

**bkk**  
melitta  
hmr



**Ihre Gesundheit  
ist uns viel wert**

Optimale Mundhygiene tut dem gesamten Körper gut.  
Stress im Studium? Zeitmanagement heißt das Zauberwort!  
Solidarisch durch die Krise



# Das E-Rezept ist da

## Wer spendet, rettet Leben.

Seit dem 1. September 2022 nehmen alle Apotheken in Deutschland Elektronische Rezepte an. Gesetzlich Versicherte haben dadurch viele Vorteile: Weniger Zettelwirtschaft, weniger Lauferei. Chronisch Erkrankte beispielsweise können sich Praxisbesuche ersparen, die lediglich der Abholung eines Rezeptes dienen. Nutzen Patienten Videosprechstunden, können die E-Rezepte aus der Ferne ausgestellt werden. Nicht zuletzt fällt der Weg zur Wunschapotheke weg, wenn diese die Medikamente einfach nach Hause liefert. Mit der Familienfunktion der App können die Rezepte von Angehörigen zudem mitverwaltet und eingelöst werden.

Das Elektronische Rezept kann über die E-Rezept-App und ab 2023 auch über die elektronische Gesundheitskarte (eGK) eingelöst werden. Wer App oder eGK nicht nutzen möchte, erhält in der Arztpraxis einen Papiausdruck mit einem QR-Code. **Weitere Infos auf [www.bkk-melitta-hmr.de/erezept](http://www.bkk-melitta-hmr.de/erezept)**

## Inhalt

- 03 Editorial
- 04 Optimale Mundhygiene
- 06 Ihre Gesundheit ist uns viel wert
- 08 Für eine gesunde Kindheit
- 10 Adios Windelmors
- 11 Vom Tragen & Wickeln mit Stoffwindeln
- 12 Stress im Studium?
- 13 Gesund, günstig, lecker
- 14 Solidarisch durch die Krise
- 15 Ergebnisse der Mitgliederbefragung
- 16 „Das wird mein Jahr!“
- 18 Heimatliebe
- 19 Modellsuche & Kinderkram

Editorial

# Liebe Leserinnen und Leser,



konnten wir vor einem Jahr noch einigermaßen optimistisch hoffen, dass mit dem Abflauen der Pandemie wenigstens eine der Krisen ihren Schrecken verlieren könnte, hat uns die Realität mit dem Ukraine-Krieg schnell eingeholt. Die Zeiten sind alles andere als einfach, „Zeitenwende“ trifft es wohl ziemlich genau.

Schon die Pandemie hat unsere Gesellschaft auf eine Belastungsprobe gestellt. Krisen wirken immer als Verstärker. Schwächen und Stärken des geordneten Zusammenlebens von uns Bürgern der Bundesrepublik Deutschland wurden sichtbarer, als sie es sonst sind. Reicht der Zusammenhalt, „können wir noch Solidarität“? Oder droht eine zunehmende Spaltung der Gesellschaft? Ich glaube, so ziemlich jeder halbwegs aufgeklärte Bürger hat sich diese Frage mehr als einmal gestellt.

Daran musste ich mehrfach denken, als per Gesetz nun schon zum zweiten Mal beschlossen wurde, dass die Krankenkassen um ihr Rücklagenvermögen bis auf einen kleinen Rest enteignet werden. 4,6 Mio. EUR werden uns im kommenden Jahr entzogen und dem Gesundheitsfonds zugeführt.

Und das sind nur einige wenige Beispiele dafür, vor welchen Herausforderungen wir beim Thema Gesundheitssystem in Deutschland stehen. Der große Wurf ist bislang ausgeblieben – die Politik hat noch kein Rezept präsentiert, wie damit umgegangen werden soll. Dennoch zeigt sich auch in diesem schwierigen Umfeld, wie gut gerade wir als regionale Kasse mit unseren schlanken Strukturen dagegenhalten können: Unser Zusatzbeitragssatz ab 1.1.2023 beträgt 1,4 % – und ist damit noch mal günstiger im Vergleich zum bundesweiten Durchschnittsbeitragssatz (1,6 %) als in 2022.

Mit dieser doch positiven Nachricht möchte ich Ihnen einen guten Start in das Jahr 2023 wünschen. Gerade in dieser Zeit sollten wir das sehen, was wir haben und was uns Halt gibt. Ob Freunde und Familie, eigene Ziele und Vorhaben, Werte und Haltung – es gibt immer etwas, für das es sich einzusetzen lohnt und das sich am Ende auszahlt.

Viel Freude mit der neuen Ausgabe unserer „impuls“.

Ihr

Rolf Kauke

## Impressum

Herausgeber: bkk melitta hmr, Marienstraße 122, 32425 Minden, Telefon: 0571 93409-0, E-Mail: info@bkk-melitta-hmr.de, Internet: www.bkk-melitta-hmr.de • Konzeption und Design: bkk melitta hmr und Bruns Verlags-GmbH & Co. KG • Redaktion und Umsetzung: Bruns Verlags-GmbH & Co. KG, Bruns Medien-Service, Obermarktstraße 26-30, 32423 Minden, Telefon: 0571 882-0, E-Mail: info@brunsmedienservice.de, Internet: www.brunsmedienservice.de • V.i.S.d.P.: Toke Roofls und Patrik Kasparak, bkk melitta hmr • Fotoquellen: Ilona Schröder, Adobe Stock, iStock, Rainer Sparenberg, Tierpark Petermoor, bkk melitta hmr • Druck: Bruns Druckwelt GmbH & Co. KG, Trippeldamm 20, 32429 Minden, Telefon: 0571 882331, E-Mail: info@bruns-druckwelt.de, Internet: www.brunsdrukwelt.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.



Zahnvorsorge

# Optimale Mundhygiene tut dem gesamten Körper gut



**MDDr. Fabian Glevitzky (30)** arbeitet mit seinem Vater Dr. med. dent. Paul Glevitzky in einer zahnärztlichen Berufsausübungsgemeinschaft (Gemeinschaftspraxis) in Nordenham.

Es heißt aus gutem Grund: Gesund beginnt im Mund. Zum einen wäre da die Ernährung, zum anderen die Mundhygiene, Zahnpflege und Zahnvorsorge. Beide Bereiche hängen miteinander zusammen. Die bkk melitta hmr unterstützt Sie mit ihrem umfangreichen Prophylaxeprogramm!

## Zähne richtig pflegen

„Zwei- bis dreimal täglich nach den Mahlzeiten sollte man seine Zähne putzen“, erläutert Zahnarzt Fabian Glevitzky aus Nordenham. Direkt nach dem Aufstehen die Zähne zu putzen,

sei zwar ein probates Mittel für einen sympathischen Atem, ersetze aber das Zähneputzen nach dem Frühstück nicht, gibt er zu bedenken. Statt zu einer einfachen Handzahnbürste rät der Fachmann zu einer elektrischen, da sie Zahnbeläge wirksamer entferne. „Schon Kinder kennen die sogenannte KAI-Regel, nach der die Kauflächen, die Außenseiten und die Innenflächen der Zähne geputzt werden.“ Die Regel gelte natürlich auch für Erwachsene. Darüber hinaus empfiehlt der Zahnarzt Interdentalbürstchen beziehungsweise Zahnseide oder eine Munddusche, um die Zahn-

zwischenräume einmal täglich zu reinigen. Denn hier kommt die Zahnbürste nicht hin.

