

gemeinsam richtung gesundheit

**bkk**  
melitta  
hmr



## Brustkrebsvorsorge – Du hast es in der Hand

### Männer gehen lieber zum TÜV als zum Arzt

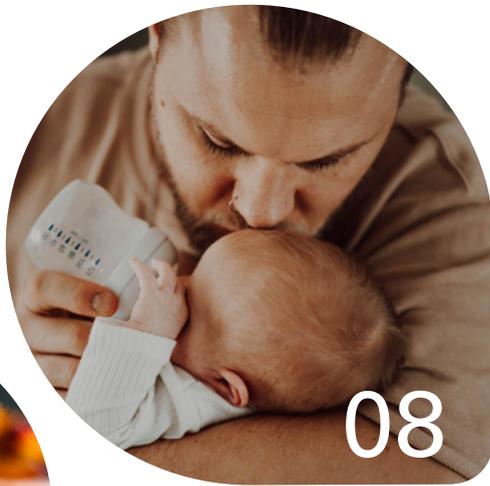
Interview mit dem Urologen  
Dr. med. Horst Hohmuth

### Ich habe meine Empathie zum Beruf gemacht

Was Rehaklinikschwester  
Birte Schlinkmeier Patientinnen  
und Angehörigen rät

### Unser Kampf gegen den Brustkrebs

Ein Ehemann und Vater  
berichtet



08



11



16

## Inhalt

- 02** Die elektronische Patientenakte kommt zum Jahreswechsel
- 03** Editorial
- 04** Männer gehen lieber zum TÜV als zum Arzt
- 06** Ich habe meine Empathie zum Beruf gemacht
- 08** Papalapapp – Unser Kampf gegen den Brustkrebs
- 09** Gesund aufwachsen mit „Clever für Kids“
- 10** Foodsharing
- 11** Kürbisrezepte
- 12** Youngster – Weniger Handy, mehr Zeit für Dich
- 13** Ausbildung bei der bkk melitta hmr – Genau mein Ding
- 14** High Protein Produkte – Trend oder Trugschluss?
- 15** Ausflugstipps
- 16** Brustkrebs: Kleiner Wurm gegen große Sorgen
- 18** bkk inside
- 19** Kinderkram

Digitalisierung

## Da war doch was?

Die elektronische Patientenakte kommt zum Jahreswechsel

Endlich hat die Sucherei nach verstreuten Arztunterlagen ein Ende. Mit der elektronische Patientenakte (ePA) haben Sie all Ihre Gesundheitsdaten immer griffbereit. Auch Ihre Ärzte können bei Bedarf auf den neuesten Stand Ihrer Krankengeschichte zugreifen, um etwa Doppeluntersuchungen und Medikamentenwechselwirkungen zu vermeiden.

Dabei ist uns wichtig zu betonen: Die ePA gehört Ihnen. Sie entscheiden, welche Daten gespeichert werden und wer darauf zugreifen darf. Ab Januar 2025 wird die ePA automatisch für Sie angelegt, es sei denn, Sie widersprechen. Ihre Daten sind durch moderne Sicherheitsmaßnahmen geschützt. Ohne Ihre Zustimmung kann niemand darauf zugreifen – auch wir als Krankenkasse nicht.

Um die ePA zu nutzen, benötigen Sie nur die ePA-App auf Ihrem Smartphone. Alternativ können Sie die ePA über eine beauftragte Person oder die Ombudsstelle Ihrer Krankenkasse verwalten.

Wenn Sie die ePA nicht nutzen möchten, können Sie jederzeit widersprechen – ohne Nachteile, aber auch ohne die Vorteile der ePA.

Mehr Informationen unter  
[www.gematik.de](http://www.gematik.de)  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

oder auf unserer Website  
[www.bkk-melitta-hmr.de/epahilfe](http://www.bkk-melitta-hmr.de/epahilfe)



Editorial

# Liebe Leserinnen und Leser,



Der Herbst ist da, und mit ihm beginnt nicht nur die Zeit der bunten Blätter und kühlen Abende, sondern auch eine besonders wichtige Phase des Jahres: der internationale Brustkrebsmonat im Oktober. In dieser Zeit richtet sich der Fokus traditionell auf das Thema Brustkrebs, insbesondere bei Frauen. Unsere erfolgreiche Kampagne setzen wir dieses Jahr weiter fort. Daneben möchten wir in dieser Ausgabe unseres Magazins das Bewusstsein für ein Thema schärfen, das oft übersehen wird – Männergesundheit und Krebsfrüherkennung.

Brustkrebs wird meistens mit Frauen in Verbindung gebracht, doch auch Männer können an Brustkrebs erkranken, wenn auch viel seltener. Diese seltene, aber dennoch ernste Erkrankung wird bei Männern oft erst spät erkannt, da die meisten sich dieser Gefahr gar nicht bewusst sind. Neben dem Thema Brustkrebs möchte ich jedoch auch auf andere Aspekte der Männergesundheit eingehen, die uns am Herzen liegen. Denn Männer neigen dazu, Arztbesuche hinauszuzögern oder gesundheitliche Beschwerden zu ignorieren. Dabei kann die rechtzeitige Erkennung und Behandlung vieler Krankheiten – von Prostatakrebs bis Herz-Kreislauf-Erkrankungen – entscheidend sein.

In dieser Ausgabe unseres Magazins möchten wir Ihnen zusätzlich wieder wertvolle Informationen und praktische Tipps für die Gesundheitsförderung an die Hand geben. Erfahren Sie mehr über unser Programm „Clever für Kids“ mit zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen für unsere jüngsten Versicherten. Außerdem informieren wir über die Ausbildung bei der bkk melitta hmr und über digitale Angebote.

Wir als Ihre bkk melitta hmr stehen Ihnen zur Seite, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Bleiben Sie gesund und passen Sie gut auf sich auf.

Viel Freude beim Lesen,

Ihr

Thomas Sielemann  
Vorstand bkk melitta hmr

## Impressum

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

**Redaktion und Umsetzung:** 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

**Konzeption und Design:** bkk melitta hmr und P.E.R. Agency GmbH

**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: marketing@bkk-melitta.de rechtsverbindlich für sozialversicherungsrechtliche/bkk melitta hmr-Themen sind derzeit gültiges Gesetz und Satzung Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



## Wir freuen uns auf Ihr Feedback!



Holen Sie sich eine Tasse Kaffee oder Tee, machen Sie es sich bequem und schenken Sie uns ein paar Minuten Ihrer Zeit.

Wir möchten gerne Ihre Meinung zu unserem Kundenmagazin wissen.



# Männer gehen lieber zum TÜV als zum Arzt

Viele Männer kümmern sich mehr ums Auto als um ihre Gesundheit. Der Urologe Dr. med. Horst Hohmuth erklärt im „impuls“-Interview, welche Vorsorgemaßnahmen wichtig sind, wie eine typische Untersuchung abläuft und was Männer über ihre Gesundheit wissen sollten.



Dr. med. Horst Hohmuth ist ein renommierter Urologe mit jahrzehntelanger Erfahrung in der Diagnostik und Behandlung urologischer Erkrankungen. Neben seiner Tätigkeit als niedergelassener Arzt mit eigener Praxis in Ulm hat er den Ratgeber „100 Fragen an einen Urologen“ geschrieben, der Patienten verständlich und praxisnah informiert.

## Gewinnspiel

Wir verlosen drei Exemplare von „100 Fragen an deinen Urologen“. Einfach den QR-Code scannen, Teilnahmeformular ausfüllen und mit dem Kennwort „Urologe“ bis zum 31.10.2024 abschicken.

Viel Glück!



### Herr Dr. Hohmuth, nur etwa 20 bis 30 Prozent der Männer gehen regelmäßig zur Krebsvorsorge. Warum so wenige?

Viele Männer kümmern sich weniger um ihre Gesundheit als um ihre Autos. Der PKW kommt regelmäßig zum TÜV, aber zum Arzt gehen viele erst, wenn sie ein Problem haben. Scham vor unangenehmen Untersuchungen und die Angst vor einer schweren Diagnose spielen eine große Rolle. Zeitmangel wird oft als Grund genannt. Dabei ist Vorsorge besser als Nachsorge!

### Ab welchem Alter sollten Männer an Vorsorgeuntersuchungen denken und welche Maßnahmen sind wichtig?

Grundsätzlich sollten auch schon junge Männer gehen. Hodentumore betreffen Männer zwischen 16 und 45 Jahren. Die wichtigste Maßnahme ist die monatliche Eigenabtastung der Hoden und der Besuch beim Urologen bei Veränderungen. Zur Früherkennung von Prostatakrebs sind regelmäßige Kontrollen ab 45 Jahren empfohlen, bei familiärem Risiko bereits ab 40 Jahren.

