

gemeinsam richtung gesundheit

bkk
melitta
hmr



Resilienz

Mentale Widerstandskraft

ADHS bei Erwachsenen

Wann ist es mehr als „Anderssein“

K.o.-Tropfen

Welche Warnsignale typisch sind, wie Du Hilfe holst und worauf es im Notfall ankommt

Mehr Geld für Pflegebedürftige

Leistungserhöhungen im Jahr 2025



04



10



12

Inhalt

- 02 Die ePA für alle
- 03 Editorial
- 04 ADHS bei Erwachsenen – Wann ist es mehr als „Anderssein“
- 06 Eine Ode an die Resilienz
- 07 Interview mit Arne Bredemeyer – Betroffener einer Mager- und Sportsucht
- 08 Die Kunst der Balance – Ein Aufruf an alle Väter
- 09 Tschüss Langeweile, hallo Winter!
- 10 Rezepte: Wärmende Detox-Suppen und gesunde Knabbersnacks
- 12 K.o.-Tropfen – Unsichtbare Gefahr beim Feiern
- 13 2025 – Mehr Geld für Pflegebedürftige
- 14 „Sanft summen ist ideal“ – Interview mit der Stimmexpertin Sabrina Wunderlich
- 15 Ausflugstipps
- 16 Die ePA – Alles Wichtige auf einen Blick
- 17 Vertrauen beginnt mit Datenschutz
- 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
www.bundesgesundheitsministerium.de

oder auf unserer Website
www.bkk-melitta-hmr.de/epahilfe



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu – ein Jahr, das erneut von Unsicherheiten und Herausforderungen geprägt war. In einer Zeit, in der sich vieles schneller verändert als je zuvor, sind stabile und verlässliche Partner wichtiger denn je. Die regionale bkk melitta hmr hat in diesem Jahr erneut bewiesen, dass sie auf die Bedürfnisse all ihrer Versicherten eingeht und für ihre Gesundheit da ist.

Auch im neuen Jahr dürfen Sie weiterhin mit einem umfangreichen Angebot und sogar einigen Verbesserungen unserer Satzungsleistungen rechnen. Mitte Januar 2025 ist es dann so weit – die elektronische Patientenakte (ePA) für alle kommt. In der ePA können Sie persönliche Gesundheitsdaten ablegen lassen oder selbst speichern und selbst entscheiden, wem Sie Einblick in Ihre Akte gewähren. Meine persönliche Empfehlung: Machen Sie sich frühzeitig mit der Anwendung vertraut – spätestens vor dem nächsten Arztbesuch.

Neben den aktuellen Änderungen in der Pflege ab 2025 möchten wir Ihnen noch einige Gesundheitstipps mit auf den Weg geben. Gerade in der kalten Jahreszeit sind Aktivitäten an der frischen Luft ideal, um das Immunsystem zu stärken. Außerdem erfahren Sie in dieser Ausgabe, wie Sie Kinderhaut im Winter schützen.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen und Ihren Lieben einen erfolgreichen und gesunden Jahreswechsel. Kommen Sie gut ins neue Jahr und bleiben Sie gesund!

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,
Foto U1 Titelbild: istockphoto-Yuricazac, Foto U4: istockphoto- alvarez

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.



Wann ist es mehr als „Anderssein“

ADHS äußert sich bei Erwachsenen oft subtiler als bei Kindern, da die sichtbare Hyperaktivität nachlässt. Die „impuls“-Redaktion sprach mit Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Meike Schröder aus Herford über die Diagnose, Herausforderungen im Alltag und die positiven Seiten der Erkrankung.

Woran erkennen Erwachsene, dass sie ADHS haben könnten?

Viele Menschen kommen zu mir, weil sie sich in den Schilderungen anderer Betroffener wiedererkennen, zum Beispiel in sozialen Medien, Podcasts oder im Fernsehen. Oft haben sie schon lange das Gefühl, anders zu sein. Manche werden auch von anderen Ärzten oder Angehörigen geschickt, weil sie sich Sorgen machen.

Wie läuft eine ADHS-Diagnostik ab?

Erwachsene wenden sich in der Regel an Fachärzte und/oder Ambulanzen, teilweise können auch psychotherapeutische Praxen helfen. Leider sind die Wartezeiten sehr lang. Die Leitlinien empfehlen zu prüfen, ob ADHS in der Kindheit auftrat. Diese Untersuchung umfasst Gespräche, Fragebögen und die Einsicht in alte Schulzeugnisse und ärztliche Befunde, um mögliche Kindheitssymptome festzustellen. Außerdem geht es um eine Selbsteinschätzung, ob das, worunter die Person leidet, auch andere Ursachen haben könnte, zum Beispiel Stressbelastung, Depressionen oder Schilddrüsenprobleme.

Sind ADHS-Symptome immer schon im Kindesalter vorhanden?

Da wir von einer neurobiologischen Verankerung ausgehen, ist ADHS schon immer da. In der Kindheit können Symptome jedoch unauffällig bleiben, insbesondere wenn das Kind kognitiv stark ist oder viel Struktur und Unterstützung bekommt. Symptome sollten vor dem 12. Lebensjahr nachweisbar sein. Eine Diagnose erfordert daher den Rückblick auf die gesamte Lebensgeschichte.

Wie unterscheidet sich ADHS bei Erwachsenen im Vergleich zu Kindern?

Bei Kindern äußert sich ADHS häufiger durch eine deutlich sichtbare Hyperaktivität. Sie stehen immer wieder auf, auch in Situationen, in

denen dies nicht den sozialen Erwartungen entspricht, kippeln mit dem Stuhl oder wackeln mit dem Körper. Erwachsene hingegen erleben diese Hyperaktivität eher innerlich. Die Gedanken sind schnell, Puls und Blutdruck können erhöht sein, oder die Person kann sich nicht entspannen. Viele Erwachsene verbergen ihre Symptome oder haben aufwändige Strategien zur Alltagsbewältigung, was anstrengend ist.

Mit welchen Herausforderungen kämpfen Erwachsene im Alltag und Beruf?

Im Alltag fällt es den Betroffenen schwer, Prioritäten zu setzen. Manche versinken im Chaos. Bei der Arbeit können sich Fehler häufen oder alles dauert viel länger. Dies kann zu Konflikten mit Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten führen. Auch im sozialen Umfeld treten Schwierigkeiten auf: Betroffene werden als zu intensiv erlebt oder ecken an. Sie unterbrechen andere, können sich oft nicht merken, was besprochen wurde, oder sind zu schnell wieder bei ihren eigenen Themen. Menschen ziehen sich von ihnen zurück.

Welche sozialen Folgen kann das haben?

Das Gefühl, nicht dazuzugehören, kann mit einem negativen Selbstbild einhergehen. Angst vor Zurückweisung ist nicht selten. Die



Vorsatz 2025

„Im neuen Jahr möchte ich endlich regelmäßiger Zeit mit mir wichtigen

Menschen verbringen und dafür etwas weniger arbeiten.“

Meike Schröder

ist Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Verhaltenspsychologie. Seit 2014 ist sie in einer Praxisgemeinschaft in Herford tätig und auf Neurodivergenz spezialisiert, inklusive ADHS und Autismus.



