

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2024



**Organspende-
ausweis**

auf der Rückseite

Mehr Informationen
auf Seite 20!

NEUBEGINN MAL ANDERS

GEDANKEN ZUM JAHRESWECHSEL: Das Gute im Blick behalten

RAUS AUS DER ROUTINE: Beim Fasten alten Ballast abwerfen

VIELSEITIGE FLEISCH-ALTERNATIVE: Tofu schmackhaft zubereitet

Inhalt

01 Editorial

02 Interview: Diakon Wolfgang Roos-Pfeiffer
„Sich das Gute anschauen – ein
hinreichendes Vorhaben für das neue Jahr“

04 Fasten einmal anders: Raus aus der
Routine und alten Ballast abwerfen

06 Moore: Eine Landschaft für die Seele

08 Gewusst wie: So schmeckt Tofu

10 Elektronische Patientenakte:
Alles Wichtige zur ePA

12 Interview: Die elektronische Gesundheits-
karte – Schlüssel zur medizinischen
Versorgung

14 Unser neuer Look im Internet

14 Gesundheitscampus:
Das kommt 2025

15 Jahresrechnungsergebnisse 2023

16 Dabei sein: Kirchentag in Hannover
Mutig, stark und beherzt

18 MENSCHLEIN

20 Meldungen

22 Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
BKK Diakonie, Königsweg 8, 33617 Bielefeld
Telefon 0521.329876-120

REDAKTIONSTEAM
Silke Tornede, Lara Eickelmann, Frank Großheimann
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

KONZEPTION UND DESIGN
sue* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg
www.schoenunderfolgreich.de

FOTOS
Katrín Biller: Seite 01 | [istockphoto.de](https://www.istockphoto.de): Seiten 02 bis 08,
13 und 20 | [unsplash.com](https://www.unsplash.com): Titel und U2

DRUCK UND VERSAND
KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10
www.kkf-verlag.de

Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des
Herausgebers oder der Verlagsleitung gestattet und honorarpflichtig. Für mit
Namen oder Namenszeichen gekennzeichnete Beiträge nur Übernahme der
pressegesetzlichen Verantwortung.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in den Texten zum Teil nur
die männliche Form, es sind aber alle Geschlechter mitgemeint.



Winterzauber ins Haus holen,
selbst gemacht: **Seite 18**

WAS WÄRE DAS LEBEN, HÄTTEN WIR NICHT DEN MUT, ETWAS ZU RISKIEREN.

Vincent van Gogh (1853 – 1890),
niederländischer Maler



Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, heißt es so schön in einem Gedicht von Hermann Hesse. Auch der Jahreswechsel hat diesen Zauber des Neubeginns. Wir wünschen uns ein gutes und gesundes neues Jahr und hoffen, dass manches besser wird. Doch Anfang hin und Zauber her, oft hat uns der Alltag schnell wieder und wir merken: Es ist gar nicht so einfach, aus dem alten Trott auszubrechen und Dinge zu verändern. In dieser MENSCH haben wir uns ein paar Gedanken zum Thema Neuanfang gemacht. Nein, es geht nicht um gute Vorsätze, sondern eher darum, offen zu bleiben für neue Erfahrungen und Dinge einfach mal anders zu sehen oder zu machen. Oder anders ausgedrückt: Weniger zu planen und mehr zu leben.

Mit Leichtigkeit ins neue Jahr gehen, sich auf das Gute konzentrieren und nicht zu viele Vorsätze fassen – so in etwa lässt sich auch die Botschaft unseres Interviews zum Jahreswechsel zusammenfassen, das ich Ihnen sehr ans Herz legen möchte. Diakon Wolfgang Roos-Pfeiffer macht darin unter anderem deutlich, wie wichtig es ist, von Zeit zu Zeit aufzutanken und sich inspirieren zu lassen. Für die einen sind Musik und Kultur solche Kraftquellen, andere erholen sich beim Sport oder in der Natur.

Der Januar ist auf jeden Fall ein guter Monat, um alte Gewohnheiten zu überdenken und etwas Neues auszuprobieren. Ob ein Ausflug ins Moor oder ein neues Tofu-Gericht auf dem Speiseplan – wir haben ein paar Ideen für Sie zusammengestellt. Raus aus der Routine, darum geht es auch beim Fasten, das auf vielfältige Weise möglich ist. Das Handy ausschalten, nicht über andere lästern oder das Auto stehen lassen: „Wer fastet, hat die Chance, sich selbst zu überraschen“, schreibt der ökumenische Verein „Andere Zeiten“. Wer weiß, was wir im neuen Jahr entdecken werden!

Zum Schluss noch ein Hinweis in eigener Sache, der leider weder erfreulich noch überraschend ist. Wie Sie sicherlich in den Medien verfolgt haben, nimmt der Kostendruck in der gesetzlichen Krankenversicherung weiter zu. Und so muss auch die BKK Diakonie, wie viele andere Krankenkassen, zum Jahresbeginn erneut den Zusatzbeitrag erhöhen. Darüber informieren wir Sie in diesen Tagen in einem gesonderten Schreiben. Seit Monaten beobachten wir flächendeckend enorme Steigerungen in vielen Ausgabenbereichen der gesetzlichen Krankenversicherung. Diese Entwicklung einzufangen und Kosten zu begrenzen, wird eine zentrale Herausforderung der neu zu bildenden Bundesregierung sein. Ich versichere Ihnen: Wir setzen uns im Schulterschluss mit allen anderen Betriebskrankenkassen über die starke Stimme des BKK Dachverbandes dafür ein, die Finanzsituation der gesetzlichen Krankenversicherung wieder dauerhaft zu stabilisieren.

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr grüßt Sie

Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie



Interview: Diakon Wolfgang Roos-Pfeiffer

„SICH DAS GUTE ANSCHAUEN – EIN HINREICHENDES VORHABEN FÜR DAS NEUE JAHR“

Es ist die Zeit der guten Wünsche und der guten Vorsätze. Doch wie sinnvoll ist es, das Jahr gleich mit großen Vorhaben zu beginnen? Diakon Wolfgang Roos-Pfeiffer plädiert dafür, mit weniger Druck und mehr Gelassenheit ins neue Jahr zu gehen. Ein paar Gedanken zum Jahreswechsel.

Herr Roos-Pfeiffer, haben Sie Rituale, mit denen Sie ins neue Jahr starten?

Im Mittelpunkt von Weihnachten und dem Jahreswechsel steht immer die Familie, die bei mir sehr groß ist. Diese Menschen nach und nach über die Feiertage zu treffen, gemeinsam zu feiern und zu genießen, das ist für mich eine schöne Auszeit. Außerdem besuche ich gerne Gottesdienste. Sie geben mir Gelegenheit, dem Gehalt von Weihnachten und dem Jahreswechsel nachzuspüren und diese besondere Zeit zu würdigen und zu bedenken.

Viele Menschen halten jetzt Rückschau und überlegen, was sich im neuen Jahr ändern soll. Wie wichtig ist es, immer mal wieder innezuhalten und über Veränderungen nachzudenken?

Da schlagen zwei Herzen in meiner Brust. Einerseits ist es gut, solche Zäsuren zu haben. Sie bieten die Möglichkeit, sich ein wenig aus dem normalen Trubel zurückzuziehen und zu überlegen: Was will ich eigentlich? Andererseits sollte man das auch nicht überbewerten. Ich persönlich halte den Ball beim Jahreswechsel lieber flach. Wir alle wissen, dass man sich gerne alles Mögliche vornimmt: mehr Sport machen, mit dem Rauchen aufhören, überhaupt gesünder und besser leben. Und nach zwei, drei Wochen ist das oft schon wieder hinfällig. Deshalb bin ich vorsichtig, diese Zeit mit zu großen Zielen zu belegen, an denen man möglicherweise über kurz oder lang scheitert.