### Was genau passiert bei einer Vorsorgeuntersuchung und wie lange dauert diese?

Es werden die Prostata, der Harntrakt und die sexuelle Gesundheit untersucht. Die Prostata wird über den Enddarm abgetastet, um ihre Größe, Form und Konsistenz zu überprüfen. Ein kostenpflichtiger PSA-Test misst den PSA-Wert im

Blut, der auf Prostatakrebs oder Entzündungen hinweisen kann. Zusätzlich wird eine Ultraschalluntersuchung der Prostata durchgeführt. Der Harntrakt wird durch eine Urinuntersuchung und Ultraschall überprüft. Die sexuelle Gesundheit wird ebenfalls untersucht. Der gesamte Check dauert etwa 15 bis 20 Minuten.

### Auf welche Symptome oder Anzeichen sollten Männer besonders achten?

Auf häufigen Harndrang, besonders nachts, Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Blut im Urin oder Ejakulat, Schmerzen beim Wasserlassen, Rücken- und Beckenschmerzen, Schmerzen in den Hoden, wiederkehrende Harnwegsinfektionen und Veränderungen der Hoden.

### Wann sollten Männer zum Arzt gehen?

Bei Blut im Urin oder Ejakulat, anhaltenden Schmerzen im Hoden, Bauch oder Rücken, Schwierigkeiten oder Schmerzen beim Wasserlassen und wiederkehrenden Harnwegsinfektionen sollten Männer sofort zum Arzt.

### Wie wirkt sich das Rauchen auf die Männergesundheit aus?

Rauchen ist ein Hauptrisikofaktor für Blasenkrebs und Erektionsstörungen. Es verengt die Blutgefäße, was die Erektionsfähigkeit beeinträchtigt. Rauchen trägt auch zur Arteriosklerose bei und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es kann den Testosteronspiegel senken und Nervenschäden verursachen. Män-

# Schnurrbart statt Schweigen

Im November sprießen wieder Schnurrbärte in den Gesichtern von Männern weltweit. Dahinter steckt kein modischer Trend, sondern die globale Gesundheitskampagne „Movember“ (eine Kombination aus den englischen Wörtern „Moustache“, zu Deutsch „Schnurrbart“, und „November“), die das Bewusstsein für Männergesundheit schärfen will. Denn immer noch gehen zu wenig Männer zur Krebsvorsorge.

Die aus Melbourne, Australien, stammende Initiative will das ändern und mit Spendenaktionen und Aufklärung Leben retten. Längst hat sich die Bewegung, die von der Movember Foundation organisiert wird, auch hierzulande etabliert. Profi-Fußballer Mats Hummels gehört zu den bekanntesten Unterstützern, die auf Krankheiten wie Prostata- und Hodenkrebs sowie psychische Leiden aufmerksam machen. Tausende Männer und Unterstützer zeigen jährlich Gesicht beziehungsweise Schnurrbart. Sind Sie auch dabei?

Mehr erfahren:  
[de.movember.com](http://de.movember.com)

ner, die rauchen, haben ein höheres Risiko für erektile Dysfunktion und eine schlechtere Spermienqualität. Aufhören kann die sexuelle Gesundheit verbessern und das Risiko von Komplikationen verringern.

## Es gibt viele Mythen über die Folgen des Fahrradfahrens auf die Prostata. Was sagt die Wissenschaft?

Radfahren ist ein hervorragendes Training und kein Risikofaktor für Prostataerkrankungen. Ein geeigneter Sattel, der den Damm entlastet, ist jedoch wichtig. Intensives Radfahren kann vorübergehend den PSA-Wert erhöhen, daher sollte man 48 Stunden vor einem PSA-Test nicht Rad fahren. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die allgemeine Gesundheit und verringert das Risiko vieler Krankheiten, was auch der Prostata zugutekommt.

## Welche Tabus über Krebsvorsorge halten sich bei Männern hartnäckig und wie können wir diese überwinden?

Viele Männer glauben, dass Krebsvorsorge nur im hohen Alter notwendig ist. Aufklärung darüber, dass Vorsorgeuntersuchungen ab dem 40. oder 45. Lebensjahr sinnvoll sind, kann helfen. Einige Männer denken, sie seien gesund, wenn sie keine Symptome haben. Die Früherkennung ist jedoch entscheidend, da viele

Krebsarten in frühen Stadien keine Symptome zeigen. Häufig werden Untersuchungen wie die digitale rektale Untersuchung als unangenehm empfunden. Sensibilisierung und Normalisierung solcher Untersuchungen durch öffentliche Diskussionen sind wichtig, um Scham abzubauen. Viele Männer sehen sich aus beruflichen und persönlichen Gründen nicht in der Lage, Zeit für Vorsorgeuntersuchungen aufzubringen. Flexible Termine und betriebliche Gesundheitsförderung sind deshalb notwendig. Manche Männer glauben auch, Krebs betreffe sie nicht. Die Verbreitung statistischer Daten und persönlicher Geschichten kann dieses Tabu brechen helfen.

## Welche drei Gesundheitstipps würden Sie jedem Mann ans Herz legen?

Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen ernst und gehen Sie regelmäßig. Treiben Sie dreimal die Woche Sport, idealerweise 30 Minuten Kraft- und 30 Minuten Ausdauertraining. Ernähren Sie sich nach den Grundzügen der mediterranen Küche: fettarm, vegetarisch und reich an antioxidativen Inhaltsstoffen.

Weitere Informationen finden Sie im Buch „100 Fragen an deinen Urologen“, auf Instagram: [@dr.hohmuth\\_urologe](https://www.instagram.com/dr.hohmuth_urologe), sowie auf [www.drhohmuth-urologe.de](http://www.drhohmuth-urologe.de)

## Ihr Plus + an Leistungen

Die bkk melitta hmr bietet Männern umfassende Krebsvorsorge – inklusive dieser wichtigen Untersuchungen:

**Prostata:** Ab dem 45. Lebensjahr können Männer jährlich eine Untersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs durchführen lassen. Dieser Check beinhaltet in der Regel das Abtasten der Prostata sowie eine Untersuchung der äußeren Genitalien.

**Haut:** Ab dem 35. Lebensjahr haben Männer Anspruch auf eine jährliche Hautkrebsvorsorge, die auch die Nutzung eines Auflichtmikroskops umfasst. Für diese Leistung werden bis zu 40 Euro jährlich erstattet. Zudem erstattet die bkk melitta hmr den Hautcheck von OnlineDoctor.

**Darm:** Ab dem 50. Lebensjahr können Männer regelmäßige Untersuchungen zur Früherkennung von Darmkrebs in Anspruch nehmen, wie zum Beispiel die Koloskopie.

Zusätzlich unterstützen wir junge Menschen unter 35 Jahren mit erweiterten Vorsorgeleistungen, wenn Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bluthochdruck bestehen. Für diese Maßnahmen erstatten wir bis zu 100 Euro pro Jahr.



Krebsvorsorge

# Ich habe meine Empathie zum Beruf gemacht

Frauen mit der Diagnose Brustkrebs brauchen verlässliche Informationen und individuelle Beratung. Schwester Birte von der Reha-Klinik Bad Oexen hat sich auf dieses Gebiet spezialisiert. Wie sie Patientinnen und Patienten Mut macht, was sie Angehörigen rät und warum die Selbstuntersuchung der Brust so wichtig ist.

Birte Schlinkmeier, 54, arbeitet als Breast Care Nurse, Pelvic Care Nurse, MammaCare® Trainerin und Hautcoach für onkologisch betroffene Patienten an der Reha-Klinik Bad Oexen in Bad Oeynhhausen. Mit regelmäßigen Vorträgen und individueller Beratung unterstützt sie Patientinnen umfassend.

Weitere Informationen finden Sie auf ihrer Website [www.onko-goodies.de](http://www.onko-goodies.de)

## Social-Media-Tipp

### „Birte fragt...“

Auf dem Instagram-Account von Birte Schlinkmeier bietet die Interviewreihe „Birte fragt...“ persönliche Einblicke in den Alltag der Reha-Klinik Bad Oexen. Birte bei Insta: [@Birte\\_bcn\\_oexen](https://www.instagram.com/Birte_bcn_oexen)

Auch auf unserem Instagram-Account [@bkkmelittahr](https://www.instagram.com/bkkmelittahr) werden im Brustkrebsmonat Oktober viele spannende Beiträge mit Birte erscheinen.

 **Jetzt folgen!**

### Frau Schlinkmeier, was sind die häufigsten Sorgen und Ängste Ihrer Patientinnen?

Der Moment der Diagnose ist für viele ein Schock, den man sich kaum vorstellen kann. Die Frauen berichten mir, was ihnen alles durch den Kopf ging: Private Angelegenheiten, die geregelt werden müssen, und natürlich existenzielle Fragen, Todesängste und die Sorge vor körperlichen Veränderungen durch die Chemotherapie. Aber auch berufliche und finanzielle Sorgen spielen eine große Rolle.