Eine handelsübliche Mundspülung sei eine gute Ergänzung zur täglichen Pflegeroutine.

„Hier darauf achten, dass sie ätherische Öle enthält“, sagt Glevitzky.

Auch die Ernährung wirkt sich auf die Zahngesundheit aus. Rohes Gemüse oder ein Vollkornbrot mit Quark sind etwas ganz anderes als Bonbons, Schokoriegel oder Quetschobst aus der Trinktüte. Den Unterschied machen die Kohlenhydrate beziehungsweise der Zucker, der etwa die kariesverursachenden Bakterien mit Energie versorgt und deren saure Stoffwechselprodukte den Zahnschmelz bereits innerhalb weniger Stunden schädigen können.

## Vorsorgen mit der bkk melitta hmr

Optimale Mundhygiene ist aber nur die eine Seite der Medaille. Die andere sind regelmäßige





## Mehr Lächeln #MachenWirGern

Private Krankenzusatzversicherungen ergänzen Ihre gesetzliche Krankenversicherung. Gemeinsam mit der Barmenia Krankenversicherung bieten wir Ihnen günstige Zusatzversicherungen nach Maß und ohne Wartezeiten. ExtraPlus macht's möglich.  
[www.bkk-melitta.extra-plus.de](http://www.bkk-melitta.extra-plus.de)

Kontrolluntersuchungen durch die Zahnärztin oder den Zahnarzt. Erwachsene sollten das kostenlose Angebot der bkk melitta hmr schon wegen des Bonushefts mindestens einmal jährlich wahrnehmen, besser noch alle sechs Monate.

Für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen sechs und 17 Jahren empfiehlt sich eine halbjährliche Kontrolle sowie eine Individualprophylaxe. Für kleinere Kinder werden zusätzlich drei Früherkennungsuntersuchungen zwischen dem 30. und 72. Lebensmonat angeboten. Näheres im Netz unter [www.bkk-melitta-hmr.de](http://www.bkk-melitta-hmr.de), Rubrik „Leistungen von A-Z“.

„Eine sinnvolle Ergänzung zu den regelmäßigen Kontrollen ist die Professionelle Zahnreinigung (PZR)“, hebt Glevitzky hervor. „Bei der PZR wird nicht nur Zahnstein entfernt, sondern auch Beläge auf den Zähnen und am Zahnfleischsaum. Zudem glätten wir die Oberflächen, damit Bakterien hier kaum noch haften können. Das ist gerade bei Patientinnen und Patienten mit Füllungen wichtig.“ Wer meint, es wegen seiner Füllungen mit der Zahnpflege nicht mehr so genau nehmen zu müssen –, täuscht sich. Die Nahtstelle zwischen Füllung und

Zahn soll schließlich kein Einfallstor für Speisereste und Bakterien werden.

Die bkk melitta hmr gewährt für die PZR jährlich einen Zuschuss, der im Wahltarif „Zahnbehandlung exklusiv“ sogar noch höher ausfällt. Näheres hierzu auf der oben genannten Internetseite.

### Alarmsignal Zahnfleischbluten

Ein gesunder Zahn ist der Goldstandard. Auch die beste Prothese kann ihn nicht ersetzen. Wer Probleme mit dem Zahnfleisch hat, etwa Zahnfleischbluten, sollte diese schnellstens abklären lassen. „Ein entzündetes Zahnfleisch ist in der Regel gut behandelbar. Wenn es jedoch als Symptom auf eine Parodontose hindeutet, besteht akuter Handlungsbedarf“, warnt Glevitzky.

Parodontose beziehungsweise Parodontitis nennt man eine chronische und leider irreversible, also unumkehrbare Entzündung des Zahnhalteapparates. Bleibe diese unerkannt – überproportional häufig seien Personen jenseits der 50 betroffen, wie Glevitzky sagt – könne sogar der Kieferknochen angegriffen werden. „Wenn man merkt, dass ein Zahn wackelt, ist es leider

meist schon zu spät.“ Wer in der nahen Verwandtschaft Parodontosepatienten hat, sollte besonders sensibel für die Thematik sein. „Vorbeugend sollte die Zahntaschentiefe regelmäßig gemessen werden. Sind die Taschen tiefer als normal, folgen weitere Untersuchungen“, erläutert Glevitzky.

Wissenschaftlich erwiesen, so der Zahnarzt, sind die Auswirkungen von Parodontitis auf die Allgemeingesundheit, etwa auf das Herz-Kreislauf-System oder Diabetes. Kein Wunder, da bei einer Entzündung im Körper Bakterien in die Blutbahn übergehen. „Ein starker Zusammenhang besteht auch zur Schwangerschaft. Eine Parodontitis kann sich etwa negativ auf das Geburtsgewicht auswirken.“

Die bkk melitta hmr hat ihr Angebot an Zahnzusatzleistungen erweitert. Es umfasst einen mikrobiologischen Test zur Erkennung parodontitisverursachender Keime. Vorsorge ist auch hier immer und in jedem Fall besser als Nachsorge.

# Ihre Gesundheit ist uns viel wert



Der Volksmund weiß: Vorbeugen ist besser als heilen. Versicherte der bkk melitta hmr genießen daher nicht nur eine Rundumbetreuung in allen Gesundheits- und Vorsorgefragen. Wir gehen einen Schritt weiter: Wer sich über die gesetzlich geregelten Maßnahmen hinaus um seine Gesundheit kümmert – und bei bestehenden Risikofaktoren eine zusätzliche medizinische Vorsorgeleistung in Anspruch nimmt –, erhält hierfür einen Zuschuss! Gleiches gilt für das Bonus-Programm, das unsere Versicherten mit Geldprämien für ihr sportliches oder gesundheitliches Engagement belohnt.

## Früherkennung hilft, Krankheiten zu vermeiden

„Wir wissen, wie wichtig das Thema Früherkennung von Krankheiten ist“, so Bastian Röder,

stellvertretender Abteilungsleiter Versichertenservice bei der bkk melitta hmr. „Von den kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen für Säuglinge und Kinder, über den jährlichen Besuch beim Zahnarzt, bis hin zur Brust-, Darm- oder Hautkrebsvorsorge – jede Krankheit, die durch Früherkennung entdeckt wird, ist ein großer Gewinn für die Gesundheit.“

Ab dem 35. Lebensjahr empfiehlt die bkk hmr beispielsweise alle drei Jahre den kostenlosen Gesundheits-Check-up, bei dem beginnende Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen, Diabetes und rheumatische Erkrankungen erkannt werden können. Zusätzlich übernimmt die bkk melitta hmr alle zwei Jahre für alle Versicherten ab dem 15. Lebensjahr die Kosten für eine Hautkrebsfrüherkennung. Außerdem im Angebot: das Vorsorgeprogramm zur Früherkennung von Darmkrebs ab dem 50. Lebensjahr.

