

bkk
melitta
hmr



Running Stories als Motivationsschub

Familienspaß vs. Ausflugsdrama
Pflege von zu Hause: So gelingt es
Plogging: Laufen, bücken, Umwelt schützen



Doppelter Booster hält besser!

Für viele Menschen folgt seit Mitte März auf den dritten bereits der vierte Pieks.

Viele Kunden der bkk melitta hmr wollen wissen: Für wen gilt das Angebot einer vierten Corona-Impfung? Das Wichtigste. Die Ständige Impfkommission (Stiko) ruft Menschen ab 70, in Pflegeeinrichtungen lebende Menschen sowie Menschen ab fünf Jahren mit einer diagnostizierten Immunschwäche zur zweiten Auffrischungsimpfung auf. Dieser Pieks kann frühestens nach drei Monaten erfolgen. Wer in einer medizinischen Einrichtung oder in einer Pflegeeinrichtung arbeitet, sollte dieser Empfehlung ebenfalls nachkommen. Und das frühestens sechs Monate nach dem ersten Booster. Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach zieht außerdem in Erwägung, dass sich Menschen ab 60, die Risikofaktoren haben, ebenfalls mit einem mRNA-Impfstoff impfen lassen können.

*Stand der Infos 27. Mai 2022.

Inhalt

- 03 **Editorial**
- 04 **Rundum sorglos reisen**
- 06 **Familienspaß vs. Ausflugsdrama**
- 08 **Long Covid - Symptome & Maßnahmen**
- 10 **Plogging: Laufen, bücken, Umwelt schützen**
- 11 **Running Stories als Motivationsschub**
- 12 **Outdoor Kitchen: Draußen schmeckt's besser**
- 13 **Rezepttipp: Lachs grillen - schnell und einfach**
- 14 **Pillen, Proteinpulver & Co.**
- 15 **Heimatliebe: Gehen Sie auf Entdeckungstour**
- 16 **Azubi-Suche: Wir bilden aus!**
- 17 **Podcast & Taste the world**
- 18 **Pflege von zu Hause: So gelingt es**
- 19 **Vorstandsvergütung & Kinderrätsel**

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



hielt man die Folgen der Corona-Pandemie durch zunehmend mildere Verläufe und aktuell rückläufige Infektionszahlen für größtenteils überwunden, holte uns im Februar mit dem russischen Angriffskrieg auf die Ukraine eine ganz neue Krise ein. Das Leid und die Unsicherheit belasten viele Menschen im Alltag. Dies ist keineswegs ungewöhnlich, da insbesondere die jüngeren Generationen in einer Zeit aufgewachsen sind, in der es größere Krisen wie Krieg oder Pandemien in Europa in dieser Form nicht gab. Aber auch ältere Menschen verbinden Ängste damit. Und auf der anderen Seite erleben wir positive Momente durch eine beeindruckende Solidarität und Hilfsbereitschaft zahlreicher Menschen als Reaktion auf das Geschehen. Welchen Weg Sie zur Verarbeitung und zum Verstehen auch wählen, bleiben Sie aktiv.

Zahlreiche Impulse und neue Anreize, etwas für die eigene Gesundheit und gegen den Stress zu unternehmen, liefern wir Ihnen mit der aktuellen Ausgabe unseres Kundenmagazins. Zumindest können wir uns in diesem Jahr auf den lang ersehnten Sommerurlaub freuen, der aller Voraussicht nach ohne größere Einreisebeschränkungen oder Auflagen wieder möglich sein sollte. Was Sie insbesondere zu Ihrem Krankenversicherungsschutz im Ausland wissen sollten, erfahren Sie auf Seite 4 und 5.

Freuen Sie sich außerdem auf eine weitere Folge unserer Kolumne „Mamalapp“, die übrigens auch genauso gut junge Väter ansprechen dürfte. Neue Behandlungsmöglichkeiten für Menschen, die nach einer COVID-19-Erkrankung an langfristigen Folgen leiden, stellen wir Ihnen ebenfalls in dieser Ausgabe vor. Damit sind wir innovativer Vorreiter bei einem Krankheitsbild, bei dem die Forschung noch ganz am Anfang steht. Suchen Sie etwas Abwechslung beim Joggen? Dann sollten Sie die „Running Stories“ einmal kennenlernen. Und mit dem „Plogging-Trend“ können Sie dabei auch ganz einfach etwas für die Umwelt tun.