### Wie schaffen Sie es, Ihren Patientinnen wieder Mut zuzusprechen und sie aufzubauen?

Mir ist wichtig zu sagen, dass ich Teil eines multiprofessionellen Teams bin. Nur als Team können wir so gut arbeiten. Man sagt mir nach, dass ich sehr empathisch bin, und diese Empathie habe ich zum Beruf gemacht. Es ist wichtig, die Patientin dort abzuholen, wo sie steht. Ich nehme mir viel Zeit für intensive Einzelgespräche und versuche, Mut zu machen. Die Frauen vertrauen mir zutiefst. Und ja, auch Tränen gehören dazu.

### Was raten Sie Angehörigen von Betroffenen, wie Sie sich verhalten sollen?

Geduldig sein. Da sein. Fragen: „Was kann ich für dich tun? Wo brauchst du meine Hilfe am meisten?“ Das ein

oder andere an Arbeit abnehmen und im Haushalt helfen. Gefühle zulassen. Viele Männer entziehen sich, da es ihnen schwerfällt, Tränen zu zeigen, weil sie es nie gelernt haben. Doch dann fühlt die Betroffene sich allein gelassen. Dabei schaffen es viele Männer nur nicht, den Druck auszuhalten. Hier ist es wichtig, sich Hilfe zu holen. Es gibt viele Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen, die auch für Angehörige da sind.

### Sie sind auch Onko-Hautcoach. Mit welchen Beschwerden kommen die Patientinnen zu Ihnen?

In meiner Beratung geht es um die Nebenwirkungen der Therapie – und das sind unsagbar viele. Die häufigsten Therapiefolgen sind Hautreizungen, juckende und trockene Haut sowie Follikulitis, eine Entzündung der Haarwurzel, die oft falsch interpretiert wird. Auch alle Schleimhäute sind betroffen, wie Augen, Nase, Vaginal-, Darm- und Analschleimhaut. Der Haarverlust, inklusive Augenbrauen und Wimpern, machen große Probleme, ebenso die Nägel. Das Traurige ist, dass leider viele Patientinnen nicht ausreichend auf die Folgen vorbereitet werden.

### Inwiefern?

Es gibt exzellente Brustzentren, die professionell arbeiten und ihre Patientinnen umfassend informieren.

Diese Patientinnen kommen in der Regel nicht zu mir in die Beratung. Doch nicht alle Betroffenen werden in spezialisierten Brustkrebszentren behandelt. Die klassische Patientin mit der Diagnose Brustkrebs denkt erst einmal nur ans Brechen und den Verlust der Kopfbehaarung. Andere Nebenwirkungen zeigen sich je nach Therapieform erst später. Besonders die Antikörper- oder Anti-Hormontherapie haben massive Auswirkungen auf das Hautbild. Die Frauen googeln dann. Doch leider gibt es im Internet viele veraltete und schlechte Ratschläge. Die Seiten kriegen wir nicht raus aus dem Netz. Dabei gibt es heute viele gute Produkte, die helfen.

### Was sind die größten Fortschritte in der Brustkrebstherapie?

Bei den Therapieformen hat sich viel getan. Früher waren Bestrahlungen großflächig und verursachten schwere Hautschäden und Lymphödeme. Heute sind die Methoden viel schonender und haben weniger Nebenwirkungen. Ich liebe auch die Dinge, die nach der Medizin kommen, wie Tätowierungen zur Brustwarzenrekonstruktion. Immer mehr Netzwerke entstehen, die jünger und aktiver sind als früher. Auch für metastasierte Patientinnen hat sich viel getan. Sie müssen nicht mehr davon ausgehen, dass sie in den nächsten Monaten oder Jahren sterben. Die Fortschritte in der Palliativversorgung geben ihnen Hoffnung und Lebensqualität.

### Gibt es auch etwas, was Sie kritisieren?

Ja, auch wenn es manchen nicht schmeckt. Wir haben heute viele Möglichkeiten, eine Brust zu rekonstruieren, etwa mit Implantaten und/oder eigenem Körpergewebe. Doch es wird zu schnell und zu gerne operiert. Das ist nicht meins. Viele Frauen bekommen zu hören, dass sie mit nur einer Brust nicht leben könnten und eine Rekonstruktion nötig sei. Das führt zu großen Operationen mit erheblichen Folgen. Viele Frauen fühlen sich regelrecht überredet, statt informiert. Sie müssen gut aufgeklärt sein und die Zeit bekommen, ihre Entscheidung in Ruhe zu überdenken. Die Frauen sollten alle Informationen

haben, um die für sie richtige Wahl zu treffen. Alternativ zur OP gibt es heutzutage hochwertige Brust-Epithesen und wunderschöne Spezial-BHs, die ein natürliches Aussehen und Komfort bieten. Ich erwähne immer auch gerne den Verein AMSOB\*, der Frauen dabei hilft, sich ohne Brust wohl und stark zu fühlen.

### Wie normal ist für Frauen die Selbstabtastung der Brust?

Das findet noch viel zu wenig statt. Es geht nicht nur um das Abtasten, sondern auch um äußere Merkmale und Gefühle, die auf Brustkrebs hinweisen können. Ich höre immer wieder von meinen Patientinnen, wie es bei ihnen war, und bekomme dadurch einen guten Einblick. In den seltensten Fällen sind die Frauen vorher informiert worden. Sehr oft höre ich den Satz: Wenn mir das mal jemand früher gesagt hätte!

### Welchen Stellenwert hat die Prävention bei Frauen?

Das Bewusstsein für Selbstuntersuchungen ist kaum vorhanden. Die Mehrheit der brustkrebsbetroffenen Frauen hat den Tumor selbst zu Hause entdeckt. Aber oft gedacht, es sei nur eine Zyste und sind erst Wochen später zum Arzt gegangen. Da geht viel wertvolle Zeit verloren. Ich schule die Frauen nicht darin, wie sich etwas anfühlt, sondern betone, dass sie bei Auffälligkeiten sofort ärztlichen Rat einholen sollten. Sie sollten nicht selbst entscheiden, was es sein könnte.

**\*AMSOB** ist die Kurzform für Ablatio mammae – Selbstbewusst ohne Brust e.V. Immer am 2. Dienstag im Monat findet abends ein Onlinetreffen statt. Hier gibt es noch mehr Infos: [www.amsob.de](http://www.amsob.de)

## Top-Leistung Discovering Hands

Mit dem Tastsinn Leben retten: Die Methode „Discovering Hands“ setzt auf die Fähigkeiten von Frauen mit Sehbehinderung, um Brustkrebs frühzeitig zu erkennen. Die medizinische Untersuchung wird von speziell ausgebildeten Medizinisch-Taktilen-Untersucherinnen (MTU) durchgeführt. Dank ihres ausgeprägten Tastsinns können sie laut Studien bis zu 30 Prozent mehr Gewebeveränderungen aufspüren. Der Check dauert 30 bis 60 Minuten, ist schonend und wird systematisch durchgeführt. Dabei bleibt auch Zeit für eine persönliche Beratung. Die Ergebnisse werden graphisch dokumentiert und anschließend von einem Facharzt bewertet. Die Taktilographie ersetzt keinen Arztbesuch, Ultraschall oder Mammographie, gilt aber als wertvolle Ergänzung in der Früherkennung.

**Tipp:** Die bkk melitta hmr erstattet einmal jährlich 58,50 Euro für eine Brustkrebsuntersuchung durch MTU, wenn eine familiäre oder medizinische Vorbelastung für Brustkrebs vorliegt und die Untersuchung von einem Facharzt empfohlen wird.

Finden Sie Ihre Praxis:  
[www.discovering-hands.de/praxisfinder](http://www.discovering-hands.de/praxisfinder)

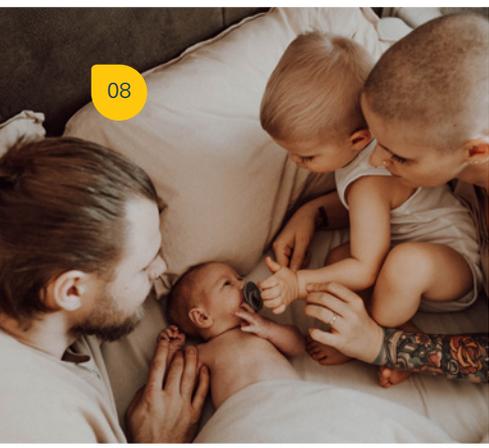


## Richtiges Abtasten mit unserer Duschkarte

Senden Sie uns eine Mail mit dem Betreff: „**Duschkarte**“ und Ihren Kontaktdaten an [gesundheitsmanagement@bkk-melitta.de](mailto:gesundheitsmanagement@bkk-melitta.de) und erhalten Sie eine unserer Duschkarten.

Nur solange der Vorrat reicht.





Papalapapp

# Unser Kampf gegen den Brustkrebs

## Meine Sicht als Ehemann und Vater

Als meine Frau 2020 zum ersten Mal etwas in ihrer Brust ertastete, konnte ich mir nicht vorstellen, dass es etwas Ernstes sein könnte. Wir waren mitten in unserer zweiten Schwangerschaft, unser erster Sohn war anderthalb Jahre alt – unser Leben schien so perfekt und voller Glück ...