Wie findet man da eine gute Balance?

Veränderungen anzugehen, bedeutet für mich zunächst einmal, sich bewusst zu werden: Wo stehe ich gerade? Was ist gut gelaufen? Welche Schätze habe ich in meinem Leben und um mich herum? Und gibt es überhaupt einen Veränderungsbedarf bzw. ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür? Oder ist es eher ein allgemeines Gefühl, dass sich etwas ändern müsste, aber ich weiß gar nicht so richtig, was. Mein persönliches Motto in solchen Situationen ist: Wenn ich etwas bewegen will, muss ich mich bewegen, und zwar ganz praktisch körperlich. Schwere und wichtige Themen, auch im Berufsalltag, bewältige ich am besten, indem ich das Büro verlasse, eine Runde durch Bethel gehe, ein bisschen plaudere, mich mit anderen austausche. Das heißt, ich verharre nicht in der Situation und mache mir schwere Gedanken, sondern ich bringe durch die Bewegung etwas Leichtigkeit in die Gedanken und lasse die Dinge sich bewegen. Es gibt ein schönes Zitat von Rilke, das sinngemäß sagt: Man muss die Fragen leben und wächst allmählich in die Antworten hinein. Meine Erfahrung ist: Das hilft wirklich, die Schwere der Themen ein wenig aufzulösen. Die Fragen zu lieben und die Antworten wachsen zu lassen und darauf zu vertrauen, dass etwas kommen wird.

Wie gelingt Ihnen das?

Leichtigkeit gewinne ich zum Beispiel, wenn ich ein Konzert besuche und über ganz andere Dinge nachdenke und mich sozusagen ein bisschen von der Musik berauschen lasse. Oder ich erfahre sie im Theater, weil plötzlich jemand einen Satz sagt, der mich anspricht, und ich entdecke: Das hat etwas mit mir zu tun. Oder ich gehe in einen Gottesdienst und stärke mich an den mir vertrauten christlichen Ritualen. Ich persönlich bin ein großer Fan von Humor. Ich spiele selbst Kabarett und besuche gerne Kabarettveranstaltungen, denn auch das Lachen hilft mir, Dinge leichter und anders zu sehen als nur mit einem ernsten und tiefgründigen Fokus.

Dennoch stehen wir manchmal vor großen Problemen, treffen uns Schicksalsschläge. Was hilft in Krisen?

In schwierigen Zeiten fangen wir oft an zu hadern: Warum muss ich gerade jetzt diese Prüfung bestehen? Warum ist etwas Schlimmes passiert? Warum geht es mir nicht gut? Wir hadern mit uns selbst, mit der Gesellschaft, mit den Lebensumständen. Nicht selten hadern wir auch mit Gott. Das kenne ich auch. Dieses Hadern und die damit verbundenen Fragen anzunehmen, ist eigentlich schon ein erster Schritt zur Lösung. Mein Glaube hilft mir, weil für mich klar ist: Es gibt eine Instanz in meinem Leben, die über meine Kompetenz hinausgeht und die mir hilft, Last abzugeben. Das macht frei. Mein Lieblingswort in diesem Zusammenhang ist „hoffnungsstur“. An der Hoffnung festhalten, komme was wolle.

Und wie erleben Sie die Stimmung in Ihrem Arbeitsumfeld?

Wir merken alle, dass die Stimmung in der Gesellschaft derzeit nicht euphorisch ist, dass wir viel Last und Sorge haben. Auch in der Sozialwirtschaft sind die Zeiten schwierig. Wir kommen an Grenzen, das, was wir an sozialer Arbeit und Pflege leisten wollen, gut zu finanzieren und auszustatten. Dieser Druck hinterlässt seine Spuren. Die Menschen sind häufiger und länger krank, vor allem die Zunahme der psychischen Probleme, der Erschöpfungssymptome, macht uns Sorgen und zeigt, wie groß die Belastungen sind. Es ist wichtig, mit Menschen über diese Themen zu sprechen und gemeinsam zu überlegen, was wir tun können, um unseren Arbeitsalltag vor unnötigen Belastungen zu schützen. Ja, die Zeiten sind schwierig, aber wir haben Gestaltungsmöglichkeiten.

Können Sie dazu Beispiele nennen?

Wir schulen zum Beispiel unsere Führungskräfte im Bereich gesundheitsförderndes Führen. Im Kern geht es darum, den Arbeitsalltag für alle gesünder zu gestalten. Ein erster Schritt ist immer, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst thematisieren können, wo die Belastungen liegen. Wir haben gerade eine Befragung zur psychischen Belastungssituation durchgeführt und eine ganze Reihe von Maßnahmen erarbeitet. Das sind oft kleine, alltagsnahe Veränderungen in einem Altenheim, in einer Bildungseinrichtung. Wichtig ist, dass sich die Mitarbeitenden ernst genommen fühlen und darüber sprechen können, was im Alltag nicht so gut läuft und was besser gemacht werden könnte. Da kommen ganz viele Ideen.

Dazu passt die Jahreslosung, die für viele Christen ein Leitvers durch das Jahr ist ...

„Prüft alles und behaltet das Gute“, heißt die Losung für 2025. Ein schöner Spruch, der schmissig von der Hand geht. Aber es ist gar nicht so einfach, das Gute zu identifizieren und zu sagen, was uns gut gelingt. Da komme ich auf den Anfang des Gesprächs zurück. Wir prüfen zumeist doch eher die schlechten Dinge und das, was uns das Leben schwer macht. Bei der Jahreslosung würde ich den Fokus immer auf den zweiten Teil legen. Sich das Gute anzuschauen, das wäre schon ein hinreichendes Vorhaben für das neue Jahr.



◀ Wolfgang Roos-Pfeiffer
ist Diakon, Sozialpädagoge und Gesundheitswissenschaftler. Als Mitglied der Direktion der Stiftungen Sarepta und Nazareth in Bethel ist er u.a. für Personal- und Bildungsarbeit zuständig.





FASTEN EINMAL ANDERS: RAUS AUS DER ROUTINE UND ALTEN BALLAST ABWERFEN

Der Jahresbeginn ist eine gute Gelegenheit, Gewohnheiten zu überdenken und Dinge einfach mal anders zu machen. Auch die Fastenzeit nach Karneval ist nicht mehr weit und lädt dazu ein, den Alltagstrott zu durchbrechen. Denn Fasten bedeutet nicht nur, nichts zu essen. Es gibt viele Möglichkeiten, durch bewussten Verzicht neue Freiheit zu gewinnen und alten Ballast abzuwerfen.

„WER FASTET, HAT DIE
CHANCE, SICH SELBST
ZU ÜBERRASCHEN.“



Fasten einmal anders:

Digitales Fasten: Das Handy hat Pause

Smartphone und Internet sind in unserer digitalen Welt selbstverständlich. Doch die ständige Erreichbarkeit, die Angst, etwas zu verpassen – all das raubt Lebensqualität, schadet unserer Aufmerksamkeit, ist ein Stressfaktor und Zeitfresser. Immer mehr Menschen machen sich daher Gedanken über einen gesünderen Umgang mit Smartphone, Tablet und Co. Digitales Fasten oder neudeutsch „Digital Detox“, also digitale Entgiftung, sind Trends, die einen achtsameren Umgang mit den neuen Medien fördern wollen.

