

gemeinsam richtung gesundheit

**bkk**  
melitta  
hmr

## Die Krankheit der 1000 Gesichter

### **Multiple Sklerose**

Influencerin Sarah Ploss berichtet über Ihr Leben mit der tückischen Krankheit

### **Ein Seepferdchen macht noch keinen Schwimmer**

Wie man Kinder fürs Schwimmen begeistert – Interview mit Franziska van Almsick

### **Skincare für den Mann**

Hautärztin Dr. Rachela Bleuel verrät uns, worauf es bei Männerhaut ankommt

# Mehr Geld für die Pflege – das ändert sich 2024

Wer Pflege braucht, bekommt Besuch vom Medizinischen Dienst (MD), um den Pflegegrad zu ermitteln. Sind Pflegebedürftige und Angehörige einverstanden, kann diese Feststellung nun auch per Telefon erfolgen. Ausnahmen gibt es zum Beispiel bei Kindern. Dort schaut der MD immer persönlich vorbei.

Um Versorgung und Finanzierung schnell auf die Beine zu stellen, gilt seit Oktober: Sobald der Antrag eingegangen ist, dürfen höchstens 25 Arbeitstage bis zur Entscheidung vergehen. Seit dem 1. Januar 2024 gibt es zudem mehr Geld – und gute Aussichten. 2025 sollen die Sätze noch einmal steigen.

## Pflegegeld steigt um rund 5 Prozent

| Pflegegrad | Pflegegeld seit Januar 2024            |
|------------|--|
| <b>2</b>   | <b>332 Euro</b> mtl. (bisher 316 Euro) |
| <b>3</b>   | <b>573 Euro</b> mtl. (bisher 545 Euro) |
| <b>4</b>   | <b>765 Euro</b> mtl. (bisher 728 Euro) |
| <b>5</b>   | <b>947 Euro</b> mtl. (bisher 901 Euro) |

Pflegegeld erhalten pflegebedürftige Menschen mit einem Pflegegrad 2 oder höher, die zu Hause von Angehörigen gepflegt werden.

## Das ändert sich bei Sachleistungen

| Pflegegrad | Pflegesachleistung seit Januar 2024        |
|------------|--|
| <b>2</b>   | <b>761 Euro</b> mtl. (bisher 724 Euro)     |
| <b>3</b>   | <b>1.432 Euro</b> mtl. (bisher 1.363 Euro) |
| <b>4</b>   | <b>1.778 Euro</b> mtl. (bisher 1.693 Euro) |
| <b>5</b>   | <b>2.200 Euro</b> mtl. (bisher 2.095 Euro) |

Pflegesachleistungen gibt es für die professionelle Versorgung pflegebedürftiger Menschen in ihrem privaten Umfeld durch Pflege- und Betreuungsdienste. Diese rechnen direkt mit der Pflegekasse ab.

## Bis zu 75 Prozent Zuschuss im Heim

| Verweildauer der vollstationären Pflege | Pflegegeld seit Januar 2024           |
|---|---------------------------------------|
| <b>0-12 Monate</b>                      | <b>15 Prozent</b> (bisher 5 Prozent)  |
| <b>13-24 Monate</b>                     | <b>30 Prozent</b> (bisher 25 Prozent) |
| <b>25-36 Monate</b>                     | <b>50 Prozent</b> (bisher 45 Prozent) |
| <b>länger als 36 Monate</b>             | <b>75 Prozent</b> (bisher 70 Prozent) |

Für Heimbewohnende ab Pflegegrad 2 ist der Eigenanteil seit Januar gesunken.

## Bessere Unterstützung für Angehörige

Berufstätige Angehörige von Pflegebedürftigen können in Akutsituationen Pflegeunterstützungsgeld beantragen. Statt nur einmal pro pflegebedürftiger Person gilt jetzt: Unterstützung gibt es jedes Jahr für bis zu zehn Tage. Das soll Gehaltseinbußen bei Angehörigen teilweise ausgleichen. Zudem bekommen Pflegepersonen nun mehr Hilfe, wenn sie selbst in die Klinik oder eine Vollzeit-Reha müssen. Grundsätzlich ist es möglich, die Pflegebedürftigen mit in der Einrichtung oder an einem alternativen Ort zur Pflege (ambulant oder stationär) unterzubringen. Die Regelung soll Angehörigen den Organisationsaufwand erleichtern, wenn sie selbst erkranken.

Mehr Informationen zu Neuerungen bei der Pflege finden Sie hier:



## Ohne Wartezeit: Verhinderungspflege für Versicherte unter 25

Bisher galt: Eine Pflegeperson muss Menschen unter 25 mit Pflegegrad 4 oder 5 mindestens 6 Monate zu Hause gepflegt haben, damit Anspruch auf Verhinderungspflege besteht. Durch das Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz hat sich das 2024 geändert.

- Sofortiger Anspruch auf Verhinderungspflege.
- Sie erhalten bis zu 3.386 Euro für max. 56 Tage pro Kalenderjahr: Für die Verhinderungspflege können Sie 1.612 Euro der Ersatzpflege und 100 Prozent des nicht ausgeschöpften Kurzzeitpflege-Anspruchs (höchstens 1.774 Euro) verwenden.
- Sie haben dadurch einen Anspruch von 8 Wochen Verhinderungspflege pro Kalenderjahr. So lange wird unter anderem zusätzlich die Hälfte des Pflegegelds weitergezahlt.

Editorial

# Liebe Leserinnen und Leser,



als neuer Vorstand heiÙe ich Sie in der ersten Ausgabe 2024 unseres Kundenmagazins herzlich willkommen. Es ist mir eine groÙe Freude, Teil dieses innovativen Unternehmens zu sein und gemeinsam mit dem Team der bkk melitta hmr die Zukunft zu gestalten. Eine kurze persönliche Vorstellung lesen Sie im Interview in dieser Ausgabe.

Einen groÙen Schritt sind wir bereits zum Jahreswechsel mit dem Zusammenschluss der BKK BPW Bergische Achsen KG gegangen. Nach einem erfolgreichen Abschluss der Projektarbeiten möchten wir auch die Menschen im oberbergischen Kreis von unserem Servicegedanken und unseren guten Leistungen überzeugen. Informieren Sie sich gern in unserem Servicecenter in Wiehl über uns.

Stichwort Leistungen – durch den Zusammenschluss ändert sich nichts am bisherigen Umfang unserer Satzungsleistungen. Stattdessen haben wir einzelne Leistungen ausgebaut, wie beispielsweise die Zuschüsse zu Kompaktangeboten wie der BKK Aktivwoche.

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Schwerpunktthema „MS – Multiple Sklerose“, die auch als Krankheit der vielen Gesichter bekannt ist.

In dem ausführlichen Interview erklärt eine Betroffene, was die Erkrankung für sie bedeutet und wie sie mit der Diagnose umgeht. AuÙerdem gibt es eine neue Ausgabe unserer Eltern-Kolumne „Mamalapapp“. Mit weiteren Artikeln für Familien sowie Lifestyle und Ernährung ist hoffentlich für alle etwas dabei. Und sollten Sie einmal etwas vermissen oder einen Verbesserungsvorschlag haben, sprechen Sie uns an.