Selbst als sie erzählte, dass sie unter der Dusche wieder etwas gespürt hatte, war ich überzeugt, dass es nichts war, worüber wir uns Sorgen machen mussten. „Das wird schon nichts sein“, dachte ich. Doch dann kam der Moment, der alles veränderte.

Die Diagnose „Brustkrebs“ traf uns wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Ich saß neben ihr im Arztzimmer, hörte die Worte und doch schien es, als ob ich sie nicht wirklich verstehen konnte. Die Realität schien sich zu verzerren, und plötzlich war nichts mehr so, wie es vorher war. Es fühlte sich an, als würde unser bisheriges Leben innerhalb weniger Sekunden auseinanderbrechen, und ich stand hilflos daneben.

Es war eine schwere Zeit, aber für mich stand fest, dass ich für sie da sein würde – ohne Wenn und Aber. Ich wollte stark für meine Frau sein, ihre Last mittragen, sie so gut es ging entlasten, damit sie sich auf das konzentrieren konnte, was jetzt wirklich wichtig war: gesund zu werden.

In der Woche nach der Diagnose folgte bereits die brusterhaltende OP. Ich wusste, dass es jetzt umso wichtiger war, meiner Frau den Rücken freizu-

halten. Unser erster Sohn, der bis dahin noch teilweise gestillt wurde, brauchte mich auch mehr denn je, denn er musste durch die nötige OP abrupt abgestillt werden.

Es war eine Herausforderung, aber für mich einfach selbstverständlich. Meine Frau sollte sich während dieser schweren Zeit nicht noch zusätzliche Sorgen um den Alltag machen – den würde ich schon schaukeln.

Glücklicherweise konnte ich durch die Unterstützung meines Arbeitgebers meine freien Tage immer so legen, dass ich, während meine Frau zu den Chemotherapien oft stundenlang weg war, zu Hause bleiben und mich um unseren Sohn/unsere Söhne kümmern konnte. Die Pandemie war in dieser Hinsicht Glück im Unglück, weil ich durch das notwendig werdende Homeoffice immer in ihrer Nähe sein konnte. Obwohl ich arbeitete, gab es uns ein Gefühl von Sicherheit, weil sie wusste, dass sie niemals allein war. Das hat uns in dieser Zeit sehr geholfen.

Eine schwierige Phase war auch die Geburt unseres zweiten Sohnes. Wegen der Krebstherapie musste die Geburt ab Woche 37+0 gezielt

geplant und eingeleitet werden, damit die Krebstherapie nicht zu lange unterbrochen werden würde. Hier machten es uns die Corona-Regeln jedoch schwer. Die Tage der Einleitung verbrachte meine Frau allein im Krankenhaus. Sie war erschöpft und emotional am Ende und ich konnte nicht bei ihr sein, um sie zu unterstützen. Vier Tage lang musste sie alleine kämpfen, bis die Geburt unter einem Wehensturm dann endlich los ging und ich zu ihr in den Kreißsaal durfte. Zum Glück schaffte ich es noch rechtzeitig, um die Geburt mitzerleben.

Als unser Sohn dann laut Ärzt:innen gesund zur Welt kam, fiel uns ein riesiger Stein vom Herzen. Trotz der Chemotherapien in der Schwangerschaft war er gesund, für uns für immer ein wahres Wunder.

Nach der Geburt ging es dann nahtlos weiter: Weitere 3 Monate Chemotherapien, die ständige Angst vor Rückschlägen und die Bestrahlung folgten. Es war eine Zeit voller Ängste und Sorgen, aber ich wusste, dass wir es zusammen durchstehen würden. Ich habe mich nie davor gescheut, mich um unsere beiden Jungs zu kümmern. Im Gegenteil: Es war für

Mehr zum Schicksal der jungen Familie sehen Sie auf Instagram: [@just\\_inked87](https://www.instagram.com/just_inked87)



mich selbstverständlich, diese Verantwortung zu übernehmen. So gehört sich das einfach als Vater. Egal, ob die Frau schwer erkrankt ist oder nicht. Meine Frau brauchte diese Zeit, um sich zu erholen und zu heilen, und ich wollte alles dafür tun, damit sie sich darauf konzentrieren konnte. Was uns durch diese Zeit getragen hat, war die offene und ehrliche Kommunikation zwischen uns. Es gab viele Gespräche – über Ängste, Sorgen, aber auch über Hoffnung und die kleinen Momente des

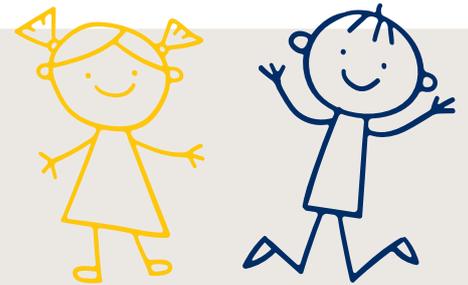
Glücks, die uns durch diese schwere Zeit geholfen haben. Manchmal

wollte meine Frau, dass ich über meine Gefühle spreche. Dann kamen auch bei mir die Tränen. Aber das war okay. Denn wir haben immer alles miteinander geteilt, und auch als Mann ist es keine Schwäche Gefühle ganz ehrlich zu zeigen. Für sie wollte ich der Fels in der Brandung sein – und auch, wenn meine Mittel begrenzt waren, so habe ich doch alles gegeben, um ihr Halt zu geben und immer für sie da zu sein. Diese schwere Zeit hat uns als Paar noch enger zusammengebracht. Was wir uns bei unserer Hochzeit 2019 versprochen haben – in guten wie in schlechten Zeiten füreinander da zu sein – das haben wir uns auch hier bewiesen. Unsere Ehe ist durch diese Erfahrung nochmal stärker geworden und wir haben uns gegenseitig gezeigt, dass wir gemeinsam

jedem Sturm trotzen können, egal wie sehr er uns den Boden unter den Füßen wegreißen würde. Auch jetzt, drei Jahre nach der Diagnose, kämpfen wir immer noch – zwar nicht mehr akut gegen den Krebs, aber mit den Nachwirkungen. Eine Chemotherapie geht nicht einfach so an einem Körper vorbei und auch die anschließende Anti-Hormon-Therapie bringt neue Herausforderungen mit sich, mit denen man erstmal lernen muss umzugehen. Aber wir nehmen sie an, weil wir wissen, dass sie eine weitere Chance ist, den Krebs für immer fernzuhalten. Wir lassen uns davon nicht unterkriegen und wissen, was wirklich zählt: unsere Liebe, unsere Familie und die Tatsache, dass wir gemeinsam alles überstehen können.

Wilhelm Wagner

## Gesund aufwachsen mit „Clever für Kids“



Die Gesundheit Ihrer Kinder liegt Ihnen am Herzen – uns auch! Mit unserem Programm „Clever für Kids“ unterstützen wir Sie umfassend und bieten Ihnen zu den üblichen Vorsorgeuntersuchungen acht zusätzliche Untersuchungen, die Ihr Kind von den ersten Lebensmonaten bis ins Jugendalter begleiten.

### Vorsorge von Anfang an

Schon im Babyalter geht es los: Mit dem Baby-Check erhalten Sie wertvolle Tipps zu Ernährung, Allergieprävention und Unfallverhütung. Zwei Amblyopie Screenings bieten die Möglichkeit zur Früherkennung von kindlichen Sehstörungen. Auch die Sprachentwicklung wird mit dem Kleinkinder-Sprach-Check gründlich überprüft, so dass Sie bei Bedarf sofort Unterstützung erhalten. Ein weiterer wichtiger Baustein ist die medikamentöse Prävention. Hier wird geprüft, ob bei Infektionen Ihres Kindes zum Beispiel die Gabe von Antibiotika notwendig ist.

### Gut durch die Schulzeit

In der Schulzeit stehen weitere wichtige Untersuchungen an. Der U10-Grundschulcheck hilft, Lese- und Rechtschreib-Schwächen, Rechenstörungen oder Verhaltensauffälligkeiten frühzeitig zu erkennen. Anschließend ermöglicht der U11-Schulcheck, frühzeitig Zahn-, Mund und Kieferanomalien zu erkennen. Kurz vor dem Erwachsenwerden stellt die J2-Untersuchung sicher, dass die körperlichen und seelischen Herausforderungen in der Pubertät gut gemeistert werden.



### Wohnortnahe Versorgung durch Telemedizin

Neben den Untersuchungen bieten wir auch telemedizinische Leistungen an. Dazu gehören Online-Videosprechstunden, eine Langzeitbetreuung für chronisch Kranke und ein System, mit dem der behandelnde Kinder- und Jugendarzt bei seltenen und chronischen Erkrankungen schnell einen spezialisierten Kollegen hinzuziehen kann.

