

gemeinsam richtung gesundheits

**bkk**  
melitta  
hmr



## Fünf Hände voll Obst und Gemüse als Dosis

Ohne Brei lebt es sich frei – Was ist Baby Led Weaning?  
Frische Lebensmittel dank Homegardening  
Mehr als ein Drahtesel: Fahrräder im Trend



## Spende für Lichtblicke

Die Aktion Lichtblicke e.V. unterstützt bedürftige Kinder, deren Familien in Not geraten sind. Seit 2005 kümmert sich der Verein um diejenigen, die sonst keine große Lobby haben. Klare Sache, dass das Team der bkk melitta hmr hier seinen Beitrag leistet. Die Mitarbeiter:innen sammelten in der Vorweihnachtszeit 800 Euro, die im Januar an die Aktion Lichtblicke e.V. gingen.

## Inhalt

- 03 Editorial
- 04 Fünf Hände voll Obst und Gemüse als Dosis
- 06 Wenn die Mama einen Schnuller braucht
- 07 Was ist Baby Led Weaning?
- 08 Die Bento-Box erobert die Pause
- 09 Frische Lebensmittel dank Homegardening
- 10 Ein königliches Gemüse aus heimischen Gefilden
- 12 Meal Prep: Gesund essen und Zeit sparen
- 14 Mehr als ein Drahtesel – Fahrräder im Trend
- 15 Die Weser mit dem Rad entdecken
- 16 Der Kunde steht im Fokus
- 18 Neue Kampagne für die persönliche Gesundheit
- 19 Sonnenschutz-Aktion & Kinderkram

## Gelber Schein nun online

Seit Januar 2023 ist die dreiteilige Ausfertigung der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) in gedruckter Form Geschichte. Wie läuft das jetzt? Bereits im letzten Jahr 2022 ging ein Blatt der AU von der Praxis online an die Krankenversicherung. Nun wird es noch praktischer: Der Arbeitgeber fordert seinen Teil ebenfalls digital an. Trotzdem ist es wichtig, sich vorher offiziell beim Chef krankzumelden.

Editorial

# Liebe Leserinnen und Leser,



bekanntlich steigt mit den länger werdenden Tagen und den wärmeren Temperaturen die Motivation und Lebensfreude. Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie mit positiver Energie in diesen Frühling starten können.

In den nächsten Wochen sind wir wieder auf zahlreichen Veranstaltungen vertreten. Anfang März waren wir bei der Darmklinik Exter und haben gemeinsam über das Risiko von Darmkrebs informiert. Nach wie vor ist die Früherkennung die wichtigste Prävention, um die schwerwiegende Krebserkrankung zu vermeiden oder zu heilen. Nutzen Sie die vorhandenen Vorsorgeangebote. Persönlich erleben können Sie uns außerdem auf dem Familien-Sonntag in Nordenham im April und im Mai auf dem Kinderfest in Lübbecke sowie auf der Azubi-Messe „Azubi-Vibes“ in Minden. Besuchen Sie uns gern und informieren Sie sich über Ihre bkk melitta hmr.

Vielleicht haben Sie es bemerkt. Wir haben zum Jahresanfang unsere Online-Geschäftsstelle deutlich erweitert. Ob Präventionskurs, Kinderkrankengeld oder alles rund um das Thema Pflege. Viele Anliegen lassen sich jetzt noch schneller elektronisch klären. Nutzen Sie diese Möglichkeiten und sparen

Zeit und unnötige Wege. Das schafft mehr Freiraum und schont Ressourcen. Stichwort Umwelt: Nachhaltigkeit prägt seit jeher unser Handeln. Mit der Initiative „BKK Green Health“ sind wir als bkk melitta hmr die Selbstverpflichtung eingegangen, Nachhaltigkeit als Leitprinzip konsequent in allen Bereichen und bei allen Entscheidungen anzuwenden. Ein Ergebnis davon halten Sie bereits in den Händen. Unser Kundenmagazin wird ab sofort klimaneutral produziert, wie Sie an dem entsprechenden Siegel erkennen können.

Besseres Wetter bedeutet auch mehr Sonne. Mit unserem Projekt „Gesunde Kinderhaut“ klären wir wieder in den Kindergärten und Kindertagesstätten in der Region über die Risiken der UV-Strahlung auf. Denn während wir im Urlaub meistens auf einen angemessenen Sonnenschutz achten, wird dieser im Alltag oft vernachlässigt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit der neuen Ausgabe unseres Magazins.

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 P.E.R. Agency GmbH • Redaktion und Umsetzung: P.E.R. Agency GmbH, Carmerstraße 8, 10623 Berlin, Tel.: 030 60 98 05 610, E-Mail: berlin@per-agency.com, Internet: www.per-agency.com • V.i.S.d.P.: Patrik Kasparak, bkk melitta hmr • Fotoquellen: Katya Marie, iStock, bkk melitta hmr  
 Druck: Gebr. Geiselberger GmbH, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting, Telefon: 08671 5065-0, E-Mail: vertrieb@geiselberger.de, Internet: www.geiselberger.de  
 Erscheinungsweise: viermal jährlich @Lob/Kritik: 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.

# Fünf Hände voll Obst & Gemüse als Dosis



**Elke Diekmann,  
Diplom-Oecotrophologin**

Seit 2006 ist sie bei der Deutschen Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V. registriert.

**Gerade im Frühjahr werden in den Medien diverse Ernährungstrends und Diäten propagiert. Schließlich dreht sich nun alles um die perfekte Bikinifigur. Elke Diekmann, Ernährungsberaterin aus Varel, sortiert einige Trends ein und gibt Hilfestellung zur optimalen Nahrungszusammensetzung.**

**Seit Jahren ist die Ernährungsform Low Carb im Trend. Was verbirgt sich dahinter?**

Grundsätzlich gibt es keine Definition, was Low Carb genau ist. Und das ist das Problem. Wenn man es wörtlich übersetzt, dann

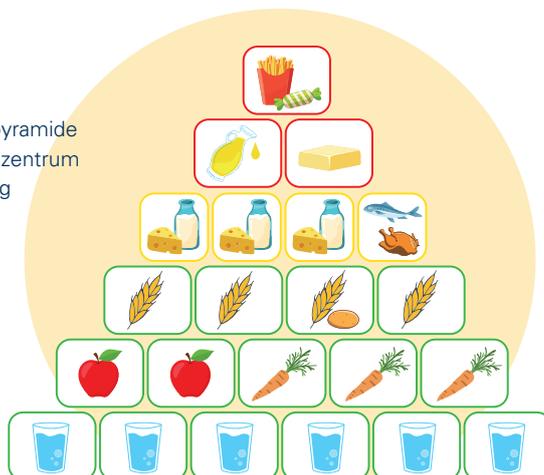
wäre dann schon Low Carb. Bei einer genauen Betrachtung dieses Hypes stellt sich schnell heraus, dass viele Menschen in ein Extrem rutschen und Kohlenhydrate komplett streichen. Das ist einseitig und teilweise anstrengend. Es geht oft die Tendenz dahin, das

gibt eine Schiefelage. Ein Zuviel an Eiweiß kann für Patienten mit Nierenproblemen zudem gesundheitlich gefährlich sein. Das würde ich also nicht allen Personen uneingeschränkt empfehlen.