Außerdem gibt es Positives aus der bkk melitta hmr zu berichten. Wir sind auf Wachstumskurs und suchen insgesamt sechs Azubis für unsere Standorte.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit unserer neuen Ausgabe. Folgen Sie uns auch auf unseren Social Media Kanälen.

Bleiben Sie zuversichtlich und vor allen Dingen gesund,

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 Rooijs und Patrik Kasparak, bkk melitta hmr • Fotoquellen: Ilona Schröder, Adobe Stock, iStock, 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.

Rundum *sorglos* reisen

Private Gesundheitsvorsorge: Das Extra+ der bkk melitta hmr bei Urlaub im Ausland

Fast ist er in greifbarer Nähe: Der ersehnte Sommerurlaub. Nach zwei Jahren coronabedingter Einschränkungen soll es endlich wieder ins Ausland gehen. Über Krankheit oder Unfall in der schönsten Zeit des Jahres möchte da keiner nachdenken. Doch immer wieder schmälern solche Vorfälle das pure Reisevergnügen. Und reißen ein dickes Loch in die Urlaubskasse. Gemeinsam mit ihrem Partner, der Barmenia Krankenversicherung, rät die bkk melitta hmr dazu, den persönlichen Versicherungsschutz vor dem Start in die Ferien auf Mallorca oder Kreta zu checken. Gesetzliche Krankenversicherung plus private Gesundheitsvorsorge kann das persönliche Rundumsorglos-Paket für den Fall der Fälle sein.

Grundsätzlich ausreichend versichert: Das gilt für Kunden einer gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) in den meisten europäischen Ländern, mit denen ein Sozialversicherungsabkommen besteht. Dennoch passiert es selbst in gängigen Urlaubsländern wie Spanien, Frankreich oder Italien, dass gesetzlich Versicherte als Privatpatienten eingestuft werden. Entsprechend hoch fallen die Behandlungskosten aus, die meist gleich vor Ort beglichen werden müssen. Unmut ist vorprogrammiert, denn die ausgestellten Honorierungssätze übersteigen die in Deutschland geltenden Abrechnungsregularien deutlich. Ein Ärgernis für den Versicherer wie für die Versicherten: Die Krankenkasse kann nur einen Teil der Kosten erstatten; der Versicherte bleibt auf dem „Rest“ sitzen. Noch schlimmer sieht es beim Krankenrücktransport aus dem Ausland oder bei Behandlungen im außereuropäischen Ausland aus. Hier geht der Versicherte leer aus.

Mit der Barmenia Krankenversicherung als Kooperationspartner bietet die bkk melitta hmr mit dem Tarif BKKR ein flexibles Produkt für Urlaubsreisen im Ausland. Bis zu 42 Tage pro Reise werden akute, medizinisch notwendige Behandlungen zu 100 Prozent erstattet. Das gilt zum Beispiel für ärztliche Beratungen und Behandlungen, die Verschreibung von Medikamenten, Operationen oder für verordnete Heil- und Hilfsmittel. Ebenfalls abgedeckt sind Unterkunft und Verpflegung bei stationären Heilbehandlungen. Notwendige Transporte zum nächstgelegenen Facharzt oder zu einem geeigneten Krankenhaus werden ebenfalls voll übernommen. Zum Leistungspaket gehören Zahnbehandlungen sowie medizinisch notwendige Rettungsflüge oder Rücktransporte.

Wer sich seinen BKKR Versicherungsschutz sichern möchte, kann das ganz einfach Online über die Homepage www.extra-plus.de. Ohne Wartezeiten und zu günstigen Konditionen ist der Zusatzschutz im Handumdrehen gebucht und mit ihm der sorgenfreie Urlaub im Ausland.





Versicherte der bkk melitta hmr, die zusätzliche Vereinbarungen treffen oder sich über andere Möglichkeiten der privaten Gesundheitsvorsorge informieren möchten, können sich an die Vor-Ort-Beratung der Barmenia Krankenversicherung wenden. „An einigen Standorten der bkk melitta bmr bieten wir regelmäßig Sprechstage an“, sagt Jürgen Schumacher, Ansprechpartner in Minden. Darüber, wer, wo und wann diesen Service anbietet, informiert der Link: www.bkk-melitta-hmr.de/leistung-vorteile/private-zusatzversicherung.