### So einfach ist die Teilnahme ...

Die Teilnahme an „Clever für Kids“ ist freiwillig und kostenlos. Um die Vorteile nutzen zu können, benötigen Sie lediglich einen Arzt, der am Programm teilnimmt. Welche Ärzte mitmachen, erfahren Sie auf unserer Website oder im persönlichen Gespräch. Informieren Sie sich noch heute und starten Sie gemeinsam mit uns in eine gesunde Zukunft für Ihr Kind!

# Foodsharing

## Heute schon gerettet?



Täglich landen rund 30.000 Tonnen Lebensmittel in Deutschlands Mülltonnen. Das entspricht etwa dem Gewicht eines vollbeladenen Containerschiffs. Eine immense Verschwendung, während weltweit Millionen Menschen in Not sind und die Umwelt stark leidet. Aus diesem Grund haben Raphael Fellmer, Valentin Thurn und Martin Schott 2012 die Foodsharing-Initiative gegründet.

Foodsharing bedeutet „Essen teilen“, doch dahinter steckt mehr. Seit der ersten Kooperation mit einer Bio-Supermarktkette in Berlin hat sich die Initiative stark verbreitet und ist heute in mehr als 50 Städten aktiv – auch in Österreich, der Schweiz und Belgien. Europaweit gibt es rund 165.000 sogenannte Foodsaver. Sie holen Lebensmittel von einem kooperierenden Unternehmen ab und sorgen dafür, dass das gerettete Essen verteilt und aufgegessen wird.

### Mitmachen ist leicht

Das Prinzip ist einfach: Jeder kann überschüssige Lebensmittel anbieten. Ein wesentlicher Bestandteil der Bewegung ist aber die Zusammenarbeit mit den inzwischen mehr als 16.000 Betrieben, die regelmäßig überschüssige Lebensmittel bereitstellen. Freiwillige Foodsaver holen diese ab und verteilen sie weiter, um Müll zu vermeiden. Oder Lebensmittel können in sogenannten „Fair-Teilern“, öffentlichen Kühlschränken und Regalen, abgelegt oder abgeholt werden. Über die Plattform foodsharing.de ist die Organisation möglich. Auf diese Weise konnten seit Beginn mehr als 175 Millionen Kilogramm Lebensmittel vor der Verschwendung gerettet werden.

Wer sich engagieren möchte, kann sich auf der Plattform registrieren und nach nur wenigen Schritten

loslegen – als Foodsaver oder Unternehmen. Ziel ist es, das Ernährungssystem nachhaltiger zu gestalten und Menschen für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln zu sensibilisieren. Bis dahin geht es ganz praktisch darum, Lebensmittel zu retten und durch Bildungsangebote sowie politisches Engagement das Bewusstsein zu schärfen.

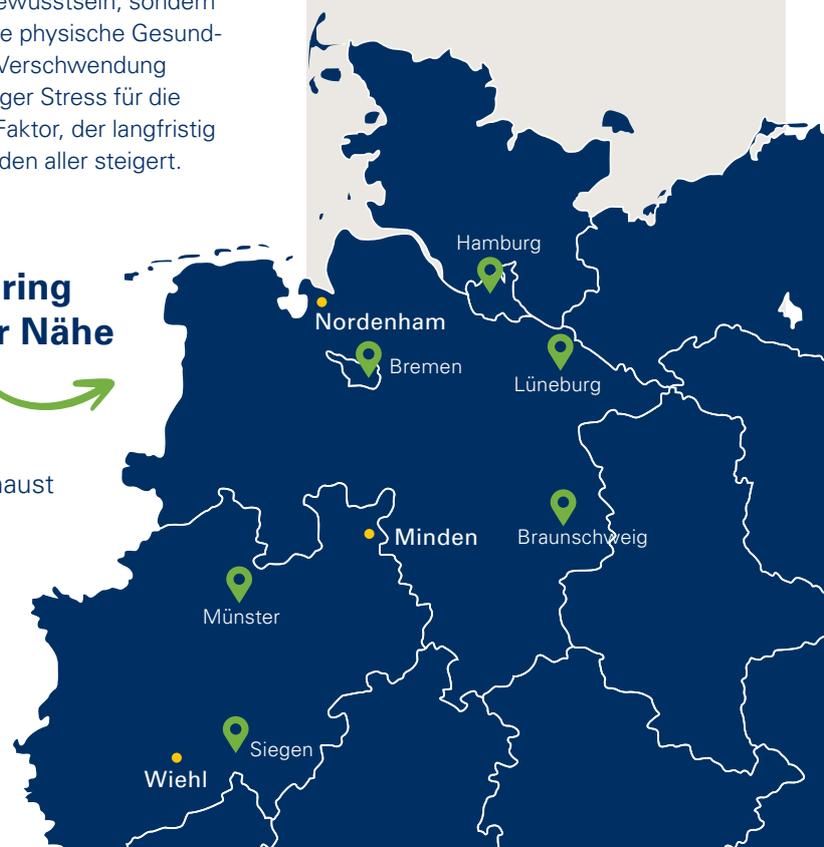
Die bkk melitta hmr steht hinter den Werten der Initiative (siehe „Blue Marble Health“, S. 18). Denn der verantwortungsvolle Umgang mit Lebensmitteln stärkt nicht nur das ökologische Bewusstsein, sondern fördert auch die physische Gesundheit. Weniger Verschwendung bedeutet weniger Stress für die Umwelt – ein Faktor, der langfristig das Wohlbefinden aller steigert.

### Mach mit!

Über die App „Too Good To Go“ können Nutzer überschüssige Lebensmittel von Restaurants, Bäckereien, Supermärkten und anderen Geschäften in ihrer Nähe zu stark vergünstigten Preisen erwerben. Was sonst weggeworfen würde, kann so gerettet und verwertet werden. Zusätzlich bietet die App eine Benachrichtigungsfunktion, die Nutzer informiert, sobald neue Angebote verfügbar sind. „Too Good To Go“ ist mehr als nur eine App – es ist eine globale Bewegung, die Menschen dazu inspiriert, Lebensmittelverschwendung aktiv zu bekämpfen und gemeinsam für eine nachhaltigere Zukunft zu sorgen.

### Foodsharing in Deiner Nähe

Oder Du schaust hier vorbei:



## Rezepte

## Feierabendfood

## Kürbisbruschetta

## ZUTATEN

1 kleines Baguette • 400 g Hokkaido-Kürbis  
 2 EL Olivenöl • 1 TL Thymian (frisch oder getrocknet) • Salz und Pfeffer • 1 EL Balsamico-Essig  
 Kürbiskerne (optional, zum Garnieren)

## ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kürbiswürfel mit Olivenöl und Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Etwa 20 bis 25 Minuten im Ofen backen, bis der Kürbis weich und leicht gebräunt ist, zwischendurch einmal wenden. Das Baguette in etwa 2 - 3 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein weiteres Backblech legen. Etwa 5 bis 7 Minuten im Ofen rösten, bis es leicht goldbraun und knusprig ist. Den gerösteten Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit Balsamico-Essig vermengen. Die Baguettescheiben großzügig mit dem Kürbis belegen und nach Belieben mit Kürbiskernen und frischem Thymian garnieren. Sofort servieren.



Jetzt ist  
Kürbiszeit

## Für die ganze Familie

## Kürbis-Gnocchi

## ZUTATEN

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (400 g) • 200 g Mehl (Typ 405 oder 550), zusätzlich Mehl zum Bestäuben • 1 Ei  
 100 g Ricotta • 50 g geriebener Parmesan • Salz und Pfeffer • Muskatnuss

## ZUBEREITUNG

Kürbis waschen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden und im Ofen bei 180°C (Umluft) 25 bis 30 Minuten weich backen. Kürbisfleisch aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Die abgekühlten Stücke mit einer Gabel zerdrücken und mit Ricotta, geriebenem Parmesan und Ei gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Nach und nach Mehl einarbeiten und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen, in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden und mit einer Gabel eindrücken. Salzwasser zum Kochen bringen, Gnocchi portionsweise hineingeben und kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Das dauert etwa 2 bis 3 Minuten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. In etwas Butter schwenken und mit frischem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Youngster

# Weniger Handy, mehr Zeit für Dich

Unser Alltag wird immer stärker von unserem Handy bestimmt. Eine Umfrage aus dem Jahr 2023 zeigt, dass Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren durchschnittlich 224 Minuten am Tag online sind – fast vier Stunden täglich. Und das ist nur die Zeit im Web. Tatsächlich verbringen wir vermutlich noch viel mehr Stunden am Bildschirm.

Oft greifen wir zum Smartphone, nur um uns abzulenken – ohne die Zeit wirklich zu genießen. Oder kannst Du Dich noch an Dein letztes TikTok-Video

erinnern? Kennst du das auch? Du willst einfach nur kurz Musik auf Spotify hören, aber dann bist Du plötzlich in WhatsApp oder Insta versunken, und bevor du es merkst sind Minuten oder vielleicht sogar Stunden vergangen.

