modelle aus Baumwolle oder Leinen sind im Sommer angesagt und geben jedem Outfit das gewisse Etwas.



### Pork-Pie-Hüte – für Vintage-Fans

Vintage-Denim und der Heritage-Stil sind bei Männern wegen ihres zeitlosen Looks beliebt. Dazu gehören japanische Jeans aus unbehandeltem Denim, robuste Arbeiterstiefel, Bowling-Hemden und 50er-Jahre Clubmaster-Sonnenbrillen. Ein Trilby aus Stroh bringt Eleganz, während der runde Pork-Pie-Hut, beliebt bei Musikern und Vintage-Fans, klassischen Jazz-Flair vermittelt.





Youngster

# Europa erkunden – mit nur einem Ticket

# So könnte Deine nächste Reiseroute aussehen:

Kopf aus dem Zugfenster stecken und sich frei fühlen. Interrail bietet Abenteurern die Möglichkeit, Europa kostengünstig und flexibel zu erkunden.

### DANZIG

Besuch der Insel Sobieszewo, die etwas außerhalb von Danzig liegt. Das Naturreservat verfügt über traumhafte Badestrände, ideal zum Beobachten seltener Vogelarten und zum Entspannen.

### RIGA

Teilnahme an einer geführten Fahrradtour durch die gut erhaltene mittelalterliche Altstadt, die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt.

### TALLINN

Besuch des Balti Jaama Turg, ein moderner Marktplatz auf drei Ebenen, der lokale und biologische Produkte anbietet. Ein beliebter Treffpunkt für Einheimische und Touristen.

### HELSINKI

Spaziergang durch den Zentralpark Helsinki, der ein großartiges Beispiel für nachhaltige Stadtentwicklung ist. Hier gibt's Wanderwege und Plätze zum Picknicken.

# Gut versichert – auch unterwegs

Wer Urlaub in nicht-europäischen Ländern macht, sollte eine private Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen. Denn nicht jede Leistung wird von der Krankenkasse übernommen. Die bkk melitta hmr bietet zusammen mit der Barmenia eine günstige Zusatzversicherung an, die jede Versicherungslücke schließt.

Tickets gibt es ab 212 Euro. Infos unter: interrail.eu. Wer den Global-Pass bucht, kann rein rechnerisch 33 Länder und mehr als 300.000 Ziele ansteuern. Da fällt die Auswahl schwer. Die Reiseplanung beginnt deshalb schon mit der Frage, wohin es gehen soll. Denn Backpacker bestimmen ihre Reiseroute und das Reisetempo selbst, entscheiden, ob sie solo unterwegs sein wollen oder in der Gruppe. Das Glück selbst in die Hand zu nehmen, bedeutet Freiheit

Rucksack auf und weg. Backpacker

wollen Europa möglichst kostengüns-

tig und flexibel entdecken: Das Inter-

rail-Ticket macht's möglich, und zwar

inzwischen ohne Altersbegrenzung.

Bei der Planung hilft die Interrail-Karte. Das nützliche Tool gibt es kostenlos im Internet oder als gedruckte Version beim Kauf eines Tickets dazu. Die Karte beinhaltet alle Routen inklusive Reisedauer sowie Fährverbindungen und Schnellzugstrecken. Damit lässt sich prima eine individuelle Route erstellen – ganz nach den eigenen Wünschen. Dabei gilt die Faustregel: Zwei bis drei Übernachtung pro Destination einplanen, damit die Erholung nicht zu kurz kommt.

#### Begegnungen, die bleiben

"Eine Reise mit dem Zug bedeutet viel mehr, als nur von A nach B zu fahren. Die Reise beginnt schon am Bahnhof, und die Erlebnisse und Begegnungen sind von unschätzbarem Wert", schreibt Backpacker Bram auf interrail.eu. Und es stimmt ja auch, es sind die zufälligen Begegnungen und Gespräche über das Leben, die jede Interrail-Reise besonders machen.

Metropolen wie Paris, Rom, Wien und Lissabon bieten dank ihrer

spektakulären Kulissen die perfekten Orte dazu. Wer lieber fernab der üblichen Touristenpfade reisen möchte, findet entlang der Ostseeküste – von Danzig über Riga und Tallinn bis nach Helsinki – einzigartige kulturelle Schätze, lebendige Märkte und wunderschöne Natur, die es zu entdecken gilt.