Ein möglichst sorgenfreier Urlaub will gut geplant sein. „Dazu gehört auch der passende Impfschutz“, so die Experten der bkk melitta hmr, die rund um Impfschutz, -status und mehr beraten. Im ersten Schritt begleicht der Versicherte die vom Arzt ausgestellte Privatrechnung. Sind im zweiten Schritt die Rechnung sowie die von der Apotheke quittierte Verordnung bei der bkk melitta hmr eingereicht, kommt der bkk-Zuschuss zum Einsatz: Erstattet werden selbst bezahlte, ärztlich empfohlene Schutzimp-

fungen – und das bis maximal 250 Euro pro Kalenderjahr und Versichertem. Der Versicherte übernimmt einzig die gesetzliche Zuzahlung von 10 Prozent, was maximal 10 Euro pro Impfung bedeutet.

Das vielleicht Wichtigste zum Schluss: Bei Reisen im Ausland sollten gesetzlich Krankenversicherte die elektronische Gesundheitskarte, kurz BKK Card, niemals vergessen. Mit der EHIC (European Health Insurance Card) auf der Rückseite bietet die bkk melitta hmr ihren Kunden Versicherungsschutz in Ländern der EU, des EWR (Europäischer Wirtschaftsraum) und der Schweiz. Die EHIC ersetzt somit den guten alten Auslandskrankenschein.

Mehr Informationen unter www.extra-plus.de oder telefonisch unter (0202) 438-3560.

Checkliste für die Reiseapotheke

- Mittel gegen Schmerzen, Fieber, Erkältung
- Mittel gegen Magenkrämpfe bei Verdauungsbeschwerden
- Mittel gegen Durchfall und/oder Erbrechen
- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Ohrentropfen, falls es in den Bade- oder Tauchurlaub geht
- Nasenspray
- Gel gegen Juckreiz und Schwellungen nach Insektenstichen
- Sonnenschutzmittel, abgestimmt auf den Hauttyp und das Reiseziel
- Kühlende Salbe gegen Sonnenbrand
- Salbe gegen Entzündungen und/oder Schürfwunden
- Antiallergikum bei persönlichem Bedarf
- Insektenabweisende Mittel
- Erste-Hilfe-Set für Verletzungen
- Pinzette
- Fieberthermometer
- Mundschutz

Mamalapapp

Familien Spaß vs. Ausflugsdrama



Kolumnistin:
Emily Zimmermann

Der Sommer steht in den Startlöchern. Und das heißt: Endlich wieder frische Luft und Ausflüge in die Natur. Und weil Serotonin ja bekanntlich auch den Tatendrang anregt, möchte man nun auch mal wieder mit den Kindern einen richtig schönen Tagesausflug machen. Mit allem Drum und Dran. Und warum das gar nicht mal so stressfrei für uns Eltern abläuft, das möchte ich euch heute erzählen.

Step 1: Die Vorbereitungsphase

Zuallererst wird festgelegt, wo es hingehen soll. Und das am besten im Familienverbund. Meist ist es dann auch so, dass jeder eine andere (natürlich bessere) Meinung zum Ausflugsziel hat. Streichelzoo? Schwimmbad? Waldausflug? Und wer entscheidet dann schlussendlich doch? Ich. Es geht an den See mit einem leckeren Picknick, Sandspielzeug und einem Ball.

20:36 Uhr. Das Kind schläft endlich. Und weiter geht es in der Vorbereitung. Kühltasche. Wo ist diese verdammte Kühltasche? Dann wird geschmiert, geschnibbelt und gepackt, was das Zeug hält. Brötchen mit und ohne

Butter. Käse, aber auch Salami und am besten auch noch für jeden eine süße Variante. Aber auch gesunde Snacks dürfen nicht fehlen: Gurkensticks, Minimöhren und Radieschen (eben schnell aus dem Garten der Nachbarn stibitzt, schiebe es am Ende einfach auf meinen kleinen Sohn). Wasser, Schorle, Eiskaffee To Go (natürlich für mich). Und dann natürlich auch noch Sonnencreme, Badehose, UV-Shirt für Mini, Strandmuschel, Handtücher, Wechselkleidung, Wickeltasche, Sonnenhut.