**Im Zuge der Low-Carb-Bewegung wird Brot oft als „böse“ eingestuft. Was ist da dran?**

Grundsätzlich muss man sehen, dass wir Hunderte an Brotsorten haben, die sich sehr unterscheiden. Wenn wir das weiße Brot aus Weizenmehl nehmen, dann ist das nicht günstig. Es gibt aber viele Sorten mit einem hohen Vollkorn- und Saatenanteil, die mit Weißbrot nicht zu vergleichen sind. Diese Varianten haben viele Ballaststoffe und sättigen ordentlich. Hatte der Teig dann noch eine längere Gehzeit, ist das Brot bekömmlich und hat außerdem einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel. Es stimmt also nicht generell, dass Brot böse ist.

Ernährungspyramide vom Bundeszentrum für Ernährung



bedeutet es einfach nur „wenig Kohlenhydrate“. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 50 % Kohlenhydrate als Anteil der Tagesration für einen Erwachsenen. Bei einer Energiezufuhr von 2.000 kcal sind es 250 Gramm Kohlenhydrate pro Tag. Alles, was darunter liegt,

Weglassen von Kartoffeln, Brot, Reis oder Nudeln durch tierische Eiweiße zu kompensieren. Manche denken, sie hätten dann einen Freifahrtschein für große Mengen an Fleisch und verzichten zusätzlich auf Gemüse. Dieses Vorgehen kann Probleme mit dem Fettstoffwechsel verursachen. Das

**Taugen Saftkuren oder Shakes, um die Bikinifigur zu erreichen?**

Das ist kein guter Weg. Viele Leute probieren das immer mal wieder. Das Problem ist, dass sie sich nicht mit ihrem Ernährungsverhalten beschäftigen. Wer abnehmen möchte, der sollte zunächst seine eigene Ernährung



überprüfen und sich damit auseinandersetzen. Ich mache das zum Beispiel nie mit einem allgemeinen Plan, sondern gehe in kleinen Schritten gemeinsam mit der betroffenen Person vor. Wer langfristig ein stabiles Körpergewicht haben möchte, der muss auch langfristig etwas ändern. Anders kann es nicht gehen. Sonst schlägt die Jo-Jo-Falle nach kurzer Zeit zu. Ein Shake, eine Formula-Diät oder eine Saftkur können bei einigen Menschen zum Einstieg helfen. Sie sehen dann, dass die ersten Kilos fallen und sind dadurch motivierter, ihre Ernährung langfristig umzustellen.

### Wie soll meine tägliche Ernährung möglichst aussehen?

Das Bundeszentrum für Ernährung hat eine Lebensmittelpyramide entwickelt, die plakativ die optimale Lebensmittelverteilung für einen Erwachsenen pro Tag zeigt. Die Basis bilden die zuckerfreien Getränke. In der zweiten Ebene stehen zwei Teile Obst und drei Teile Gemüse. Jede Portion ist eine Handvoll. Einfacher geht es nicht. Darüber befindet sich die Getreideähre, die für Brot, Getreide, Beilagen und Hülsenfrüchte steht. Jede Ebene wird bei einer Pyramide kleiner und so sinkt hier der Anteil immer weiter. Milchprodukte, Fisch und Geflügel sind unterhalb der wenigen Fetten angesiedelt. Die kleinste Spitze bil-

den Pommes oder Süßigkeiten, die natürlich nur in geringem Maße konsumiert werden sollten. Das Gute ist aber, dass es keine Verbote gibt.

### Sind Fette überhaupt gesund?

Das kommt auf die Zusammensetzung an, die durchaus unterschiedlich ist. Gut sind Produkte mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Zum Erhitzen ist Rapsöl sehr gut geeignet. Für Salate wären Nussöl, Leinöl oder Olivenöl eine ideale Wahl. Als Streichfett würde ich Butter vorziehen, da die im Vergleich zu Margarinen nicht so sehr bearbeitet ist. Kokosöl besteht zum Beispiel nur aus gesättigten Fettsäuren und ist darum keine Alternative zum ständigen Gebrauch. Nüsse sind Eiweißlieferanten und haben ein positives Fettsäurespektrum. Fettreicher Seefisch, auch in der geräucherten Form, ist eine ausgezeichnete Quelle für Omega-3-Fettsäuren und darum wichtig. Diese Variante wird direkt vom Körper aufgenommen und muss nicht noch vom Organismus umgebaut werden. Zweimal die Woche etwas Fisch wäre darum optimal.

## Ernährungstherapie Online

Unterstützung beim Thema Ernährung ist oft eine individuelle Angelegenheit. Darum möchte die bkk melitta hmr den betroffenen Patient:innen unter die Arme greifen. In Kooperation mit Experten von Ernährungstherapie-Online findet eine passgenaue Beratung statt. Die Versicherten erhalten eine finanzielle Unterstützung, sodass der Eigenanteil nicht zu hoch ist.

Weitere Informationen gibt es hier



Mamalapp

# Wenn die Mama einen Schnuller braucht



**Kolumnistin:  
Denise Marek (32)**

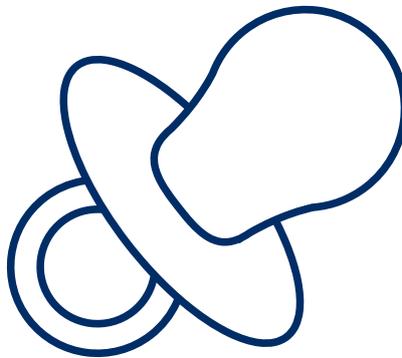
Jede werdende Mutter wird sie kennen: die Unsicherheit vor der Geburt. Man stellt sich viele Fragen, man recherchiert, lässt sich beraten. Welcher Kinderwagen soll es sein? Wie viele Bodys müssen wir kaufen? Wie läuft das mit dem Stillen? Müssen wir auch Fläschchen besorgen?

Ich habe doch mal etwas über „Saugverwirrung“ gelesen. Einen Schnuller sollte das Baby daher besser auch nicht bekommen. Die To-Do-Liste wird immer länger und man versucht, sich bestmöglich vorzubereiten. Man nimmt sich erziehungstechnisch viele Dinge vor, die man – Spoiler – im echten Leben später doch nicht umsetzen wird.

Schnuller standen nicht auf unserer Einkaufsliste, aber irgendwie sind sie doch ins Haus gekommen. Ob als Geschenk zur Babyparty oder als kleiner Gag, weil es laut Meinung der Freunde ein Nuckel mit dem Logo des Lieblingsfußballvereins vom Papa sein soll. In die Kliniktasche schafften es die Schnuller nicht. Soll nicht gut sein am Anfang.