Dabei geht es nicht darum, komplett auf digitale Medien zu verzichten, sondern den eigenen Medienkonsum bewusster zu gestalten. Das kann bedeuten, feste Zeiten für das Handy oder bestimmte Nutzungen festzulegen, zum Beispiel Social-Media-Kanäle oder private E-Mails nur zu bestimmten Zeiten abzurufen. Auch gelegentliche Offline-Zeiten können hilfreich sein, zum Beispiel ein handyfreier Tag am Wochenende oder eine Woche ohne Online-Spiele. Eine weitere Anregung: Erklären Sie bestimmte Orte zu Hause zur handyfreien Zone, zum Beispiel das Schlafzimmer, das Kinderzimmer oder das Sofa. Ohnehin sollte das Gerät spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen ausgeschaltet werden, denn das blaue Licht des Displays und eventuell aufregende Inhalte wirken sich negativ auf den Schlaf aus. Ein Tipp: Das Handy nicht als Wecker benutzen, sondern lieber den klassischen analogen Wecker einschalten.

Dry January: Sich besser fühlen ohne Alkohol

Wein zum Weihnachtessen und mit Sekt auf das neue Jahr anstoßen: Für viele Menschen gehört Alkohol bei festlichen Anlässen einfach dazu. Die Idee der Gesundheitskampagne „Dry January“ ist es, nach den alkoholreichen Feiertagen im Januar eine Pause einzulegen und einen Monat lang auf Alkohol zu verzichten. Mehr Wohlbefinden ist die Belohnung. Teilnehmer berichten zum Beispiel, dass sie ohne Alkohol-Konsum besser schlafen, dass sich der Blutdruck normalisiert und sie sich insgesamt leistungsfähiger fühlen.

Die Auszeit vom Alkohol soll auch dazu anregen, eigene Trinkgewohnheiten zu überdenken und im Idealfall nach der Fastenzeit bewusster mit Alkohol umzugehen. Der Grat zwischen Gewohnheit und Abhängigkeit ist schmal. Alkohol gilt oft als Genussmittel, ist aber ein Zellgift und schadet dem Körper. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen stellt klar: „Auch geringe Trinkmengen können zur Verursachung von Krankheiten beitragen. Zur Verbesserung der physischen Gesundheit sollte der Alkoholkonsum reduziert werden, unabhängig davon, wie hoch die Trinkmenge ist. Für die körperliche Gesundheit ist es am besten, keinen Alkohol zu trinken.“ Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt in einem neuen Positionspapier: Am besten null Promille.



Sieben Wochen ohne: Sich selbst überraschen

Fasten spielt in allen großen Religionen eine wichtige Rolle. Im Christentum wird von Aschermittwoch bis Ostern gefastet. Die katholische und die evangelische Kirche laden in dieser Zeit mit verschiedenen Aktionen zur Besinnung und zum Innehalten ein. Die evangelische Aktion „7 Wochen ohne“ möchte zum Beispiel dazu anregen, sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren und stellt jede Woche unter ein Thema, zum Beispiel die Beziehung zu anderen Menschen, den Umgang mit der Schöpfung oder das Einüben von Vertrauen. „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“ lautet das Fastenmotto für das Jahr 2025.

Wie ist es, mal keine negativen Gedanken zu haben? Kein schlechtes Wort über andere Menschen zu verlieren? Das Auto stehen zu lassen oder die Stille auszuhalten? Der ökumenische Verein „Andere Zeiten“ bietet gleich zwei Aktionen an: „7 Wochen anders leben“ mit einer Fastenbroschüre und sieben Fastenbriefen sowie den Fastenwegweiser „wandeln“, der für jeden Tag einen neuen Impuls bereithält.

BKK-Broschüre Fasten & Detox

Um die gesundheitlichen Aspekte des Fastens geht es in unserem BKK-Ratgeber „Fasten & Detox“. Die Autorin und BKK-Ernährungsberaterin Sonja Brinkhege gibt darin viele praktische Tipps zur leichten Ernährung und zum Trendthema Detox als Form der körperlichen Entgiftung und Entlastung. Außerdem informiert sie über verschiedene Formen des Fastens, zum Beispiel Intervallfasten oder Heilfasten nach Buchinger, und was dabei zu beachten ist. Sie können die Broschüre über unsere Website kostenlos bestellen.

> [BKK-DIAKONIE.DE/FASTEN](https://www.bkk-diakonie.de/fasten)





Moore: Eine Landschaft für die Seele

Moore sind besondere Landschaften zwischen Land und Wasser, die zu jeder Jahreszeit ihren Reiz haben, auch jetzt im Winter. Eine Wanderung durch diese ganz eigene, geheimnisvolle Welt ist Erholung für die Seele und ein Naturerlebnis, das die Hektik des Alltags vergessen lässt.

Auf den ersten Blick mag eine Moorlandschaft eintönig erscheinen, doch wer sich auf die ruhige Stimmung einlässt, wird schnell in ihren Bann gezogen. Jetzt im Winter dominieren Braun-, Grau- und Olivtöne. Vielleicht ziehen auch Nebelschwaden übers Land. Oder es ist so kalt, dass Raureif auf den Pflanzen liegt und zugefrorene Wasserflächen in der Sonne glitzern. Mit ihrer kargen Schönheit verzaubern Moore und schaffen Abstand zu unserem reizüberfluteten Alltag. Die Natur ist im Ruhemodus, und auch wir können abschalten und die Stille genießen.

„Moore sind zu jeder Jahreszeit schön und zeigen sich immer wieder anders“, bringt es Rainer Eschedor auf den Punkt. Als Natur- und Landschaftsführer im NABU-Besucherzentrum Moorhus führt er Interessierte durch das „Große Torfmoor“ im Kreis Minden-Lübbecke, eines der letzten Hochmoorgebiete in Nordrhein-Westfalen. Ein besonderes Naturschauspiel, das demnächst bevorsteht, ist die Wollgrasblüte – wobei das nicht ganz stimmt. „Die Blüte Ende März, Anfang April ist eher unscheinbar“, weiß der Experte. Was die Menschen fasziniert, sind die wolligen Fruchtstände, die sich ab Ende April wie weiße Wattebüschchen im Wind wiegen.

Bald kehren auch die Zugvögel zurück, die auf ihrem Weg Richtung Norden große Mooregebiete zum Rasten nutzen. Ab Ende Februar, Anfang März herrscht dann ein reges Kommen und Gehen. Zehntausende Kraniche rasten jedes Jahr zum Beispiel in der Diepholzer Moorniederung in Niedersachsen, eines der großen Mooregebiete in Deutschland, oder auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst in Mecklenburg-Vorpommern. Oft gibt es Aussichtstürme oder es werden geführte Touren angeboten, um Wildgänse oder Kraniche zu beobachten. Mit ihren legendären Trompetenrufen und ihrer anmutigen Gestalt faszinieren die „Tänzer des Nordens“ die Menschen seit jeher. Nicht umsonst werden Kraniche „Vögel des Glücks“ genannt, denn mit ihnen kehren der Frühling und die Heiligkeit zurück.