ADHS

ADHS steht für „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung“ und ist eine seit der Kindheit bestehende, oft genetisch bedingte neurologische Störung. Sie äußert sich in Symptomen wie innerer Unruhe, Zappeligkeit und starkem Bewegungsdrang. Typisch ist auch eine ausgeprägte Impulsivität, bei der Handlungen oft ohne ausreichendes Nachdenken über die Konsequenzen ausgeführt werden. Zudem gibt es Herausforderungen bei der Aufmerksamkeitssteuerung: Konzentration und Aufmerksamkeit können nicht wie gewünscht gehalten werden und sind oft interessenabhängig.

Was passiert im Gehirn bei ADHS?

Bei ADHS gibt es Unterschiede in der Hirnstruktur: Bestimmte Bereiche wie die präfrontale Region (zuständig für Hemmung und Aufmerksamkeit), der cinguläre Kortex (Gefühlsregulation) und das Kleinhirn (Koordination) sind oft kleiner. Die Hirnreifung ist bei Kindern verzögert und die Vernetzung durch Faserbündel schwächer. Medikamente wirken, indem sie den Mangel an den Botenstoffen Dopamin und Noradrenalin ausgleichen und so die Kommunikation der Nervenzellen verbessern. Man unterscheidet zwischen der angeborenen, meist genetisch bedingten ADHS und der seltenen erworbenen ADHS.

Welche Behandlungsoptionen gibt es neben Medikamenten?

Neben Medikamenten ist die Psychotherapie ein wichtiger Ansatz. Sie hilft, sich selbst besser zu verstehen und mit den Symptomen umzugehen. Bei leichteren Formen kann schon eine Anpassung des Lebensstils viel bewirken. Allerdings sind Psychotherapieplätze oft schwer zu bekommen. ►

Mischung aus intensiven Gefühlen und Herausforderungen bei der Impulskontrolle kann zu Handlungen mit unerwünschten Konsequenzen führen. Beispiele sind die spontane Kündigung aus Wut oder die Heirat nach drei Wochen Beziehung. Diese Impulsivität kann im Alltag auch zu gesundheitlichen Risiken führen. Dazu gehören Verletzungen, Übergewicht und Missbrauch von Substanzen wie Alkohol oder THC bis hin zur Abhängigkeit. Auch psychische Begleiterkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen sind bei ADHS weit verbreitet.

Wie reagieren Betroffene nach der Diagnose?

Viele blicken dann auf ihre Lebensgeschichte zurück und ordnen frühere Erfahrungen neu ein. Sie erkennen, dass sie nicht „dumm“ waren, sondern dass die Symptome andere Ursachen haben. Bei schweren Symptomen kann die Einnahme von Medikamenten eine große Erleichterung sein, da sie hilft, die Gedanken zu ordnen und sich zu konzentrieren.

Wann sind Medikamente sinnvoll?

Medikamente werden empfohlen, wenn die Symptome den Alltag stark

beeinträchtigen und andere Maßnahmen nicht ausreichend helfen. Der Facharzt entscheidet über das Präparat. Die erlebte und erwünschte Wirkung sollte immer größer sein als die sogenannten unerwünschten Nebenwirkungen. Da braucht es manchmal mehrere Anpassungen. Letztlich entscheidet nur der Betroffene selbst, ob das Medikament hilft.

Was können Betroffene selbst tun, um ihre ADHS besser zu managen?

Selbstakzeptanz ist ein wesentlicher Schritt. Es ist hilfreich, eigene Stärken zu erkennen und Strategien für den Alltag zu entwickeln. Dazu gibt es viele gute Bücher, Coaches und Tipps in den sozialen Medien. Nicht jeder Betroffene braucht eine Diagnose, vor allem wenn die Symptome nur leicht und in bestimmten Lebensbereichen auftreten. Dann ist ADHS ein Teil der Persönlichkeit. Unabhängig vom Ausmaß der Symptome sind Anpassungen im Alltag wertvoll. Dazu gehören Unterstützung bei schwierigen Aufgaben, das Entdecken beruflicher Nischen, regelmäßiger Sport und Reizreduktion. Diese Ansätze helfen, Struktur und Stabilität zu schaffen und den Alltag zu erleichtern.

Ist ADHS heilbar?

ADHS bleibt ein Teil des Betroffenen. In der Therapie geht es darum, das eigene Verhalten zu erkennen, störende Muster zu verändern und Strategien zu entwickeln, um mit den Symptomen besser leben zu können. Medikamente können die Symptome vorübergehend lindern und den Weg für nachhaltiges Lernen und Arbeiten ebnen. Ich helfe den Menschen, die zu mir kommen, die unveränderbaren Aspekte von ADHS zu akzeptieren. Dazu gehört auch, so zu sein, wie man ist – mit allen Stärken und Schwächen.

Welche positiven Eigenschaften bei ADHS gibt es?

Viele Betroffene berichten von schnellem Denken, Kreativität und der Fähigkeit, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben. Der sogenannte Hyperfokus ist eine Fähigkeit, sich stundenlang in ein Thema zu vertiefen. Gespräche mit Betroffenen erlebe ich oft als dynamisch und lebendig. Auch wenn Menschen mit ADHS manchmal aufbrausend wirken, sind sie nicht nachtragend. Die intensiven Gefühle können auch positiv sein und sich durch Begeisterungsfähigkeit und Einsatz für Gerechtigkeit zeigen.

Prävention

Eine Ode an die Resilienz

Die Bedeutung von Resilienz lässt sich kaum schöner beschreiben als im Song „3 Tage am Meer“ von AnnenMayKantereit, der deutschen Pop-Rockband aus Köln. Der Begriff stammt aus der Psychologie und bedeutet so viel wie Widerstandskraft. Eine Fähigkeit, um schwere Zeiten gut zu überstehen und im Idealfall sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Dazu gehört auch, rechtzeitig zu erkennen, wann es ratsam ist, die Akkus wieder aufzuladen. Darum geht es in dem Song.

Sänger Henning May erzählt von einer intensiven Zeit („das waren Jahre ohne Pause“), in der sich Druck und Zweifel angesammelt haben. Das Gefühl, ausgelaugt zu sein, kennen viele von uns – selbst wenn man mitten im Leben steht und normalerweise weiß, was man kann. Die Zeilen „Und eigentlich weiß ich genau, was ich brauche / „Ne Pause“ zeigen, dass es okay ist, sich eine Auszeit zu nehmen, bevor die Belastung zu

groß wird. Denn: Selbstfürsorge ist keine Schwäche, sondern wichtig für unsere psychische Gesundheit.

Wenn es sich so anfühlt, als würde einem alles über den Kopf wachsen, dann ist es an der Zeit, Abstand zu gewinnen von den täglichen Belastungen. Eine solche Auszeit kann helfen, sich selbst wiederzufinden und zu spüren („Und ich weiß wieder, wer ich bin“). Sicher, das können nicht immer „3 Tage am Meer“ sein – manchmal reicht ein Spaziergang, Yoga, ein Gespräch mit einer Freundin oder einem Freund.

Auch wenn im Song von Ruhe die Rede ist („Ohne alle anderen“), kann das Treffen mit anderen Menschen guttun. Gerade in schwierigen Zeiten – bei einer Trennung oder einer schweren Erkrankung – ist es ratsam, Unterstützung anzunehmen und zuversichtlich zu bleiben. Resilienz zeigt sich, wenn wir innehalten, reflektieren und dann gestärkt unseren Weg weitergehen.