Vielleicht spürst Du schon länger, dass das ständige Online-Sein Dir nicht guttut. Schau doch einmal in Deinen Handy-Einstellungen unter „digitales Wohlfühlen“ oder ähnlichen Menüpunkten nach, wie viel Zeit Du wirklich am Smartphone verbringst.

Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) empfiehlt für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren maximal ein bis zwei Stunden Bildschirmzeit täglich und spätestens ab 21 Uhr keine digitalen Medien mehr. Bei 16- bis 18-Jährigen gelten zwei Stunden in der Freizeit als Richtwert. Die Leitlinie soll Mediensucht vorbeugen, da übermäßiger Bildschirmkonsum zu Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen und Empathie-Verlust führen kann.

## Zehn Tipps, wie Du Deine Bildschirmzeit reduzieren kannst

- 1 Ordne Deine Startseite neu und verschiebe ablenkende Apps auf die letzte Seite.
- 2 Schalte alle Benachrichtigungen aus.
- 3 Mache regelmäßig bewusst Handy-Pausen, etwa während der Mahlzeiten oder beim Lernen.
- 4 Nutze den „Nicht stören“-Modus für ungestörte Lern- oder Ruhezeiten.
- 5 Richte Bildschirmzeit-Limits für bestimmte Apps ein.
- 6 Lagere Aufgaben wie E-Mails oder Planungen auf analoge Alternativen oder andere Geräte aus, die dich weniger ablenken.
- 7 Schaffe bildschirmfreie Zonen, zum Beispiel im Schlafzimmer oder während der ersten 30 Minuten des Tages.
- 8 Identifiziere und deinstalliere Apps, die unnötig viel Zeit in Anspruch nehmen.
- 9 Nutze Zeitmanagement-Apps wie Forest, um Deine Handy-Nutzung zu überwachen und zu steuern.
- 10 Setze Dir kleine Ziele zur Reduzierung Deiner Handyzeit und belohne Dich, wenn Du sie erreichst.

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch für die gesundheitliche Versorgung spielen sie eine wichtige Rolle. Die bkk melitta hmr bietet verschiedene Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) an, die dabei helfen, ein gesundes digitales Verhalten zu fördern.

**HelloBetter:** Hilft Stress, Depressionen und Angstzustände zu bewältigen.

**somnio:** Zur Behandlung von Schlafstörungen mit Hilfe kognitiver Verhaltenstherapie.

**zanadio:** Wer unter Adipositas leidet, findet hier ein unterstützendes Programm.

**Selfapy:** Ein Angebot für kognitive Verhaltenstherapie, die bei Depressionen hilft.

## Initiative „Echt dabei“

Die bkk melitta hmr unterstützt Kitas mit der Initiative „Echt dabei“, um Kinder, Eltern und Erziehende im gesunden Umgang mit digitalen Medien zu stärken. Das Programm bietet praxisnahe Fortbildungen, Elternabende und interaktive Theaterstücke, die auf die Förderung von Medienkompetenz und bildschirmfreier Zeit abzielen. Ziel ist es, Kinder für eine verantwortungsvolle und selbstbestimmte Mediennutzung zu sensibilisieren.

Mehr Infos unter:  
[www.echt-dabei.de](http://www.echt-dabei.de)

# GENAU MEIN DING

„Ich gehe heute zur Arbeit“ – klingt doch cool, oder? Bei der bkk melitta hmr wirst du Teil eines dynamischen Teams, wo kein Tag dem anderen gleicht und Du neue spannende Herausforderungen meisterst.

Bei uns arbeiten Menschen zusammen, die alle unterschiedlich sind, aber eines gemeinsam haben: den Wunsch, etwas Sinnvolles zu tun. Unsere Mission: Wir kümmern uns um die Gesundheit und das Wohl unserer Versicherten. Und das in einer modernen Arbeitsumgebung, die Dir Raum für Deine persönliche Entwicklung gibt.

Bei der bkk melitta hmr verdienst Du im ersten Jahr mindestens 1.250 Euro. Dazu gibt es Urlaubs- und Weihnachtsgeld sowie 30 Tage Urlaub. Klingt gut, oder? Außerdem sorgt unsere 37,5-Stunden-Woche für eine gute Work-Life-Balance. Doch das Beste ist: Du hast die Chance, nach deiner erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung übernommen zu werden. Wir versprechen Dir, unsere dreijährige Ausbildung ist praxisnah und abwechslungsreich. Du lernst alles, was Du brauchst, um in unserer Krankenkasse durchzustarten.

Ein zentraler Aspekt liegt auf der Kundenberatung. Du lernst, individuelle Lösungen für unsere Versicherten zu entwickeln. Digitale Tools helfen Dir dabei und machen den Job spannend und zukunftsorientiert. Ob das was für Dich ist, kannst Du einfach in einem Praktikum selbst herausfinden.



Mehr Infos zum Ausbildungsberuf und die richtigen Ansprechpartner findest Du hier.

## Unsere neuen Azubis stellen sich vor:

### Julie-Marie Lange



**Alter:** 16 Jahre

**Wohnort:** Porta Westfalica Veltheim

**Standort:** Minden

**Warum ich meine Ausbildung bei der bkk melitta hmr mache:** „Ich habe Spaß daran, mit Menschen zusammen zu arbeiten. Außerdem interessiere ich mich für die Gesundheit.“

**Ich in drei Worten:** Offen, sozial, fürsorglich

**Meine drei Must-Haves fürs Büro:** Tolles Klima, Spaß an der Arbeit, aufeinander Acht geben

**Meine Freizeit:** In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit Freunden, außerdem bin ich in der Freiwilligen Feuerwehr.

### Cedric Joel Schumacher



**Alter:** 19 Jahre

**Wohnort:** Hüllhorst

**Standort:** Minden

**Warum ich meine Ausbildung bei der bkk melitta hmr mache:** „Mich hat die Anzeige der bkk melitta hmr im Internet direkt angesprochen. Zudem gefällt mir die Abwechslung zwischen Kundenkontakt und PC-Arbeit.“

**Ich in drei Worten:** hilfsbereit, pünktlich, sportlich

**Meine drei Must-Haves fürs Büro:** Kugelschreiber, Notizblock, PC

**Meine Freizeit:** Reisen und Fußball spielen

Gemeinsam mit dem Kooperationspartner fitbase bietet die bkk melitta hmr den kostenlosen Online-Präventionskurs „Gesunde Ernährung“ an. Mit dem ganzheitlichen Ansatz aus Video-Workouts, Ernährungstipps und Entspannungsmethoden wird Bewegung Teil Ihres gesunden Alltags. **Hier anmelden:**



## High-Protein-Produkte Trend oder Trugschluss?

Proteine haben einen guten Ruf. Sie machen satt und fördern den Muskelaufbau. Kein Wunder also, dass durch den Fitness-Trend und die steigende Popularität von Instagram ein regelrechter Hype um High-Protein-Produkte entstanden ist. Ob Brot, Quark, Käse, Pudding oder Linsenchips – überall werben Hersteller mit einem hohen Eiweißgehalt.

Doch was sind High-Protein-Produkte eigentlich? So dürfen Nahrungsmittel bezeichnet werden, wenn mindestens 20 Prozent des Energiegehalts aus Proteinen stammen. Jenen Makronährstoffen also, die neben dem Muskelaufbau auch für den Stoffwechsel und den Hormonhaushalt wichtig sind.

High-Protein-Produkte sind aber nicht automatisch gesünder. Im Gegenteil: Häufig handelt es sich um hochverarbeitete Lebensmittel mit viel Fett, Zucker und Zusatzstoffen. Daher ist ein Blick auf die Zutatenliste sinnvoll, rät das Bundeszentrum für Ernährung.

### Das steckt drin

Wie gesund sind diese Produkte also wirklich? Für gesunde Erwachsene sind sie meist überflüssig. Laut Ernährungsexperten können die benötigten Mengen an Proteinen problemlos durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Produkte wie Milch, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und Erbsen sowie Getreide liefern ausreichend Eiweiß. Selbst ohne High-Protein-Produkte überschreiten wir oft schon die empfohlenen Mengen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene einen Referenzwert für die Proteinzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.

Wer beispielsweise 68 Kilogramm wiegt, hat einen täglichen Bedarf an 54 Gramm Proteinen. Die Menge steckt zum Beispiel in zwei Scheiben Vollkornbrot mit Erdnussmus (15 Gramm Protein), 250 Gramm Ofenkartoffeln mit 150 Gramm Quark (25 Gramm Protein) und 150 Gramm gegarten Linsen (14 Gramm Protein). Bei älteren Menschen ab 65 Jahren liegt der Bedarf etwas höher. Hinzu kommt, dass die oft hochverarbeiteten High-Protein-Produkte viele industrielle Zusätze enthalten.

Häufig liefern sie sogar mehr Kalorien als herkömmliche Produkte, wie Tests gezeigt haben. Zudem fehlt es diesen Produkten oft an anderen wichtigen Nährstoffen und Ballaststoffen.