Hellhörig wurde ich dann, als ein frisch gebackener Papa im Speiseraum des Krankenhauses an der Mikrowelle stand und gerade spontan erworbene Schnullis sterilisierte. Während er sich fast die Finger an der dampfenden Dose mit Ruhe versprechendem Inhalt verbrannte, fragte er, ob wir auch einen bräuchten. War schließlich ein Doppelpack. „Nein, danke.“ Ich sollte meine Aussage in der darauf-

folgenden Nacht bereuen, denn an Schlaf war nicht zu denken. Die Tage gingen dahin. Das Stillen klappte nicht. Der Schlafmangel war immens. Sorgen um das Baby, das nicht zunehmen wollte und viel weinte. Irgendwann fragte mich sogar die Nachsorgehebamme, ob wir denn mal einen Schnuller probiert hätten. Natürlich nicht! Weil... Ja, warum eigentlich nicht?! Sie redete mir gut zu und so kamen wir doch noch in den Genuss von ein wenig Ruhe, als das Kind endlich selig nuckelte.



So verging die Zeit und der kleine Tröster wurde zum treuen Begleiter. Mit einer Schnullerkette festgepinnt hatte man seinen Notnagel immer dabei. Der Gedanke an die Abgewöhnung wurde erfolgreich verdrängt. Schließlich waren die Nächte endlich wieder zum (Durch-)Schlafen da.

Doch je älter unsere Tochter wurde, desto mehr wurde klar, dass wir uns – vor allem ihrer Zähne zuliebe – bald vom Schnuller verabschieden müssen. Zunächst nur tagsüber, doch zum Einschlafen und nachts blieb er eine Konstan-

te. Auch MEINE Konstante. Da mir vor dem Abschied graute, folgten viele leere Drohungen wie „bald kommt die Schnullerfee“. Die kam aber nicht. Die hatte nämlich Schiss. Vor dem Aufschrei, vor schlaflosen Nächten, vor schlechter Laune mitten in der eh schon nervenaufreibenden Autonomiephase.

Aber der Tag musste kommen. Und so fasste ich mir ein Herz, nutzte die morgendliche Euphorie meiner Kleinen, die plötzlich selbst über die Schnullerfee sprach und entschied „Heute ist der Tag der Tage.“ (Memo an mich: Montag ist nicht der beste Tag der Tage!) Wir verabschiedeten uns von den ausgelutschten Tröstern. Ich spielte Schnullerfee, besorgte einen neuen Tröster, spulte das ganze Programm ab und wappnete mich innerlich für den ersten Abend.

Der – wie erwartet – eine Katastrophe war. Der Deal mit der Fee war schnell vergessen und der „Didi“ wurde schmerzlich vermisst. Auch die Nacht war geprägt von Wut, Enttäuschung und Schlaflosigkeit. Genau wie in den ersten Lebenstagen und -nächten konnte ich nicht viel tun, außer da zu sein. Ich war da, ich tröstete, redete gut zu, trocknete die Tränen. Ich war für mein „Baby“ da. Mit Ohrpax in den Ohren. Und siehe da: Am zweiten Abend funktionierte das Einschlafen problemlos und auch in der Nacht war schon fast alles vergessen. Vielleicht brauchte Mama den Schnuller doch viel mehr als das Kind.

# Ohne Brei lebt es sich frei – Was ist **Baby Led Weaning?**

Brei, Püree und Löffelfütterung sind für immer mehr Eltern nicht mehr die erste Wahl bei der Ernährung ihres Babys. Sie lassen ihr Kind selbst entscheiden, was und wann es isst. Beim sogenannten Baby Led Weaning (BLW), also eine „vom Baby gesteuerte Entwöhnung“, steht eine Auswahl an Fingerfood im Mittelpunkt – und der Nachwuchs entscheidet, was im Magen landet.

## Vorteile für Babys und Eltern

Die selbstständige Fütterung regt die Entwicklung der Feinmotorik und der Hand-Augen-Koordination des Kindes an. Es fördert zudem den Erkundungs- und Entdeckungstrieb und unterstützt die Entwicklung gesunder Essgewohnheiten. Denn das Baby entscheidet selbst, wann es satt ist. BLW fördert auch die Bindung zwischen Eltern und Kind. Da Mama und Papa nicht mit dem Füttern beschäftigt sind und alle gleichzeitig essen können, entstehen gemeinsame Esserfahrungen. Das stärkt den Familienzusammenhalt und verbindet regelmäßige Mahlzeiten mit etwas Positivem.

## Den richtigen Zeitpunkt wählen ...

Für den Einstieg ins BLW ist es wichtig, dass das Baby körperlich tatsächlich für eine eigenständige Ernährung bereit ist. Dafür gibt es Anzeichen, z. B. dass es aufrecht sitzen kann, den Zungenstoßreflex

verloren hat und eigenständiges Interesse am Essen zeigt. Bedingt dadurch, dass das Baby selbst entscheidet, was und wie viel es isst, kann BLW einen Mangel wichtiger Nährstoffe hervorrufen. Davor warnt zum Beispiel der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Es ist deswegen immer ratsam, sich vor der Einführung fester Nahrung von einem Kinderarzt beraten zu lassen.

## ... und die richtige Auswahl treffen

Der Wahlprozess, welches Essen das Kind zu sich nimmt, ist zwar wichtiger Bestandteil des BLW. Jedoch sollten Eltern bereits bei den Möglichkeiten, die sie ihrem Baby geben, auf gesunde Nahrungsmittel

und eine ausgewogene Ernährung achten: also eine Mischung aus Obst, Gemüse sowie Getreide- und proteinhaltigen Produkten. Während der Essenszeiten muss das Baby ständig überwacht werden, um beim Verschlucken eingreifen zu können. Auf bestimmte Lebensmittel wie Nüsse und harte Früchte sollte generell verzichtet werden. Werden diese Vorkehrungen von den Eltern beachtet, kann sich das Kind bei der Erkundung neuer Lebensmittel frei entfalten. So entwickelt sich schon früh und ohne Druck eine Vorliebe für gesunde Lebensmittel.

## Das perfekte Fingerfood für die Kleinsten

**Diese Lebensmittel sind die perfekten Begleiter auf der allerersten kulinarischen Entdeckungsreise:**

- gegarte Gemüsesticks (z. B. Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl, Fenchel, Kartoffeln)
- weiches Obst (z. B. Avocados, Bananen, Erdbeeren)
- gekochte Nudeln
- zartes Fleisch (z. B. Pute)
- gegartes Fischfilet ohne Gräten
- fluffiges Brot ohne Körner
- hartgekochte Eierstreifen
- weiche Waffeln (z. B. aus Gries oder Vollkornmehl)



Familie

# Die Bento-Box erobert die Pause



Die Brotdose war gestern. Auf den Schulhöfen ziehen jetzt bunte Bento-Boxen die Blicke auf sich. Die aus Japan stammenden Lunchpakete sehen aber nicht nur gut aus, sondern können Kinder spielerisch zu einer ausgewogenen Ernährung animieren. Dafür braucht es etwas Kreativität und die richtigen Utensilien.

Bento-Boxen sind aus Holz, Kunststoff oder

Edelstahl gefertigt und in einer Vielzahl an Größen und Formen erhältlich. Sogar beheizte Thermo-Varianten gibt es. Die meist drei bis fünf Fächer im Inneren halten verschiedene Geschmacksrichtungen und Texturen getrennt. Dadurch ergeben sich unzählige Kombinationsmöglichkeiten: Jede Bento-Mahlzeit ist einzigartig. Das lädt zum Experimentieren ein.