## Topleistung: Der Vorsorge-Zuschuss der bkk melitta hmr

Darüber hinaus bietet die bkk melitta hmr zusätzliche Vorsorgeleistungen. „Für diese Teilnahme bekommen unsere Versicherten sogar einen Zuschuss“, informiert Bastian Röder. Vor Vollendung des 35. Lebensjahres können sich Versicherte beispielsweise einmal auf Herz und Nieren prüfen lassen. Der Gesundheits-Check-up wird





Auf einen Blick: Zusätzliche medizinische Vorsorgeleistungen und Zuschüsse (bei vorliegenden Risikofaktoren):

- Jährliche Hautkrebsvorsorge: Bis 40 Euro
- Ultraschalluntersuchung der Brust: Bis 55 Euro
- Vaginale Ultraschalluntersuchung: Bis 55 Euro
- Mammografie vor dem 50. Lebensjahr: Bis 55 Euro
- Entnahme von Untersuchungsmaterial vom Gebärmutterhals (Pap-Abstrich) inkl. Untersuchung für Versicherte ab Vollendung des 35. Lebensjahres: Alle zwei Jahre bis 40 Euro
- Gesundheits-Check-up vor Vollendung des 35. Lebensjahres: Bis 35 Euro.

mit bis zu 35 Euro honoriert.

Bei bestehenden Risikofaktoren gibt es zudem Zuschüsse für die Mammografie vor dem 50. Lebensjahr sowie für ein zusätzliches Hautkrebsscreening.

Der Zuschuss für die medizinischen Vorsorgeleistungen beträgt maximal 100 Euro je Kalenderjahr. „Die Versicherten reichen uns einfach die entsprechende Arztrechnung im Original ein, sie dient als Nachweis der ärztlichen Notwendigkeit, ein separates ärztliches Attest wird nicht benötigt“, so Bastian Röder.

### Unser Bonusprogramm: Aktiv sein wird belohnt

Wer zuverlässig seine Vorsorgetermine einhält, ärztlich empfohlene Schutzimpfungen wahrnimmt oder regelmäßig im Fitnessstudio schwitzt, wird belohnt. Mit unserem Bonus-Programm, das sich seit vielen Jahren großer Beliebtheit erfreut, sammeln Sie Stempel für Ihre Gesundheit in Ihrer Bonuskarte. Diese kann in jeder der

sechs Geschäftsstellen angefordert werden.

Nach Abschluss eines Kalenderjahres gibt es für jeden Stempel eine Geldprämie. „Gut zu wissen: Der Bonus gilt bereits ab der ersten Maßnahme“, informiert Bastian Röder. Selbstverständlich werden auch die Kids nicht vergessen: Familienversicherte können bis zu ihrem 15. Geburtstag Stempel auf ihrer eigenen Kinder-Bonuskarte sammeln. Und sich beispielsweise über zehn Euro für die aktive Mitgliedschaft im Sportverein freuen.

### Immer für Sie da: Die Online-Geschäftsstelle

Wenn es schnell gehen muss oder Sie sich einen Weg sparen möchten, können Sie zudem die Online-Geschäftsstelle nutzen. „Unter [www.bkk-melitta-hmr.de/](http://www.bkk-melitta-hmr.de/)

onlinegeschäftsstelle einfach auf „Jetzt registrieren“ klicken und das Onlineformular ausfüllen“, sagt Bastian Röder.

**Hier geht's zum Erklärvideo der Online-Geschäftsstelle!**



Darüber hinaus können Versicherte online weitere Services in Anspruch nehmen, beispielsweise Bescheinigungen downloaden, Anträge stellen oder mit der bkk melitta hmr kommunizieren. Für jeden Versicherten, also auch für Familienangehörige ab dem 15. Geburtstag, ist eine eigene Registrierung erforderlich. Die Bonuskarte und weitere Vorteile gibt es auch direkt aufs Smartphone über die bkk melitta hmr-App. Hier können die Bonusaktivitäten einfach per Foto nachgewiesen werden.

Weitere Informationen zu unserem Bonus-Programm sowie unseren Vorsorgeleistungen gibts hier: [www.bkk-melitta-hmr.de/leistung-vorteile/leistungen-vorteile-a-z](http://www.bkk-melitta-hmr.de/leistung-vorteile/leistungen-vorteile-a-z)



# Für eine gesunde *Kindheit*



Wenn werdende Eltern gefragt werden, was sie sich wünschen, einen Jungen oder ein Mädchen, dann ist die Antwort meistens: „Egal, Hauptsache gesund.“ Die Sorge um das Wohlbefinden des Babys hört mit der Geburt allerdings nicht auf, im Gegenteil. Gesundheit und Entwicklung bleiben für Eltern, aber auch für die bkk melitta hmr ein dauerhaftes Thema.

## Vorsorge mit „Clever für Kids“

Das Programm „Clever für Kids“ ergänzt die üblichen Vorsorge-maßnahmen mit acht zusätzlichen Checks und Vorsorgeuntersuchungen (siehe Infokasten). Es begleitet Kinder und Jugendliche zwischen dem 5. Monat bis zum 17. Lebensjahr. Sinn und Ziel ist es, mögliche Krankheitsrisiken und Entwicklungsstörungen frühzeitig zu erkennen. Die Teilnah-

me an dem Programm ist kostenlos und natürlich freiwillig.

Und so funktioniert es: Die Eltern wählen einen Kinder- und Jugendarzt ihres Vertrauens. „Clever für Kids“ ist ein bundesweiter Vertrag, in den sich alle Kinder- und Jugendärzte einschreiben können.

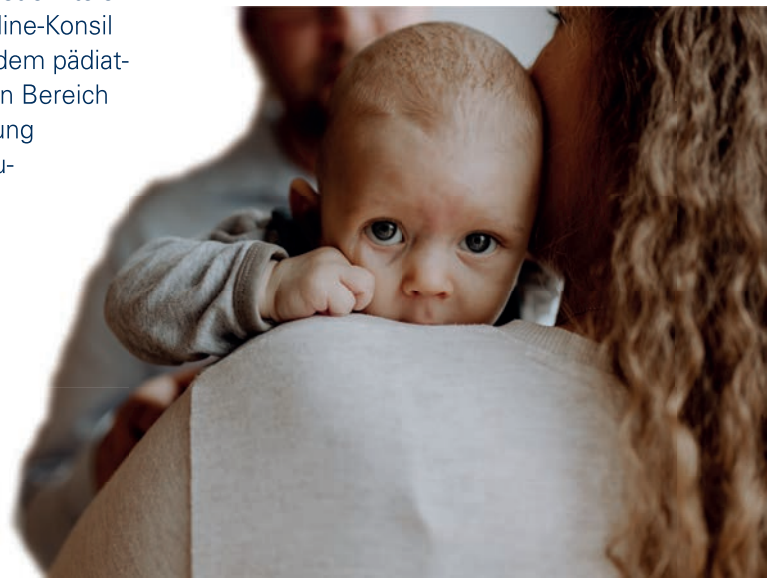
Welche Ärzte das bereits tun, zeigt die Suchfunktion auf der Website der bkk melitta hmr. Der ausgewählte Arzt übernimmt im Anschluss die Rolle eines Koordinators. Bei Bedarf kann er oder sie die kleinen Patienten an entsprechende Fachärzte überweisen.