Ein gesundheitlicher Nutzen von High-Protein-Produkten ist also fraglich. Für Verbraucher bedeutet das: Eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Proteinquellen ist nicht nur gesünder, sondern schont auch den Geldbeutel.

### Wie viel Protein steckt in ...

| Lebensmittel            | Portionsgröße      | Proteingehalt in g pro 100 g |
|-------------------------|--------------------|------------------------------|
| Champignons, gegart     | 200 g              | 4,0                          |
| Edamer                  | 25 g               | 25,0                         |
| Erbsen, grün, gegart    | 150 g              | 7,0                          |
| Griechischer Joghurt    | 100 g              | 10,0                         |
| Haferflocken            | 6 Esslöffel (60 g) | 13,0                         |
| Linsen, gegart          | 120 g              | 9,0                          |
| Parmesan, gehobelt      | 20 g               | 37,9                         |
| Quinoa                  | 100 g              | 13,8                         |
| Rosenkohl, gegart       | 150 g              | 4,0                          |
| Schweinefleisch, gegart | 1 Stück (150 g)    | 28,0                         |
| Tofu, gegart            | 100 g              | 16,0                         |
| Vollkornbrot            | 1 Scheibe (50 g)   | 7,0                          |
| Vollkornnudel, gegart   | 200 g              | 6,0                          |
| Walnüsse                | 25 g               | 16,0                         |

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Monica-Mengenliste, lebensmittel-naehrstoffe.de, eigene Recherche, Stand 8/2024

## Ausflugstipps

### Minden

## Durch die Zeit reisen mit dem Preußenzug

Tradition trifft Moderne: Erleben Sie eine faszinierende Zeitreise mit dem über 100 Jahre alten Preußenzug. Einsteigen und den Charme der historischen Dampflokomotive genießen. Die Museums-Eisenbahn Minden (MEM) fährt einmal im Monat. In Preußisch Oldendorf rollt zudem ein historischer Diesellokomotive. Beide Züge sind technische Denkmäler, die Eisenbahngeschichte hautnah erlebbar machen. Tickets können bis acht Tage vor Fahrttermin online gebucht werden, danach am Schalter oder im Zug. Preise für Kinder ab 8 Euro, Erwachsene zahlen ab 16 Euro.



Bahnhof Minden-Oberstadt, Ringstr. 115 32427 Minden



### Nordenham

## Ein Besuch in der Moorseeer Mühle

Norddeutsche Geschichte hautnah erleben – das bietet das Museum Moorseeer Mühle in Nordenham. Hier steht der letzte voll funktionsfähige Gallerieholländer (siehe Foto) im Landkreis Wesermarsch. Die 1854 erbaute Mühle und viele weitere historische Gebäude sind über die Jahre erhalten geblieben und werden teilweise heute noch aktiv genutzt. Zudem bietet das neu errichtete Museumsgebäude verschiedene Dauerausstellungen. Auch das Kindermuseum, die historische Schaubäckerei, das malerische Außengelände mit Schaubeeten und das Museumscafé bieten Abwechslung und Spaß für die ganze Familie. Neben dem regulären Betrieb bietet das Haus an fünf Tagen Führungen und Aktionsveranstaltungen für große und kleine Gäste.



Butjadinger Straße 132, 26954 Nordenham-Abbehausen

### Bergisches Land

## Expedition in den Wildtierpark Wiehl

Hirsche, Wildschweine und Füchse aus nächster Nähe beobachten? Im Wiehler Wildpark kommen Natur- und Tierfreunde auf ihre Kosten. Mit etwas Glück erleben Sie, wie der Platzhirsch in Hochzeitslaune laut röhrend um ein Weibchen wirbt – dann wackelt der gesamte Wald. Oder Sie sind dabei, wenn die Wildschweine ihr Revier verteidigen und keine Verwandten mehr kennen. Der weitläufige Wildpark lädt zu Spaziergängen ein, und die rustikalen Picknickplätze eignen sich für kleine Pausen zwischendurch, während sich Kinder auf dem Abenteuerspielplatz austoben. Hunde sind willkommen, müssen aber an der Leine geführt werden.

**Tipp:** In der Nähe des Wildparks liegt die Wiehler Tropfsteinhöhle, die Sie nicht verpassen sollten.



Pfaffenberg 1, 51674 Wiehl





Mutmacher: bkk melitta hmr verschenkt Sorgenwürmer

Diese „Sorgenwürmer“ werden im Oktober an Patientinnen in allen Brustkrebsstationen und -zentren in Ostwestfalen-Lippe verteilt. Die Idee dahinter: Ein kleiner Wurm, der die Sorgen frisst und den Betroffenen ein Lächeln ins Gesicht zaubern soll. „Manchmal braucht man einfach etwas, woran man sich festhalten kann“, erklärt Sabine Mirbach, die Initiatorin der Aktion.

Mirbach weiß, wovon sie spricht. 2015 erhielt sie selbst mit 44 Jahren die Diagnose Brustkrebs. Bei ihr wurde ein Mammakarzinom festgestellt, Knochenmetastasen waren schon weit fortgeschritten. Doch Aufgeben kam für die Bad Salzuflerin nie in Frage.

Mirbach nannte ihren Krebs verächtlich „Karl A\*\*\*“. Sie überstand mehrere Operationen, durchlief Bestrahlungen und eine Antihormontherapie – nahm das ganze Paket an Nebenwirkungen mit. Heute lebt die hauptberufliche Stadtführerin aus dem Lipperland ihr Leben wie

Initiativen

# Brustkrebs: Kleiner Wurm gegen große Sorgen

Im pinken Oktober setzen wir, die bkk melitta hmr, gemeinsam mit Sabine Mirbach ein Zeichen der Solidarität für Brustkrebspatientinnen. Viele unserer Kolleg\*innen und zahlreiche Helfer\*innen haben mehr als 450 kleine pinke Würmer gehäkelt, um ihre Unterstützung zum Ausdruck zu bringen.

zuvor. Nur den Konjunktiv hat sie aus ihrem Alltag verbannt und durch den Imperativ ersetzt. „Nicht, ich würde gern mal..., sondern, ich mache es“, sagt Mirbach.

Und wie sie es macht. Seit ihrer Erkrankung setzt sie sich aktiv gegen Brustkrebs ein – ein Thema, über das niemand gerne spricht und bei dem vielen die passenden Worte fehlen, wie Mirbach festgestellt hat. Um das zu ändern, engagiert sie sich, möchte anderen Betroffenen Mut machen, ein Zeichen der Solidarität setzen und zeigen: Es gibt ein Leben nach der Diagnose.

## Fotoprojekt gibt Brustkrebs ein Gesicht

Eine ihrer ersten großen Initiativen war 2020 die Installation von pinken Siloballen an markanten Orten im Kreis Lippe. In Zusammenarbeit mit dem zertifizierten Brustkrebszentrum am Klinikum Lemgo und dem Landwirt Florian Kuhlmann brachte Mirbach so das Thema Brustkrebsvorsorge ins Rollen. Nur ein Jahr später regte sie die Aktion #PinkStones2021 an: Schulkinder der offenen Ganztagschulen aus Bad Salzuflen und Umgebung bemalten Steine in Pink und legten die kleinen Kunstwerke

irgendwo ab. Ihre Finder sollten sie erinnern, über Brustkrebsvorsorge nachzudenken.

Dann, im Brustkrebsmonat Oktober 2022, organisierte Mirbach ein Foto- und Video-Projekt mit dem Titel „Eine von acht“. Frauen, die die Krankheit überstanden hatten, ließen sich von der Fotografin Nadine Marga porträtieren.

## Porträts: weiblich und selbstbewusst

Marga sagte damals über ihr Engagement gegenüber der Lippischen Landes-Zeitung: „Ich möchte, dass die Frauen sich weiblich und selbstbewusst fühlen. Durch meine Bilder kann ich ihnen zeigen, wie schön sie sind.“ Die Porträts wurden in einer Ausstellung am Klinikum Lemgo veröffentlicht und zu einem Video für die sozialen Medien verarbeitet. „Welche Zahl bist du?“, wird darin provokant gefragt, um klarzumachen, dass statistisch gesehen jede achte Frau in ihrem Leben an Brustkrebs erkrankt.

Jedes Jahr wird deutschlandweit bei mehr als 70.500 Frauen und rund 750 Männern Brustkrebs diagnostiziert, wie die Deutsche Krebshilfe berichtet. Doch Brustkrebs gilt

Mehr über Sabine Mirbach auf Instagram:  @sabine.mirbach und Facebook



*„Jeder kann ein Multiplikator sein – das ist das Tolle.“*

Sabine Mirbach sucht für die Fotoausstellung „eine von acht – gib dem Krebs dein Gesicht“ Brustkrebspatientinnen und -patienten aus Ostwestfalen-Lippe. Wer mitmachen mag, schreibt eine Mail an: [mirbach@evenso.info](mailto:mirbach@evenso.info)

© Foto: S. Kienacherf /LZ

inzwischen als eine der am besten therapierbaren Tumorerkrankungen. Je eher er erkannt wird, desto besser die Heilungschance. Deshalb ist Früherkennung so wichtig – vor allem das Abtasten der eigenen Brust. Zusätzlich wird empfohlen, mindestens einmal im Jahr zur Vorsorge zu gehen.