Viel Freude beim Lesen,

Ihr

Thomas Sielemann

## Impressum

Herausgeber: bkk melitta hmr, MarienstraÙe 122, 32425 Minden, Telefon: 0571 93409-0, E-Mail: info@bkk-melitta-hmr.de, Internet: www.bkk-melitta-hmr.de • Konzeption und Design: bkk melitta hmr und P.E.R. Agency GmbH • Redaktion und Umsetzung: P.E.R. Agency GmbH, CarmerstraÙe 8, 10623 Berlin, Tel.: 030 60 98 05 610, E-Mail: berlin@per-agency.com, Internet: www.per-agency.com V.i.S.d.P.: Patrik Kasparak, bkk melitta hmr  
Fotoquellen: Katrin Biller, iStock, Freepik • Druck: Gebr. Geiselberger GmbH, Martin-Moser-StraÙe 23, 84503 Altötting, Telefon: 08671 5065-0, E-Mail: vertrieb@geiselberger.de, Internet: www.geiselberger.de  
Erscheinungsweise: viermal jährlich @Lob/Kritik: bkkimpuls@bkk-melitta-hmr.de  
rechtsverbindlich für sozialversicherungsrechtliche/bkk melitta hmr-Themen sind derzeit gültiges Gesetz und Satzung Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



## Inhalt

- 02** Neues aus der Pflege
- 03** Editorial
- 04** Die Krankheit der 1000 Gesichter
- 06** Neuer Vorstand
- 07** Mamalapapp
- 08** Ein Seepferdchen macht noch keinen Schwimmer
- 10** Frühlings-Fitness für die ganze Familie
- 11** Skincare für den Mann
- 12** Youngster
- 14** Das Gesunde aus dem Korn
- 16** Frühlings-Pfade für mehr Fitness
- 17** bkk Inside
- 18** Good News
- 19** Kinderkram



## Multiple Sklerose



### Scheu überwinden: Hilfe bei der Pflege beantragen

Um gesetzliche Pflegeleistungen zu erhalten, ist ein Antrag notwendig. Sobald ein Pflegebedarf absehbar ist, sollten Betroffene die Formulare bei ihrer Pflegekasse anfordern, denn: Die Leistungen beginnen in der Regel ab Antragstellung. Die Pflegekasse beauftragt dann den Medizinischen Dienst, der die Pflegebedürftigkeit und den Pflegegrad (1 bis 5) im Rahmen einer Begutachtung feststellt. Darauf sollten sich Teilnehmende gut vorbereiten und alle relevanten Unterlagen (z.B. Arztberichte, Medikamentenpläne) parat haben. Aktuelle Infos zur Pflege finden Sie in diesem Heft auf Seite 2.

### Kleine Alltagshelfer – große Wirkung

Hilfsmittel machen das Leben von Menschen mit Multipler Sklerose leichter. Das können kleine Kniffe im Alltag sein, etwa zusätzliche Griffe und Matten im Badezimmer oder, bei nachlassender Feinmotorik, Gummiringe für Stifte. Ergonomische Flaschenöffner erlauben Handgriffe, die für Betroffene sonst kaum möglich wären.

Zum Erhalt der Mobilität stehen etwa Gehstöcke, Krücken, Rollatoren und Rollstühle zur Wahl. Ob Umbauten am Auto, blaue Parkkarte oder moderne Rollstuhl-Bikes – diverse Hilfsmittel sparen Kraft bei längeren Outdoor-Aktivitäten und nehmen Blockaden aus dem Kopf. Rat zu Hilfsmitteln gibt es zum Beispiel in Sanitätshäusern, bei Physio- und Ergotherapeuten sowie im Austausch mit anderen MS-Erkrankten.

# Die Krankheit der 1000 Gesichter

In Deutschland leben mehr als 280.000 Menschen mit MS – Tendenz steigend. Der Verlauf der Krankheit variiert stark von Person zu Person und ist schwer vorhersehbar. Deshalb wird MS als die „Krankheit mit den 1000 Gesichtern“ bezeichnet.

Multiple Sklerose (MS) ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, die oft im frühen Erwachsenenalter beginnt. Frauen sind, so die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Im Gegensatz zu weit verbreiteten Vorurteilen ist MS nicht ansteckend, nicht zwangsläufig tödlich und führt nicht immer zu einer dauerhaften Behinderung. Dennoch wirkt sich die Krankheit erheblich auf das Leben der Betroffenen aus und bedeutet eine enorme psychische Belastung.

#### Mal milde Symptome, mal schwere Behinderungen

Mögliche Anzeichen sind: motorische Störungen wie Lähmungen und Koordinationsprobleme bis hin zu Taubheitsgefühl. Auch Fatigue (Deutsch: Müdigkeit), Sehstörungen, Blasenschwäche und Depressionen können auftreten. Für die Diagnose von MS sind Untersuchungen durch einen Neurologen notwendig, darunter bildgebende Verfahren wie MRT und Lumbalpunktion. Einige

Menschen spüren nur milde Symptome und können ein normales Leben führen. Andere erleben schwere Behinderungen. Die Behandlung von MS zielt darauf ab, Schübe zu kontrollieren, das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen und Leiden zu lindern. Dazu gehören Medikamente, aber vor allem auch Physio-, Ergo- und Psychotherapie.

#### Personalisierte Therapien im Kommen

Trotz kontinuierlicher MS-Forschung ist eine Heilung bisher unerreichbar. Fortschritte machen Experten derzeit auf dem Gebiet der personalisierten Therapien, die auf die individuellen Bedürfnisse und Verläufe der Patienten zugeschnitten sind. Zudem konzentrieren sich Wissenschaftler auf die Identifizierung von Biomarkern, die eine präzisere Diagnose und Prognose ermöglichen könnten. Ein vielversprechender Bereich sind auch Immuntherapien. Sie sollen das fehlgeleitete Immunsystem bei MS modulieren und damit Entzündungen in Schach halten und Nervenschäden verhindern.



# „Ich will nicht die Krankheit sein“

Sarah Ploss aus Hamburg bekam mit Anfang 30 die Diagnose Multiple Sklerose. Für die Influencerin und Fotografin brach eine Welt zusammen. Fünf Wochen lang fast blind, kämpfte sie sich im vergangenen Jahr zurück ins Leben. Was sie gegen die Angst vor einem neuen Schub tut, erzählt sie im impuls-Interview.

## Wann haben Sie Ihre Krankheit zum ersten Mal bemerkt?

Ostern 2023, im Auto auf dem rund 600 Kilometer langen Weg zu meinen Eltern. Plötzlich konnte ich kaum noch die Nummernschilder vor mir erkennen. Ich dachte zuerst an ein entzündetes Auge.

## Sind Sie sofort zum Arzt gegangen?

Die ersten Sehbeschwerden hatte ich Gründonnerstag. Innerhalb von vier Tagen konnte ich auf dem linken Auge fast nichts mehr sehen. Ich bekam Angst und rief einen Bereitschaftsarzt an, der zufällig Augenarzt war. Er riet mir im Telefonat, es neurologisch untersuchen zu lassen. Aufgrund meiner Symptome tippte er auf MS.