VRK-Spendenaktion: „Weniger ist MOOR“

Nachhaltigkeit und Klimaschutz haben beim Versicherer im Raum der Kirchen (VRK) einen hohen Stellenwert. Mit einer neuen Aktion engagiert sich der VRK nun auch für den Schutz der Moore. Unter dem Motto „Weniger ist MOOR“ werden für jeden neuen Kfz-Vertrag 1,67 Euro an die Naturschutzorganisation Naturefund e.V. gespendet. Mit diesem Betrag kann bereits ein Quadratmeter Moor in Deutschland renaturiert werden. Die Spende gilt für alle Kfz-Verträge, die mit Versicherungsbeginn im Jahr 2025 beim VRK abgeschlossen werden. Auch ein Versichererwechsel zählt als Neuvertrag.

Soziale, ethische und ökologische Aspekte spielen bei allen VRK-Versicherungen eine zentrale Rolle, egal ob Zahnzusatz- oder Haftpflichtversicherung. Mit dieser Ausrichtung und der Orientierung an christlichen Werten ist der VRK seit Langem ein enger Kooperationspartner der BKK Diakonie.

> WWW.VRK.DE

Moore schützen das Klima

Moore sind wertvolle Lebensräume für Pflanzen und Tiere und spielen eine wichtige Rolle für den Klimaschutz, denn sie entziehen der Atmosphäre klimaschädliches Kohlendioxid und speichern es im Torf – sofern sie intakt sind. Nach Angaben des Naturschutzbundes Deutschland (NABU) sind 95 Prozent der ursprünglichen Moore in Deutschland entwässert, abgetorft, bebaut oder landwirtschaftlich genutzt. Früher galten Moore als wertloses Ödland, vor allem zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden sie trockengelegt, um die Flächen bewirtschaften zu können. Inzwischen hat ein Umdenken eingesetzt, Bund und Länder wollen Moore als wichtige Wasser- und Kohlenstoffspeicher besser schützen, das heißt vor allem Wiedervernässung und Renaturierung. Auch wir als Verbraucher können etwas tun. Ein kleiner, aber wichtiger Beitrag zum Moorschutz ist der Kauf torffreier Blumen- und Gartenerde. Denn beim Torfabbau werden klimaschädliche Treibhausgase freigesetzt.

Moorerde „das schwarze Gold“

MENSCH,
wusstest du
sehen, dass ...

Moorerde auch eine gesundheitsfördernde Wirkung hat? Das „schwarze Gold“ enthält entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkstoffe, die zum Beispiel bei der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen wie Arthrose als hilfreich gelten. Moorbäder wirken entspannend, fördern die Durchblutung und Entgiftung und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Auch bei Hautproblemen oder in der Frauenheilkunde, etwa bei Beschwerden in den Wechseljahren, haben sich Mooranwendungen bewährt.





GEWUSST WIE: SO SCHMECKT TOFU

Tofu? Der Bohnenquark ruft oft gemischte Reaktionen hervor, die von „na ja, geht so“ bis „langweilig“ reichen. Zu Unrecht, findet BKK-Ernährungsexpertin Noël Granholm. Richtig zubereitet liefert Tofu nicht nur gesunde Inhaltsstoffe und wertvolles pflanzliches Eiweiß, sondern kann auch geschmacklich überzeugen.

Tofu selbst schmeckt relativ neutral, deshalb ist eine Marinade entscheidend, erklärt die staatlich geprüfte Diätassistentin. „Ich nehme gerne Sojassose mit Knoblauch und Ingwer“, sagt Noël Granholm. Auch eine Currypaste eignet sich gut. Chili, Kurkuma, Pfeffer – „man kann Tofu genauso marinieren wie Fleisch. Und es gibt auch fertige Tofu-Gewürze zu kaufen.“

Und so geht's: Damit die Marinade gut einziehen kann, wird der Tofu-Block an der schmalen Seite in zwei Scheiben geschnitten und mit einem Küchentuch gründlich trocken getupft. Dann den Tofu in die gewünschte Form schneiden, zum Beispiel in kleine Würfel oder Streifen, und für mindestens 20 Minuten einlegen. Ist der Tofu vollgesogen, wird er angebraten. Die Pfanne sollte bereits sehr heiß sein, wenn man ihn hineingibt, betont Granholm. „Die Konsistenz wird besser, wenn der Tofu scharf angebraten wird. Wer den Tofu knuspriger haben möchte, kann vor dem Anbraten etwas Speisestärke hinzufügen. Die Stärke entzieht dem Tofu die restliche Feuchtigkeit und sorgt für ein krosses Ergebnis.“

Anschließend kommt der Tofu zum Beispiel in Bowls oder Currys oder in Scheibenform auf ein Sandwich. Er passt gut zu Gemüse oder Reis und lässt sich vielfältig kombinieren. Und noch ein Tipp: Tofu ist in neutraler und gewürzter Form erhältlich, zum Beispiel geräuchert. „Aber selbst der neutrale Tofu variiert von Hersteller zu Hersteller in Geschmack und Konsistenz. Da sollte man sich ruhig etwas durchprobieren, bis man seinen Favoriten gefunden hat“, empfiehlt Granholm. Sogenannter Seidentofu ist weicher und eignet sich gut für Desserts.

Vielseitiges und gesundes Lebensmittel

Einen Versuch ist der vielseitig einsetzbare Tofu in jedem Fall wert. „Er ist kalorienarm, cholesterinfrei und eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle mit allen essenziellen Aminosäuren“, betont die Diätassistentin. Das macht ihn für alle interessant, die weniger Fleisch essen wollen, sich vegetarisch oder vegan ernähren. Zudem liefert Tofu Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Magnesium sowie einige B-Vitamine.

Und was sagt die Expertin zu Bedenken, etwa in Bezug auf Sojaanbau und Hormonwirkung? „Der größte Teil des Sojaanbaus geht ins Tierfutter. Schon aus Umweltschutzgründen ist es sinnvoller, Tofu statt tierische Produkte zu essen.“ Gut zu wissen: Stammt das Soja im Tofu aus der EU, ist es nicht gentechnisch verändert. Wer ganz sicher sein will, sollte zu Bioprodukten greifen. Tofu enthält eine Art Phytoöstrogen. In normalen Mengen verzehrt gebe es keine Bedenken hinsichtlich einer hormonähnlichen Wirkung, sagt Granholm. Im Gegenteil: Studien deuten eher auf eine positive Wirkung hin, zum Beispiel bei Beschwerden in den Wechseljahren. Und auch mit Blick auf Herzerkrankungen oder Diabetes werden dem Tofu eher gesundheitsfördernde und schützende Eigenschaften zugeschrieben.



LECKER TOFU



Tofu



ALLES WICHTIGE ZUR ePA

Die elektronische Patientenakte (ePA) in Kürze

WAS IST DIE EPA?

- Digitale Akte zur Speicherung gesundheitsrelevanter Daten.
- Ab 15.01.2025 für alle gesetzlich Versicherten verfügbar.
- Arztpraxen, Apotheken etc. geben Daten ein und können diese nutzen.

GESPEICHERTE DATEN:

- Befunde, Diagnosen, Röntgenbilder, Laborwerte, Medikationspläne, Impfungen.
- Individuelle Daten wie Impfausweis hochladbar.
- Patienten entscheiden, welche Daten geteilt werden.

DATENZUGRIFF:

- Wird im Behandlungs-/Versorgungskontext gewährt.
- Nach Einlesen der eGK 90 Tage lang Zugriff auf die Daten in der ePA.
- Verwaltung der Berechtigungen über die ePA-App.