Schon gewusst?

Die bkk melitta hmr übernimmt die Kosten für eine Psychotherapie bei zugelassenen Therapeuten und Vertragsärzten.

Der erste Schritt zur passenden Praxis

Einen Arzt oder Psychotherapeuten zu finden, ist nicht immer einfach. Unser „BKK ArztFinder“ unterstützt Sie dabei: Suchen Sie gezielt nach Ort, Fachrichtung oder Namen und finden Sie so die/den passenden Ansprechpartner/in in Ihrer Nähe.

Ihr Weg zum Arzttermin – Einfach und schnell

Der Terminservice der 116117 ermöglicht gesetzlich Versicherten, jederzeit unkompliziert Termine zu buchen, einzusehen oder abzusagen. Nutzen Sie den Service für eine schnelle ambulante Gesundheitsversorgung – ohne Vermittlungscode bei vielen Fachrichtungen.

QR-Code scannen
und Ihren Termin buchen



Auszeit gefällig?

Mit unserem digitalen Kursfinder finden Sie das für Sie passende Angebot. Beliebte Themen sind: Stressmanagement, gesunder Schlaf und Tai Chi. Bei regelmäßiger Teilnahme erstattet die bkk melitta hmr 100 Prozent der Kosten, maximal 120 Euro pro Kurs.

Die Aktivwoche

Eine Auszeit im Wald, in den Bergen oder am Meer ist auch im Rahmen der Aktivwoche möglich. Das neue Programm 2025 bietet noch mehr Reiseziele. Jetzt online buchen oder Katalog anfordern. Die bkk melitta hmr gewährt einen Zuschuss von bis zu 200 Euro!



Hier geht's zur
Onlinebuchung oder
Katalogbestellung



Vorsatz 2025

„Im neuen Jahr möchte ich endlich meine Entwicklung abschließen und mich weiter entfalten, sowohl persönlich als auch beruflich.“

Als Mitarbeiter einer Coaching-Agentur hilft Arne Bredemeyer anderen Menschen in Krisen.

„Um loslassen zu können, musste ich mich selbst entdecken“

Arne Bredemeyer litt zehn Jahre lang unter einer schweren Mager- und Sportsucht. Der Wendepunkt kam 2020, als er drei Monate lang allein in Timmendorf lebte. Heute nutzt er seine Erfahrungen, um anderen in Krisen zu helfen.

Die schlimmste Zeit seines Lebens beschreibt Arne Bredemeyer so: „Es gab nur noch mich und die Krankheit.“ In dieser Zeit an der Ostsee wog der 1,83 Meter große junge Erwachsene nur noch 40 Kilogramm und kämpfte täglich mit Höllenschmerzen. Ein Arzt warnte den früheren Hobby-Handballspieler, wenn er so weitermache, sei er in zwei Tagen tot. „Da habe ich mich gefragt: Wofür lebst du, Arne?“ Zum ersten Mal wurde ihm bewusst, dass er seine eigenen Bedürfnisse kaum kannte. Er verstand, dass alle bisherigen Klinikaufenthalte nur für andere waren – nie für ihn selbst. „Man kann dort Gewicht zunehmen, aber wenn die Gedanken gleichbleiben, beginnt der Teufelskreis von vorne.“ Erst diese Erkenntnis brachte ihn dazu, Hilfe wirklich anzunehmen. Bredemeyer beschreibt seine Krankheit in sechs Phasen. Anfangs war die Zeit der „Abwertung“. „Ich fühlte mich überall wie das fünfte Rad am Wagen“, erinnert er sich. Der Leistungsdruck war immer da, auch wenn ihn niemand aussprach. Dann kam die „Entfremdung“. Bredemeyer zog sich von Freunden

und Familie zurück und sein Selbstwertgefühl sank. „Nach außen hin habe ich so getan, als sei alles super, aber innerlich war ich total zerrissen.“ Doch die Scham war zu groß, um darüber zu sprechen. Auch nicht mit seinen Eltern. „Sie haben mich immer unterstützt“, betont er. Gleichzeitig hatte er das Gefühl, dass sie von ihm enttäuscht sein könnten. Deshalb sei es wichtig, dass Eltern ihre Kinder in der Krise nicht allein lassen. Sie sollten Verständnis zeigen und fragen „Was bedrückt dich?“ oder „Wie kann ich dir helfen?“. „Das Wichtigste für ein Kind ist die Bindung zu seinen Eltern“, weiß Bredemeyer. Die Jahre 2018 bis 2020 waren die schwersten für ihn. Diese Zeit beschreibt Bredemeyer als die Phase der „Verwicklung“. Er suchte Anerkennung, indem er Essen und Sport extrem kontrollierte. „So bekam ich Selbstvertrauen zurück, weil ich wusste, dass ich hier etwas leisten kann“, schildert er den Konflikt. Nach dem Wendepunkt in Timmendorf konnte der Fitness-Begeisterte wirklich Hilfe annehmen und machte freiwillig noch eine stationäre

Therapie. „Ich habe gelernt, dass das Leben schöner sein kann als die Essstörung.“

Es folgten die Phasen der „Entwicklung“ und „Entfaltung“. Bredemeyer lernte, nach seinen eigenen Bedürfnissen zu leben und diesen zu vertrauen. Heute lebt er ein selbstbestimmtes Leben. Als Assistent einer Coaching-Agentur in Minden hilft er anderen Menschen in Krisensituationen. „Meine Erfahrungen als Ressource nutzen zu können, ist ein sehr schönes Gefühl“, sagt er.



Mit 1,83 Meter Körpergröße wog Arne Bredemeyer zeitweise nur knapp 40 Kilogramm.

Rund um die Uhr für Sie da!

Medizinische Fragen auch nachts oder am Wochenende?

Das Gesundheitstelefon der bkk melitta hmr hilft rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr – kostenlos. Experten beraten zu Krankheiten, Diagnosen und Medikamenten: 0800 9759-100 (aus dem Ausland: +49 571 93409-1111).

Die Kunst der *Balance* – Ein Aufruf an alle Väter

Zwei Jahre Elternzeit. Zwei Jahre, in denen ich mehr über mich selbst, über meine Familie und über das Leben gelernt habe, als ich je für möglich gehalten hätte. Zwei Jahre, in denen ich nicht nur als Vater, sondern als Partner, Hausmann und Fürsorger eine völlig neue Rolle eingenommen habe.

In dieser Zeit stellte ich mir Fragen, die im hektischen Alltag oft untergehen: Was bedeutet es wirklich, für meine Familie da zu sein? Wie verändert sich die Beziehung zu meinen Kindern, wenn ich ihren Alltag mitgestalte? Was macht die Care-Arbeit so unsichtbar – und so wertvoll?