## Wirklich!?

Ja, ich war total sauer. Einen solchen Verdacht am Telefon zu äußern, fand ich übergriffig. Bis zu dem Zeitpunkt hatte ich noch nie etwas von der Krankheit gehört. Meine Beschwerden waren enorm, und so bin ich Ostermontag in die Notaufnahme gegangen. Schon einen Tag später stand die finale Diagnose fest: Multiple Sklerose.

## Wie ging es dann weiter?

Nach diesem Tag X war nichts mehr wie vorher. Ich nahm mir beruflich eine Auszeit, um mich zu sammeln. Mir wurde schnell klar, dass ich nicht

die Krankheit sein will. Sie ist jetzt nur ein Teil meines Lebens.

## Wie wurden Sie behandelt?

Ich bekam eine Kortison-Kur, die aber erst mal nicht anschlug. In Folge war ich die ersten fünf Wochen fast blind – eine sehr beängstigende Zeit. Eine zweite Kortison-Kur mit höherer Dosis wirkte nach zwei Wochen endlich. Seither kann ich wieder sehen. Diese Sehbeeinträchtigung war der erste Schub.

## Wie äußert sich die Krankheit bei Ihnen im Alltag?

Bei MS kann es jeden Tag sein, dass sich ein Schub zeigt. Dann funktioniert vielleicht ein Körperteil nicht mehr, weil die Weiterleitung des Gehirns nicht mehr funktioniert: Die Hand kann nicht mehr greifen oder die Beine können sich nicht mehr bewegen. Ich bin glücklicherweise seitdem schubfrei. Ich lebe mein Leben weiter wie vorher.

## Was hat sich nach der Diagnose verändert?

Der Blick aufs Leben. Die Diagnose hat mir gezeigt, wie flüchtig das Glück sein kann. Ich genieße die schönen Momente noch mehr, lebe im Hier und Jetzt.

## Können Sie die Krankheit im Alltag vergessen?

Ja und nein. Unbewusst sitzt immer die Angst im Nacken, dass morgen



Foto: privat, Sarah Ploss

wieder ein Tag sein kann, der alles verändert, meine Pläne durchkreuzt. MS ist psychisch eine enorme Herausforderung. Daher habe ich mich für eine Immuntherapie entschieden. Ich habe lange gehadert: Möchte ich Medikamente, möchte ich sie nicht? Weil es zwar viel Forschung gibt, aber auch noch keine Langzeitstudie. Die Immuntherapie wird mir mental eine Stütze sein, weil ich gegen die Krankheit noch etwas tun kann.

## Was macht die Immuntherapie?

Sie reduziert die Wahrscheinlichkeit eines neuen Schubs. Im Verlauf der MS kann es immer zu einem Stadium kommen, in dem sich die Symptome nicht mehr zurückbilden lassen, also für immer bleiben. Laut der neuesten Forschung kann diese Therapie auch dieses Stadium weit nach hinten schieben – ein Lichtblick. Auch ein Kinderwunsch wird mit der Immuntherapie nicht ausgeschlossen. Wenngleich ich Respekt vor den Nebenwirkungen habe: Die Pros haben überwogen.



## Thomas Sielemann ist Kaffee-Fan

Guter Kaffee hilft Thomas Sielemann, neue Energie zu tanken. „Kein Wunder, dass ich bei einer Kaffee-Kasse gelandet bin.“, scherzt er. Der Vater von drei Kindern ist gelernter Groß- und Außenhandelskaufmann, studierter Krankenkassenbetriebswirt und seit mehr als 20 Jahren im Unternehmen.

Thomas Sielemann versucht, eine gute Balance zwischen Beruf und Freizeit zu finden. „Ich genieße lange Spaziergänge in der Natur. Diese kleinen Auszeiten helfen mir, abzuschalten und neue Energie zu tanken.“

# Digitalisierer mit einem Herz für draußen

Seit Januar führt Thomas Sielemann die bkk melitta hmr zusammen mit Dietmar Krieg als Stellvertreter. Wie war das erste Vierteljahr, und was sind die Pläne? Im impuls-Interview verrät es der Vorstand.

### **Herr Sielemann, wie haben Sie die ersten drei Monate als Vorstand erlebt?**

Es war eine Fortsetzung meiner bisherigen Erfahrungen und Erkenntnisse aus meiner Zeit als Stellvertreter von Rolf Kauke. Es war ein nahtloser Übergang, durch den ich direkt an bestehende Projekte anknüpfen konnte.

### **Was macht die bkk melitta hmr aus?**

Ihre mittelständische Struktur und ihre regionale Verankerung. Wir bieten Versicherten eine persönliche und individuelle Betreuung, die in der heutigen Zeit immer wichtiger wird.

### **Wiehl ist nach einem Zusammenschluss mit der BKK BPW als Standort hinzugekommen. Was ändert sich dort?**

Für die bisherigen Kunden der BKK BPW wird sich – außer dem Namen – nichts ändern. Sie können sich auch zukünftig auf die bekannten Ansprechpartner vor Ort verlassen. Zum bekannten Service kommt sogar noch mehr hinzu. Wir haben eine neue Mitarbeiterin eingestellt, die sich um Anliegen im Außendienst kümmern wird und regionale Firmen zu den Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung berät. Dazu gehört auch die Versichertenberatung außerhalb unseres ServiceCenters nach Terminabsprache. Wir sind also noch näher an unseren Versicherten dran.

### **Was ändert sich im neuen Vorstandsteam?**

Mit Dietmar Krieg haben wir durch die Fusion jemanden für unser Team gewonnen, der eine Fülle an Erfahrungen und frische Ideen mitbringt. Gleichzeitig kennt er die Strukturen in Wiehl und Umgebung. Das eröffnet uns neue Möglichkeiten für die Weiterentwicklung der bkk melitta hmr.

### **Was möchten der Vorstand für die Zukunft anpacken?**

Die Digitalisierung und Modernisierung. Wir wollen unseren Versicherten noch bessere und effizientere Services bieten und gleichzeitig die Qualität in der Versorgung weiter verbessern.

Mamalapapp

# Ohne Nachtzuschlag



**Kolumnistin:  
Sara Prasuhn (36)**

„Nur noch kurz eine Runde spielen“ hallt die Stimme meiner Tochter in meinem Kopf. Ich schrecke auf. Das heißt, eigentlich liege ich immer noch - im Bett. Kurzer Check, ob ich schon meinen Pyjama trage. Leider nein. Ich schaue auf mein Handy: 23.30 Uhr. So ein Mist! Ich bin schon wieder bei der Einschlafbegleitung eingeschlafen.

„Nur noch eine Runde spielen.“ Oh nein! Das Spielen zwischen Abholen von Oma und Opa und ins Bett bringen ist heute richtig ausgeartet. Meine kleine Maus (3) hat in der ganzen Wohnung gespielt mit fast allen Spielsachen, die sie besitzt. Um meine guten Vorsätze von der gesunden Ernährung in 2024 einzuhalten, habe ich heute Abend nach der Arbeit noch frisch gekocht. Mit viel frischem Gemüse. Die Zeit war knapp und ich sollte natürlich nach dem Essen direkt mitspielen. Die Küche sieht bestimmt übel aus. Ich muss noch aufräumen. Wach bin ich jetzt eh. Kurzer Blick zur Seite. Sie schläft. Tief und fest. Mein kleiner Engel. Sie schläft schlecht ein und manchmal dauert es stundenlang. Aber wenn sie einmal schläft, könnte man direkt neben ihr das Haus ausräumen. Während ich die circa zehn Puzzle, zwanzig Bücher und noch mehr Kleinkram in die passenden Boxen und Körbe räume, überlege ich, was morgen ansteht. Welcher Tag ist morgen? Wer holt sie vom Kindergarten ab? Was packe ich ihr und mir in die Brotdose? Was ziehen wir an? Gibt es Termine?