DATENSCHUTZ:

- Hohe Sicherheitsstandards, Daten auf deutschen Servern.
- Zugriff und Teilung individuell steuerbar.

VORTEILE:

- Präzisere Diagnosen, Vermeidung von Doppeluntersuchungen.
- Übersicht über Behandlungsverlauf.
- Kontrolle über eigene Gesundheitsdaten.

WIDERRUF:

- Opt-out jederzeit möglich, keine negativen Folgen.
- Nutzung kann über App oder Krankenkasse beendet werden.



NUTZER:

- Gesetzlich und privat Versicherte, Erwachsene und Kinder.
- Kostenlose Nutzung.

TECHNISCHE BASIS:

- Telematikinfrastruktur als digitales Netzwerk.
- Zertifizierte Schnittstellen für Datenaustausch.

NUTZUNG:

- Über die ePA-App der BKK Diakonie.
- Einfacher Registrierungsprozess.
- Nutzung ohne Smartphone eingeschränkt möglich.

ZUKUNFT:

- Integration von Fitnessdaten und Fitnessuhren geplant.
- Zentrale Plattform für alle Gesundheitsdaten.
- Verbesserte Vernetzung und Effizienz im Gesundheitssystem.



FAZIT:

Die ePA optimiert die Gesundheitsversorgung durch bessere Datenverfügbarkeit, schnelleren Zugriff und digitale Prozesse. Die Versicherten haben die volle Kontrolle über ihre Daten und können selbst entscheiden, ob, wann und mit wem sie Informationen teilen oder auch löschen.



Interview:

Die elektronische Gesundheitskarte – SCHLÜSSEL ZUR MEDIZINISCHEN VERSORGUNG

Wenn wir zum Arzt gehen, ein elektronisches Rezept einlösen oder eine andere medizinische Leistung in Anspruch nehmen – die elektronische Gesundheitskarte (eGK) wird immer benötigt. „Die Karte ist der Nachweis über die Krankenversicherung und ermöglicht eine reibungslose Abrechnung“, sagt BKK-Mitarbeiterin Ivonne Waschke und beantwortet im Interview weitere Fragen rund um die eGK.

Frau Waschke, wir nutzen die Gesundheitskarte ganz selbstverständlich. Welche Daten sind darauf gespeichert?

Auf dem Chip sind die so genannten Stammdaten der Versicherten gespeichert, also Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum und Anschrift. Wichtig zu wissen: Wenn Versicherte uns eine Adressänderung mitteilen, wird diese automatisch auf der Karte aktualisiert. Viele denken, sie bräuchten dann eine neue Karte, aber das ist nicht nötig. Außerdem sind die Versichertennummer und der Status gespeichert, also ob man Rentner ist, ob man familienversichert ist, wann der Versicherungsschutz begonnen hat. Das ist alles. Die Daten werden verschlüsselt und über eine sichere Datenverbindung übertragen. Zugriff haben nur Personen mit einem Heilberufsausweis, also Ärzte, Apotheker, Psychotherapeuten.

Seit Anfang des Jahres können Versicherte mit der Gesundheitskarte auch elektronische Rezepte in der Apotheke einlösen. Läuft das problemlos?

Alle E-Rezepte werden sicher in der Telematikinfrastruktur gespeichert. Nach unserer Erfahrung läuft der Prozess mittlerweile recht reibungslos. Manchmal passiert es allerdings, dass ein Rezept nicht direkt nach dem Arztbesuch vorliegt. Die Ärzte müssen das Rezept digital signieren, erst dann ist es gültig. Das wird in den Praxen oft ein- bis zweimal am Tag gemacht und es kann sein, dass die Signatur noch nicht erfolgt ist. Unser Tipp ist dann, ein paar Stunden zu warten und es später in der Apotheke noch einmal zu versuchen.



Foto: Ivonne Waschke arbeitet bei der BKK Diakonie im Leistungsteam und kümmert sich unter anderem um Anliegen rund um die elektronische Gesundheitskarte.

Was ist zu tun, wenn die Gesundheitskarte verloren geht oder gestohlen wird?

Ganz wichtig ist, nicht tagelang zu suchen, sondern direkt bei der BKK anzurufen, damit wir die Karte in einem solchen Fall sperren können. Wir veranlassen auch automatisch, dass eine neue Karte ausgestellt und an die Adresse des Versicherten geschickt wird. Das dauert etwa zwei bis drei Wochen. Wenn in dieser Zeit Arztbesuche anstehen, können wir einen Versicherungsnachweis ausstellen, das ist kein Problem. Aber es ist immer ein zusätzlicher Aufwand, auch für die versicherte Person. Deshalb ist es wichtig, die Karte sicher und griffbereit aufzubewahren, am besten im Portemonnaie, so wie den Personalausweis oder die Bankkarte. Wie gesagt: Die Karte ist der Versicherungsnachweis und je digitaler das Gesundheitssystem wird, desto wichtiger wird sie. Sie ist praktisch der Schlüssel zur medizinischen Versorgung.



An ein aktuelles Foto denken

Das Lichtbild auf der elektronischen Gesundheitskarte weist Versicherte eindeutig und schnell als Karteninhaberin oder Karteninhaber aus und hilft so, Missbrauch zu verhindern. Spätestens nach zehn Jahren muss das Foto aktualisiert werden. Wenn Ihr Foto schon älter ist, können Sie auf der Homepage der BKK Diakonie im Bereich „E-Health-Angebote“ unter dem Stichwort Elektronische Gesundheitskarte, Lichtbildservice ein neues Foto hochladen. Dort erfahren Sie auch, welche Anforderungen an das Passbild gestellt werden.

> [BKK-DIAKONIE.DE/LICHTBILDSERVICE](https://www.bkk-diakonie.de/lichtbildservice)

Wann wird die Karte turnusgemäß ausgetauscht?

Die Karten sind jeweils fünf Jahre gültig, danach läuft das auf der Karte hinterlegte Zertifikat ab. Zwei Monate vor Ablauf verschicken wir automatisch neue Karten. Es ist aber auch sinnvoll, hin und wieder selbst auf die Karte zu schauen, wie lange sie noch gültig ist. Wenn man merkt, es sind nur noch ein paar Wochen und ich habe noch keine neue Karte, sollte man sich am besten bei uns melden. Vielleicht gab es eine Adressänderung, die wir nicht mitbekommen haben, oder es liegt kein aktuelles Foto vor. Spätestens nach zehn Jahren soll das Foto aktualisiert werden. Versicherte können ein neues Bild übrigens ganz einfach über unsere Homepage hochladen. Es muss kein biometrisches Foto sein, aber die Person sollte klar zu erkennen und der Hintergrund neutral sein. Fotos sind erst ab dem 15. Lebensjahr erforderlich, jüngere Personen bekommen eine eGK ohne Foto.

Und was mache ich nach dem Kartenwechsel mit der alten Karte?

Chipkarten dürfen nicht einfach über den Hausmüll entsorgt werden. Versicherte können alte Gesundheitskarten in der Geschäftsstelle der BKK Diakonie oder bei einer Sammelstelle für Elektrogeräte abgeben.



EPA

UNSER NEUER LOOK IM INTERNET

Übersichtlich, klar und aufgeräumt – die BKK Diakonie präsentiert sich im Internet mit einem frisch überarbeiteten Auftritt. Benutzerfreundlichkeit und eine klare Struktur standen bei der Neugestaltung im Vordergrund. Versicherte und Interessierte sollen auf der Website schnell alles Wichtige rund um die Krankenkasse finden. Schauen Sie doch einfach mal vorbei und überzeugen Sie sich selbst.