Liegt eine seltene oder chronische Erkrankung vor, kann über PädExpert® – das ist ein telemedizinisches Online-Konsil – ein Kollege aus dem pädiatrisch-fachärztlichen Bereich zur Diagnosestellung und Therapie hinzugezogen werden. Mit den telemedizinischen Systemen PädAssist® (Langzeitmonitoring für chronisch

Kranke) und PädHome® (Online-Videosprechstunde) wird die wohnortnahe, ambulante kinder- und jugendmedizinische Versorgung zusätzlich verbessert.

## Der direkte Draht: Das Beratungsportal Pädicus

Dass für Eltern die Sorge um das Wohlbefinden der Kinder niemals aufhört, wissen auch PD Dr. Med. Michael Dördelmann und seine Frau Jana Dördelmann. Der Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin und des Perinatalzentrums im Diakonissenkrankenhaus Flensburg und die Fachkinderkrankenschwester für Intensivmedizin und Anästhesie haben selbst vier Kinder. „Wir kennen die Ängste von Eltern und wir wissen durch unsere Arbeit, wie viel Unsicherheiten, aber auch Unwissenheit es in dem Bereich gibt“, sagt der Chefarzt. So sei auch die Idee für das Beratungsportal „Pädicus“ entstanden (paedicus.de). Dieses nimmt sich den Themen Erkrankungen und Gesundheitsvorsorge im Kindesalter an und ist ein Kooperationspartner der bkk melitta hmr auf Insta-





gram. „Pädicus liefert fundiertes und vor allem praxisrelevantes Wissen und wir sind froh, einen so tollen Kinderarzt an unserer Seite zu haben“, sagt Emily Zimmermann, Onlinemarketing-Managerin der Krankenkasse.

Auf dem Kanal widmet sich Michael Dördelmann beispielsweise Erkältungs- oder Durchfallerkrankungen, aber auch der Frage, welche Entwicklungsschritte normal sind und wann man sich Sorgen machen sollte. „Wir nehmen uns der häufigsten Themen an, wollen aber auch Wichtiges von Unwichtigem trennen.“ Das Portal bietet neben einer kinderärztlichen Videosprechstunde und Webseminaren auch Erste-Hilfe-Kurse für Kinder, online oder in Präsenz in Flensburg. Fünf Plätze wurden kürzlich über die bkk melitta hmr verlost. Das Besondere: Rund drei Viertel des Kurses drehen sich um Präventivmaßnahmen, ein Drittel um Reanimation. „Eltern sollen bereits im Vorfeld Situationen identifizieren können, in denen es für die Kinder kritisch werden könnte.“ Im Idealfall würden diese dann verhindert werden, damit es gar nicht erst zu der Notwendigkeit einer Reanimation kommt. „Außerdem gehen wir bei den Kursen gezielt auf die Fragen der Teilnehmenden ein“, erläutert Dr. Dördelmann. „Die Realität von Eltern ist lebendig und unterschiedlich. Daran orientieren wir uns.“

#### Instagram:

@paedicus @bkkmelittahmr



## „Clever für Kids“: die Zusatzleistungen im Überblick

- Der Baby-Check: Er liefert frischgebackenen Eltern bis zum 5. Lebensmonat Informationen rund um Ernährungsfragen, Allergieprävention, Vermeidung von Übergewicht, Unfallverhütung und die Vorbeugung des plötzlichen Kindstods.
- Das Amblyopie-Screening: Es ermöglicht die Früherkennung kindlicher Sehstörungen und wird zweimal durchgeführt (1. Screening: 5. bis 14. Lebensmonat, 2. Screening: 20. bis 36. Lebensmonat)
- Der Kleinkinder-Sprach-Check: Zwischen dem 20. und 27. Lebensmonat erfasst der Arzt mithilfe eines Fragebogens die Sprachentwicklung des Kindes.
- Die medikamentöse Prävention: Hier testet der Arzt, ob die Erkrankungen durch Bakterien oder Viren verursacht wurden, damit das Kind bei Infektionen genau die richtige Arznei erhält.
- Der U10-Grundschulcheck: Der Kinder- und Jugendarzt untersucht zwischen dem 7. und 8. Lebensjahr die Entwicklung des Kindes und achtet auf Lese- und Rechtschreibschwächen, Rechenstörungen, Störungen der motorischen Entwicklung und Verhaltensauffälligkeiten.
- Der U11-Schulcheck: Er ermöglicht das frühzeitige Erkennen von Zahn-, Mund und Kieferanomalien. Außerdem werden mögliche neue Probleme bezüglich schulischer Leistungen oder Sozialverhalten der 9- bis 10-Jährigen untersucht.
- Der J2-Jugendcheck: Bei der J2-Vorsorgeuntersuchung geht es um Krankheitsrisiken, Pubertätsstörungen, Ernährungsprobleme oder Fragen zur körperlichen Entwicklung.

**Weitere Infos zu „Clever für Kids“ finden sich auf der Website der bkk melitta hmr. Einfach unter „Leistungen und Vorteile von A bis Z“ zunächst „Vorsorge“ und im Anschluss „Clever für Kids“ anklicken oder den QR-Code scannen.**



Mamalapp

# Adios Windelmors

## - Windel gegen Thron tauschen?



**Kolumnistin:**  
**Emily Zimmermann**

Unser Sohn ist fast drei. Und ein kleiner König. Seinen Thron hat er jedoch noch nicht erklommen, sondern genießt nach wie vor die Windelzeit. König ist er dennoch, denn dieser kleine Mensch wird von uns von vorne bis hinten betüddelt und verwöhnt.

Und doch wird man als Mutter immer wieder daran erinnert, dass ja bestimmte Statistiken sagen, wann ein Kind „trocken“ sein sollte. Oder keinen Schnuller mehr benutzen sollte. Oder sein erstes Instrument beherrschen sollte. Die Social-Media-Welt ruft zu Achtsamkeit auf. Influencer-Mamis zeigen in Postings und Reels, wie es funktioniert. Und auch wenn dieser Input oft sehr hilfreich sein

kann, setzt diese Bewegung manche Mutter auch unter Druck.

Elementar ist für mich als Mama erst einmal: Ich presse mein Kind in keine Vorgabe oder Statistiken. Schlussendlich ist jeder kleine Mensch ein Individuum. Und manchmal klappt's eben schneller, manchmal aber



beobachten und Zeichen schnell erkennen, kommt dann zum Beispiel auch die zusätzliche Wäsche, falls es doch mal danebengeht.

Dass das auch für uns Eltern ein aufreibendes Thema dar-

stellt, beachten Statistiken

eben nicht.

auch nicht. Und das ist okay. Denn wenn wir mal ehrlich sind: Jede fundamentale Veränderung im Leben unserer Kinder ist auch für uns in der Elternschaft oftmals sehr aufreibend und anstrengend. So eben auch das Töpfchentraining.