Ich bin alleinerziehend. Der Vater meiner Tochter ist selbstständig und

arbeitet noch mehr als ich. Darum sieht sie ihn nur zweimal die Woche. Ich bin zwar auch nebenberuflich selbstständig, aber da kann ich zeitlich und örtlich flexibel arbeiten. Im Büro bin ich an vier Tagen bis 17 Uhr. Die Kleine geht bis 14 Uhr in den Kindergarten und wird dann von den Großeltern oder an einem Nachmittag von ihrem Papa abgeholt. Erst am Freitag, an meinem freien Tag, bin ich dann dran und hole sie vom Kindergarten ab. Davor sind es immer lange Tage für uns beide. Lange Tage, an denen meine Tochter mich und ihre Spielsachen zuhause vermisst und an denen es nicht selten länger dauert, bis sie zur Ruhe kommt. Damit wir nicht im Chaos versinken, räume ich auf – jede Nacht, wenn meine kleine Maus schläft. Ich lege alles bereit, damit es am nächsten Morgen möglichst schnell geht. Geht es trotzdem meistens nicht, aber das ist ein anderes Thema.

Nach der Arbeit folgt die Care-Arbeit, nach der Care-Arbeit wartet der Haushalt, mein Schlaf kommt dabei oft zu kurz. Ich bin schon daran gewöhnt. Aber manchmal würde ich mir wirklich ein paar Heinzelmännchen wünschen, die wie durch Zauberhand das Chaos beseitigen, während ich friedlich und sorgenfrei schlummern kann. Ich bin schon in der Küche angekommen und spüle die schmutzige Pfanne. Die Reste sind schon im Kühlschrank verstaut. Eigentlich schon witzig, fährt es mir dann durch den Kopf. Meinen Nebenjob musste ich beim Arbeitgeber an-



melden. Da arbeite ich aber so, wie und wann es in mein Leben passt. Dabei macht es noch Spaß, was ich von vielen Haushaltstätigkeiten, wie schmutziges Geschirr zu spülen, nicht behaupten kann. Meine Nachtarbeit musste mir niemand genehmigen. Geld bekomme ich dafür auch nicht. Über meine Stunden denke ich lieber nicht nach. Jede Gewerkschaft würde zum Streik aufrufen. Aber Mamas streiken nun mal nie.

Schnell noch den Geschirrspüler anstellen. Fertig! Ich beende meine Nachtschicht. Mal wieder ohne Nachtzuschlag.





# Ein Seepferdchen macht noch keinen Schwimmer

Etwa 40.000 Grundschul Kinder können gar nicht oder nur schlecht schwimmen, so die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). Damit hat sich die Anzahl der Grundschul Kinder in Deutschland, die nicht schwimmen können, verdoppelt. Warum das so ist – und wie Eltern ihre Kinder zu begeisterten kleinen Fröschen machen können, sagt Rekord-Schwimmerin Franziska van Almsick (45) im Interview.

## Warum ist es so wichtig, dass Kinder schwimmen lernen?

Wer nicht schwimmen kann, läuft potenziell Gefahr zu ertrinken. Allein 2022 sind 20 Kinder im Alter von null bis zehn Jahren ertrunken. Natürlich haben Kinder Spaß am Wasser, das ist auch wichtig und schön. Gleichzeitig ist Schwimmen immer dann gefährlich, wenn man es nicht richtig kann. Außerdem ist Schwimmen Gesundheitssport Nr. 1. Diese sportliche Bewegung kann man bis ins hohe Alter ausüben.

## Wie können Kinder unterstützt werden, die Angst vor dem Element Wasser haben?

Man sollte Kinder langsam und spielerisch an das Wasser heranzuführen: duschen, Badewanne, den Kopf unter das Wasser halten und so weiter. Als Erwachsener sollte man auch immer mit gutem Beispiel voran gehen: gemeinsam unter die Dusche, gemeinsam ins Wasser, gemeinsam das Wasser erkunden. So sehen die Kinder, dass Wasser toll ist und man beim Planschen

viel Spaß haben kann. Eltern sollten ihren Kindern zeigen, dass sie keine Angst vorm Wasser haben müssen, dass es aber gleichzeitig nicht ungefährlich ist. Diese Botschaften müssen sich die Waage halten.

## Reicht das Seepferdchen aus, um sicher im Wasser zu sein?

Nein! Ganz klar nein. Das Seepferdchen ist der Anfang. Kinder können sich über Wasser halten, lernen aber keine Schwimmart technisch sauber. Leider glauben viele Eltern, ihr Kind

## Familie

könne schwimmen, weil es das Seepferdchen hat. Das ist ein Trugschluss. Ich empfehle daher allen Eltern, nach dem Seepferdchen-Kurs unbedingt dranzubleiben und ihre Kinder noch einen weiteren Schwimmkurs machen zu lassen. Es geht mir in erster Linie um die Sicherheit der Kinder, denn wenn ein Unfall passiert und ein Kind ins Wasser fällt, dann ist es meistens auch noch komplett bekleidet. Deswegen reicht es nicht, sich nur über Wasser halten zu können. Es geht darum, richtig Schwimmen zu lernen.

### Woran liegt es, dass es immer mehr Nichtschwimmer gibt?

Schwimmenlernen ist mehr und mehr in den Hintergrund getreten. Viele Dinge sind schon in der Grundschule wichtiger geworden, wie eine weitere Fremdsprache, Musikinstrumente oder eine sportliche Ausrichtung. Schulen haben kaum mehr ausgebildete Lehrer oder keine Zeit. Schwimmbäder schließen, Schwimmkurse sind rar, haben lange Wartelisten und sind zudem teuer.

### Wo setzt Ihre Stiftung genau an?

Die Franziska van Almsick-Stiftung unterstützt Grundschulen bei ihrem Schwimmunterricht. Die Stiftung organisiert und vernetzt die Schwimmbäder, die Fahrten zu den Bädern, stellt Assistenztrainer zur Verfügung, Unterrichtsmaterial und Abzeichen. Wir begleiten die Schwimmkurse an den Schulen und helfen den Unterricht durchzuführen. In der Grundschule haben die Kinder viel Freude und Spaß am Lernen.



## Stiftung für kleine Schwimmer

Die Franziska van Almsick-Stiftung unterstützt Grundschul Kinder, damit immer mehr von ihnen am Ende der Grundschulzeit eine Schwimmart sicher beherrschen. Mehr als 31.000 Kinder in 97 Städten quer durch Deutschland haben davon bereits profitiert. Mehr Infos gibt es im Internet: [www.franziskavanalmsick-stiftung.de](http://www.franziskavanalmsick-stiftung.de)

## Das gehört zum Seepferdchen

Kinder, die stolz ihr Seepferdchen in der Hand halten wollen, müssen die Baderegeln der DLRG kennen. Nach einem Sprung vom Beckenrand müssen sie 25 Meter schwimmen. Ob auf dem Bauch oder Rücken, können sie wählen. Wer auf dem Bauch schwimmt, sollte ins Wasser ausatmen. Letzter Prüfungsteil: aus schulertiefem Wasser einen Gegenstand heraufholen – ohne Schwimmbrille!