Egal, ob Sie sich über unsere Leistungen informieren möchten, Ansprechpartner suchen oder unsere Serviceangebote nutzen wollen – alle Bereiche sind übersichtlich dargestellt und leicht zu finden. Über die Startseite gelangen Sie auch direkt zur Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“. Dort können Sie sich registrieren und mit Ihrem persönlichen Zugang viele Dinge digital erledigen, zum Beispiel Rechnungen und Dokumente einreichen, Krankmeldungen hochladen oder die Adresse ändern.

Immer wichtiger wird auch der Bereich „E-Health-Angebote“. Hier können Sie sich über die elektronische Patientenakte, die digitale Krankschreibung, das E-Rezept und die elektronische Gesundheitskarte informieren.

Auf der Startseite gibt es außerdem einen direkten Zugang zu unserem Gesundheitscampus mit zahlreichen kostenlosen Online-Kursen und Informationen rund um das Thema Gesundheit. Unter den drei Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit haben wir ein umfangreiches Programm zusammengestellt, das von Fitnesstrainings über Sport- und Kochkurse bis hin zu digitalen Workshops zu Themen wie Resilienz und Spiritualität reicht. Hinzu kommen Angebote, die Arbeitgeber für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nutzen können. Im Veranstaltungskalender finden Sie alle Termine schnell auf einen Blick und können sich bequem direkt anmelden.

> BKK-DIAKONIE.DE

Das kommt 2025

Kostenfreie Online-Gesundheitsförderungsangebote, die zugeschnitten sind auf soziale Berufe!

Weilerer Termine am 08.05.-26.06.25
 Weilerer Termin am 02.04.25
 Weilerer Termin am 24.06.25
 Weilerer Termin am 20.05.25
 Weilerer Termin am 21.06.25



JETZT KOSTENLOS ANMELDEN!
www.gesund-sozial-arbeiten.de/events

JAHRESRECHNUNGSERGEBNISSE 2023

Nach § 305b SGB V sind die Krankenkassen dazu verpflichtet, ihre Finanzergebnisse zu veröffentlichen. Die unten stehende Tabelle gibt einen Überblick über die Mitglieder- und Versichertenentwicklung, Einnahmen, Ausgaben und das Vermögen.

I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung (in Anzahl)		2023	2022	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)	
Mitglieder		28.181	27.738		1,60
Versicherte		35.088	34.691		1,14

II. Einnahmen (in Euro)		2023	je Versicherten	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)	
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds		120.986.628,15	3.448,09		
Zusatzbeiträge		13.116.175,05	373,81		
sonstige Einnahmen		1.244.860,80	35,48		
Einnahmen gesamt		135.347.664,00	3.857,38		

III. Ausgaben (in Euro)		2023	2022	je Versicherten 2023	je Versicherten 2022	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Ärztliche Behandlung		23.318.514,55	22.789.644,10	664,57	656,93	1,16
zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz		6.647.292,70	6.331.273,85	189,45	182,50	3,81
Zahnersatz		1.852.084,07	1.901.642,05	52,78	54,82	-3,72
Arzneimittel		19.852.667,75	19.056.871,24	565,80	549,33	3,00
Hilfsmittel		5.615.066,28	5.196.389,26	160,03	149,79	6,84
Heilmittel		5.510.633,62	4.920.277,14	157,05	141,83	10,73
Krankenhausbehandlung		40.198.693,21	36.026.491,14	1.145,65	1.038,50	10,32
Krankengeld		11.504.049,53	10.385.230,69	327,86	299,36	9,52
Fahrtkosten		3.041.836,77	3.168.311,50	86,69	91,33	-5,08
Vorsorge- und Reha-Leistungen		2.097.276,39	2.000.498,62	59,77	57,67	3,64
Schutzimpfungen		1.393.425,40	1.121.101,83	39,71	32,32	22,87
Früherkennungsmaßnahmen		1.642.107,42	1.473.207,26	46,80	42,47	10,20
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung		859.251,81	910.925,98	24,49	26,26	-6,74
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege		2.818.067,09	2.768.687,81	80,31	79,81	0,63
Dialyse		765.262,23	772.031,86	21,81	22,25	-1,98
sonstige Leistungsausgaben		2.762.175,04	2.610.966,95	78,73	75,26	4,61
Leistungsausgaben (LA) insgesamt		129.878.403,86	121.433.551,28	3.701,50	3.500,43	5,74
Prävention (als Davonposition aus 5999)		4.690.890,62	3.972.706,80	133,69	114,52	16,74

Weitere Ausgaben (in Euro)		2023	je Versicherten
Verwaltungsausgaben		5.705.174,01	162,60
sonstige Ausgaben		1.994.505,97	56,84
Ausgaben gesamt		137.578.083,84	3.920,94

IV. Vermögen (in Euro)		2023	je Versicherten
Betriebsmittel		260.574,87	7,43
Rücklage		2.875.000,00	81,94
Verwaltungsvermögen		218.125,07	6,22
Vermögen gesamt		3.353.699,94	95,59

2023

Dabei sein: Kirchentag in Hannover

MUTIG, STARK UND BEHERZT

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, und es dauert auch gar nicht mehr lange: Schon Ende April – etwas früher als sonst – startet der Evangelische Kirchentag in Hannover. Die Großveranstaltung verspricht fünf Tage lang anregende Debatten, Austausch und Begegnung. Tickets sind bereits erhältlich, noch bis zum 19. Februar gilt der Frühbuche Preis.

Unter dem Motto „mutig – stark – beherzt“ (1. Korinther 16, 13-14) wird in Hannover vieles zur Sprache kommen. Glaubensfragen und Spiritualität, Demokratie und gesellschaftlicher Zusammenhalt, Krieg und Frieden sind nur einige Themen. Passend zum Tag der Arbeit stehen auch Fragen aus dem Wirtschafts- und Arbeitsleben im Fokus, es geht um Machtstrukturen, wachsende soziale Ungleichheit oder den Klimawandel. Aber auch Kultur, Musik und die Gemeinschaft kommen nicht zu kurz.

Die BKK Diakonie ist ebenfalls wieder mit einem Stand beim Kirchentag vertreten. Das Team freut sich schon auf Fragen und Gespräche mit den Besucherinnen und Besuchern. „Vor allem die vielen Begegnungen mit den Menschen machen den Besuch immer wieder zu einem tollen Erlebnis“, sagt Frank Großheimann, Bereichsleiter Marketing, Vertrieb und Öffentlichkeitsarbeit.

Umfangreiches Programm

Konzerte, Gottesdienste, Workshops, Podien, Bibelarbeit, Theater und Straßenfeste – rund 1.500 Veranstaltungen sind beim Kirchentag geplant. Das Programm erscheint Ende Januar und ist im Internet auf der Kirchentagsseite zu finden.

Den Auftakt macht der Abend der Begegnung am 30. April. Bei diesem Straßenfest präsentieren sich Kirchengemeinden, Einrichtungen, Vereine, Verbände und Institutionen aus ganz Niedersachsen in der Innenstadt von Hannover. Ein besonderes Highlight ist die Mitsingkirche 24/7, in der rund um die Uhr gesungen wird. Alle können mitmachen.

> [KIRCHENTAG.DE](https://www.kirchentag.de)



MENSCH,
wusstest du
schon, dass ...