Zu den organisatorischen Faktoren wie Töpfchen immer zur Hand haben oder auch Kind intensiv

Ich als Mama möchte genau in solchen Themengebieten auf mein Herz und mein Bauchgefühl hören. Und nicht auf Vorgaben oder Statistiken. Mir ist wichtig, dass mein Kind sich wohlfühlt, selbst begreift, was es bedeutet, auf die Toilette zu gehen, und eben nicht unter Druck von außen leidet.

Und das kann auf so viele Bereiche in der Elternschaft angewendet werden: Lasst euch nicht von der Außenwelt unter Druck setzen. Denn unter Druck funktioniert es nicht. Liebevoller Begleitung und Zeit, das benötigen unsere Kleinen in solchen intensiven Ver-



Mamalapp

# Vom Tragen & Wickeln mit Stoffwindeln



Im Interview:  
Lena Biller

Lena Biller (33) aus Butjadingen ist Trage- und Stoffwindelberaterin und selbst Mutter von zwei Töchtern. Sie bietet verschiedene Beratungen zu Eltern-Kind-Themen und dazu passende Kurse an.

## Wie bist du zu deinem Job als Beraterin gekommen?

In der Schwangerschaft habe ich mich mit vielen Themen beschäftigt, mit denen ich mich vorher natürlich noch nie auseinandergesetzt habe. Ich selbst habe mich auch viel im Umweltschutz eingesetzt und habe dann recht schnell das Thema Stoffwindeln für mich entdeckt. Wenn ich dann im Freundes- und Bekanntenkreis davon erzählt habe, kamen sehr durchwachsene Reaktionen. Gerade diese Reaktionen haben mich motiviert, mich mit diesem Kosmos zu beschäftigen. Und dann habe ich eben den Beruf der Stoffwindelberaterin entdeckt und wollte das unbedingt machen. Ähnlich war es auch mit der Trageberatung. Daher habe mich von meinem alten Job verabschiedet, um mich nach meiner Elternzeit selbstständig zu machen.

## Ist Tragen nur ein Trend oder was steckt eigentlich dahinter?

Das Tragen ist so alt wie die Menschheit. Vor Tausenden von Jahren gab es keine Kinderwägen. Getragen wurden wir Menschen schon immer. Beim Tragen bekommen die Babys genau das,

was sie brauchen: Nähe und Wärme. Körperkontakt ist für Babys ein Grundbedürfnis und gibt eine gewisse Form von Sicherheit.

## Was sollte man beim Tragen beachten?

Das Wichtigste beim Tragen sind freie Atemwege, damit keine sogenannten CO<sub>2</sub>-Nester entstehen. Die Luft muss immer zirkulieren können, damit die Kinder in der Trage ausreichend Sauerstoff erhalten.

Außerdem sollte die Trage so fest gebunden sein, dass der Rücken des Babys rundum gut gestützt ist. Wenn die Babys zum Beispiel einschlafen, sollten sie nicht in sich zusammensacken. Der Rücken muss sich jedoch weiterhin leicht runden können. Ein Tipp: Wenn man sich nach vorne beugt und der Babykörper „bei einem bleibt“, dann hat man die Trage richtig angelegt. Und auch der Nacken sollte – gerade bei Babys ohne Kopfkontrolle – immer gut gestützt sein.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der „Steg“. Das ist das Teil der Tragehilfe, in dem das Baby sitzt. Also der Teil, der von Kniekehle zu Kniekehle des Babys reichen soll. Das Baby muss nämlich die Anhock-Spreizhaltung einnehmen, die perfekt für die Hüftreifung ist. Dabei sitzt das

Kind angehockt und die Knie sind demnach etwas höher als der Po. Die Beine sind leicht gespreizt.

## Was sind Vor- und Nachteile beim Wickeln mit Stoffwindeln?

Für mich persönlich ist der allergrößte Vorteil die Achtsamkeit und der Spaß beim Wickeln. Das kann man natürlich mit Wegwerfwindeln auch erfahren. Aber ich persönlich habe das Wickeln mit Stoffwindeln richtig zelebriert und mir auch viel Zeit dafür genommen, mich damit intensiver befasst. Es war schön, die verschiedenen Modelle und Designs auszusuchen.

Ein weiterer Vorteil ist auch, dass Babys bei Stoffwindeln das „Nässe-Gefühl“ nicht verlieren. Außerdem kann man beim Wickeln mit Stoffwindeln auch auf das Thema Nachhaltigkeit und Müll einsparung hinweisen. Ein Nachteil ist vielleicht, dass es sehr viel Zeit in Anspruch nimmt – zumindest zu Beginn. Man muss sich schon informieren: Wie wasche ich, welches System passt am besten zu mir.



**Du willst das komplette Interview anhören?** Dieses findest du bei „Besser als Hühnersuppe“ auf allen gängigen Podcastplattformen. Wenn du Fragen an Lena hast, dann schreibe uns einfach eine Mail an [socialmedia@bkk-melitta.de](mailto:socialmedia@bkk-melitta.de)!





Youngster

# Stress im Studium?

## Zeitmanagement heißt das Zauberwort!



Eine Klausur jagt die nächste, die Seminararbeiten türmen sich und wann war noch mal die mündliche Prüfung über die Plancksche Quantentheorie. Solche, ähnliche und noch viel mehr Anforderungen können ein Studium ganz schön stressig werden lassen. „Ein gutes Zeitmanagement hilft dabei, den Stresslevel zu senken“, rät Martine Machlitt, Referentin für Gesundheitsmanagement bei der bkk melitta hmr und Systemische Business Coach. „Keine Sorge, man kann lernen, sich seine Zeit gut einzuteilen. Das Tolle daran: Man erledigt nicht nur seine Aufgaben pünktlich, sondern hat auch noch genügend Zeit für andere schöne Dinge des Lebens!“

### So managst du deine Zeit – und nicht umgekehrt

Um Stress im Studium (oder generell) zu vermeiden, empfiehlt Martine Machlitt, alle anstehenden Aufgaben detailliert aufzuschreiben. Also nicht nur „Seminararbeit Deutsch“, sondern auch, was alles dazu gehört (Aufbau, Inhalt, Recherche, Sekundärliteratur, Druckerpatrone nachkaufen und und und). Auf die Liste kommen außerdem noch weitere „Kleinigkeiten“, die an diesem Tag anstehen, wie Wäsche waschen, einkaufen gehen, Mama anrufen etc.

Anschließend gilt es, alle Aufgaben zu priorisieren, quasi die Spreu vom Weizen zu trennen. „Dabei kann die Eisenhower Matrix helfen“, so die Gesundheitsexpertin. „Man kategorisiert die Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit: Dringende und wichtige Aufgaben dulden keinen Aufschub und werden sofort erledigt. Aufgaben, die weder wichtig noch dringlich sind (Wäsche waschen zum Beispiel), können hingegen gut eine Stunde liegen bleiben.“

In Sachen Zeitmanagement hat sich zudem die ALPEN-Methode bewährt. Hiermit schätzt man die voraussichtliche Länge der einzelnen Aufgaben ein. „Wichtig ist, nur 60 Prozent des Tages zu verplanen. Es kommt doch hundertprozentig immer etwas dazwischen“, weiß Martine Machlitt.