## Pinker Oktober schärft Bewusstsein für Brustkrebs

Mirbachs Aktionen sind Teil des Pink Octobers, einer weltweiten Initiative, die seit 1985 jährlich im Oktober das Bewusstsein für Brustkrebs schärft. Die rosa Schleife, das „Pink Ribbon“, ist seit den 1990er Jahren das Symbol dieser Bewegung. Ob pink geschmückte Baumalleen, rosa Puddingteilchen oder Plakataktionen wie „Eine von Acht“ – Mirbach erfährt viel Solidarität, und das bestärkt sie in ihrem Einsatz, der auch Teil

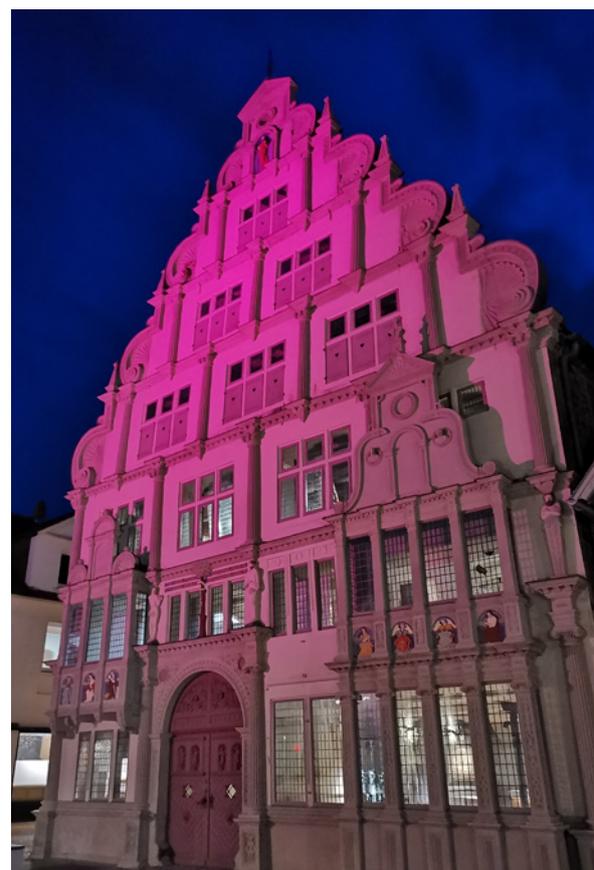


Überall Pink im Oktober: Bäume mit rosa Schals, der Leopoldsprudel (Bad Salzungen) und das Hexenbürgermeisterhaus in Lemgo

der eigenen Verarbeitung ist, wie sie sagt.

Die Ideen gehen ihr dabei nicht aus. Sie wünscht sich pink erleuchtete Innenstädte, Gassen voller pinker Regenschirme, die vom Himmel hängen, und Wäscheleinen mit zahllosen pinken BHs. „Mein Traum wäre es, noch mehr pinke Felder zu sehen, und dass immer mehr Landwirte die pinkfarbene Charity-Folie für Strohbällen nutzen“, sagt Mirbach.

„Jeder kann ein Multiplikator sein – das ist das Tolle.“ Mit einem Augenzwinkern fügt sie hinzu: „Der Eiffelturm wurde schon pink erleuchtet – warum also nicht noch mehr solcher Zeichen setzen?“



bkk inside

News

## Memedi – Ihr Medikationsbegleiter

Um den Überblick über Medikationspläne zu behalten, gibt es jetzt digitale Unterstützung. Mit der kostenlosen App Memedi wird es noch einfacher, die Einnahme verschiedener Medikamente intuitiv und unkompliziert zu organisieren. Die App liefert zudem nützliche Tipps und Informationen zu den im Medikationsplan enthaltenen Medikamenten. Auch Unverträglichkeiten können hinterlegt werden. Das Beste: Memedi benötigt keine persönlichen Daten oder Registrierung, um genutzt zu werden. Die App ist kostenlos für Android- und Apple-Geräte verfügbar.

Wiehl

## Glühweinlauf Marienhagen

Am 30. November startet der beliebte Glühweinlauf in Marienhagen in seine 12. Runde. Mit Nikolausmützen auf dem Kopf gehen zahlreiche Läuferinnen und Läufer wieder auf die Strecke. Wer dabei sein möchte, kann sich vom 5. Oktober bis zum 23. November 2024 für den diesjährigen Lauf anmelden. Besonders für die Kleinsten, die Glühwürmchen, bietet der Lauf mit seinen 370 Metern eine wunderbare Gelegenheit, die Wartezeit auf den Nikolaus zu verkürzen. Auch wir von der bkk melitta hmr sind vor Ort, um alle Sportlerinnen und Sportler tatkräftig anzufeuern.

Gewinnspiel

## Aktivwoche GSM – Jetzt mitmachen und gewinnen!

Feiern Sie mit uns, der Gesundheitsservice Management GmbH (GSM), 30 Jahre Aktivwoche und sichern Sie sich die Chance auf eine von drei Aktivwochen für je zwei Personen! Ob Bad Wildbad im Schwarzwald, Oberaichwald in Kärnten oder das idyllische Sibyllenbad – erleben Sie eine Woche voller Bewegung, Erholung und Gesundheit. Beantworten Sie einfach die Frage: In welcher Stadt ist der Gesundheitsservice und der Deutsche Fußballmeister 2024 zuhause? Hamburg, Leverkusen oder München?

Senden Sie Ihre Antwort bis zum 31. Dezember 2024 an: [gewinnspiel@gsm-gesund.de](mailto:gewinnspiel@gsm-gesund.de) oder per Post an: Gesundheitsservice, Schanzstr. 10, 54470 Bernkastel-Kues.

bkk melitta hmr

## „Blue Marble Health“ mit Nachhaltigkeits-Award geehrt

Klimaschutz im Klassenzimmer: Das Nachhaltigkeitsprojekt „Blue Marble Health“ (Gesundheit des blauen Planeten) hat den ersten Platz beim Deutschen Award für Nachhaltigkeitsprojekte in der Kategorie „Vorsorge/Prävention“ erreicht. Die Initiative zielt darauf ab, Schülerinnen und Schüler ab der achten Klasse für einen umweltschonenden Lebensstil zu sensibilisieren und die Auswirkungen ihres Handelns auf die Welt zu verstehen.

„Blue Marble Health“ basiert auf der Agenda 2030 der Vereinten Nationen und ihren 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung. Dazu gehören eine vierteilige Unterrichtsreihe und eine Begleit-App.

Seit 2024 wird das Projekt gemeinsam mit den vier Landesverbänden der Betriebskrankenkassen bundesweit an Schulen ausgerollt. Die bkk melitta hmr unterstützt die Initiative und hat im Juni 2024 einen erfolgreichen Hitzeaktionstag an vielen Schulen im Kreis Herford und Wiehl umgesetzt. Dabei erfuhren die Schülerinnen und Schüler, dass hitzebedingte Kreislauferkrankungen nicht nur ältere Menschen betreffen und durch nachhaltige Maßnahmen wie Klimaschutz verringert werden können.

Interessierte Schulen schreiben einfach eine E-Mail an [gesundheitsmanagement@bkk-melitta.de](mailto:gesundheitsmanagement@bkk-melitta.de)

Wussten Sie, dass wir, die bkk melitta hmr, die Aktivwoche jährlich als Präventionsmaßnahme bezuschussen? Sie zahlen nur den Eigenanteil für Unterkunft und Verpflegung, das Gesundheitsprogramm wird mit bis zu 200 Euro im Jahr gefördert. Nutzen Sie die Chance und tun Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit!

Mehr Infos auf [www.aktivwoche.info](http://www.aktivwoche.info)

# Finde alle 18 Tiere im Wald!

Diese Tiere kannst du finden: 2 Vögel, Reh, Hirsch, Wolf, 2 Waschbären, Bär, Biber, Eichhörnchen, Fuchs, Eule, Igel, Hase, Schnecke, Maus, Biene und Schmetterling.



gemeinsam richtung gesundheit

**bkk  
melitta  
hmr**



# UND WAS BRAUCHST DU FÜR DEINE GESUNDHEIT?

Jeder Mensch ist ein Individuum und mit ihm seine Ansprüche an die eigene Gesundheit.  
Wo auch immer Du gerade im Leben stehst:

Wir, als Deine Krankenkasse, holen Dich da ab, wo Du uns brauchst.  
Wir beraten, unterstützen, fördern und begleiten.

**INFORMIER DICH JETZT:**  
[www.ich-brauche-jemanden.de](http://www.ich-brauche-jemanden.de)



**bkk melitta hmr**