1949 in Hannover eine „Evangelische Woche“ stattfand, die als erster Deutscher Evangelischer Kirchentag gilt? Seitdem wird das Großereignis alle zwei Jahre in einer anderen Stadt veranstaltet. In Hannover war der Kirchentag bereits 1967, 1983 und 2005 zu Gast. Und: 2013 wurde der Kirchentag schon einmal in Hamburg über den 1. Mai gefeiert. Das habe wunderbar geklappt, berichtet eine Sprecherin.

Save the Date

mutig
stark
beherzt



Deutscher Evangelischer
Kirchentag Hannover
30. April – 4. Mai 2025



UPCYCLING MIT KÄSESCHACHTEL UND KRONKORKEN

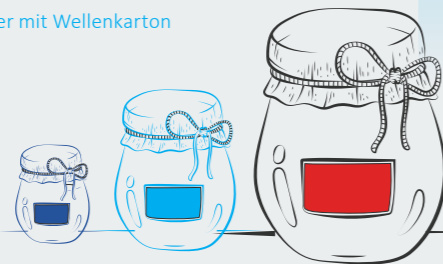
Da in der Winterzeit natürlich nicht immer Schnee liegt, basteln wir heute einen Schneemann fürs Kinderzimmer und holen uns mit dieser Idee eine Prise Winterzauber ins Haus. Der Schneemann ist schnell gebaut und fast ausschließlich aus kostenlosem Bastelmaterial upgecycelt.



ANLEITUNG:

- Die Käseschachtel (oder jede beliebige andere Schachtel) innen blau anmalen.
- Aus der Zeitung zwei Stücke mit Text ausschneiden, eines weiß, das andere rot bemalen.
- Für den Schneemann zwei Kronkorken bemalen (Ränder weiß).
- Während alles trocknet, ein zerknülltes Stück Zeitung als „Schnee“ weiß übermalen und einen Besen aus dünner Pappe schneiden.
- Aus dem weiß bemalten Zeitungspapier zwei Kreise schneiden und in die Kronkorken kleben. Nase aus rotem Papier ausschneiden.
- Alles in die Käseschachtel kleben. Schneemann mit Augen, Mund und Knöpfen bemalen.
- Optional: Mütze oder Hut aus Pappe basteln.
- Zum Aufhängen eine Kordel an die Rückseite kleben.

Tipp: Die Schachtel außen weiß bemalen oder mit Wellenkarton verzieren, damit sie schöner aussieht.



Quelle: www.sabine-seyffert.de

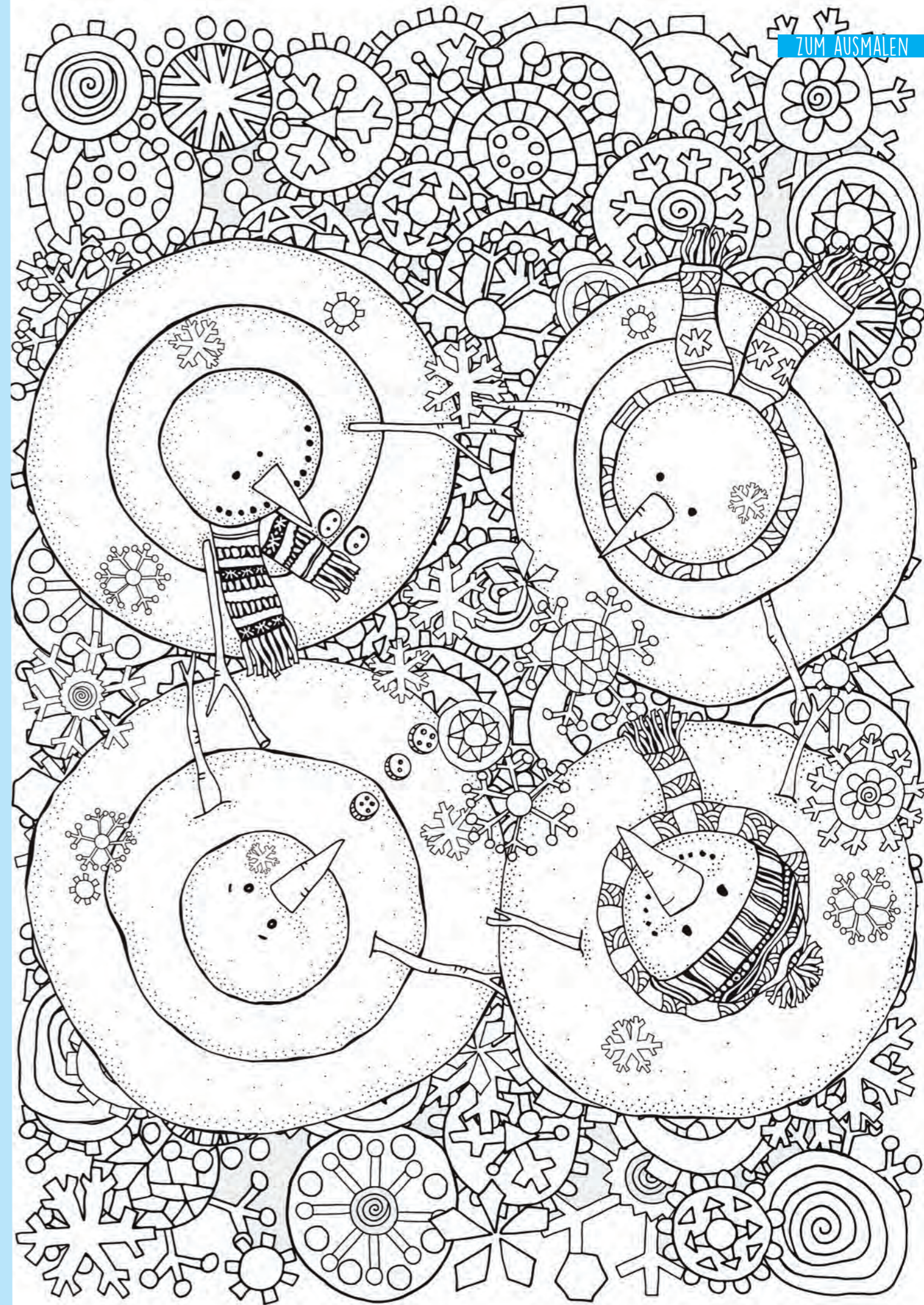
Das wird gebraucht:

- 1 ovale Käseschachtel
- 1 Pinsel
- 1 Wasserfarbkasten
- blaue und weiße Bastelfarbe/Acrylfarbe
- etwas Zeitungspapier
- dünne Pappe
- 1 Bastelschere
- Kordel, Kronkorken
- Bastelkleber
- 1 schwarzen Stift/Fineliner
- optional Malkittel und Bastelunterlage

„MARMELADENGLAS-MOMENTE“

Ein leeres Marmeladenglas kann Lebensfreude schenken! Es ist eine tolle „Sammelstelle“ für all die schöne Momente und Aha-Erlebnisse im Alltag. Weil sich unser Gehirn stärker an stressige Situationen als an positive erinnert, ist es so wichtig, sich bewusst die schönen Momente im Leben zu bewahren. Dadurch entwickeln wir eine konstruktivere, positivere Sicht auf das Leben. Das Gestalten und Sammeln dieser „Marmeladenglas-Momente“ fördert Dankbarkeit, Lebensfreude und kann durch den kreativen Prozess sogar Flow-Erlebnisse erzeugen.