Gerade Kinder profitieren vom spielerischen Umgang mit den Speisen. Die richtigen Küchenutensilien vorausgesetzt, können

kleine essbare Kunstwerke kreiert werden, die die Attraktivität einst verschmähter Lebensmittel wieder steigern.

Am besten klappt das mit kleinen Ausstechformen, die Obst- und Gemüsescheiben in unterschiedlichste Formen wie Tiere und Gesichter verwandeln. Ein Wellenmesser hilft dabei, auch größeres Gemüse wie Tomaten oder Gurken dekorativ zu schneiden. Zum Ausstechen des Pausenbrotes gibt es entsprechend größere Schablonen-Varianten. Die Auswahl in Geschäften und im Internet ist riesig. Die Formen sollten aus Edelstahl sein und sich leicht reinigen lassen.

Passend zu den Miniatur-Fächern der Bento-Box gibt es buntes Mini-Besteck, das die Essensentnahme erleichtert. Auch kleine Piekser eignen sich dafür hervorragend. Sie dienen zugleich dem Auffädeln von allerlei Obststücken oder Käsewürfeln. Diese Food Picks gibt es in vielen Formen und Farben. Achten Sie beim Kauf darauf, dass sie wiederverwendbar und stabil sind.

Werden dann noch – mit Kernen, Kräutern und Saucen – Augen, Nasen und Münder gezeichnet, erwacht die Bento-Box zum Leben!

## Experimentieren

unbedingt erwünscht!

**Hier ist ein einfaches und vollwertiges Bento-Box-Rezept.**

- Reis
- ein Ei
- Karottenstifte
- Geflügelwurst
- Cheddar-Käse
- Ketchup oder ein Dressing
- Beeren

## Und so wird's gemacht:

Der Reis wird gekocht und angebraten. Er gehört als Grundlage ins größte Fach. Das Ei als Spiegelei auf den Reis legen und mit Kräutern (bspw. Schnittlauch) sowie einer Sauce verzieren: Das Eigelb kann z. B. in eine Sonnenblume oder einen Smiley verwandelt werden. Alle weiteren Zutaten bekommen ein eigenes Fach. Die Karotten werden mit einem Zackenschnitt in Blumen verwandelt. Der Käse und die Geflügelwurst werden mit Schablonen in lustige Figuren ausgestochen. Mit kleinen Spießchen entstehen bunte Beerentürme.

Diese Bento-Box ist nicht nur nahrhaft, sondern interaktiv und regt zum Entdecken an!

*Viel Spaß!*



Familie

# Frische Lebensmittel dank Homegardening

Der Traum vom eigenen Kräuter- und Gemüsegarten scheitert für viele Hobbyköche an einem vermeintlichen Platzproblem: Gerade in Städten sind Gartenflächen rar. Dabei lässt sich allerlei leckeres Grünzeug auch auf dem Balkon oder in der Wohnung anbauen. So wird der Speiseplan um frische Produkte erweitert und Plastikabfall aus dem Supermarkt vermieden. Bei der Planung eines harmonischen Balkongartens ist es wichtig, dass nur Pflanzen, die die gleichen Wachstumsbedingungen teilen, im selben Kübel landen. Ausschlaggebend ist, wie die Sonne über den Balkon wandert: Ein exponierter Platz ist ideal für mediterrane Kräuter wie Rosmarin und Thymian, während heimische Vertreter wie Schnittlauch oder Melisse an einem schattigen Ort am besten gedeihen.

## Lieblingsspeisen aufwerten

Frische Kräuter sind ihren trockenen Geschwistern aromatisch weit überlegen. Damit sie ordentlich sprießen, sollten sie in lockere und nährstoffreiche Erde gepflanzt werden. Kräuter bevorzugen einen feuchten – aber nicht nassen – Boden. An heißen Tagen kann es nötig sein, sie täglich zu gießen. Staunässe lässt sich durch Löcher im Boden des Pflanzencontainers verhindern. Zusätzlich sorgt eine Schicht grober Kies unter der Erde für einen zuverlässigen Abfluss von überflüssigem Wasser. Mit dem

Düngen sollte man es nicht übertreiben. Einmal im Frühjahr und einmal im Sommer reichen für ein gesundes Kräuterwachstum aus.

## Auf das Licht kommt es an

Viele bekannte Gemüsesorten fühlen sich im Topf wohl. Der Klassiker, die Tomate, braucht viel Sonne und Wärme. Mindestens sechs Stunden direkte Sonneneinstrahlung sollten es sein, damit die Früchte groß werden. Damit eignet sie sich perfekt für einen Südbalkon. Tomatenpflanzen sollten zudem vor Wind und Regen geschützt gepflanzt werden. Und wie bei Kräutern gilt: An heißen Tagen brauchen sie täglich Wasser.

Weitere genügsame, aber lichthungrige, Balkonbewohner sind die Kartoffel und Paprika sowie Blattsalate oder Zucchini. Wer nicht auf der Sonnenseite wohnt, hat Alternativen. So kommen Bohnen, Erbsen, Radieschen, Spinat und Kohlarten wie Brokkoli oder Grünkohl sehr gut mit kühleren Plätzchen aus.

Vermieter können ihren Mietern und Mieterinnen übrigens nicht vorschreiben, was sie auf dem Balkon anpflanzen. Wichtig ist aber, dass alle Blumenkästen und Töpfe

gut befestigt sind und nicht die Gefahr besteht, dass sie nach unten stürzen. Alle Gemüsesorten eignen sich auch für die Aufzucht in der Wohnung.

## Kräuterliebblinge

zum selber züchten:

**Basilikum** verleiht Gerichten einen süßen und würzigen Geschmack. Kälte und Trockenheit mag er überhaupt nicht. Deswegen die Erde stets feucht halten und an kalten Tagen nach drinnen holen.

**Thymian** hat einen kräftigen und erdigen Geschmack, der gut zu gebratenem Fleisch und Gemüse passt. Die meisten Sorten sind robust und sogar winterhart.

**Rosmarin** passt ideal zu Suppen, Eintöpfen und Braten. Er bevorzugt einen sonnigen und trockenen Standort. Der Boden sollte zudem kalkhaltig sein.

**Minze** ist ein erfrischendes Kraut, das sich perfekt für Salate und Getränke eignet. Sie bevorzugt einen kühlen und halbschattigen Standort. Ansonsten ist sie sehr anspruchslos und äußerst ertragreich.

**Petersilie** eignet sich zum Verfeinern allerlei Gerichte. Die pralle Sonne mag sie nicht. Durch regelmäßiges Zurückschneiden wird die Petersilie schön buschig.

## Tipps

Kräutertöpfe aus dem Supermarkt eignen sich gut für den heimischen Kräutergarten. Dann aber die Pflanze umpflanzen und mit nährstoffreicher Erde versorgen.