Als Mann in Elternzeit zu gehen, war für mich nicht nur eine berufliche Auszeit, sondern ein Experiment. Ein Versuch, das Leben aus einer völlig neuen Perspektive zu sehen. Ich wollte die Welt durch die Augen meiner Kinder entdecken, ihre kleinen und großen Bedürfnisse verstehen, den Alltag spüren, den sie erleben. Und plötzlich war ich derjenige, der den Haushalt führte, die Kinder begleitete, das Leben organisierte – die Rolle, die normalerweise meine Partnerin übernahm. Es war eine wunderbare Zeit. Ich konnte Momente der Nähe und Verbundenheit mit meinen Kindern erleben, die ich nie wieder vergessen werde. Doch diese Zeit war auch herausfordernd. Nicht nur organisatorisch, sondern auch emotional. Denn es geht nicht nur darum, wie

man den Alltag bewältigt. Es geht um die Frage, wie sich die Dynamik zwischen uns verändert, wenn ich den Großteil der Care-Arbeit übernehme und meine Partnerin sich um das Familieneinkommen kümmert. Die größte Erkenntnis, die ich gewann, war die wertvolle, aber oft unterschätzte Bedeutung der Care-Arbeit. Sie verdient genauso viel Anerkennung wie jede andere Arbeit – und vor allem Respekt. Doch je mehr ich in diese Rolle schlüpfte, desto klarer wurde mir: Was bedeutet es eigentlich, eine echte Partnerschaft zu führen? Was bedeutet es, Verantwortung gleichmäßig zu teilen? Wir mussten lernen, was es heißt, wirklich füreinander da zu sein – und das bedeutet nicht nur, den Haushalt zu teilen, sondern auch unsere Ängste, Wünsche und Bedürfnisse offen und ehrlich zu kommunizieren. Ja, das brachte Spannungen und Herausforderungen mit sich. Aber auch die Erkenntnis: Der Schlüssel zu allem liegt in der Kommunikation – in einem ehrlichen und wertschätzenden Austausch. Es sind nicht die großen, dramatischen Momente, die das Leben prägen.



Vorsatz 2025

„Im neuen Jahr möchte ich mir endlich mehr Zeit für mich selbst nehmen und meine persönlichen Ziele konsequenter verfolgen.“

Kolumnist:
Thomas Wittek, 37

Es sind die stillen, kleinen Augenblicke im Alltag – das Lachen meiner Kinder, ihre Umarmungen, die Gespräche mit meiner Partnerin am Abend.

Für mich war diese Zeit ein Wendepunkt. Sie hat mir gezeigt, dass es nicht nur um die Rollen geht, die wir einnehmen, sondern um die Verantwortung, die wir gemeinsam tragen. Es geht darum, die Balance zu finden – zwischen Geben und Nehmen, zwischen Freiheit und Nähe, zwischen Anspruch und Vertrauen.

Es ist an der Zeit, die traditionellen Vorstellungen von Vatersein und Partnerschaft zu hinterfragen. Die Rollen neu zu definieren. Für uns, für unsere Kinder, für eine Zukunft, in der Männer genauso viel Raum für Fürsorge und Nähe haben dürfen wie Frauen. In einer Welt, die sich ständig verändert, können wir nur dann wirklich wachsen, wenn wir lernen, auf Augenhöhe miteinander zu leben. Als Väter. Als Partner. Als Familien.

Tschüss Langeweile, hallo Winter!

Draußen ist es kalt, matschig und richtig ungemütlich, doch drinnen fällt Ihnen die Decke auf den Kopf? Dann müssen auch bei Schmuddelwetter alle einmal raus an die frische Luft. Diese Outdoorspiele machen nicht nur Kindern Spaß, auch die Erwachsenen kommen auf ihre Kosten. Und nebenbei stärken alle beim Spielen in der Natur ihr Immunsystem.

✕ Eine Schnitzeljagd

kommt bei den Kiddies immer gut an. Eltern verstecken kleine Hinweise – etwa bunte Bänder oder kleine Marmeladengläser mit Zetteln darin – im eigenen Garten oder bei einem Spaziergang. Dabei gilt: Bei jeder Station bewegen sich alle! Wer die meisten Hinweise findet, gewinnt. Für ältere Kinder machen eine Schatzkarte und knifflige Rätsel das Abenteuer noch spannender.

Schritte zählen

ist im Winter besonders herausfordernd! Ob beim Wandern im Schnee oder bei einer Runde um den Block – Eltern und Kinder können um die Wette marschieren und dabei ihre eigenen Rekorde knacken. Mit einem Schrittzähler, als App oder Fitnessarmband, können die Ergebnisse täglich überprüft werden!

Waldgeräusche raten

Lauschen Sie gemeinsam den Geräuschen in der Natur: Knackt ein Ast? Weht der Wind? Oder ruft ein Vogel? Machen Sie ein kleines Spiel daraus. Jeder errät ein Geräusch – und die Kinder fühlen sich wie kleine Naturforscher. Dann kommt der lustige Teil: Die Kids machen vor, wie die Tiere sich bewegen.

Schneeballschlacht

Wenn Schnee liegt, gibt's kein Halten mehr. Raus in den Garten, den Park oder auf die Wiese! Eine Schneeballschlacht heizt allen ein und sorgt für viel Gelächter. Für noch mehr Bewegung sorgt ein Winterparcours – über Hindernisse springen, im Slalom um Bäume laufen oder auf etwas balancieren.

Winterbingo

Die Welt draußen steckt voller kleiner Entdeckungen, die ein Winterbingo besonders spannend machen. Jede und jeder sucht Dinge wie „eine bunte Jacke“, „eine Pflütze, die spritzt“, „eine Eichel“ oder „einen Vogel im Baum“. Wer zuerst eine Reihe füllt, ruft „Bingo!“ und gewinnt.

Tannenzapfen

sind die perfekten Wurfgeschosse für ein kleines Weitwurf-Spiel! Wer schafft es, den Tannenzapfen am weitesten zu werfen? Oder treffen die Kinder das selbstgemalte Ziel auf einem Baumstamm? Sammeln Sie gemeinsam Tannenzapfen und legen Sie los – so wird der Spaziergang gleich viel spannender.

Sanfter Schutz

Rote Gesichter, trockene Lippen – im Winter braucht die empfindliche Kinderhaut besonderen Schutz, zum Beispiel mit einer speziellen Wind- und Wettersalbe. Sie können auch eine reichhaltige, fettige Hautcreme nehmen, die frei von Duft- und Farbstoffen ist. Die Creme gut einziehen lassen, bevor es nach draußen geht. Für die Lippen genügt oft etwas Honig.

Gewinnspiel

Wir verlosen 20 x 2 Handwärmer. Einfach QR-Code scannen und mit dem Kennwort „**Handwärmer**“ bis zum 31.01.2025 abschicken.

Viel Glück!



Mmh...
wärmende Detox-Suppen

Ein Löffel voller Glück

Möhrencremesuppe
mit Grapefruit

ZUTATEN

1 Stange Porree • 1 rote Chilischote • 2 rosa Grapefruits • 2 Bund Möhren • 1 EL Pflanzenöl
800 ml Gemüsebrühe • 100 ml Sahne • 1 reife Avocado • Spritzer Zitronensaft • Salz und Pfeffer nach Geschmack • Geröstete Mandelblättchen oder Pinienkerne • Frischer Schnittlauch zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Porree waschen, in Ringe schneiden. Chilischote entkernen, fein hacken. Möhren schälen, grob würfeln. Grapefruit schälen, Filets herauslösen, Saft auffangen. Öl in einem Topf erhitzen, Porree, Möhren und Chilischote darin 5 Minuten andünsten. Brühe angießen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzufügen, Suppe pürieren. Mit Grapefruitsaft, Salz und Pfeffer würzen. Avocado würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Suppe in Schalen füllen, Grapefruitfilets und Avocado-Würfel in die Mitte geben. Mit gerösteten Mandelblättchen oder Pinienkernen und Schnittlauch garnieren.