ZUM AUSMALEN





Bonusprogramm: Bis Ende März Punkte einlösen

Vorsorgeuntersuchungen, die Teilnahme an Sportkursen, Lauf- treffs oder eine professionelle Zahnreinigung – wer etwas für seine Gesundheit tut, wird mit dem Bonusprogramm be- lohnt. Wichtig zu wissen: Um in den Genuss der Prämie zu kommen, müssen die im Jahr 2024 gesammelten Punkte bis zum 31. März 2025 eingereicht werden. Versicherte können das Bonusheft in Papierform abgeben oder die Punkte ganz bequem über die Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ verwalten und einlösen.



Befreiung von der Zuzahlung: Jetzt den Antrag stellen

Es ist wieder Zeit für den Antrag auf Zuzahlungsbefreiung. Versicherte der BKK Diakonie müssen Zuzahlungen zu Me- dikamenten, Krankenhausaufenthalten oder Fahrtkosten nur bis zu ihrer persönlichen Belastungsgrenze leisten. Diese beträgt für Erwachsene 2 Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen. Für schwerwiegend chronisch kranke Versicherte liegt die Belastungsgrenze bei 1 Prozent. Darü- ber hinaus sind Versicherte von gesetzlichen Zuzahlungen befreit. Wenn Sie diese Belastungsgrenze voraussichtlich innerhalb eines kurzen Zeitraums im neuen Jahr erreichen, können Sie eine Vorauszahlung der Eigenanteile leisten. Das Sammeln, Einreichen und Bearbeiten der Zuzahlungs- belege entfällt dann. Wir stellen Ihnen eine Befreiungs- karte für das Jahr 2025 zur Verfügung.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter:

> 0521.329876-120

Organspende – das Thema betrifft alle

Wie stehen Sie zur Organspende? Umfragen zeigen, dass viele Menschen dem Thema gegenüber grundsätzlich positiv ein- gestellt sind, dennoch hat die Mehrheit der Deutschen ihren Willen nicht dokumentiert. Als Krankenkasse gehört es zu unse- ren Aufgaben, Versicherte dafür zu sensibilisieren. Wir möch- ten Sie ermutigen, sich zu informieren, Stellung zu beziehen und Ihre Entscheidung mit Angehörigen zu besprechen und schrift- lich festzuhalten, zum Beispiel in einem Organspendeausweis. Unabhängig davon, ob Sie sich für oder gegen eine Spende aussprechen – Sie schaffen damit Klarheit und entlasten auch Familienmitglieder, die im Ernstfall befragt werden.

In einem Organspendeausweis können Sie schriftlich angeben, ob Sie Organe spenden wollen oder nicht. Die Zustimmung zur Organspende kann auch auf bestimmte Organe oder Gewebe beschränkt werden. Ändert sich Ihre Einstellung, müssen Sie nur einen neuen Ausweis ausfüllen und den alten vernichten. Neben dem Organspendeausweis kann die Entscheidung für oder gegen eine Organspende auch in einer Patientenverfügung oder im digitalen Organspende-Register festgehalten werden.



11%
mehr Organspender
im Jahr 2022.

Eine Altersgrenze für potenzielle Organspender gibt es in Deutschland übrigens nicht. Entscheidend sind der Gesund- heitszustand und die Funktionsfähigkeit der Organe. Ab dem vollendeten 16. Lebensjahr können Jugendliche ihre Be- reitschaft zur Organspende selbst erklären. Bereits ab dem 14. Lebensjahr kann man einer Organ- oder Gewebeentnahme widersprechen. Wichtig zu wissen: Ihre Daten werden nicht bei Krankenkassen oder anderen offiziellen Stellen gespeichert.

In Deutschland gilt nach wie vor die Entscheidungslösung. Das bedeutet, dass jeder Spender einer Organ- oder Gewebeent- nahme vor dem Tod zugestimmt haben muss oder die nächsten Angehörigen diese Erlaubnis erteilen müssen. Die zweite Voraus- setzung ist, dass Ärzte den unumkehrbaren Ausfall der gesamten Hirnfunktionen (Hirntod) feststellen müssen.

Rund **8.500**
Menschen stehen in Deutschland
auf der Warteliste für ein Spenderorgan.

965 Menschen
haben 2023 nach ihrem
Tod ein oder mehrere
Organe gespendet.

DAS HERZ BERLINS ENTDECKEN

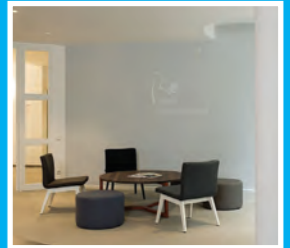
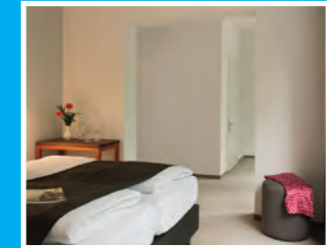
Das 3-Sterne VCH-Hotel Christophorus liegt inmitten der wunderschönen Parklandschaft des Evangelischen Joha- nnesstifts, direkt am Spandauer Forst. Es bietet Ruhe und Erholung und ist doch nur wenige Kilometer vom pul- sierenden Zentrum Berlins entfernt.

Das Haus ist ein idealer Ausgangspunkt für Individual- und Geschäftsreisende um die Metropole Berlin zu erkunden. Aber auch Erholungssuchende und Tagungsgäste finden hier ein Zuhause auf Zeit. Dank der guten Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel ist die Berliner Innenstadt rund um die Uhr schnell und bequem zu erreichen.

Christliche Gastfreundschaft und persönlicher Service zeichnen das VCH-Hotel Christophorus aus. Das engagierte Team des Hauses unterstützt Sie bei allen Fragen rund um Ihren Aufenthalt und heißt Sie herzlich willkommen.

Das 3-Sterne-Hotel ist Mitglied in der VCH-Hotelkooperation: www.vch.de

Die Mitglieder der BKK Diakonie erhalten für die Übernachtungen in allen VCH-Hotels Sonderpreise.



Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise _____

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____



Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende
schenkt Leben.

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.

Ihr Organspendeausweis



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leserinnen und Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im 3-Sterne VCH-Hotel Christophorus in Berlin gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum **31.03.2025** an:

BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld

oder per E-Mail an
(Betreff: Gesundheitsquiz):
mensch@bkk-diakonie.de

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im 3-Sterne VCH-Hotel Christo- phorus in Berlin. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppel- zimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.hotel-christophorus.com
» www.vch.de

DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN



HIER BITTE ABSTRENNEN ✂

Absender:

Bitte freimachen

Viel Glück!

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise _____

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Organspendeausweis nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

BKK Diakonie Krankenkasse für soziale Berufe

Organspende schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer **0800 / 90 40 400**.



Ihr Organspendeausweis

Weitere Informationen gibt es unter: www.organspende-info.de



GESUNDHEITSQUIZ

1. Warum sind Moore wichtig für den Klimaschutz?

2. Wie lautet das Motto der evangelischen Fastenaktion „Sieben Wochen ohne“ im Jahr 2025?

3. Nach wie vielen Jahren muss das Foto auf der elektronischen Gesundheitskarte spätestens aktualisiert werden?

4. Wann und wo findet der Evangelische Kirchentag 2025 statt?

5. Wie viele 965 Menschen haben im Jahr 2023 nach ihrem Tod ein oder mehrere Organe gespendet?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im 3-Sterne VCH-Hotel Christophorus in Berlin. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband Christlicher Hoteliers (VCH) an.