22:13 Uhr. Geschafft. Kurz noch eine Folge „Working Moms“ suchten und dann geht es auch für mich in die Waagerechte. Schließlich steht der Kleine meist schon gegen halb 7 auf der Matte.

Step 2: Haben wir alles?

Der nächste Morgen startet wie jeder Morgen. Mit dem Unterschied, dass Vorfreude in der Luft liegt. Der Mann ist fürs Packen des Autos verantwortlich und stellt meist noch mal die obligatorische Frage kurz vor Abfahrt: „Haben wir alles?“ – ja, Bernd, die Checkliste ist abgehakt. Wir haben alles.

Es kann losgehen. Gemeinsam steuern wir also auf den See zu. Parkplatz. Wo war noch mal der Parkplatz? Das Navi leitet uns an einen abgelegenen Waldrand. Und da ploppt es auf, das heißgeliebte „P“. In Reihe 3, 7 Autos neben der Einfahrt finden wir dann unseren Parkplatz. Und das sogar leicht im Schatten. Zumindest vorerst.

„Haben wir den Bollerwagen dabei? Damit könnten wir den ganzen Kram doch viel besser befördern.“ „You had one job“, denke ich mir. Und bepacke meine eine Schulter mit drei unterschiedlich großen Taschen und den anderen Arm mit Mini. Der Mann schleppt den schweren und unhandlichen Rest.

Step 3: Genießen oder – hör auf mit Sand zu werfen!

Wir sind endlich am Ziel. Die Picknickdecke ist ausgebreitet. Die Strandmuschel steht und Mini, Mama und Papa sind glücklich. Die Vorbereitung hat sich gelohnt. Und auch wenn es manchmal stressig klingen mag. Für das Lächeln meines Sohnes würde ich das immer und immer wieder machen. Wie er da so quickfidel im Sand sitzt, spielt und die Natur genießt, das lässt mich die Care-Arbeit schnell vergessen. Wenn er jetzt noch alt genug wird, um zu verstehen, dass Sand werfen nicht ganz so cool ist, dann wird es noch entspannter.



Mamalapp

Kinderbeschäftigung auf langen Autofahrten

„Sind wir schon da?“ – diese oft gestellte Frage kennt vermutlich jedes Elternteil. Mit unseren Tipps für lange Autofahrten möchten wir die Zeit auf der Autobahn etwas erträglicher machen und für verschiedene Altersklassen Ideen vorstellen.

Bevor wir mit den Tipps starten, haben wir hier eine kleine Checkliste für alle Eltern, was auf einer längeren Autofahrt keinesfalls fehlen darf:

- **Knietafelt:** Ein solches ist perfekt, damit das Kind eine „Basis“ für alle Aktivitäten im Auto vor sich hat. Ob malen, lesen oder spielen – mit einem Knietafelt fällt dies viel leichter.
- **Bluetooth-Köpfungern:** Hörspiele, Kindermusik oder auch die ein oder andere Kindersendung – mit den Köpfungern können sich die Kinder besser auf das Gehörte konzentrieren.
- **Ausreichend Nervennahrung:** Ob Gemüsesticks, Knabberlecken oder auch ein paar leckere Brötchen – solange die Kids satt sind, ist meist die Stimmung auch super. Die Abwechslung macht's!
- **Bewegungspausen:** Plant auf den Autofahrten ausreichend Pausen mit viel Bewegung ein. Überlegt euch für die Pausen ein paar lustige Sportübungen, sucht euch eine große Wiese und vertretet euch die Beine.

Nun aber rüber zu den DIY-Tipps, wie die Autofahrt spannend gestaltet werden kann.