Grapefruit

strotzt nur so vor Vitamin C und Antioxidantien. Ihre Bitterstoffe regen die Leber an und unterstützen sie bei ihrer Entgiftungsarbeit.



Rote Bete

ist reich an Betain, Eisen und Folsäure. Betain fördert die Leberfunktion und unterstützt die Verdauung. Die rote Knolle hilft auch dabei, das Blut zu reinigen und Giftstoffe auszuscheiden.



Rote-Bete-Birnen-Suppe

ZUTATEN

2 EL Butter • 2 rote Zwiebeln • 2 EL frisch geriebener Ingwer
500 g Rote Bete • 2 Birnen • 2 EL Obstessig • 1 EL Honig
800 ml Gemüsebrühe • 200 ml Apfelsaft • 200 ml Kokosmilch • 1 Limette (Saft) • Salz und Pfeffer • Frisches Koriandergrün zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel würfeln und mit dem Ingwer darin andünsten. Rote Bete schälen, in Scheiben schneiden, Birnen schälen, in Stücke schneiden und mitdünsten. Mehrmals umrühren, mit Obstessig ablöschen. Den Honig unterrühren, mit Brühe und Apfelsaft aufgießen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist. Dann den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und anschließend mit Kokosmilch aufgießen. Die Suppe nochmals erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Zum Schluss mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, in Teller füllen und mit Koriandergrün bestreuen.

Knackig, frisch, lecker

Entdecken Sie die Vielfalt an Wintergemüse wie Kohl, Rote Bete und Kürbis auf Wochenmärkten direkt vom Erzeuger. Für neue Gerichte lassen Sie sich doch mal vor Ort inspirieren!



Knabberzeit deluxe Jetzt wird **gesnackt!**



Ofen-Gemüse-Chips

ZUTATEN

2 Süßkartoffeln
2 Rote Bete
2 EL Olivenöl
Salz nach Geschmack
Optional: Paprikapulver
oder Kräuter nach Wahl
(z. B. Thymian, Rosmarin)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln und Rote Bete schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden. Am besten mit einem Gemüsehobel. Die Gemüsescheiben in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und gut vermischen, sodass alle Scheiben leicht mit Öl bedeckt sind. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Gemüsescheiben darauf in einer Lage verteilen, sodass sie sich nicht überlappen. Mit Salz und nach Belieben mit Paprikapulver oder Kräutern würzen. Die Chips im vorgeheizten Ofen etwa 20 bis 30 Minuten backen, dabei zwischendurch die Backofentür kurz öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen. Darauf achten, dass die Chips nicht verbrennen – sie sollten knusprig, aber nicht zu dunkel werden. Die fertigen Chips abkühlen lassen, damit sie noch knuspriger werden, dann servieren.



Grünkohl-Käse-Plätzchen

ZUTATEN

250 g TK-Grünkohl (aufgetaut)
100 g geriebener Gouda
1 Ei
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Den Grünkohl mit Käse und Ei in einer Schüssel vermengen, Salz und Pfeffer zugeben. Würfelgroße Stückchen von der Grünkohl-Masse abnehmen und auf dem Backblech jeweils zu einem Plätzchen formen, bis der Teig aufgebraucht ist. Für 8 bis 10 Minuten im Ofen backen.

Tip: Wer es knusprig mag, kann die Grünkohl-Masse auch auf eine Scheibe Brot streichen. Für 10 Minuten im Ofen backen, fertig ist die Grünkohl-Bruschetta.



Dieses Rezept finden Sie auch online
auf www.muddiskochen.de



Energy Balls

ZUTATEN

200 g Datteln (entsteint)
100 g Mandeln oder Nüsse
(z. B. Cashews oder
Walnüsse)
2 EL Kakaopulver
2 EL Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

Datteln in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer klebrigen Masse zerkleinern. Mandeln und andere Nüsse grob hacken und in den Mixer geben. Alles zu einer homogenen Masse verarbeiten. Kakaopulver und Kokosraspeln zugeben und nochmals mixen, bis alle Zutaten gut vermischt sind. Aus der Masse kleine Kugeln formen, etwa einen Esslöffel pro Stück. Die Energy Balls in einer luftdichten Dose im Kühlschrank aufbewahren. Dort sind sie etwa 1 bis 2 Wochen haltbar.

Unsichtbare Gefahr beim Feiern

In nur zehn bis 20 Minuten machen K.o.-Tropfen Betroffene wehrlos. Welche Warnsignale typisch sind, wie Du Hilfe holst und worauf es im Notfall ankommt.

Symptome und Verlauf

Die Wirkung von K.o.-Tropfen setzt innerhalb von zehn bis 20 Minuten ein. Zunächst fühlen sich die Betroffenen euphorisch, dann treten plötzlich Schwindel, Übelkeit, Wahrnehmungsstörungen oder sogar Bewegungsunfähigkeit auf. Auch das Verhalten ändert sich auffällig. Wer ein solches Verhalten bei einer anderen Person bemerkt, sollte sofort das Personal oder die Polizei informieren und dringend ärztliche Hilfe anfordern. Wichtig: K.o.-Tropfen sind nur sechs bis zwölf Stunden im Blut oder Urin nachweisbar – schnelles Handeln ist also wichtig. Am nächsten Tag fehlt nämlich jede Erinnerung an den Vorfall. Diese Er-

innerungslücken sind ein deutlicher Hinweis darauf, dass K.o.-Tropfen im Spiel waren. Zudem schlafen die Opfer oft ungewöhnlich lange und wachen mit einem starken Katergefühl auf.

„Ist Luisa hier?“

Hilfe und Schutz

In vielen Clubs und Bars kannst Du dich diskret mit dem Codewort „Ist Luisa hier?“ an das Personal wenden, um Hilfe zu bekommen, wenn Du in Not bist oder belästigt wirst.

Es gibt auch Hilfsmittel wie Papierarmbänder, die sich bei Kontakt mit GHB im Getränk blau verfärben. Ein Tropfen des Getränks auf das Testfeld reicht aus, um eine mögliche Verunreinigung festzustellen. Es wurden auch Nagellacke zum Nachweis von K.o.-Tropfen entwickelt, deren Wirksamkeit ist jedoch noch nicht ausreichend bestätigt. Zum eigenen Schutz solltest Du keine Getränke von Fremden annehmen, nichts aus offenen Gläsern trinken und Deine Drinks nie unbeaufsichtigt lassen.

Du hast noch Fragen? Nutze dafür gerne unser kostenloses Gesundheitstelefon: 0800 9759-100

Mehr Geld für Pflegebedürftige



Ab dem 1. Januar 2025 erhöhen sich die Leistungen der sozialen Pflegeversicherung um 4,5 Prozent. Die regelmäßige Anpassung soll Pflegepersonen und ihre Angehörigen in ihrem Alltag besser unterstützen.