### Sei gut zu dir selbst!

Wer fleißig gearbeitet hat, sollte sich belohnen! „Selbstfürsorge ist in diesem Zusammenhang ein wichtiges Stichwort“, betont Martine Machlitt. „Pausen einhalten, mit Freunden treffen, tun, was guttut – und dankbar auf das blicken, was man bereits erreicht hat.“ Das macht gute Laune und entstresst zugleich!

Auch wenn die Zeit knapp ist, lohnt es sich, Zeit in Bewegung und Sport zu investieren. Denn durch körperliche Aktivität wird das Stresshormon Cortisol abgebaut und danach sind wir wieder besser in der Lage, uns zu fokussieren und zu konzentrieren. Das ist wie Sägen schärfen.

**Tipps für weniger Stress im Studium** gibt's auch über die Social-Media-Kanäle der bkk melitta hmr. Einfach mal reinklicken – wenn's zeitlich passt. Instagram: @bkkmelittahmr



# Gesund, günstig, lecker



Angesichts steigender Lebensmittelpreise verordnen sich viele Haushalte einen strikten Sparkurs. Die gesunde Ernährung muss dabei aber nicht auf der Strecke bleiben. Die wichtigste Zutat für eine budgetfreundliche, gesunde Küche: eine vorausschauende Planung.

Ideal ist ein Speiseplan für die kommende Woche. Im Kühl- oder Vorratsschrank befinden sich Lebensmittel, die bald wegmüssen? Daraus lässt sich bestimmt etwas Leckeres zaubern! Und auch wenn sie nach wie vor in aller Munde sind: Nährstoffreiches Kochen funktioniert auch ohne „Superfoods“. Die sind neben gesund nämlich vor allem teuer. Heimisches Obst und Gemüse wie

Äpfel, Birnen, Möhren oder Grünkohl sind da gesunde und preisparende Alternativen. Außerdem lohnt sich vor dem Einkauf ein Blick in die Prospekte, um Angebote und Rabattaktionen abzusichern. Aufgepasst: Supermarktbesuche ohne Einkaufsliste oder mit knurrendem Magen können teuer werden!

## Günstig oder kostenfrei: Lebensmittel vor der Tonne retten

Schon gewusst? Auch auf dem Wochenmarkt winken Schnäppchen. Kurz vor Schluss geben viele Händler ihre Ware günstiger ab. Gleiches gilt für Erzeugnisse mit kleinen Schönheitsfehlern.

Sparen lässt sich außerdem über die App „Too Good To Go“. Mit ihrer Hilfe bieten Supermärkte, Bäckereien und Restaurants kurz vor Ladenschluss Lebensmittel zu einem vergünstigten Preis an.

Auf foodsharing.de vernetzen sich Privatpersonen, die zu viel gekaufte Lebensmittel bereitstellen. Kooperationen mit Supermärkten, Bäckereien oder Kantinen sorgen dafür, dass zu viel Produziertes oder Gekochtes gerettet und weitergegeben wird – und das sogar kostenfrei.

## Gesund und lecker: Pasta mit Grünkohl, Kirschtomaten und Schinken – Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Bandnudeln
- 500 g frischer Grünkohl
- 100 g Kirschtomaten
- 125 g Katenschinken
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan

## Zubereitung:

Grünkohl waschen und in schmale Streifen schneiden. Im Salzwasser circa 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und trocknen lassen. Die Pasta „al dente“ kochen und mit etwas Butter vermischen. Die Kirschtomaten halbieren, den Schinken würfeln und den Knoblauch fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Grünkohl anbraten. Kirschtomaten, Knoblauch und Schinken hinzugeben und mit anschmoren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Pasta vermischen. Wer mag, gibt etwas gehobelten Parmesan darüber.



Weitere leckere  
Rezepte gibt es  
hier: Instagram:  
@bkkmelittahm



bkk inside

# Solidarisch durch die Krise



**Im Interview:  
Rolf Kauke**

2023 wird ein herausforderndes Jahr für die Krankenkassen in Deutschland. Steigende Kosten sorgen dafür, dass auch die bkk melitta hmr ihren Zusatzbeitragsatz erhöhen wird. Ab dem 1. Januar 2023 beträgt dieser 1,4 %. Auch wenn er damit im Vergleich noch immer unter dem bundesweiten Durchschnittsbeitragsatz von 2022 liegt, weiß bkk melitta hmr-Vorstand Rolf Kauke, dass dies für viele Versicherte Fragen aufwirft.

## **Herr Kauke, ab dem 1. Januar werden die Zusatzbeitragsätze der Mitglieder angehoben? Woran liegt das?**

Werfen wir mal einen Blick auf 2021: In diesem Jahr gab es deutlich weniger Krankenhausbehandlungen als vor der Pandemie. Die Einnahmeverluste für die Krankenhäuser wurden aufgrund der Gesetzgebung zu Coronazeiten durch Kassenzuschüsse ausgeglichen. Hinzu kommen die gestiegenen Ausgaben für Pflegepersonalkosten, die zu 100 Prozent von den Kassen getragen werden. Und das sind nur zwei Beispiele.

## **Die Krankenkassen haben also mit steigenden Kosten zu kämpfen?**

Richtig. Nicht, dass ich falsch verstanden werde – Pflegekräfte

haben selbstverständlich Anspruch auf eine faire Bezahlung. Und natürlich ist es erforderlich, zur Vermeidung von Versorgungsengpässen bei Medikamenten die Abhängigkeit von einigen wenigen internationalen Lieferanten zu vermindern. Die daraus folgenden Bestrebungen, die Produktionsstätten wieder vermehrt nach Europa zu verlegen, gibt es allerdings nicht zum Nulltarif.



## **Sehen Sie denn Möglichkeiten, diese Kosten zu kompensieren?**

Ja! Dazu muss man sich die Schwächen ansehen: Es fehlt an Zusammenarbeit, Transparenz und Koordination. Über- und Fehlversorgung entsteht, weil Leistungserbringer wie Ärzte, Krankenhäuser und andere Therapeuten sich nicht gründlich genug absprechen und keine Kenntnis über Diagnosen und Behandlungen haben. Die sprechende Medizin findet kaum

statt – es fehlt an Zeit für den Kranken. Wir nutzen Daten und Wissen viel zu wenig, um herauszufinden, wann welche Therapie am besten wirkt.

## **Sie sehen das Problem also in unserem Gesundheitssystem?**

Ich sage lediglich, das geht besser! Das deutsche Gesundheitssystem ist, davon bin ich weiterhin überzeugt, immer noch eins der besten weltweit. Keiner wird weggeschickt, weil er nicht das nötige Geld hat. Aber wenn wir unser Solidarsystem für künftige Generationen erhalten möchten, müssen wir es neu justieren – und dabei eine wichtige Frage stellen: Wie viel sind wir als Gesellschaft bereit, für ein Gesundheitswesen mit hoher Qualität und einer menschlichen Pflege-

versorgung im Alter zu zahlen? Und damit sind wir wieder bei der Solidarität. Ohne einen Beitrag aller wird es nicht gehen. Ich bin jedem einzelnen Mitglied dankbar, dass er oder sie unserer Solidargemeinschaft angehört!