### Ostsee – abseits der Touristenpfade

Danzig beispielsweise liegt nur 2,5 Stunden von Warschau entfernt. Die nahegelegene Insel Sobieszewo bietet unberührte Strände und traumhafte Natur.

Die Route nach Riga führt in der Regel über Vilnius in Litauen. Hier bedarf es einer guten Planung, da die Strecke bislang wenig erschlossen ist. In Riga verzaubert die mittelalterliche Altstadt, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Während in Tallin ein Besuch des modernen Marktplatzes Balti Jaama Turg nicht fehlen darf.

Die letzte Etappe führt mit der Fähre nach Helsinki. Die Überfahrt dauert etwa zwei Stunden und das Ticket gibt es mit dem Interrail-Ticket etwas günstiger. In der finnischen Hauptstadt angekommen, lädt der Zentralpark Helsinki zum Wandern und anschließender Auszeit ein.

Das Reisen mit dem Zug durch Osteuropa mag bisweilen einem Abenteuer gleichen. Mit dem Ausbau der Rail Baltica, einem Schnellzug von Warschau bis Helsinki, soll sich das in Zukunft jedoch ändern. Die Fertigstellung der Rail-Baltica-Strecke wird nicht vor 2030 erwartet. Bis dahin müssen Backpacker Geduld haben und die Region auf eigene Faust erkunden.

# Tschüss, ich bin dann mal weg – auf Weltreise

Anna-Louisa Marzinzick, ehemalige Kollegin der bkk melitta hmr, hat ihren Job aufgegeben, um ihren Traum einer Weltreise zu leben. Unsere Redaktion hat sie gefragt, wie es ihr in den ersten sechs Monaten ergangen ist. Im impuls-Magazin teilt sie ihre Erlebnisse.

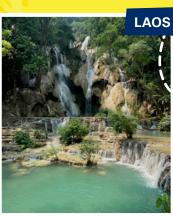
# Meine Reiseroute

Mein Abenteuer begann in Sri Lanka, wo ich zunächst Surfen ging und dann das Landesinnere erkundete. Besonders in Erinnerung bleibt mir die Begegnung mit einem jungen Elefanten, der während einer Safari unseren Weg kreuzte.



Auf den Philippinen entdeckte ich einige der schönsten Strände der Welt, die mich mit ihrem kristallklaren Wasser und unberührter Natur in eine andere Welt mitnahmen.

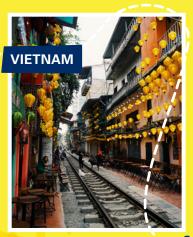




Wandern zu den abgelegenen Wasserfällen in Laos: Hier ließ ich die Ruhe und Schönheit auf mich wirken – Momente, die ich niemals vergessen werde.



In Thailand besuchte ich den atemberaubenden Tempel Wat Rong Khun in der Nähe von Chiang Rai. Dies ist ein Ort der Andacht und zugleich eine Touristenattraktion.



Weiter ging es in Vietnam auf der bekannten Motorradroute Ha Giang Loops im Norden Vietnams. Als Kontrast zu dieser spektakulären Landschaft spazierte ich später durch die lebhafte Train Street in der Hauptstadt Hanoi, beides waren unvergessliche Erlebnisse.





### Anna-Louisa Marzinzick (24)

Warum auf "irgendwann" warten, um die Welt zu sehen? Nach meinem Marokko-Urlaub vor zwei Jahren stieg in mir die Sehnsucht, die Welt zu erkunden. So beschloss ich, das Abenteuer meines Lebens zu wagen – eine Weltreise.

### Checkliste für WeltenbummlerInnen

Finanzen: Budget kalkulieren.

**Arbeitsrecht:** Gespräche mit dem Arbeitgeber führen.

Reisepass: Gültigkeit prüfen und

erneuern.

**Internationale Führerscheine:** Rechtzeitig beantragen.

**Medizin:** Notwendige Impfungen auffrischen und Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

**Gesundheitscheck:** Fitness testen lassen, z. B. für Tauchkurse sinnvoll.

**Zahnvorsorge:** Einmal jährlich + professionelle Zahnreinigung.

**Auslandskrankenversicherung:** Adäguaten Schutz abschließen.

**Verträge:** Versicherungen und Abos überprüfen.

**Dokumente:** Wichtige Unterlagen digitalisieren und sichern.

### **GUT ZU WISSEN**

Die bkk melitta hmr übernimmt die Kosten für zahlreiche Impfungen wie Hepatitis A und B, Gelbfieber sowie Malariaprophylaxe-Tabletten. Außerdem werden sportmedizinische Untersuchungen alle zwei Jahre mit bis zu 250 Euro erstattet. Für professionelle Zahnreinigungen gibt es einen jährlichen Zuschuss von bis zu 60 Euro.