Tipp 1: Für die ganz Kleinen – die Sensorikflasche

Ihr reist mit einem Baby? Dann haben wir eine spannende Spielidee für kleine Kinderfüße. Ihr benötigt eine kleine PET-Flasche, Wasser, Bastelutensilien wie Pompoms, Glitzer oder Konfetti, eine Bastelschnur und Sekundenkleber. Nun befüllt ihr die Flasche halb mit Wasser, gebt die verschiedenen Utensilien hinein, gebt in das Gewinde des Deckels etwas Sekundenkleber und dreht die Flasche sofort zu. Dies gibt dem Deckel den nötigen Halt, damit die Flasche während der Fahrt auch nicht auf geht. Nun befestigt ihr die Flasche sicher an dem Kopfteil des Sitzes, zu welchem der Kindersitz schaut, damit diese während der Fahrt nicht zu einem Wurfgeschoss werden kann. Nun ist das Spielparadies für kleine Kinderfüße eröffnet. Mit den Füßen kann das Baby die Sensorikflasche erkunden, dagegen treten und beobachten, wie sich das Glitzer oder die Pompoms im Inneren hin und her bewegen.

Tipp 2: Die Reise-Wundertüte

Packe für deine Kids kleine Reise-Wundertüten. Diese dürfen erst zum Start der Reise geöffnet werden. Darin können unter anderem ein Rätsel zum Zielort, ein kleines Geduldsspiel, die Lieblingssüßigkeit des Kindes, eine essbare Fädelkette (zum Beispiel aus Müslikringeln und einer einfachen Schnur), ein kleiner Zauberwürfel und ein Kinderkartenspiel wie zum Beispiel ein Quartett enthalten sein.

Tipp 3: Auto-Suchspiel

Dafür benötigt ihr lediglich weißes Papier und Buntstifte oder auch ein paar Computerskills, wenn ihr das Rätsel am PC anfertigen wollt. Und so gehts: Zeichnet untereinander verschiedenfarbige Autos (zum Beispiel in blau, rot, grün, schwarz, silber) und daneben jeweils fünf Kästchen. Außerdem könnt ihr zusätzlich noch ein kleines Motorrad und ein Wohnmobil zeichnen. Während der Autofahrt können die Kinder nun jedes Mal, wenn sie ein entsprechendes Fahrzeug in der jeweiligen Farbe sehen, ein Kreuzchen setzen.



Clever für Kids

Wenn es um die Gesundheit Ihres Kindes geht, können Sie auf unsere besondere Unterstützung zählen. Mit dem Programm „Clever für Kids“ werden die üblichen Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll ergänzt und auf das gesamte Kindes- und Jugendalter erweitert.

Weitere Infos unter:
www.bkk-melitta-hmr.de/leistung-vorteile/leistungen-vorteile-a-z/clever-fuer-kids



Long Covid - Symptome und Maßnahmen



Im Interview:
Kyra Weil und Annette Hemen

Genesen, aber trotzdem noch nicht gesund

Wer eine COVID-19-Erkrankung überstanden hat, erfreut sich nicht automatisch bester Gesundheit. Bis zu 15 Prozent der Patienten können nach ihrer Erkrankung langfristige Symptome haben. Die Folgewirkungen der Infektionskrankheit und deren Behandlung bedeuten für die Betroffenen, aber auch für Ärzte und Krankenkassen eine ganz neue Herausforderung.

Die Betriebskrankenkassen (BKK) in OWL und das Ärztenetz „MuM – Medizin und Mehr“ in Bünde stellen sich den Folgewirkungen von COVID-19 Erkrankungen entgegen. Gemeinsam zielen sie auf eine Verbesserung der medizinischen Versorgung für „Long COVID“-Patienten ab. Im Interview erläutern Annette Hemen, Geschäftsführerin von „MuM“

und Kyra Weil, Fachärztin für Allgemeinmedizin, die Vorteile für Betroffene.

Der OPTI-MuM-Vertrag ist ein Beispiel für die gelungene Zusammenarbeit zwischen den Krankenkassen in Ostwestfalen und den niedergelassenen Ärzten. Was hat es mit diesem Vertrag auf sich?

Annette Hemen: Der OPTI-MuM-Vertrag ist ein Versorgungsvertrag, den wir mit den Krankenkassen vor Ort geschlossen haben, um die Regelversorgung zu verbessern. Er besteht schon relativ lange und setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen. Eines davon ist das Long COVID-Modul, das wir während der Pandemie entwickelt haben.

Kyra Weil: Damit eröffnen wir unseren Patienten über die Hausarzt-

praxen einen einfachen Zugang zu Universitäts-, Spezial- und Reha-kliniken und ermöglichen ihnen so eine optimale Versorgung. Selbstverständlich entstehen dadurch keine zusätzlichen Kosten.