# Ein königliches Gemüse aus heimischen Gefilden

**Ein berühmtes Zitat von Goethe bringt es auf den Punkt: „Der Spargel ist wahrlich der König aller Gemüse; bedauerlich nur, dass seine Herrschaft so kurz währt.“ Viele Fans der weißen Stangen fiebern dem ersten Stechen regelrecht entgegen. Und das hat einen guten Grund. Spargel ist nicht nur lecker, sondern lässt sich vielseitig zubereiten. Außerdem strotzt er nur so vor gesunden Eigenschaften.**

Spargel hat es in sich und zwar im positiven Sinne. Extrem kalorienarm steckt er voller Vitamin C, B1 und B2 sowie wichtiger Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium oder Eisen. Ein relevanter Inhaltsstoff ist die Asparaginsäure, die für den richtigen Geschmack sorgt. Wer sich fragt, warum der Urin nach dem Spargelgenuss so intensiv riecht, der stößt bei der Antwort ebenfalls auf die Asparaginsäure. Sie enthält nämlich eine

schwefelhaltige Carbonsäure, die sich durch ein Enzym im Körper zersetzt. Diese schwefelhaltigen Stoffe sorgen dann für den typischen Geruch im Urin. Allerdings haben nicht alle Menschen dieses Enzym, sodass es bei dem einen mehr riecht als bei anderen.

## Grüner Spargel in der Antike

Seinen Siegeszug trat Spargel schon in der Antike an. Zunächst nutzte der berühmte Arzt Hippokrates nur die getrockneten Wurzeln für medizinische Zwecke. Als elegante Speise entdeckten ihn die Römer. Cato der Ältere berichtete um 175 vor Christus über die Formen des Anbaus und Kaiser Augustus mauserte sich schnell zu einem Liebhaber des Stangengewüses. Eines war damals aber anders: Sie kannten ausschließlich grünen Spargel. Die europäischen Königshäuser

ließen sich die grüne Variante im 16. und im 17. Jahrhundert munden. Erst im 19. Jahrhundert entwickelte sich langsam der weiße Spargel, den wir heute kennen.

Grüner Spargel erlebt seit einigen Jahren eine wahre Renaissance. Ließ man früher die Stangen über der Erde wachsen, damit sie die grünliche Färbung durch die Lichteinstrahlung mit der Bildung von Chlorophyll erhielten, so gibt es seit geraumer Zeit immer mehr spezielle Züchtungen. Die grünen Stangen haben einen etwas intensiveren Geschmack und bieten Spielraum für unzählige Rezepte. Spargel vom Grill, als Salat mit Früchten oder in der Pfanne mit Nudeln – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Zwei Rezepte sind hier zu entdecken.



## Hi,

ich bin Andrea, leidenschaftliche Hobbyköchin und Foodbloggerin. Auf der folgenden Seite möchte ich zwei tolle Spargelrezepte mit Ihnen teilen. Viel Spaß beim Nachkochen.

Mehr kulinarische Köstlichkeiten auf: [www.andrea-s.kochwelt.de](http://www.andrea-s.kochwelt.de)



2 Schalotten  
 800 g weißer Spargel  
 600 g grüner Spargel  
 2 Ei Butter  
 1-2 TL Zucker  
 1 l Geflügelfond  
 ½ l Sahne  
 ½ Limette  
 Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer  
 1 Baguette  
 10 Scheiben Schinken  
 Olivenöl  
 Sahne

## Spargelcappuccino mit Schinken-Crostini

Spargel schälen. Das untere Ende abschneiden. Schalotten schälen, fein würfeln und zusammen mit den Spargelschalen in der heißen Butter anschwitzen. Etwas Zucker darüber streuen und Fond aufgießen.

Suppe bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten leise kochen. Spargelschalen aus der Suppe nehmen und ¼ der Suppen abschöpfen.

Die weißen Spargelstücke in die große Menge der Suppe geben.

Das untere Ende vom grünen Spargel schälen und die Enden abschneiden und in die kleinere Menge der Suppe geben.

Beide Suppen leise kochen lassen, bis der Spargel weich ist.

Die Suppen pürieren und mit Salz, Pfeffer, Limette und Cayennepfeffer abschmecken.

Sahne steif schlagen und unter die weiße Spargelsuppe ziehen.

Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Baguette in lange, dünne Scheiben schneiden. Mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen ca. 10 Minuten rösten. Mit dem Schinken belegen.

Weißer Spargelsuppe in Gläschen füllen. Grüne Spargelsuppe vorsichtig mit einem Löffel darauf anrichten. Mit halbsteif geschlagener Sahne dekorieren und etwas Cayennepfeffer bestreuen.

Zusammen mit den Crostini servieren.

## Bärlauchrisotto mit Spargel und Baconchips

Schalotten pellen und in feine Würfel schneiden. Im heißen Olivenöl glasig andünsten. Risottoreis zu den Schalotten geben und ebenfalls glasig dünsten. Dann mit Fond und Wein auffüllen und unter Rühren bei milder Hitze einkochen.

**Tipp: Ohne ständiges Rühren kein guter Risotto.**

Das Rühren bewirkt, dass sich die Stärke aus dem Reiskorn löst und das Risotto cremig macht. Bärlauch waschen und mit dem Schmand in einem hohen Becher pürieren. Parmesan fein reiben und mit dem Bärlauch-Schmand unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel-

den abschneiden und die Spargelstangen halbieren. Butter in der Pfanne erhitzen und den Spargel darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Etwas garziehen lassen.

Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Baconscheiben in 5 cm lange Stücke schneiden und auf dem Blech verteilen. Im Ofen ca. 10 Minuten krossbraten.

Risotto auf den Tellern anrichten. Spargelstangen dazugeben und die Baconchips in das Risotto stecken. Mit etwas frischem Parmesan garnieren.



2 Schalotten  
 1 l Geflügelfond  
 50 g Parmesan  
 5 EL Olivenöl  
 500 g Risottoreis  
 ¼ l Weißwein  
 100 g Schmand  
 10 St. Bärlauch  
 Salz, Pfeffer  
 500 g grüner Spargel  
 2 EL Butter  
 Salz, Pfeffer, Zucker  
 8 Scheiben Bacon

Youngster

# Meal Prep – Gesund essen und Zeit sparen

**Nicht jeden Tag am Herd stehen und trotzdem Fast Food und Fertiggerichte vermeiden? Das geht – mit Meal Prep.**

Der Alltag ist hektisch, das tägliche Einkaufen und Kochen kostet da viel Zeit. Auf ungesunde Alternativen zurückgreifen oder teuer vom Restaurant bestellen ist auf Dauer auch keine Lösung. Kluge Köpfe machen heute deshalb Meal Prep (meal preparation). Anhänger des Trends planen und kochen ihr Essen für mehrere Tage oder die ganze Woche im Voraus. Der klare Vorteil: große Zeit- und Kostenersparnis – und mit den richtigen Zutaten eine ausgewogenere Ernährung.