Pflegebedürftige werden je nach Unterstützungsbedarf in fünf Pflegegrade eingestuft – von Pflegegrad 1 (geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit) bis Pflegegrad 5 (schwerste Beeinträchtigung mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung). Je nach Pflegegrad bieten die Erhöhungen ab 2025 entsprechend mehr Pflegedienstleistungen und/oder finanzielle Mittel.

Wer etwa einen Anspruch auf Pflegegrad 2 hat, erhält ab dem kommenden Januar 35 Euro mehr im Monat, der Gesamtbetrag steigt auf 796 Euro. Dies ermöglicht ambulanten Pflegediensten, etwa 15 bis 20 Minuten pro Woche zusätzliche Pflegezeit zu leisten. Diese kann zum Beispiel für Körperpflege oder kleinere Tätigkeiten im Haushalt genutzt werden.

Mehr Leistung im Überblick

Beim Pflegegrad 3 steigt die Pflegesachleistung um 65 Euro auf 1.497 Euro monatlich. Pflegedienste haben etwa 30 bis 45 Minuten pro Woche mehr Zeit, um beispielsweise ihren Klienten beim An- und Ausziehen zu helfen oder sie bei kurzen Gehstrecken innerhalb der Wohnung zu begleiten. Alternativ kann das zusätzliche Budget für eine Tagespflegeeinheit genutzt werden. Auch eine Kombination aus Pflegesachleistungen und Pflegegeld ist möglich.

Menschen mit Pflegegrad 5 erhalten knapp 100 Euro mehr im Monat und kommen damit auf rund 2.300 Euro. Pflegedienste können somit etwa 60 bis 90 Minuten pro Woche länger unterstützen, zum Beispiel durch erweiterte Körperpflege. In stationären Einrichtungen könnten die zusätzlichen Mittel beispielsweise zu mehr Freizeitangeboten führen.

Wer seine Angehörigen pflegt, profitiert ab 2025 von einer Erhöhung der Verhinderungspflege von 1.612 Euro auf 1.685 Euro. Für Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen – etwa der Einbau einer barrierefreien Dusche oder rutschfeste Bodenbeläge – steigen die Zuschüsse um 180 Euro auf 4.180 Euro pro Maßnahme.

Die Kurzzeitpflege erhält zusätzliche Mittel und erhöht sich von bisher 1.774 Euro auf bis zu 1.854 Euro pro Aufenthalt. Bei der vollstationären Pflege gibt es beispielsweise eine Erhöhung um bis zu 91 Euro für Pflegegrad 5, sodass der Betrag auf 2.096 Euro ansteigt. Menschen mit Behinderungen profitieren ebenfalls von den angepassten Leistungen mit einer Pauschale von 278 Euro monatlich (2024: 266 Euro). Der Entlastungsbetrag erhöht sich von 125 Euro auf 131 Euro monatlich.

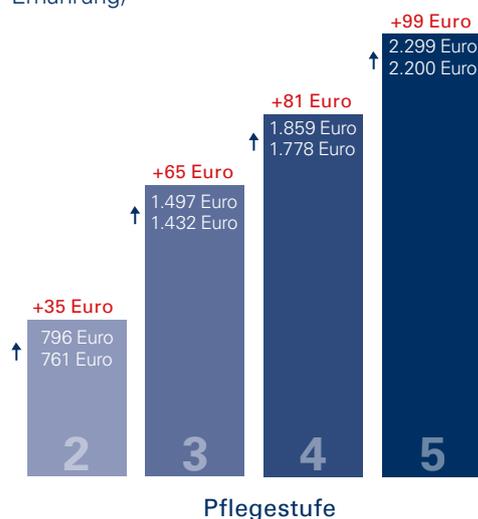
Die Erhöhung soll Pflegepersonen und ihren Angehörigen helfen, den oft herausfordernden Alltag besser zu bewältigen.

Pflege 2025

So steigen die Leistungen:

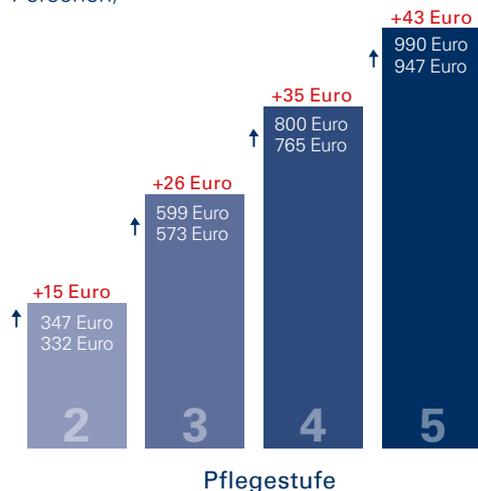
Pflegesachleistungen

(z. B. Körperpflege, Tätigkeiten im Haushalt Ernährung)



Pflegegeld

(finanzielle Unterstützung für pflegende Personen)





Minden

Die Altstadt mit digitalem Guide erkunden

Bei einem Rundgang durch die Mindener Altstadt trifft Mittelalter auf Moderne. Als erste Stadt Deutschlands setzt Minden rund 50 fest installierte Sender, sogenannte Beacons, ein, die via Bluetooth automatisch Podcasts, Rabatte und Sonderangebote auf Ihr Smartphone schicken – eine kostenlose Stadtführung direkt in der Hosentasche. In Minden erwartet Sie nicht nur Kultur. Charmante Cafés und Geschäfte laden zum Bummeln und Verweilen ein. Einfach die Minden-App herunterladen, auf „Beacon Mile“ tippen und historische Sehenswürdigkeiten auf eigene Faust erkunden.



Altstadtroute, 32423 Minden

Foto: Christian Schwier
© Minden Marketing gmbH



Nordenham

Naturerlebnis Langwarder Groden

Stellen Sie sich vor, Sie könnten über das Wasser gehen – am Langwarder Groden wird dies Wirklichkeit. Ein Bohlensteg führt bei Ebbe über die Salzwiesen und bei Flut scheint er über den Wellen zu schweben. Deutschlands schönster Wanderweg 2024 ist im Winter ein unvergleichliches Erlebnis. Von Aussichtspunkten aus lassen sich Seehunde mit dem Fernglas beobachten. Doch nicht nur die Meeresfauna ist hier zu Hause: Der Langwarder Groden liegt in einem Vogelschutzgebiet, das zahlreichen Wat- und Zugvögeln einen Lebensraum bietet.



Feldhauser Deich, 26969 Burhave

Foto: Alex K. Media
© Tourismus-Service Butjadingen GmbH & Co. KG



Herford

Komm ins Marta HOCH 2

Im Herzen des Museums ist vor Kurzem „Marta HOCH 2“ entstanden – ein offener Raum für alle. Dieser „Dritte Ort“ lädt Familien, Pärchen und Alleinstehende zum Mitgestalten und Entdecken ein. Ob kreatives Arbeiten, Musik, Workshops oder Kunstprojekte – hier können Sie Ihre Ideen einbringen und Gemeinschaft erleben. Natürlich finden sich darunter auch besonders kindgerechte Angebote, etwa ein spannender Spieleparcours. Ein Ort für Austausch, Lernen und Spaß – Marta HOCH 2 bietet für jeden etwas.