### Food



# Linsen-Gemüse-Salat geschichtet im Glas

### **ZUTATEN (FÜR 2 MARMELADENGLÄSER)**

1 Tasse gekochte Linsen (rote oder braune Linsen bevorzugt) • 1 Karotte, geraspelt • 1/2 Gurke, gewürfelt • 1 rote Paprika, gewürfelt • 1 Handvoll frischer Spinat, grob gehackt • Frische Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie oder Koriander)

### FÜR DAS JOGHURT-DRESSING

1/2 Tasse Naturjoghurt oder griechischer Joghurt 1 EL Olivenöl • 1 EL Limettensaft • 1 EL Mineralwasser • 1 Prise Currypulver • Salz und Pfeffer zum Abschmecken • Frische Kräuter: ein paar Blätter frischer Minze oder Dill, fein gehackt

### **DRESSING ZUBEREITEN**

In einer kleinen Schüssel den Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und frische Kräuter hinzufügen.

### **SCHICHTEN ANLEGEN**

Mit einer Schicht Dressing am Boden des Glases beginnen, damit der Salat bis zur letzten Gabel saftig schmeckt. Darauf folgt eine Schicht geraspelter Karotten. Als nächster Schicht werden die gewürfelten Gurken darauf verteilt. Nun eine dicke Schicht Linsen hinzufügen und darauf gewürfelten roten Paprika geben. Der frische Spinat bildet die oberste Schicht. Zum Schluss das restliche Dressing über den Spinat gießen. Das Dressing wird sich beim Umdrehen des Glases verteilen.

In einem luftdicht verschlossenen Glas hält sich der Salat zwei bis drei Tage im Kühlschrank.

**Tipp:** Es darf nach Lust und Laune variiert werden. Probieren Sie Quinoa statt Linsen! So bekommt der Salat eine leicht nussige Note. Variieren Sie auch Kräuter, Gemüsesorten und das Dressing für mehr Abwechslung.



Wenig Aufwand, schöner Effekt: Fruit Ice Cubes sorgen für Farbenspektakel in klaren Getränken wie Sprudelwasser und Limonade

### Fruchtige Eiswürfel selbstgemacht

#### **ZUTATEN**

Frische Früchte nach Wahl (z. B. Himbeeren, Melone, Orangen, Kiwis, Blaubeeren, Limetten, Erdbeeren) • Wasser oder Fruchtsaft • Eiswürfelformen

### **ZUBEREITUNG**

Orangen, Kiwis und Limetten schälen und in kleine Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und halbieren. Blaubeeren und die anderen vorbereiteten Früchte gleichmäßig auf die Kammern der Eiswürfelformen verteilen. Die Formen mit Wasser auffüllen oder, für einen intensiveren Geschmack, mit Fruchtsaft. Die Früchte sollen vollständig bedeckt sein. Dann die Eiswürfelformen ins Gefrierfach stellen und die Würfel für mindestens vier Stunden oder über Nacht gefrieren, bis sie vollständig fest sind.

Food

# Himbeer-Avocado-Salat mit Feta

### **ZUTATEN**

150 g gemischte Blattsalate (z. B. Rucola, Baby-Spinat, roter Mangold) • 1 reife Avocado • 100 g frische Himbeeren • 50 g Feta-Käse • 2 EL Pinienkerne • Frische Kräuter nach Wahl (z. B. Minze oder Basilikum)

### FÜR DAS DRESSING

3 EL Olivenöl • 1 EL Balsamico-Essig oder Himbeeressig • 1 TL Honig • Etwas frischer Limettensaft, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

#### **ZUBEREITUNG**

Salatblätter waschen und trockenschleudern. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Würfel schneiden. Himbeeren vorsichtig unter kaltem Wasser waschen. Die gemischten Blattsalate in eine große Salatschüssel geben. Avocadowürfel und Himbeeren gleichmäßig darüber verteilen. Pinienkerne in der Pfanne rösten und mit dem zerkrümelten Feta darüber geben. Frische Kräuter nach Wahl hinzufügen. Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Dressing gleichmäßig über den Salat verteilen.