## Quinoa Bowl mit Feta und Roter Beete



### Für die Bowl

120 g Quinoa (ungekocht) | 2 Süßkartoffeln | 400 g Rote Beete (gekocht)  
200 g frischer Babyspinat | 1 kleine rote Zwiebel | 250 g Feta light  
60 g geröstete Cashewkerne | 1 TL Gemüsebrühe (nach Wahl)

### Für das Dressing

1 Bund frisches Basilikum | 2 EL Olivenöl | 2 EL Weißweinessig  
1 EL Senf | 15 g Honig | Saft einer Limette | Salz & Pfeffer

## UND SO WIRD'S GEMACHT:

1. Den Quinoa nach Packungsanweisung kochen. (Tipp: Einen Teelöffel Gemüsebrühe mit ins Kochwasser geben).
2. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und für ca. 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen backen, bis die Süßkartoffeln gar sind.
3. Die Rote Beete in Streifen schneiden und die Zwiebel fein würfeln.
4. Den frischen Basilikum zupfen und mit dem Olivenöl, Weißweinessig, Senf, Honig und einem Schuss Wasser in einem Mixer mixen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und in ein separates Gefäß füllen.
5. Den Babyspinat waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Rote Beete, Süßkartoffel, Quinoa, Zwiebel und Cashewkerne darauf anrichten und den Feta darüber bröseln.
6. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über die Bowl geben, damit sie länger frisch bleibt.

**Das Rezept findet Ihr auch als Reel auf unserem Instagramkanal: @bkkmelittahmr**



Hi, ich bin Marc. Food-Blogger seit 2021  
Ich teile Rezepte, Tipps und Erfahrungen  
rund um gesunde Essgewohnheiten.  
Folgt mir auf Instagram: @marc.mealprep

Youngster

# Meal-Prep-Checkliste

*gummy*

Rezept der Woche

.....  
.....

Lebensmittel, die ich zum Kochen benötige

besorgen

vorrätig

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Notizen

.....  
.....

# Mehr als ein Drahtesel: *Fahrräder* im Trend



Ob Alltag oder Freizeit, ob Muskelkraft oder E-Bike – Fahrräder sind beliebt wie nie. Das sind die aktuellen Trends.

- Das **SUV-E-Bike** hat sich den Namen vom Autotyp SUV (sport utility vehicle) „geklaubt“ – ein Hinweis auf seine Allrounder-Qualitäten. Das Gefährt ist zwischen Trekking- und Mountainbike angesiedelt. Ausgestattet mit Licht, Gepäckträger und Schutzblechen eignet es sich fürs Radeln auf dem urbanen Asphalt genauso wie für die Freizeittour auf dem Feldweg.

- Light-E-Bikes** sind 2023 die ideale Wahl für den alltäglichen Stadtverkehr. Sie sind minimalistisch ausgestattet, haben kleinere Akkus und etwas weniger Power. Dadurch sind sie nicht so sperrig und schwer: Mit etwa 15 bis 20 Kilogramm haben sie ein ähnliches Gewicht wie motorlose City- oder Trekkingbikes.

- Cargobikes** sind nicht mehr aus der Großstadt wegzudenken, und der Trend ist ungebrochen. Mit den Lastenfahrrädern werden Kinder, Haustiere, Einkäufe und vieles mehr umweltfreundlich befördert – wahlweise mit Muskelkraft oder E-Bike-Power, auf dem Front- oder dem Heckträger.

Doch selbst wer kein Cargobike will, setzt heute oft auf Transport mit dem Rad – etwa durch moderne Fahrradtaschen oder Anhänger.

- Das **Gravelbike** ist in der Welt der Zweiräder eine relativ junge Entwicklung und fällt besonders durch seinen Rennlenker auf. Es ist eine Mischung aus Rennrad und Mountainbike und vereint die Vorteile beider: wendig und schnell, jedoch robust und auch abseits asphaltierter Straßen zuhause. Viele Gravelbikes haben Befestigungsmöglichkeiten für Gepäcktaschen, was sie auch ideal für längere Touren macht.

- Falträder** waren einige Zeit aus der Mode, nun sind die praktischen Gefährte wieder hoch im Kurs, besonders bei Pendlern. Sie gelten zusammengeklappt als Gepäck und dürfen auch in der Rushhour mit in den Bus oder die Bahn. Im Kofferraum sind sie schnell verstaut, und im Büro aufbewahrt kann sich kein Dieb an ihnen versuchen. Die ideale Ergänzung für kombinierte Mobilität.



## Aktion:

### Sattelschutz fürs Rad

Wer ein gutes Fahrrad hat, schwingt sich auch bei Wind und Wetter drauf. Die bkk melitta hmr hat passend dafür Schutzbezüge für den Sattel – einfach abzuholen in allen Servicecentern.

(Solange der Vorrat reicht.)

Ausflugstipps

# Die *Weser* mit dem Rad entdecken

Ausflüge mit dem Fahrrad sind nicht nur gut für die Fitness, sondern haben auch einen hohen Spaßfaktor. Wie wäre es mit dem Radeln einzelner Etappen entlang der Weser? Die speziell ausgebauten Radwege bieten fast dauerhaft Blick auf den Fluss. Malerischer Landschaftsgenuss ist garantiert. Aber nicht nur das: Jede Etappe hält spannende Sightseeing-Punkte bereit. Mal gibt es ein Schloss zu besichtigen, mal lenkt eine große Schleuse den Blick auf sich oder ein lauschiges Hofcafé lädt zum Verweilen ein.

## **Hameln, Minden, Nienburg oder Nordenham**

So führt die 3. Etappe des Weserradweges von Hameln nach Minden. Rinteln und Bad Oeynhaus sind Teile dieser Strecke. Etappe 4 geht von Minden nach Nienburg. Hier lohnt sich ein Halt in Petershagen, um das Schloss anzuschauen. Über Stolzenau geht es zum alten Kloster Schinna, das idyllisch gelegen ist. Nienburg steht ganz im Zeichen des Spargels. Neben dem Spargelbrunnen gibt es sogar ein Spargelmuseum,

das ab 21. Mai 2023 seine Türen wieder öffnet. Die letzte Etappe geht übrigens von Nordenham nach Cuxhaven. Hier wird der kleine Kutterhafen von Wremen als lohnenswert beschrieben.

## **Gute Planung wichtig**

Sämtliche Strecken lassen sich natürlich ebenfalls in der Gegenrichtung befahren. Familien mit Kindern können auch nur den Teil einer Etappe in ihrer Nähe fahren. Wichtig ist eine gute Planung. In der Regel kann man von jedem Ort mit dem Regionalzug zurück an den Ausgangspunkt fahren. Ein vorheriger Blick auf den Fahrplan hilft, damit es keine bösen Überraschungen gibt.



**Viele Informationen rund um den Weserradweg mit seinen Etappen, den Ausflugszielen und einen Planer gibt es hier**



# Der Kunde steht im Fokus

**Große Betriebsjubiläen sind immer ein Anlass, um Bilanz zu ziehen. Zwei Mitarbeiter der bkk melitta hmr feiern in diesem Jahr ihre lange Unternehmenszugehörigkeit: Matthias Post ist 25 Jahre dabei und Andreas Schwarz sogar 40 Jahre. Grund genug, sie nach ihren Erfahrungen zu befragen.**

**Wie kam es zu der Entscheidung, für eine Krankenversicherung zu arbeiten?**

**Matthias Post:** Ich habe 1996 in Herford bei der damaligen bkk ein zweiwöchiges Schülerpraktikum absolviert und war sofort begeistert. Es war keine Frage, dass ich dort meine Ausbildung machen wollte und startete damit am 1.8.1998. Es gab natürlich im Laufe der Jahre einige Umstrukturierungen, die wir alle gemeinsam bewältigten. Bis heute habe ich meine Entscheidung keine Sekunde bereut. In

all den Jahren wurde ich intern stetig gefördert und konnte mich weiterentwickeln. Mein Abteilungsleiter hat immer ein offenes Ohr für mich. Das macht natürlich Spaß. Ich bin wirklich mit Feuer und Flamme für die bkk melitta hmr tätig.