**Weitere Infos zum Zusatzbeitrag, der ab dem 1. Januar 2023 gilt, finden Sie hier:**





bkk inside



# Ergebnisse der Mitgliederbefragung

**In der diesjährigen Mitgliederbefragung (2022) wurden über 18.000 Mitglieder um ihre anonyme Meinung gebeten.**

*„Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern, die an unserer Befragung teilgenommen haben.“*

Die Befragung wurde von dem Marktforschungsinstitut M+M Management + Marketing Consulting GmbH durchgeführt. Die Befragung erfolgt unter Beachtung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Die Daten wurden selbstverständlich vertraulich und anonym ausgewertet und die Teilnahme war freiwillig.

Die regelmäßige Mitgliederbefragung hat das Ziel, den Service und die Zusatzangebote noch besser auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

## Die Ergebnisse im Überblick:

- **92% der Befragten sind zufrieden oder sehr zufrieden**
- 5% teilweise zufrieden und
- 3% unzufrieden oder sehr unzufrieden.

Im Benchmarking mit anderen Kassen aus dem M+M Versichertenbarometer 2022 bedeutet dies neben den Betriebs- und Innungskassen Rangplatz 1.

## Erscheinungsbild / Auftreten

- **„Sicher und gut“** aufgehoben fühlen sich bei der bkk melitta hmr 92,3%
- 91,3% empfinden die bkk melitta hmr als **„freundlich &**

## hilfsbereit“

- 90,7% empfinden die bkk melitta hmr als **„zuverlässig“** und
- 90,1% bescheinigen der bkk melitta hmr eine **„gute Erreichbarkeit“**

## Ausschlaggebende Gründe für die Wahl der bkk melitta hmr waren:

- Empfehlungen aus dem sozialen Umfeld (31,1%)
- großer Leistungsumfang (27,4%)
- günstige Beiträge (27,0%)

## Überwiegender Kontaktweg:

- telefonisch (38,4%)
- über die Online-Geschäftsstelle (30,3%)
- per E-Mail (19,8%) und
- persönlich vor Ort (9,1%)

## Von zentraler Bedeutung sind die Aspekte der Betreuungs- und Beratungsqualität

Hier vor allem:

- zuverlässige Zusagen und Informationen (91%),
- kompetente, fachlich qualifizierte Ansprechpartner (91%) und
- eine schnelle und unbürokratische Abwicklung der Versichertenanliegen (91%)

## Hohe Zufriedenheit

- bezüglich der schnellen und pünktlichen Auszahlung von Geldleistungen (87%),
- der Freundlichkeit / Hilfsbereitschaft der Ansprechpartner (87%) und bei den
- kompetent, fachlich qualifizier-

ten Mitarbeitern (85%)

## Besonders wichtige Zusatzleistungen:

- professionelle Zahnreinigung (89%)
- erweiterte medizinische Vorsorge (86%)
- Schutzimpfungen (83%) und
- Alternativmedizin u. Osteopathie (76%)

## Kritik oder Beschwerden in den letzten 12 Monaten

In den letzten 12 Monaten gaben 11,7 % der Befragten an, einen Anlass für Kritik oder eine Beschwerde gehabt zu haben. Verbesserungsbedarf liegt dabei im Beschwerdemanagement bei einzelnen Qualitäts- und Serviceproblemen.

Wir nehmen Ihre Beschwerden ernst und freuen uns über Kritik oder Verbesserungsvorschläge.

Besuchen Sie hierfür einfach **www.bkk-melitta-hmr.de/wir-ueberuns/lob-tadel**



## Generelle Beurteilung

- 90% empfinden die bkk melitta hmr als sympathisch
- 83% würden die bkk melitta hmr Familie, Kollegen, Freunden und Bekannten uneingeschränkt weiterempfehlen
- 86% würden sich wieder für die bkk melitta hmr entscheiden

# „Das wird *mein* Jahr!“



Gesünder, schlanker, einfach besser: Mit den allerbesten Absichten werden sie jedes Silvester aufs Neue gefasst, die guten Vorsätze für das kommende Jahr. Aber Hand aufs Herz: Wie viele davon hat man denn in den vergangenen 52 Wochen tatsächlich umgesetzt? So groß die Motivation am Anfang auch ist, der Wille, durchzuhalten, ist es nicht unbedingt. Das liegt oftmals daran, dass wir viel zu überambitioniert an die Sache herangehen.

## Der Klassiker: Abnehmen

Die einen haben ein klares Kilo-Ziel vor Augen, die anderen die Jeans von vor sieben Jahren im Hinterkopf, die endlich wieder passen soll. Dazu kommt der erst halb verdaute postweihnachtliche Food-Baby-Bauch. Was liegt da näher, als ab dem 1. Januar die gesamte Ernährung umzustellen, nur noch zwischen 10 und 18 Uhr zu essen oder gleich komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten?

Dass da oftmals zu viel auf einmal gewollt ist, sieht auch Ökotrophologin Elke Diekmann so. Sie ist selbstständige Kooperationspartnerin und Kursleiterin im bkk melitta hmr Gesundheitszentrum in Nordenham. „Es ist sinnvoll, sich zunächst eine Sache herauszupicken, die auch tatsächlich machbar erscheint und zu mir und meinem Alltag passt“, rät sie. Beim Intervallfasten beispielsweise verzichten die Fastenden freiwillig tages- oder stundenweise auf Nahrung. Oftmals wird dabei von einer 16:8-Methode gesprochen, also 16 Stunden fasten, acht

Stunden normal essen. „Dass andere das so machen, heißt aber nicht, dass dieser Rhythmus auch für mich der richtige ist“, sagt Elke Diekmann. „Vielleicht ist es für mich sinnvoller, innerhalb von zwölf Stunden zu essen und dann zwölf Stunden zu fasten, weil sich das viel besser mit meiner Arbeit, meinen Hobbys oder meinem Familienleben verträgt.“

Generell rät sie dazu, nicht die Abnehmstrategien Dritter zu übernehmen. „Nur weil es bei jemand anderem gut funktioniert hat, bedeutet das nicht, dass das auch für mich gilt. Ich muss mich immer fragen, was zu mir passt, und – das ist ganz wichtig – was möchte ich selbst denn überhaupt?“ Schlanke Körper gelten selbst bei zunehmender Body Positivity noch immer weitverbreitet als Schönheitsideal. Aber ist es überhaupt der eigene Wunsch, so auszusehen oder wird das lediglich von der Außenwelt propagiert? „Wenn die Intention, Gewicht zu verlieren, von außen kommt, ist es schwierig, gute Vorsätze einzuhalten. Ist es dagegen meine eigene Motivation, die mich antreibt, wird es leichter.“





### Klassiker Nr. 2: Mal richtig ausmisten

„Du solltest, du könntest, du müsstest“ – Instagram befeuert das Ideal des perfekten Körpers, eines ständig optimierten Mindsets oder außergewöhnlichen Lifestyles natürlich zusätzlich. Oder besser gesagt: kann es befeuern. Denn wem wir dort folgen und unsere Aufmerksamkeit schenken, liegt bei uns. Vermeintlich toxische Accounts, die uns unbemerkt unter Druck setzen, uns ständig zu verbessern, bringen keinen Mehrwert. Im Gegenteil. Deswegen ist es durchaus sinnvoll, sich die Liste der gefolgten Kanäle einmal in Ruhe vorzunehmen und auszusortieren – ganz nach dem Marie-Kondo-Prinzip „Bringst du mir noch Freude?“, nur mit Accounts statt Pullovern. Lautet die Antwort nein, dann weg damit.