Süße Himbeeren, cremige Avocado und salziger Feta machen diesen Salat zum Sommer-Hit





Lavendeleis schmeckt wunderbar aromatisch – die Provence lässt grüßen

# Lowendeleis

### **ZUTATEN**

500 ml Schlagsahne • 400 ml gesüßte Kondensmilch 2 EL getrocknete Lavendelblüten • 1 Vanilleschote Ein paar Tropfen violette Lebensmittelfarbe

### **ZUBEREITUNG**

Etwa 50 ml der Sahne in einem Topf erhitzen, bis sie warm ist, aber nicht kocht. Die Lavendelblüten zufügen und für etwa 15 Minuten ziehen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann. Die Sahne durch ein feines Sieb seihen, um die Lavendelblüten zu entfernen. Dann abkühlen lassen.

Die restliche Sahne in einer großen Schüssel steif schlagen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die gesüßte Kondensmilch mit dem Vanillemark und der Lavendelsahne vermischen. Ein paar Tropfen violette Lebensmittelfarbe hinzufügen. Nun die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Lavendel-Kondensmilch-Mischung heben, bis alles gut vermischt ist. Die Masse in eine geeignete Form geben und mit Frischhaltefolie luftdicht abdecken, damit sich keine Eiskristalle bilden. Für mindestens sechs Stunden oder über Nacht einfrieren.

**Tipp:** Nehmen Sie das Lavendeleis etwa 10 bis 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach, damit es sich leichter portionieren lässt.

# Beeren – das Superfood des Sommers

Ob Rot, Blau, Pink, Schwarz oder Grün – Beeren strotzen vor Vitamin C, K und wichtigen Mineralien wie Mangan. Sie stärken unser Immunsystem und machen die Knochen stark. Beeren sind zudem reich an Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und so vor Krankheiten schützen. Ihre Flavonoide können den Blutdruck senken und die Herzgesundheit fördern.

### Ausflugstipps

# Natur und Kultur Rundwanderweg Schloss Benkhausen



Erkunden Sie den wunderschönen Rundwanderweg um Schloss Benkhausen. Dieser leichte, etwa zwei Kilometer lange Weg am Rande des Wiehengebirges beginnt am Schlossparkplatz. Ein markanter Holzsteg führt durch ein kleines Feuchtbiotop. Weiter durch den Benkhauser Wald gelangen Sie zum Flusslauf der Flöthe, über den eine schmale Stahlbrücke führt. Von dort haben Sie einen schönen Blick auf die 2020 neu angelegten Obstbäume. Entlang des Wirtschaftswegs am malerischen Mittellandkanal geht es bis zum Schiffsanleger Benkhausen. Dann kommen Sie zu einer freischwingenden Hängeseilbrücke mit herrlichem

Ausblick auf die Landschaft vorbei am Zugang zur Begräbnisinsel. Hier öffnet sich der Weg zum Schlosshof mit einem attraktiven Wasserspiel und einer Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt.

Der Rundwanderweg ist gut ausgeschildert und bietet diverse Sitzgelegenheiten. Für eine kulinarische Pause am Wochenende, bietet sich das Schloss-Café "Die Rentei" im Nebengebäude an, wo Wanderer selbstgebackenen Kuchen und frischen Kaffee genießen können. Auch ein Besuch des Deutschen Automatenmuseums auf dem Schlossgelände lohnt sich. Hier lassen sich über 200 Münzautomaten aus aller Welt bestaunen.

Schloss Benkhausen, Schlossallee 1 (Neustadtstraße 40), 32339 Espelkamp

# Spaziergang auf der Lumeplate

Marschgrünland, durchzogen von Prielen und Flutrasen – das ist die Luneplate. Mit mehr als 1.400 Hektar ist dieses artenreiche Paradies das größte Naturschutzgebiet im Land Bremen, gelegen entlang der Alten Weser. Ursprünglich durch Schlickablagerungen als Insel entstanden, verlor die Luneplate um 1922 durch Eindeichungen ihren Inselstatus und diente fortan landwirtschaftlichen Zwecken. Heute ist sie ein zentraler Bestandteil des europäischen

Schutzgebietsnetzwerks Natura 2000.