**Andreas Schwarz:** Bei mir in Nordenham war es etwas anders. Ab 1978 habe ich zuerst eine Ausbildung zum Industriekaufmann bei den Norddeutschen Seekabelwerken gemacht. Nach der Ausbildung wechselte ich 1983 in die Betriebsbuchhaltung der Preussag Boliden Blei. Nach 13 Jahren wurde mir dort die Möglichkeit zum Wechsel in die Betriebskrankenkasse gegeben. Parallel zum Berufsalltag konnte ich dann die Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten absolvieren. 2007 kam es zur Fusion der damaligen BKK Hüttenwerke mit der BKK Melitta Plus und heute sind wir die bkk melitta hmr.

Langweilig waren die vergangenen Jahre auf keinen Fall.

**Was sind Ihre Tätigkeiten bei der bkk melitta hmr?**

**Andreas Schwarz:** Ich bin in Nordenham als Fachberater für den Bereich Arbeitsunfähigkeit im Einsatz. Das beinhaltet unter anderem die Bearbeitung von Krankengeld für unsere Versicherten zur sozialen Absicherung im Krankheitsfall. Auch Fragen zur Rehabilitation und verschiedenen Versorgungsangeboten werden beantwortet.

**Matthias Post:** Ich bin Teamleiter „Stationäre Leistungen“. Das umfasst zwei Bereiche: Krankenhausaufenthalte und Rehabilitationsmaßnahmen. Bei den Rehamaßnahmen bearbeiten wir die Anträge, sofern wir zuständig sind. Das Team Krankenhaus kümmert sich um alle denkbaren Konstellationen wie stationärer Aufenthalt, ambulante Eingriffe, Tageskliniken – einfach alles. Wir haben auch eine Zusatzleistung für die Behandlung in Privatkliniken. Dabei orientiert sich die Höhe der Erstattung an dem Satz, den wir sonst in einem zugelassenen Krankenhaus übernehmen würden. Das muss vorab bei uns mit einem entsprechenden Kostenvoranschlag von der Privatklinik beantragt werden. Wir rechnen aus, was wir im Normalfall bezahlt hätten und das wird dann entsprechend genehmigt. Es wird überwiegend für psychiatrische Fälle genutzt und nur selten für andere Krankheitsbilder.



**Matthias Post,**  
seit 25 Jahren im Unternehmen



**Andreas Schwarz,**  
seit 40 Jahren im Unternehmen

### Wie hat sich die Arbeit bei einer Krankenversicherung in den letzten Jahren verändert?

**Matthias Post:** Da muss man sagen, dass der Gestaltungsspielraum bei einer Krankenkasse noch nie so richtig groß war. Der Großteil der Leistungen ist ja gesetzlich vorgeschrieben. Der Spielraum kam mit der integrierten Versorgung bzw. den Satzungsleistungen. Was mir wirklich wichtig ist, ist die Beratung und Betreuung unserer Kunden in allen Fragen. Gerade, wenn es um Gesundheit und Prävention geht. Und das war früher genauso ein Thema wie heute. Nur dass die Rechtsvorschriften komplizierter werden. Das macht die Sache nicht einfacher.

**Andreas Schwarz:** Im Grunde sind unsere Kunden deutlich aufgeklärter als früher. Auch wir bieten auf unserer Homepage viele Informationen an, die unsere Versicherten gern zur Kenntnis nehmen und auf Augenhöhe mit uns sind. Mittlerweile sind innerhalb unserer Kasse viele Fachbereiche entstanden, die eine noch bessere Beratung ermöglichen. Das erhöht natürlich die Servicequalität.

### Was macht für Sie die bkk melitta hmr aus?

**Andreas Schwarz:** Es ist ganz klar der persönliche Draht und die regionale Verbundenheit zu unseren Versicherten. Besonders positiv empfinden unsere Kunden die Möglichkeit des persönlichen Kontakts und dass der Sachbearbeiter telefonisch erreichbar ist. Wir arbeiten zum Beispiel nicht mit einem Callcenter. Das spiegeln auch die Aussagen unserer Kunden wieder. Viele Versicherte kenne ich schon seit Jahren, bei einigen sind es tatsächlich 40 Jahre. Hier im Umland sind wir schon ein Begriff.

**Matthias Post:** Ja, wir kennen viele Versicherte persönlich. Es gibt immer noch Kunden, die ich seit 20 Jahren kenne. Die rufen mich auch heute noch direkt an. Wenn ich nicht helfen kann, dann verbinde ich sie weiter. Wir sind eben nah am Kunden durch unsere Service Center, aber auch durch unsere telefonische Erreichbarkeit. Wir arbeiten schnell

## Leistung Privatklinik

Eine stationäre Behandlung in einer Privatklinik wird bei der bkk melitta hmr anteilig bezahlt. Dabei gelten allerdings bestimmte Regeln.

**Weitere Infos dazu gibt es auf unserer Website:**



und gründlich. Außerdem haben wir keinen Riesen-Verwaltungsapparat und somit kurze Entscheidungswege. Die schnelle Bearbeitung von Anträgen ist uns wichtig. Der Kunde steht mit seinem Anliegen bei uns schon im Fokus und ist bei uns keine Nummer. Wenn jemand um 17 Uhr anruft, dann erhält er genauso die ausführliche Beratung als jemand, der um 10 Uhr anruft. Ich schaue dann nicht auf die Uhr und denke, dass ich eigentlich bald Feierabend habe. Wir haben da eine gute Mentalität.

Good News

# Neue Kampagne für die persönliche Gesundheit

Unter dem Motto „Wir nehmen deine Gesundheit persönlich“ starten wir ab sofort bei der bkk melitta hmr eine große Kampagne für unsere Versicherten. Der Clou ist dabei, dass tatsächlich der Gesundheitsaspekt in verschiedenen Lebenssituationen

berücksichtigt wird. Die Kampagnen-Aktionen laufen über das gesamte Jahr und bieten eine ganze Reihe von Höhepunkten. Dabei setzen wir verstärkt auf Online-Live-Events und erklären zusätzlich die dazugehörigen Leistungen im Detail.

Insgesamt  
4 Themengebiete

- **Vorsorge bei Kindern**
- **Ärztliche Versorgung**
- **Hebammenversorgung**
- **Pflege zu Hause**

JANA UND MICHAEL  
DÖRDELMANN



Wir starten direkt mit einem Online-Kurs zu „Erste Hilfe bei Kindern“ auf der Plattform Pädicus. Hier stehen 20 Plätze zur Verfügung, für die eine Anmeldung ab dem 4. April 2023 über unsere Online-Geschäftsstelle möglich ist. Die Fans unseres Instagram-

Accounts können sich zudem auf eine Verlosung von insgesamt fünf weiteren Teilnahme-Optionen freuen.