## Jedes Kind lernt anders

Zehn bis 30 Stunden dauert es, bis ein Kind sich über Wasser halten kann, bei einigen sogar ein Jahr. Schwimmkurse gehen oft über zehn oder zwölf Stunden. Eltern sollten daher unbedingt mehr als einen Kurs buchen. Die Suche nach einem freien Platz kann frustrierend sein, weil Schwimmschulen oft lange ausgebucht sind und Wartelisten manchmal gar nicht erst geführt werden. Daher gilt: Früh mit der Suche nach einem geeigneten Verein oder Anbieter beginnen und das Kind so früh wie möglich anmelden. Die DLRG empfiehlt, dass Kinder etwa ab 5 Jahren schwimmen lernen.





# Frühlings-Fitness für die ganze Familie



Auf die Plätze, fertig, stolz! Jeder ab sechs Jahren kann beim Deutschen Sportabzeichen mitmachen und den 1913 erstmals verliehenen Breitensport-Orden für sich erringen. Für alle in der Familie gibt es, je nach Alter, unterschiedliche Hürden.

Das Abzeichen in Bronze, Silber und Gold ist ein Training für alle Generationen, das Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination testet. Dazu gehört auch der Nachweis, dass man schwimmen kann. Je nach persönlichen Vorlieben können Breitensportler zwischen verschiedenen Disziplinen aus der Leichtathletik, dem Schwimmen, Geräteturnen und Radfahren wählen.

Bei der Ausdauer haben Erwachsene Langstreckenlauf (3 oder 10 Kilometer), Walken und Radfahren zur Auswahl. Wie schnell man sein muss, hängt vom Alter ab. Ein Beispiel: Ein 18-Jähriger muss 3 Kilometer in 13:50 Minuten laufen, um

das Abzeichen in Gold zu erringen. Ein 90-Jähriger hat für die Strecke zehn Minuten länger Zeit. Wer sonst wenig Sport treibt und sich der Herausforderung Sportabzeichen stellen möchte, sollte für die Ausdauer auf jeden Fall Extra-Trainingsrunden einplanen.

Beim Krafttraining stehen ein paar Sportarten auf dem Plan, die an körperliche Ertüchtigung aus Uromas Zeiten erinnern: Medizinball- und Steinstoßen zum Beispiel. Seit diesem Jahr können Sportler jedoch auch Push-Ups (Liegestütze), Crunches (Bauchpressen) und andere typische Fitnessstudio-Übungen absolvieren.

Schnelligkeit ist ebenfalls ein Muss beim Sportabzeichen, etwa ein 50- oder 100-Meter-Lauf oder 25 Meter Schwimmen.

Zuletzt geht es um die Koordination. Sie wird zum Beispiel im Hochsprung, Schleuderball oder Seilspringen getestet. Wer lange kein Springseil in der Hand hatte, merkt schnell: Doppelschläge sind eine echte Herausforderung an die Koordination und vor allem erstaunlich anstrengend.

Die genauen Anforderungen für alle Altersklassen sowie Infos zur Anmeldung für Prüfungen gibt es im Internet auf der Seite des Deutschen Olympischen Sportbundes unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

Erst zum **Check-up**,  
dann zum Sportplatz

Die bkk melitta hmr unterstützt Neusportler und Wiedereinsteiger mit einem Zuschuss zur Sportmedizinischen Untersuchung. Dabei schaut ein Vertragsarzt mit der Zusatzbezeichnung Sportmedizin auf die Fitness. Der Check kann unerkannte Krankheiten ans Licht bringen oder einfach grünes Licht für einen Start in die Sportsaison geben. Der Zuschuss beträgt bis zu 90 Prozent der Kosten beziehungsweise höchstens 250 Euro alle zwei Jahre, wenn Versicherte die Rechnung im Original einreichen.

Mehr Infos dazu  
finden Sie hier



## Das Sportabzeichen wird digital

Für das Deutsche Sportabzeichen mussten bisher immer Zettel ausgefüllt und eingereicht werden. Nun können alle Sportlichen sich ein Online-Profil anlegen, ihre persönlichen Anforderungen ansehen und Ergebnisse digital speichern. Weiterer Service sind Sportabzeichen-Treffs und Ansprechpartner rund um den eigenen Wohnort.



Lifestyle



# Skincare für den Mann

Männerhaut bedarf mehr als nur „5 in 1“. Hautärztin Dr. Rachela Bleuel hat uns ihr Wissen rund um das Thema Skincare für den Mann bereit gestellt.

## Bart ganz zart

### Schritt 1: Trimmen

Schnitt und Rasur sind Teil der Bartpflege – selbst bei einem Vollbart. Bringen Sie zuerst herausstehende Haare mit Barttrimmer oder Schere entlang der Gesichtskontur auf die richtige Länge. Am besten funktioniert das bei trockenem Haar – also vor dem Waschen. Bei krausem und abstehendem Gesichtshaar hilft Bartwachs oder Bartbalsam. Damit die darunterliegende Haut nicht gereizt wird, reinigen Sie alle Gerätschaften gründlich von Haarresten und bewahren Sie Rasierapparat und Barttrimmer an einem trockenen Platz auf. So können sich dort keine Bakterien sammeln.

### Schritt 2: Waschen

Eine tägliche Bartwäsche entfernt Schmutz, überschüssigen Talg, Schweiß und abgestorbene Hautschüppchen. Sonst kann sich der Pilz *Malassezia* vermehren und eine Überfettung im Bartbereich zu einem seborrhoischen Ekzem führen. Das hat gelblich-fettige Schuppen zur Folge. Nutzen Sie eine sanfte, auf Ihren Hauttyp abgestimmte Waschlotion. Besonders dichte und lange Bärte

profitieren zudem zwei- bis dreimal die Woche von einer Wäsche mit mildem Haarshampoo oder speziellem Bartshampoo: kreisförmig einmassieren, kurz einwirken lassen, lauwarm ausspülen und mit einem sauberen Handtuch abtrocknen. Konturen rasieren Sie am besten nach dem Duschen mit Rasierschaum oder -creme. Dann ist auch der beste Zeitpunkt für Nassrasuren, weil das Haar weicher ist. Rasieren Sie in Richtung des Haarwuchses, damit keine Haare einwachsen.

### Schritt 3: Pflegen

Bart und Haut brauchen ausreichend Feuchtigkeit. Für normale bis trockene Haut eignet sich ein Bartpflegeöl. Ist die Haut eher fettig und neigt zu Akne, greifen Sie lieber zu einer leichten, nicht-komedogenen Feuchtigkeitscreme – die enthält ausdrücklich keine Stoffe, die zu Mitessern führen können.