### Klassiker Nr. 3: Endlich rauchfrei

Zugegeben, gegen den guten Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören, können wir als Krankenkasse nichts einwenden. Im Gegenteil, wir unterstützen das gerne. Als Kooperationspartner der bkk melitta hmr bietet NichtraucherHelden.de dabei die optimale Unterstützung, noch dazu bequem von zu Hause aus. Das Online-Nichtraucherprogramm hält professionelle Anleitungen bereit, um langfristig zum Nichtraucher zu werden. Zehn Tage lange sorgen Coaching-Videos für die richtige Motivation, ergänzt durch Übungen, die den Teilnehmenden Schritt für Schritt auf das Aufhören vorbereiten. Die Community bietet außerdem die Möglichkeit,

## Gib mir 5!

Auf der Liste der guten Vorsätze steht „Mehr Sport“? Dann haben wir genau das Richtige für euch! In unserer neuen Reel-Reihe „Gib mir 5“ auf Instagram (@bkkmelittahmr) zeigen wir euch ein paar einfache, aber effektive Übungen, mit denen ihr euch fit halten könnt.



sich über Erfolge und Herausforderungen auszutauschen. Im Plus-Programm wird der frischgebackene Nichtraucher noch drei weitere Monate begleitet. Das Angebot wird durch Fitnessvideos und gesunde Rezepte ergänzt.

**Weitere Infos zu den Programmen finden sich auf der Website der bkk melitta hmr. Einfach unter „Leistungen und Vorteile von A bis Z“ „Nichtraucherkurs“ anklicken.**





Den Sternen so nah in ...

## Melle

### Sternenwarte

Jahrtausendlang blickten die Menschen gen Himmel, um sich an den Sternen zu orientieren. Aber noch nie konnten sie ihnen so nah kommen wie heute. In der Expo-Sternwarte Melle wird die Faszination der Astronomie erlebbar gemacht.

Die Anlage besitzt eines der weltgrößten Newton-Amateuerteleskope für öffentliche

Beobachtungen. Zudem ist der Standort der Sternwarte im niedersächsischen Wiehengebirge, weitab von größeren Städten, ein Garant für eine herrliche Sicht. Bei der Reise ins Weltall werden den Besuchern und Besucherinnen die Krater und Gebirge des Mondes, die Planeten des Sonnensystems und die Welt der Galaxien und Sternhaufen gezeigt.

[www.sternwarte-melle.de](http://www.sternwarte-melle.de)

Die Vielfalt der Tierwelt entdecken in ...

## Bassum

### Tierpark Petermoor

Hirschziegenantilopen aus Indien, Parmakängurus aus Australien, Lamas, Magelangänse und Nandus aus Südamerika – im Tierpark Petermoor leben circa 300 Tiere und somit beinahe 80 Arten, die ursprünglich auf allen Kontinenten dieser Welt beheimatet sind. Seit 1967 ermöglicht es der Naturpark in Bassum Besucherinnen und Besuchern, die ganze Vielfalt der Tierwelt hautnah kennenzulernen. Der Eintritt ist frei.

In der Haustieranlage können Kinder im Streichelgehege ohne störenden Zaun westafrikanischen Zwergziegen nahe kommen, während im Affenhaus, dem Felsensittich- oder Sojaschaf-Gehege weitere Arten darauf warten, entdeckt zu werden. Den Mittelpunkt des circa drei Hektar großen Parks bildet der Petermoor-Teich, der von zahlreichen Wassergeflügelarten bevölkert wird.

[www.tierpark-bassum.de](http://www.tierpark-bassum.de)

**Noch mehr tolle Ziele und Ausflugstipps gibt es hier:**  
Instagram: @bkkmelittahr



## Heimat liebe

**Neue Aktion für unsere  
Leserinnen und Leser**

Wir möchten Sie in diese Rubrik aktiv miteinbeziehen: Teilen Sie mit uns Ihre schönsten Plätze, die attraktivsten Sehenswürdigkeiten, Ihre Lieblings-spazierwege oder -wanderrouen (nicht nur aus Ihrer Heimatregion). Unter allen Einsendungen suchen wir für eine der kommenden Ausgaben jeweils ein Ziel heraus. Sie haben auch eigene Fotos dazu? Wunderbar! Einsendungen bitte per Mail an:  
[Aileen.Berje@bkk-melitta.de](mailto:Aileen.Berje@bkk-melitta.de)

Vielen Dank  
fürs Mitmachen!





Modellsuche

# Wir suchen *neue* Gesichter!

Hast du schon mal davon geträumt, vor der Kamera zu stehen oder dein Gesicht in Anzeigen, auf Websites oder in Magazinen zu sehen? Dann bewirb dich bei uns!

Wir suchen Models im Alter von 20 bis 35, zum Beispiel Studenten und Studentinnen oder Young

Professionals, aber auch Familien mit Kindern im Alter von 5 bis 14 Jahren. Du kommst wie wir aus Nordenham, Herford, Minden oder Umgebung? Perfekt! Dann sei das Gesicht für unsere Fotokampagne. Die Bilder darfst du im Anschluss an das Shooting behalten und privat nutzen.

### Und so funktioniert's:

Bewirbt euch per Mail mit einem kleinen Vorstellungstext und zwei bis drei Fotos hier: [socialmedia@bkk-melitta.de](mailto:socialmedia@bkk-melitta.de)

### Wir freuen uns auf euch!

## Kinderkram



**FINDE** DIE MÜTZE MIT  
DEM BOMMEL!



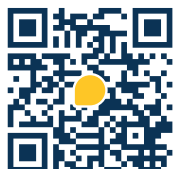
**MAL** MICH AN UND  
GIB MIR FARBE...

# MACHEN WIR KEIN GROßES DING DRAUS...

...aber Ihr habt uns  
ausgezeichnet. Dafür  
bedanken wir uns  
herzlich.

Gesamt-  
zufriedenheit  
**Note 1,74**

Die gesamte  
Auswertung  
finden Sie hier



#weilersagenlohntsich  
[www.bkk-melitta-hmr.de](http://www.bkk-melitta-hmr.de)



**bkk**  
melitta  
hmr

gemeinsam richtung gesundheit