DR. MAX TISCHLER



Wer sich über Hautkrankheiten informieren möchte, der ist bei unserem Online-Live-Event am 18. April 2023 richtig. Um 19:30 Uhr beginnt die Info-Veranstaltung bei unserem Kooperationspartner „Online Doctor“ mit dem Hautarzt Dr. Max Tischler. Hier ist

eine Anmeldung bis spätestens 14. April 2023 um 10 Uhr über [socialmedia@bkk-melitta.de](mailto:socialmedia@bkk-melitta.de) möglich.



## Drucken für einen guten Zweck

Klimaneutral, nachhaltig und eine Projektspende: Diese Eckdaten verbinden wir bei der bkk melitta hmr ab sofort mit dem Druck dieses Magazins „impuls“. Wie das geht? Unsere beauftragte Druckerei produziert genau nach diesen Maßstäben. In allen Schritten wird der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und die damit verbundenen Emissionen möglichst reduziert. So lässt sich eine

nachhaltige Produktion realisieren. Dieses Verfahren spart zudem Kosten ein. Die Differenz spenden wir im Rahmen der Klimainitiative der Druckerei für ein Projekt in Nigeria, das die Herstellung und den Vertrieb von energieeffizienten Kochherden beinhaltet. Damit können die Menschen in Nigeria unter verbesserten Klima-Bedingungen kochen.



www.klima-druck.de  
ID-Nr. 23135586

Anmeldefrist endet

# Sonnenschutz- Aktion für Kitas

Gerade in Kindergärten oder Kindertagesstätten spielt das Thema Sonnenschutz eine große Rolle. Wie gefährlich ein Sonnenbrand für die Kids ist, das ist mittlerweile bekannt. Und wer will in den Sommermonaten nur drinnen spielen? Also muss der richtige Schutz her. Wir von der bkk melitta hmr bieten darum zum vierten

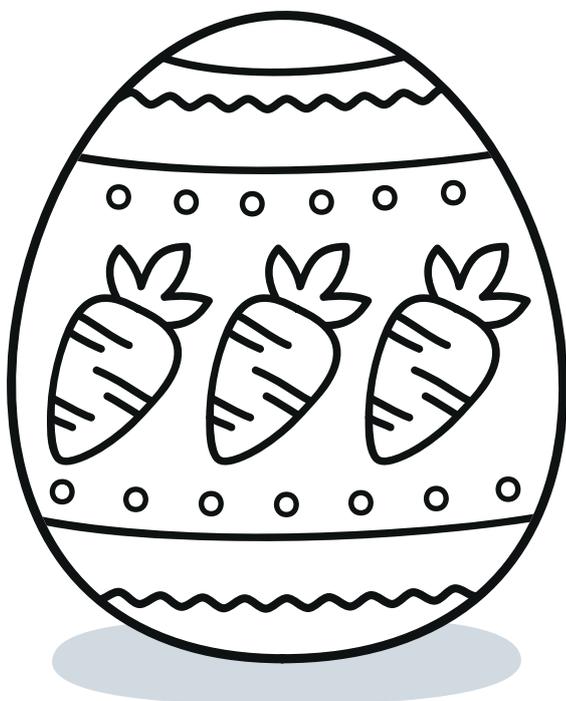
Mal in Folge eine tolle Aktion gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe an. Für die Kinder gibt es coole Armbänder, die das Zuviel der UV-Strahlung deutlich anzeigen. Neu ist übrigens in diesem Rahmen die Zusammenarbeit mit Clownskontakt e.V., die bei den teilnehmenden Kitas ein Sonnenschutz-Theater aufführen.

## Aufgepasst!

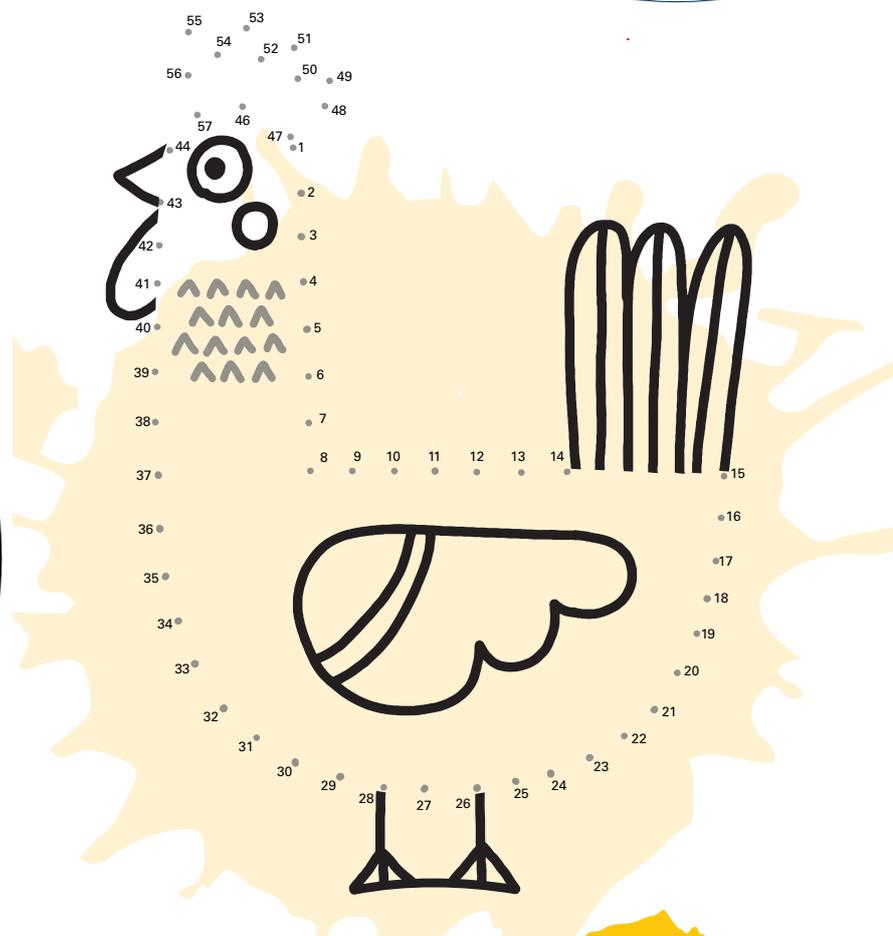
**Die Anmeldefrist endet am 13. Mai 2023.**

Anmeldungen sind bis dahin möglich über folgende E-Mail-Adresse: **gesundheitsmanagement@bkk-melitta.de**

## Kinderkram



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



**Verbinde** die Zahlen

# WIR NEHMEN **DEINE** **GESUNDHEIT** PERSÖNLICH



**Deshalb stellen wir **Dich** und **Deine Gesundheit** in den Mittelpunkt.**

Unsere Leistungen für Dich:

- Professionelle Zahnreinigung
- Erweiterte medizinische Vorsorge
- Gesundheits- und Präventionskurse
- und vieles mehr



*Wir sind Dein Gesundheitspartner fürs Leben.*