Geben Sie einige Tropfen des Öls oder eine kleine Portion Creme auf Ihre Handflächen und verteilen Sie das Produkt gleichmäßig, beginnend bei Haut und Haarwurzeln, bis in die Spitzen.

## Rasurbrand!

### Was hilft wirklich?

Rasurbrand ist eine brennende und bisweilen juckende Hautirritation oder -reizung. Ursache ist in der Regel eine unzureichende Rasurtechnik oder ungeeignete Hilfsmittel. Es kann auch zu eingewachsenen Haaren oder Entzündungen des Haarbalgs kommen – Follikulitis genannt.

- Zur Reinigung vor der Rasur und als Abschlusspflege eine Pflegeserie gegen Akne mit Mikrosilber verwenden.
- Bei starken Pickeln und Entzündungen eine rezeptpflichtige antibiotische Lösung punktuell auftragen.
- Bei begleitender schwerer Akne können nach Rücksprache mit dem Arzt Tabletten helfen, zum Beispiel mit dem Wirkstoff Isotretinoin.



# Duales Studium

## Studieren und arbeiten

Abi – und dann? Viele entscheiden sich entweder für eine Ausbildung oder für ein Studium. Doch es gibt noch eine dritte Möglichkeit: beides in einem, das duale Studium.

### i

#### Zwei Arten des Studiums

Ist das Studium **ausbildungintegrierend**, schließt man neben der akademischen Ausbildung eine vollständige Berufsausbildung ab. Am Ende hat man einen Bachelor und einen Ausbildungsabschluss. Ein **praxisintegrierendes** duales Studium kombiniert das Hochschulstudium mit Praxisphasen in einem Unternehmen, Abschluss ist ein Bachelor. Bei beiden Varianten haben Studierende gute Aussichten auf Übernahme in das Unternehmen.

#### Wie ist das duale Studium organisiert?

Duale Studiengänge können sich im Ablauf stark unterscheiden. Entweder wechseln sich Lern- und Praxisphasen alle paar Wochen ab oder es gibt feste Wochentage für Uni und Unternehmen.

#### Welche Hochschulen bieten ein duales Studium an?

Die Mehrzahl der dualen Studiengänge wird von Fachhochschulen (FH), Berufsakademien (BA) und Dualen Hochschulen angeboten. An Universitäten ist das duale Studium dagegen kaum verbreitet. Es gibt viele duale Studiengänge in verschiedenen Fachrichtungen, etwa im Bereich Technik, Wirtschaft oder IT, in kreativen Berufen oder sogar Archäologie.

#### Wo muss ich mich für ein duales Studium bewerben?

Zugangsvoraussetzung ist eine Hochschulzugangsberechtigung. Das heißt Abitur oder – je nach Hochschule und Unternehmen – Fachabitur. Ist ein duales Studium ausbildungintegrierend, musst du dich direkt beim Unternehmen bewerben. Bei einer Zusage ist der Studienplatz an der Hochschule automatisch sicher. Bei praxisintegrierenden Studiengängen bewirbt man sich in der Regel erst bei der Hochschule und anschließend beim kooperierenden Unternehmen.

#### Bin ich im dualen Studium BAföG-berechtigt?

Ja, wenn das eigene Einkommen (z.B. die Ausbildungsvergütung) und das Einkommen der Eltern unterhalb bestimmter Grenzen liegen. Anspruch auf die Bundesausbildungshilfe (BAB) gibt es jedoch nicht.

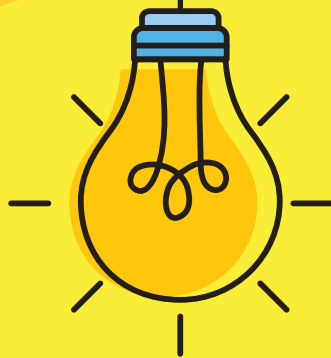
#### Was sind die Herausforderungen?

Ein duales Studium hat ein hohes Arbeitspensum – auch in den Semesterferien. Daher muss man gut organisiert sein und viel Zeit investieren. Ein Studienabbruch ist nur schwer möglich: Der Betrieb geht für die Studierenden in Vorleistung und zahlt in der Regel auch die Studiengebühren. Beim Studienabbruch kann eine Rückzahlung verlangt werden.





Youngster



# Bewerben mit Köpfchen

## In 9 Schritten zum ersten Job

Praktikum, Ausbildung, erster fester Job – der Weg dahin führt über eine gute Bewerbung. Diese ist kein Hexen- sondern Handwerk. Mit diesen Tipps ist der Traumjob nicht weit.

- 1 Recherche**  
 Informiere dich vor der Bewerbung über das Unternehmen. Informiere dich auch über die richtige Ansprechperson. So kannst du schon vor einem Anschreiben Kontakt aufnehmen und mögliche Fragen klären.
- 2 Lebenslauf**  
 Dazu gehören Ausbildung, Arbeitserfahrung wie zum Beispiel Praktika, Freiwilligenarbeit, Fähigkeiten und Qualifikationen. Er sollte klar strukturiert und chronologisch geordnet sein. Vorlagen zum Abgucken gibt es im Internet.
- 3 Zeugnisse**  
 Kopien von allen relevanten Bildungs- und Arbeitszeugnissen sowie Zertifikaten bestätigen den Lebenslauf.
- 4 Anschreiben**  
 Im Anschreiben stellt man seine beruflichen Qualifikationen, Erfahrungen und Fähigkeiten vor. Das Anschreiben ist maximal eine DIN-A4-Seite lang. Tipp: Der erste Satz sollte zeigen, dass das Anschreiben individuell geschrieben wurde und kein Massenbrief ist.
- 5 Motivationsschreiben**  
 Hier liegt der Fokus auf deiner persönlichen Motivation für die Stelle. Wichtig: Zeig auch deine Motivation für das Unternehmen. Warum möchtest du genau in diesem Betrieb arbeiten?
- 6 Layout**  
 Die Unterlagen sollten gut strukturiert und leicht zu lesen sein. Verwende eine professionelle Schriftart (zum Beispiel Helvetica) und klare Absätze.
- 7 Bewerbungsfoto**  
 Ein Foto ist keine Pflicht. Allerdings wird die Bewerbung dadurch persönlicher. Aufgepasst: Das Foto sollte professionell sein, kein Urlaubs-Selfie.
- 8 Check-up**  
 Prüfe die Bewerbung vor dem Versenden gründlich auf Rechtschreibfehler. Tipp: Im Internet gibt es kostenlose Programme, die Rechtschreibung und Formulierungen prüfen, zum Beispiel DeepL Write.
- 9 Versand**  
 Viele Unternehmen möchten die Bewerbung per E-Mail erhalten oder haben eigene Online-Portale zum Hochladen. Halte dich am besten an den Weg, den sich die Firma wünscht.

### Falle Internet!

Arbeitgeber suchen die Namen von Bewerbern im Internet. Checke Dich am besten selbst bei Google und auf Social Media. Welche Bilder, Videos und Infos findest Du? Sind sie unpassend? Dann solltest Du deine Accounts vor der Bewerbung aufräumen.





# Das Gesunde aus dem *Korn*

Brot ist eins der beliebtesten Lebensmittel der Deutschen: Im Schnitt essen wir alle rund 21 Kilogramm pro Jahr. Damit es nicht nur lecker, sondern auch gesund ist, gilt: Unbedingt auf die Brotsorte achten!