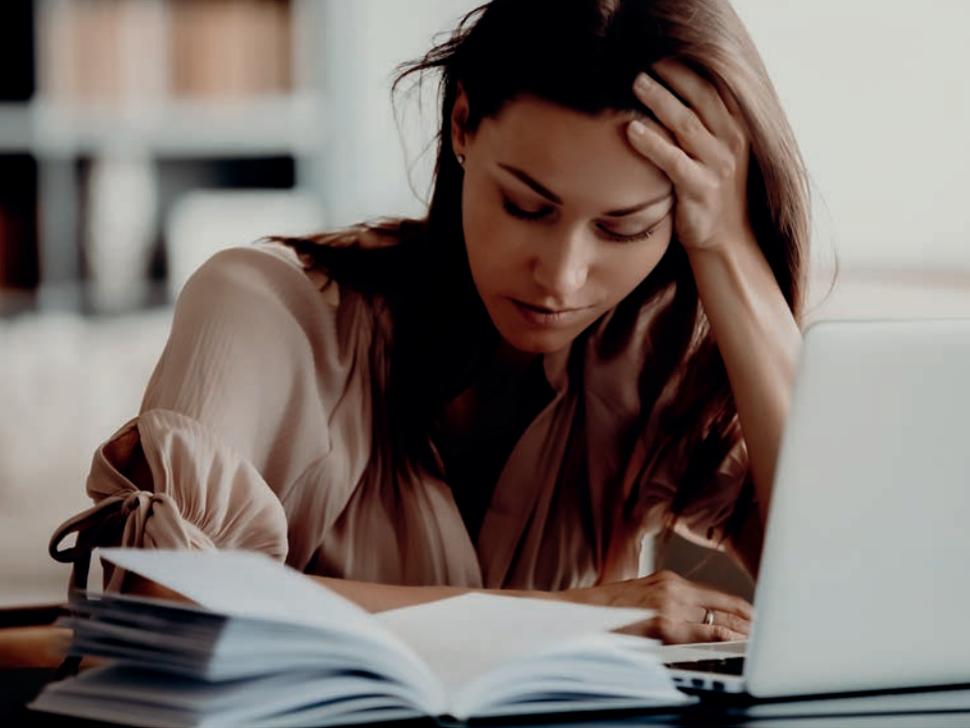
Ab wann spricht man eigentlich von Long COVID?

Kyra Weil: Bei Beschwerden, die etwa vier bis sechs Wochen nach einer COVID-19-Infektion fortbestehen und weder auf die eigentliche Infektion noch auf eine andere Erkrankung zurückzuführen sind, sprechen wir von „Long COVID“. Ab zwölf Wochen und mehr handelt es sich um Post COVID.

Welche Beschwerden sind das und welche Bevölkerungsgruppen wenden sich an Sie?

Kyra Weil: Vor allem anhaltende körperliche Schwäche oder ver-





Was können Long COVID-Betroffene selbst tun?

Kyra Weil: Geduld haben – es ist normal, dass man nach einer schweren Erkrankung nicht sofort wieder fit ist.

Annette Hempen: Inzwischen gibt es in Bünde eine Selbsthilfegruppe für Long COVID-Patienten. Wer an den Treffen teilnehmen möchte, schreibt einfach eine E-Mail an info@selbsthilfe-long-covid.de

minderte Belastbarkeit, eine reduzierte Lungenfunktion, ein Verlust des Geruchs- und Geschmacksinns. Oft klagen Patienten auch über Schlafstörungen und neurologische Ausfälle.

Sowohl ältere als auch jüngere Menschen kommen in unsere Praxis. Die Altersspanne reicht von 20 bis 70 Jahren. Das zeigt: Post COVID kann jeden treffen – allerdings sind Ungeimpfte häufiger und länger betroffen.

Wie erfolgt die Behandlung der Long- oder Post COVID-Patienten und wie lange dauert sie?

Kyra Weil: Am Anfang steht immer eine umfassende, strukturierte Untersuchung. Diese nimmt etwa eine Stunde Zeit in Anspruch. Die

anschließende Behandlung ist individuell auf die Beschwerden der Patienten abgestimmt. Oft stehen zunächst cortisonhaltige Inhalationssprays, Vitamin C-Infusionen oder moderates Training auf dem Programm.