Ein Spaziergang hier führt durch ausgedehnte Grünflächen, durchzogen von einem Netz aus Prielen und Gewässern. Der von Ebbe und Flut beeinflusste Tidepolder, also eine künstlich geschaffene Fläche, die zeitweise trockenfällt und dann wieder überflutet wird, sowie die weitläufigen Wattflächen bieten zahlreichen Vogelarten einen Lebensraum. Ein besonderes Highlight sind

die Wasserbüffel, die das Gras kurz halten und so optimale Bedingungen für Brut- und Rastvögel schaffen. Vom Aussichtsturm aus erhalten Besucher den besten Überblick. Entlang der Wanderwege informieren Tafeln über die einzigartige Flora und Fauna des Gebiets. Ob bei einer geführten Exkursion oder auf eigene Faust – die Luneplate bietet unvergessliche Naturerlebnisse für jeden Besucher.



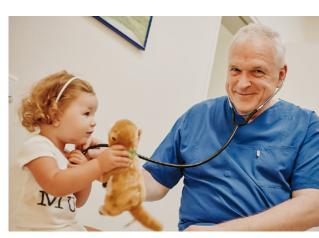
### Nachmeldung Jubilare 2024

In der letzten Ausgabe unseres Magazins haben wir über die Jubilare bei der bkk melitta hmr berichtet. Leider fehlte dabei Nicole Schmidt, der wir ebenfalls ausdrücklich zu ihrer 10-jährigen Beschäftigung gratulieren möchten.

Herzlichen Glückwunsch und weiterhin alles Gute!

# Erste Hilfe bei Kindern mit überragender Resonanz

Ein Kind ist kein kleiner Erwachsener und somit gibt es auch in vermeintlichen "Notfallsituationen" gewisse Besonderheiten. Damit Eltern im Schreckensmoment einen kühlen Kopf bewahren, haben wir gemeinsam mit den Kreiskliniken Herford-Bünde die Veranstaltung "Notfälle in den ersten Lebensjahren" angeboten. Die Resonanz war mit mehr als 35 Anmeldungen beeindruckend. In regelmäßigen Abständen bieten wir diese oder ähnliche Vorträge an.



Wer über weitere Angebote immer informiert bleiben möchte, folgt uns am einfachsten bei Facebook oder Instagram.





O **f** @bkkmelittahmr

### Veröffentlichung der Vorstandsvergütung

Gem. § 35a Absatz 6 SGB IV wird die Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge) dargestellt (Stand 11.01.2024).

	lm Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungs- bestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung (Summe aller Vergü- tungsbestandteile)
Funktion*	Grundver- gütung	Variable Be- standteile**	Zusatzver- sorgung/ Be- triebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungs- bestandteile (u.a. private Unfallversi- cherung)	Übergangs- regelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthe- bung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich auf- zuwendender Betrag	jährlich aufzuwen- dender Betrag	jährlich aufzuwen- dender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtlichen 1%- Regelung ***	jährlich auf- zuwendender Betrag	Höhe/ Laufzeit	Höhe/ Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw.Weiter- zahlung der Vergü- tung/ Weiterbeschäf- tigung	
Vorstand bkk melitta hmr	178.020	-	7.418	-	4.293	581	Nach Dienstzeit min.25 % , max. 75 % für 6 Monate	-	190.311
Vorstand BKK LV NW	192.264	-	10.000	-	6.804	280	-	Beendigung durch außerordentliche Kündigung 2.+3. Automatische Beendigung mit Ab- lauf des 3. folgenden Kalendermonats	209.348
Vorstandsvorsitzender des GKV- Spitzenverbandes	262.000	-	48.512	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	310.512
Stellv. Vorstands- vorsitzender des GKV- Spitzenverbandes	254.000	-	70.791	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	324.791
Vorstandsmitglied des GKV-Spitzenverbandes	249.328	-	29.590	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	278.918

- \* Vorstand/Vorständin Vorstandsvorsitzende/r/Mitglied des Vorstandes
- \*\* Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)
- \*\*\* bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Good News