Vollkorn-Getreide enthält Ballaststoffe, die der Darmfunktion richtig guttun. Gute Darmbakterien mögen die unverdaulichen Kohlenhydrate. Vollkorn regt außerdem zum Kauen an und sorgt dafür, dass man richtig lange satt bleibt.

Der Großteil der Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe steckt in den Randschichten des Getreidekorns. Das Innere enthält vor allem Stärke und

Eiweiß. Beim Mahlen von Weizenmehl, besonders bei der Type 405, werden die nährstoffreichen Randschichten entfernt. Beim Vollkornmehl werden hingegen auch die Randschichten des Korns vermahlen. Besteht das Brot aus vollen Körnern, ist es demnach vollwertiger. Das gilt auch für Weizen und ist ein Grund, warum Weizenvollkornbrot zum „Brot des Jahres 2024“ gewählt wurde.

## Vielfalt beim Schmieren

Die gesunde Stulle ist gerade voll im Trend – egal ob zum Frühstück, Mittag oder Abendessen. Passend zum Vollkornbrot können auch die Beläge den Darm richtig füttern. Besonders hilfreich sind dabei Hülsenfrüchte, ballaststoffreiches Gemüse sowie Naturjoghurt. Bei der Kombination sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ideen gesucht? Hier sind sie!



## Probiert's aus

- Körniger Frischkäse + Avocado + Sprossen
- Ziegenkäse + Honig + Datteln
- Tomaten + Feta + Basilikum
- Lachs + Radieschen + Blattspinat
- Hummus + Aubergine
- Avocado + Champignons + Kresse
- Rührei + getrocknete Tomaten + Rucola
- Avocado + Lachs + Ei
- Naturjoghurt + Erdbeeren + Leinsamen
- Hummus + Rote Bete + Fenchel
- Hähnchenstreifen + Avocado + Paprika
- (Körniger) Frischkäse + Pfirsich + Haselnüsse
- Cashewmus + Apfelscheiben + Leinsamen





Food



Flocken, Samen, Kerne und Nüsse können je nach Belieben und Verträglichkeit ausgetauscht werden. Es gibt unglaublich viele Möglichkeiten.

## Saatenbrot ohne Mehl

### ZUTATEN (für eine Kastenform)

300 g Buchweizenflocken • 75 g geschrotete Leinsamen • 50 g grob gehackte Haselnüsse  
100 g heller Sesam • 25 g gemahlene Flohsamenschalen • 10 g Salz • 2 EL Olivenöl  
400 ml lauwarmes Wasser • Wahlweise: 75 g geraspelte Karotte

### ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten miteinander vermengen, die Masse zwei Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Anschließend wird sie in einer gefetteten Form bei 180° Ober-/Unterhitze oder 160° Umluft ca. 70-75 Minuten gebacken. Wenn das Brot fertig ist, muss es auf ein Rost gestürzt werden und auskühlen. Das Saatenbrot lässt sich super einfrieren.

## Haferflockenbrot mit Quark

### ZUTATEN (für eine Kastenform)

500 g Magerquark • 2 Eier • 500 g Vollkornhaferflocken • 2 Päckchen Backpulver • 1TL Salz  
2-3 EL Vollkornhaferflocken als Topping  
Wahlweise: 1 geriebener Apfel

### ZUBEREITUNG:

Quark und Eier verquirlen. Die trockenen Zutaten mischen, zur Quarkmischung hinzufügen und zu einem klebrigen Teig verkneten. Anschließend in eine mit Backpapier ausgelegte Form hineinfüllen und 20 Minuten gehen lassen. Die restlichen Vollkornhaferflocken über den Teig streuen und bei 180° Ober-/Unterhitze oder 160° Umluft ca. 45-50 Minuten backen.




# Frühlings-Pfade für mehr Fitness



An der frischen Luft sein und die eigene Fitness verbessern, dazu sind Trimm-Dich-Pfade perfekt. Es gibt sie in fast jeder Stadt oder in näherer Umgebung. Street-Work-Anlagen sind eine super Alternative zu deinem Indoor-Workout auf der Yogamatte. Laufen, Springen, Balancieren – all das geht mit einer Extra-Portion Sauerstoff noch besser und ist sogar kostenlos.

## Frischluff-Radeln in Wiehl

Im Alten Kurpark steht eine hochwertige Sportanlage mit modernen Crosstrainern und Fitnessfahrrädern. Die Geräte helfen dabei, das persönliche Wohlbefinden durch entspannte Bewegung zu steigern. Auch die Freizeitanlage im nahegelegenen Bielstein lohnt einen Besuch. Auf Energie-Liegefahrrädern kann fleißig getrampelt werden, nebenbei wird das Smartphone per USB-Anschluss geladen. Außerdem steht ein Walker-Bewegungsgerät zur Verfügung. Kids kommen hier ebenfalls auf ihre Kosten: Abenteuerspielplatz, Basketballkorb und Tischtennisplatte – für jedes (Sport-)Alter ist etwas dabei.

 Wiehlpark, Brucher Str. 6; Freizeitanlage Bielstein Jahnstraße 13, Wiehl

## Krafttraining in Minden

Direkt neben der malerischen Weser liegt die Street-Workout-Anlage des Sportvereins 1860 Minden an der Weserpromenade 26. Die moderne Anlage bietet Trainingsstationen für die wichtigsten Fitness-Übungen: Klimmzüge, Beinheben, Liegestütze und Sit-Ups. Im nahegelegenen Park lässt sich beim Laufen nicht nur die Ausdauer trainieren, sondern auch entspannen. Die Anlage ist von der Innenstadt aus gut erreichbar – auch mit dem Fahrrad. Ein sympathischer Ort, der nicht nur Sportbegeisterte, sondern auch Erholungssuchende anzieht.

 Weserpromenade 26, Minden


## Geschicklichkeit in Bremerhaven

Der Trimm-Dich-Pfad im Bremerhavener Bürgerpark verteilt sich durch die gesamte Grünanlage und verfügt über Klimmzugstangen, Sprossenwand, Hangelleiter, Barren, Turnringe, eine vertikale Stange und weitere Outdoor-Fitness-Geräte. Die Sportanlage hat alles, was für ein effektives Training unter freiem Himmel notwendig ist. Weiterer Pluspunkt: Der Park mit seinen Wäldchen, Wiesen und liebevoll gestalteten Blumenbeeten lädt zum Entspannen und Erholen ein.

 Adolf-Hoff-Weg 18, Bremerhaven

## Ganzkörpertraining in Herford

Die Calisthenics-Anlage im Aawiesenpark gehört zum Inventar der Hansestadt. Sie bietet eine gute Auswahl an Trainingsgeräten für alle Fitnesslevel wie Doppelparallellbarren und Klimmzugstangen. Das Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht steht hier klar im Fokus. Wer in diesem Frühling lieber langsam anfangen möchte, kann an der mehrstufigen Leiter das Outdoor-Krafttraining beginnen. Die Anlage befindet sich direkt neben einem Spielplatz in grüner Umgebung.