Goebenstraße 2–10, 32052 Herford

Foto: Michael Trappmann
© Marta Herford



Bergisches Land

Winterlicher Spaziergang um die Wiehltalsperre

Was halten Sie von einer Wanderung an prominenten Ufern? Die Wiehltalsperre ist ein vielseitiges Freizeitgebiet im Bergischen Land. In ihr liegt die aus der Krombacher-Werbung bekannte Insel. Sanft geschwungene Hügel laden zu einem Spaziergang rund um den Stausee ein, wo verschiedene Wanderwege malerische Aussichten und einzigartige Naturerlebnisse bieten. Wenn es schneit, wirkt die Talsperre wie ein stiller Bergsee. Außerdem: Wann haben Sie das letzte Mal ein Reh in freier Wildbahn gesehen?



Wiehltalsperre, 51580 Reichshof

Foto: Aggervorband



Die elektronische Patientenakte – Alles Wichtige auf einen Blick

Seit 2021 können Versicherte die elektronische Patientenakte (ePA) nutzen. Sie ist ein zentraler Speicherort für wichtige medizinische Dokumente wie Befunde, Röntgenbilder, Medikationspläne und Arztbriefe. Doch wie funktioniert die ePA und wer hat Zugriff auf die Daten?

Ab Januar 2025 wird für alle Versicherten automatisch eine elektronische Patientenakte (ePA) angelegt – es sei denn, Sie widersprechen. Vor dem bundesweiten Start wird die ePA jedoch noch in den drei Modellregionen Nordrhein-Westfalen (NRW), Hamburg und Franken getestet. Dort beginnt am 15. Januar die Testphase, an der wir, die bkk melitta hmr, mit unseren Standorten in Herford, Minden und Wiehl sowie mit unseren Partnerpraxen vor Ort teilnehmen.

Was ist jetzt zu tun?

Um Ihre ePA zu nutzen, laden Sie einfach unsere bkk melitta hmr-ePA-App herunter. Wer kein Endgerät besitzt, dem hilft unsere Ombudsstelle beim Verwalten der digitalen Akte (Kontakt siehe unten). Nach Abschluss der Testphase erfolgt eine Auswertung – erst dann wird der Termin für den bundesweiten Rollout festgelegt. Der voraussichtliche Start ist für Mitte Februar 2025 geplant. Das Schreiben zum Widerspruch der ePA-Nutzung finden Sie auf unserer Website.

Mehr Übersicht und Sicherheit

Mit der ePA haben Sie Ihre medizinischen Unterlagen immer digital an einem sicheren Ort. Dies erleichtert zum Beispiel Ärztinnen und Ärzten die Einsicht in Ihre Krankengeschichte und hilft unerwünschte Medikamentenwechselwirkungen zu

vermeiden. Besonders in Notfällen kann das entscheidend sein.

Wer kann auf Ihre ePA zugreifen?

Es ist uns wichtig zu betonen: Die ePA ist eine patientengeführte Akte. Sie entscheiden, welche Daten gespeichert werden und wer darauf zugreifen darf. Dazu können Sie in der App individuelle Zugriffseinstellungen vornehmen. Außer Ihnen kann nur medizinisches Personal – je nach Berechtigung – auf Ihre Daten zugreifen.

Zum Beispiel können Ärztinnen und Ärzte sowie medizinisches Personal den vollen Zugriff auf alle medizinischen Daten bekommen. Das heißt, sie dürfen Daten schreiben, lesen und löschen. Apothekerinnen und Apotheker dürfen Medikationspläne, Impfdaten und Verordnungen lesen und bearbeiten, sowie weitere Daten einsehen – sofern Sie es wünschen. Pflegekräfte haben je nach Berufsgruppe nur Leserechte für bestimmte Dokumente.

Sicherheit und Datenschutz

Die ePA-Anwendung erfüllt höchste Sicherheitsstandards, Ihre Daten sind durchgängig verschlüsselt. Die ePA-App ist von der gematik – Gesellschaft für Telematikanwendungen der Gesundheitskarte mbH – sowie dem Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) geprüft und zugelassen.

Weitere Informationen zur „ePA für alle“ finden Sie auf unserer Website:

www.bkk-melitta-hmr.de/epahilfe

Oder Sie wenden sich an Ihre persönlichen Ansprechpartner vor Ort.

Das gehört in die ePA-App:

- Befunde, Diagnosen, Therapie-
maßnahmen und Behandlungs-
berichte
- Medikationsplan
- Notfalldaten
- Arztbriefe
- zahnärztliches Bonusheft
- Untersuchungsheft für Kinder
- Mutterpass
- Impfdokumentation
- Verordnungsdaten
- sowie Daten, die durch Ver-
sicherte zur Verfügung gestellt
werden.

Die App bkk melitta hmr-ePA gibt es in den gängigen App-Stores.



AppStore (iOS)



Google Play Store
(Android)

bkk inside

Vertrauen beginnt mit Datenschutz

Im Portrait: **Victoria Sachse**
Stellvertreterin des Vorstandes

Guten Tag, Frau Sachse. Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Könnten Sie sich bitte kurz vorstellen und uns etwas über Ihren beruflichen Hintergrund erzählen?

Sehr gerne! Mein Name ist Victoria Sachse, ich bin gelernte Kauffrau für Versicherungen und Finanzen, habe Rechtswissenschaften an der

Universität Bielefeld studiert und mein Referendariat im Oberlandesgerichtsbezirk Hamm absolviert. Nach meinem zweiten juristischen Staatsexamen war ich dann für rund zwei Jahre bei einem Unternehmen in der Versicherungsbranche tätig, bevor ich im Jahr 2019 als Juristin zur BKK, damals noch die BKK Melitta Plus, kam. Seit diesem Jahr bin ich nun Stellvertreterin des Vorstandes. Meine Tätigkeit ist insgesamt sehr vielfältig – ich bin in der Stabsstelle Justizariat der bkk melitta hmr tätig und befasse mich hier zum Beispiel mit Angelegenheiten der Selbstverwaltung, mit allgemeinen Vertragsangelegenheiten und mit Themen aus dem Bereich Datenschutz. Dieses Thema liegt mir besonders am Herzen, da ich fest davon überzeugt bin, dass die Sicherheit

und der Schutz von Versicherten-daten eine der zentralen Säulen für das Vertrauen in moderne Gesundheitsdienstleistungen sind.

Was zeichnet die bkk melitta hmr aus und was können Versicherte erwarten, wenn sie sich für die bkk melitta hmr als Krankenkasse entscheiden?

Unsere bkk melitta hmr ist stolz auf ihre Nähe zu den Versicherten und ihre regionale Verankerung. Wir bieten einen besonders persönlichen Service – wir sind mit echten Ansprechpartnerinnen in insgesamt sieben Service-Centern für unsere Versicherten da und versuchen, in allen Fragen rund um die Gesundheit schnell und unkompliziert zu helfen. Dazu zählt auch unser stark ausgeprägter Kundenservice, bei dem insbesondere unsere Kolleginnen und Kollegen, die als erste Anlaufstelle für unsere Versicherten erreichbar sind, dafür sorgen, dass jeder Anruf, jede Anfrage und jedes Anliegen schnell und kompetent bearbeitet wird. Unsere Versicherten können außerdem von einer breiten Palette an Leistungen profitieren, die über den gesetzlichen Standard hinausgehen. Wir legen großen Wert auf hohe Zuverlässigkeit, sowohl in der Bearbeitung von Anträgen als auch in der Bereitstellung von Leistungen.