### Digital Health Das E-Rezept: Alles, was wichtig ist

Anfang des Jahres hat das E-Rezept den rosa Papierzettel abgelöst. Davon profitieren besonders Patienten, die regelmäßig die gleichen Medikamente benötigen. Sie können Rezepte einfach telefonisch verlängern und die Arzneimittel in einer beliebigen Apotheke abholen, ohne zum Arzt gehen zu müssen. Das spart Zeit und Wege. Übrigens: Für die Nutzung des E-Rezepts ist kein Smartphone oder eine App notwendig, sondern nur die elektronische Gesundheitskarte (eGK) der Krankenkasse. "Das E-Rezept", die App der Gematik, bietet allerdings zusätzliche Vorteile wie das Verwalten von Rezepten und das Vorbestellen von Medikamenten in der Lieblingsapotheke. Wer dennoch einen Papierausdruck bevorzugt, kann diesen weiterhin in der Arztpraxis erhalten. Das E-Rezept ist fälschungssicher, gilt auch für Versandapotheken und unterstützt die Zusammenarbeit zwischen Arztpraxen, Apotheken und Krankenkassen. So können zum Beispiel Wechselwirkungen bei der Einnahme mehrerer Arzneimittel schneller erkannt werden. Bei Verlust der eGK sollte diese umgehend gesperrt werden, um Missbrauch zu verhindern.

> Jetzt E-Rezept App runterladen







# Jetzt wird's eisig -Besuch in der Kältekammer

Minus 110 Grad, und das nur im Bikini? Das haben sich unsere zwei Social Media Managerinnen Annika und Emily getraut – und zwar im Rahmen unseres neuen Videoformats "gesund zu wissen", dass ab sofort auf unserem YouTube-Kanal zu finden ist. In regelmäßigen Abständen werden Annika und Emily verschiedenen Themen aus dem Gesundheitsbereich vorstellen: ob Sportart, Hobby, Gesundheitsanwendung oder Behandlung - bei "gesund zu wissen" wird ausprobiert, was das Zeug hält.

### So auch das Thema Kältekammer:

Vorweg - die Kryotherapie ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Generell gilt: die Kosten der Kältekammer werden nicht übernommen. Dennoch wollten wir diese neuartige Gesundheitsanwendung am eigenen Leib testen und zeigen, was die Kältekammer bringen kann.



# Minden läuft jetzt anmelden!

Am 31. August fällt der Startschuss für den 48. Volkslauf in Minden und die bkk melitta hmr ist als Hauptsponsor ganz vorne mit dabei.

Ein sportliches Event für Groß und Klein lockt mit einem bunten Rahmenprogramm für die ganze Familie.

### JETZT ANMELDEN UND MITMACHEN!

Wann: Samstag, 31.08.2024 | 13.00 Uhr

Wo: Sommerbad Minden

Online-Anmeldung unter www.volkslaufminden.de bis

29.08.2024 möglich

Bleiben Sie auf dem Laufenden und folgen Sie uns auf:





@bkkmelittahmr

## Online-Abend zur Medienkompetenz

### Kölner Polizei unterstützt Eltern und Lehrkräfte

Die digitale Welt bietet Kindern und Jugendlichen viele Chancen, gleichzeitig lauern dort auch Risiken. Um Gefahren vorzubeugen, ist die Begleitung durch Eltern und Lehrkräfte beim Einstieg in die Mediennutzung entscheidend. Mit einem Online-Abend möchte die Polizei Köln Erziehende bei der Vermittlung von Medienkompetenz unterstützen. Die Veranstaltung am **26.09.2024** von **18.00 bis 19.30 Uhr** bietet unter anderem Antworten auf folgende Fragen:



- Was sind die Voraussetzungen für eine sichere Mediennutzung?
- Welche Risiken gibt es?
- Wie kann man seine Daten schützen?
- Was ist bei der Nutzung von Social Media zu beachten?
- Was sind Cybermobbing, Cyber grooming & Co. und was kann man dagegen tun?
- Was sind strafbare Inhalte und welche rechtlichen Konsequenzen gibt es?

• Was kann man präventiv tun und wo gibt es Hilfsangebote?

Renommierte Polizeiexperten leiten die Veranstaltung und geben den Teilnehmeden Tipps. Anschließend stehen die Experten für Fragen zur Verfügung. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.

Hierzu genügt eine E-Mail mit dem Betreff "ANMELDUNG" an onlineabend.koeln@polizei.nrw.de.





### **WIR BILDEN AUS**

Du suchst einen umfangreichen und interessanten Beruf mit Zukunft? Werde Sozialversicherungsfachangestellte/r bei der **bkk** melitta hmr.

Für August 2025 suchen wir wieder Azubis für Herford und Minden.

Bewerbungsschluss: 15.09.2024

### **INTERESSIERT?**

Weitere Infos findest du unter: www.bkk-melitta.de/ wir-ueber-uns/ausbildung



Für richtig guten Content, folge uns auf

O Instagram @bkkmelittahmr