 Stadtholzstraße 234, Herford



bkk Inside

# Unsere Jubilare 2024

Kontinuität ist eines unserer Markenzeichen. Dies zeigt sich auch an der langen Betriebszugehörigkeit der Menschen, die bei uns arbeiten. Wir gratulieren herzlich zu den Jubiläen!

**bkk**  
melitta  
hmr

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| Diana Lang          | <b>25 Jahre</b> |
| Katja Rohlfing      | <b>25 Jahre</b> |
| Catia Gerling       | <b>10 Jahre</b> |
| Aileen Berje        | <b>10 Jahre</b> |
| Marcel Gestring     | <b>10 Jahre</b> |
| Katharina Hersemann | <b>10 Jahre</b> |



## Azubis gesucht

Lust auf einen Job, der vielseitig ist und nie langweilig wird? Die bkk melitta hmr sucht Azubis, die mit uns an der Gesundheit von morgen arbeiten. Bewirb dich jetzt für

2025 als Sozialversicherungsachanstellte:r (m/w/d).



Du möchtest diesen Beruf etwas näher kennenlernen? Gerne - wir bieten auch Praktika an.

### Bring Dich bei uns ein

Nicht immer haben wir die passende Stelle gerade ausgeschrieben – eine aussagekräftige Initiativbewerbung als Sozialversicherungsfachangestellte:r oder als Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen (m/w/d) kann weiterhelfen.

Schick uns gerne deine Bewerbung als PDF-Datei an: [bewerbung@bkk-melitta.de](mailto:bewerbung@bkk-melitta.de)

Unsere Benefits findest du hier:



## Werden Sie Tester

Wir wollen täglich besser werden, und dafür brauchen wir Ihre Hilfe. Versicherte können sich jetzt bei unserer neuen Testcommunity anmelden, Produkte frühzeitig testen und mit bewerten. Ihre Mithilfe ermöglicht es zum Beispiel, neue Versorgungsangebote, Gesundheits-Apps und medizinische Serviceleistungen noch besser an den Bedürfnissen der Versicherten auszurichten. Die Teilnahme ist natürlich freiwillig und anonymisiert. Entwickelt wurde das Beteiligungsformat von der GWQ, einem Gemeinschaftsunternehmen mittelständischer Krankenversicherungen.

**NEugierig?**  
Weitere Informationen gibt es hier:



# Neues Videoformat „gesund zu wissen“



Es gibt etwas Neues im Social Media Bereich: die bkk melitta hmr geht in diesem Jahr mit einem neuen Videoformat an den Start. Unter dem Namen „gesund zu wissen“ testet das Social Media Team verschiedene Hobbys, Anwendungen und Sportarten, die sich mit dem Thema

Gesundheit beschäftigen. Ob ein Besuch in der Kältekammer, bei der professionellen Zahnreinigung oder im Geburtsvorbereitungskurs – mit den Videos werden die Zuschauer\*innen über das jeweilige Thema informiert und erhalten spannende Einblicke.

**WO** findet Ihr die Videos?  
Auf YouTube @bkk melitta hmr

**WER** moderiert die Videos?  
Das Social Media Team

**WANN** startet das Format?  
Im April 2024



## Nordenham läuft

Mitmachen und Team-Shirts gewinnen

Am 6. Juni 2024 findet bereits zum zehnten Mal der Nordsee Firmenlauf in Nordenham statt. In diesem Jahr feiern wir eine Premiere und unterstützen als Sponsor in Kooperation mit Nordsee Sports das tolle Lauf-Event.

Damit setzen wir ein Signal, wie wichtig Bewegung für unsere Gesundheit ist. Beim bunten Rahmenprogramm für jung und alt sind auch Zuschauer herzlich willkommen.

>> Anmeldung beim Firmenlauf: [www.nordseesports.de](http://www.nordseesports.de)

### Wir suchen euch

Für eine Laufmannschaft verlosen wir dazu die passenden Laufshirts. Wer die ergattern möchte, der schickt eine Videobotschaft mit dem Stichwort „**bkk Laufmannschaft**“ an [marketing@bkk-melitta.de](mailto:marketing@bkk-melitta.de). Das Video sollte uns bitte folgende Angaben verraten:

- Warum braucht gerade eurer Team die Shirts?
- Wie viele seid ihr?
- Und: Kontaktdaten nicht vergessen!

Gern würden wir das Gewinner-Team bei einem Training begleiten und die Inhalte auf unseren Social-Media-Kanälen teilen.



@bkkmelittahmr

## Insta Fitness-Challenge

Wir wollen eure Fitness pushen: Auf unserem Instagram-Account wollen wir zusammen mit euch mithilfe einer Fitness-Challenge aktiv werden und täglich 30 Tage lang ein bisschen fitter werden. Mit kurzen Übungen, die ganz einfach in den Alltag integriert werden können, wollen wir – das Social Media Team – zusammen mit euch diese Challenge meistern.

Ihr wollt dabei sein? Damit ihr nichts verpasst, folgt dafür am besten unserem Instagram-Account @bkkmelittahmr.

Gerne könnt ihr eure Übungen abfilmen oder eine passende Story dazu posten und uns verlinken. Verwendet außerdem gerne den Hashtag **#bkkmelittahmrfitnesschallenge**, damit wir eure Stories und Beiträge reposten können.

Wir freuen uns auf eine sportliche Herausforderung mit euch!

*Annika und Emily*  
aus dem Social Media Team



Challenge zum Download





# Guck mal!

## Neue digitale Sehschule

Kinder sind neugierig auf die Welt und wollen alles sehen. Vier bis sechs Prozent der Kinder können wegen eines schwächeren Auges jedoch nicht richtig gucken – sie haben Amblyopie.

Zur Behandlung wird das „gute“ Auge mit einem Pflaster abgeklebt. Bei 30 Prozent der kleinen Patient:innen hilft das allein allerdings nicht dabei, dass sich das schwächere Auge ent-

wickelt. Darum bietet die bkk melitta hmr jetzt die webbasierte Sehschule „Spielend besser sehen!“ an. Bei der kostenlosen Zusatzleistung spielen Kinder 90 Tage lang zusätzlich zur Okklusionstherapie 30 bis 45 Minuten lang am PC oder Tablet zu Hause.

Der Augenarzt kann die Online-Therapie für Kinder zwischen vier und zwölf Jahren verordnen, wenn er

bei der reinen Pflasterbehandlung nur geringe Chancen auf Erfolg sieht. Familien brauchen nur einen PC oder ein Tablet und Internet. Die Einschreibung erfolgt via Telefonsprechstunde über die Website [www.caterna.de](http://www.caterna.de)

**Mehr Infos gibt es direkt bei Ihrer bkk melitta hmr!**



## Kinderkram

# Mach mit bei der großen Ostereier-Jagd!

Finde <sup>zehn</sup> Ostereier.







Eine Ausbildung bei der  
**bkk melitta hmr**

**GENAU MEIN DING**



## WIR BILDEN AUS

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

Für August 2025 suchen wir wieder Azubis.  
Bewirb dich jetzt!

## INTERESSIERT?

Weitere Infos findest du unter:  
[www.bkk-melitta.de/jobs-und-karriere](http://www.bkk-melitta.de/jobs-und-karriere)



Für richtig guten Content, folge uns auf  
Instagram **@bkkmelittahmr**