Sie erwähnten eben das Thema Datenschutz. Das ist für viele ein zentrales Thema, nicht zuletzt durch die immer weiter fortschreitende Digitalisierung in allen Lebensbereichen. Wie stellt die bkk melitta hmr sicher, dass die Daten ihrer Versicherten jederzeit geschützt sind?

Datenschutz und Datensicherheit haben bei uns höchste Priorität. Die bkk melitta hmr überwacht und optimiert laufend alle bestehenden Prozesse, um sicherzustellen, dass alle geltenden Datenschutzvorschriften eingehalten werden. Zudem werden alle Mitarbeitenden regelmäßig in Bereichen Datenschutz und IT-Sicherheit geschult, um bei der stetigen Weiterentwicklung auf dem neuesten Stand zu bleiben. Unsere Systeme sind mit modernsten Sicherheitsmaßnahmen ausgestattet, um die sensiblen Gesundheitsdaten unserer Versicherten zu schützen. Wir möchten unseren Versicherten das Vertrauen geben, dass ihre Daten bei uns sicher sind und nur in dem Maße verwendet werden, wie es für die Erbringung unserer Leistungen notwendig ist.

Was sind Ihre Pläne für die Zukunft der bkk melitta hmr?

Wir möchten die bkk melitta hmr weiterhin als moderne, zuverlässige und serviceorientierte Krankenkasse positionieren. Dabei setzen wir verstärkt auf digitale Services, die unseren Versicherten noch mehr Komfort bieten. Unsere Mitglieder sollen auch in Zukunft ihre Anliegen schnell und einfach erledigen können – sei es über unsere Online-Geschäftsstelle oder persönlich in einem unserer sieben ServiceCenter, die trotz zunehmender Digitalisierung ein fester Bestandteil unseres Kundenservices bleiben. Außerdem werden wir weiterhin daran arbeiten, unser Angebot an Zusatzleistungen zu erweitern, um den Bedürfnissen unserer Versicherten gerecht zu werden. Die Zufriedenheit unserer Mitglieder ist unser oberstes Ziel.



bkk inside

Gesund zu wissen Präventionskurs „Hatha-Yoga“ im Test!

Körper, Geist und Seele – Emily Zimmermann und Annika Wand-scher, unser Online-Marketing-Team in Nordenham, haben den Online-Präventionskurs „Hatha-Yoga“ getestet. In unserer neuen YouTube-Folge aus der Serie „gesund zu wissen“ berichten sie von ihren Erfahrungen auf der Yogamatte und erklären, was Hatha-Yoga ist, worauf Interessierte achten sollten und ob die Sportart eher entspannend ist – oder auch anstrengend sein kann.



Hier geht's
zum Video:

Team Online-Marketing: Emily Zimmermann (r.)
und Annika Wandscher (l.) machen mit beim
Hatha-Yoga-Kurs der bkk melitta hmr



Wie gefällt Ihnen unsere Website?

Lassen Sie uns gerne
ein Feedback da.



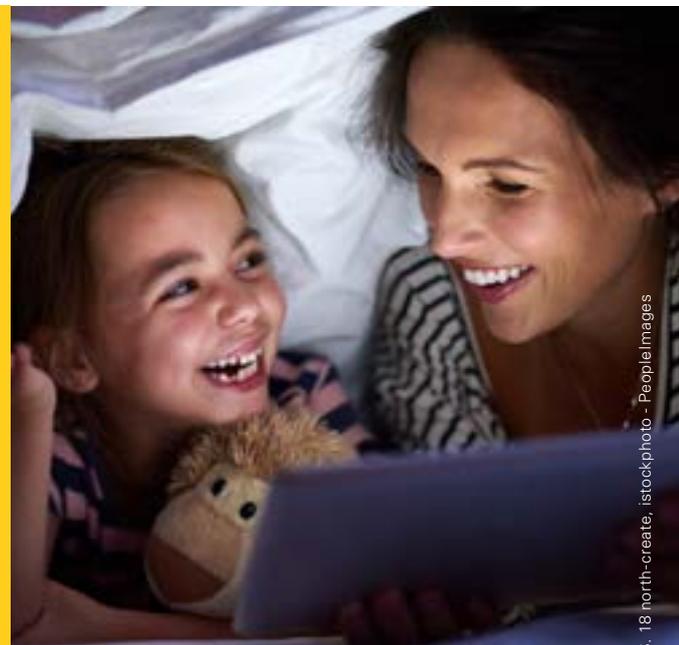
Relaunch Unsere Website im neuen Look

Seit dem 8. Oktober 2024 präsentiert sich unsere Website **www.bkk-melitta-hmr.de** in neuem Design. Mit frischen Gestaltungselementen und einer komplett überarbeiteten Navigation sind unsere Inhalte noch schneller und einfacher zu finden. Die neue Struktur gliedert sich in sechs Hauptbereiche wie „Leistungen“, „Mitgliedschaft“ und „Service“. So erhalten Nutzerinnen und Nutzer einen schnellen Überblick über unsere Angebote und Services. Fachlich gut sortierte Untermenüs unterstützen zudem eine zielgerichtete Suche und eine intuitive Bedienung. Auch die mobile Version der Website wurde vollständig optimiert, um eine bestmögliche Darstellung auf dem Smartphone zu ermöglichen. In Kürze wird es auch neue Inhalte geben. Schauen Sie doch mal vorbei!

Kostenloses Angebot für Familien „Was lesen wir heute?“

Abends vor dem Schlafengehen oder am Wochenende machen es sich Eltern mit ihren Kindern gerne gemütlich, um gemeinsam eine Geschichte zu lesen. Dann stellt sich die Frage: Was lesen wir? Hier kommt „einfach vorlesen!“ ins Spiel – ein kostenloses Angebot der Stiftung der Deutsche Bahn Stiftung. Jede Woche gibt's neue, spannende Geschichten für Kinder ab 3, 5 und 7 Jahren – bequem auf dem Smartphone oder Tablet, ganz ohne Anmeldung. Da ist für jeden etwas dabei, und dem regelmäßigen Vorlesen steht nichts mehr im Weg. Denn Lesen fördert nicht nur die Sprachentwicklung und das soziale Miteinander, sondern bildet auch spielerisch die Grundlage für eine lebenslange Gesundheitskompetenz.

Mehr erfahren Sie auf www.einfachvorlesen.de



Manege frei!

Jetzt bist du gefragt! Veranstage dein eigenes Zirkuskonzert und mache die Geräusche nach die du hier auf dem Bild findest!
Ein Beispiel: Trompete wie ein Elefant.



gemeinsam richtung gesundes
**bkk
melitta
hmr**

BKK WER?

Na, bkk melitta hmr!

„Wie, kennst Du nicht?

Das ist meine Krankenkasse vor Ort. Mit richtig guten Leistungen und persönlichen Ansprechpartnern. Die kümmern sich schnell und unkompliziert um mein Anliegen. Ganz einfach von Mensch zu Mensch. Komm doch mit!“



Folge uns auch gerne auf
unseren Social Media Kanälen



**Jetzt kennenlernen
und wechseln!**