Annette Hempen: Häufig begleiten Physio-, Atem- oder Sporttherapeuten die Therapie. Bei Bedarf stehen durch die Zusammenarbeit mit der Uniklinik Essen kurzfristig Therapieplätze zur Verfügung. Wichtig ist, dass die Therapie kontinuierlich überprüft und bei Bedarf angepasst wird.

Kyra Weil: Wie lange die Behandlung dauert, kann man pauschal nicht sagen – das können zwei Wochen, aber auch mehrere Monate sein.

*Engagement,
das belohnt
wird!*

Das Long COVID-Modul ist für den Gesundheitsnetzwerkerpreis nominiert. Der Preis, der die besten integrierten Versorgungsprojekte auszeichnet, wird im Rahmen des Kongresses für Gesundheitsnetzwerker im September verliehen.

Betroffene können sich gerne bei MuM in der Netzzentrale melden:
MuM – Medizin und Mehr eG
Viktoriastraße 19, 32257 Bünde
Tel.: 05223 - 98 56 20
Fax: 05223 - 98 56 21
E-Mail: info@mum-buende.de
Instagram: [aerztenetz_mum_buende](https://www.instagram.com/aerztenetz_mum_buende)

Trends

Laufen, bücken, Umwelt schützen

Plogging ist der Sporttrend aus Schweden

Eine leere Hundefuttertüte unter dem Strauch, zerrissenes Baumaterial zwischen ein paar Ästen, leere Kaffeebecher achtlos weggeworfen neben der Parkbank. Beim Plogging sind diese Gegenstände nicht nur ärgerliche Störfriede auf der liebsten Joggingstrecke, ihre Beseitigung ist das Ziel der Laufrunde. Ins Schwitzen kommt man dabei trotzdem.

Der Trend

Plogging setzt sich zusammen aus „plocka“ und „Jogging“. Ersteres ist schwedisch und bedeutet Aufsammeln. Plogger engagieren sich für die Umwelt ebenso wie für ihre Fitness. Sie befreien Parks, Waldstücke und Uferwege von dem Müll, den sie zufällig auf ihrer Laufrunde finden. Das geht alleine, aber auch mit Freunden und Familie. Plogging kennt keine Altersbeschränkung. Wer Spaß an Bewegung hat und einen kleinen Müllsack tragen kann, ist qualifiziert mitzumachen. Lust auf einen sonntäglichen Ausflug mit den Liebsten in den Wald? Warum den Spaziergang nicht mit ein bisschen Naturschutz verbinden? Alternativ zu Plogging gibt es natürlich auch Plalking (Müll sammeln und Walken) oder Plycling (Müll sammeln beim Radeln). Egal, für was man sich entscheidet, es empfiehlt sich Handschuhe dabei zu haben, um unliebsamen Körperkontakt

mit dem einen oder anderen Fundstück auszuschließen.

Wir haben es ausprobiert

Der Verdacht, dass Bewegung und Fitness zu kurz kommen, hat sich schon mal nicht bestätigt. Sicher, Läufer, die Strecke zurücklegen möchten und auf Zeit achten,

zugute, dennoch bleiben sie in Bewegung – ein echtes Intervall-Training. Die von Müll befreiten Ufer oder Waldwege sorgen dabei für zusätzliche Motivationschübe.

Macht mit!

Plogging ist in den sozialen Medien inzwischen ein echtes



werden bei diesem Trend nicht unbedingt glücklich. Plogging ist eher ein zusätzliches Ganzkörpertraining zum Ausdauersport. Wer also durch das regelmäßige Bücken oder in die Knie gehen, weitere Muskelgruppen trainieren möchte, kommt auf seine oder ihre Kosten. Das gesamte Herz-Kreislauf-System wird gefördert. Lauf-Anfängern kommen die kleinen Atempausen zwischendurch

Online-Event, bei dem Plogger ihre vollen Mülltüten zeigen, sich vernetzen und andere Läufer zum Mitmachen motivieren. Auch wir sind dabei! Folgt uns auf Instagram und nehmt uns unter #gemeinsamploggen mit auf eure Plogging-Runden.

Instagram:
@bkkmelittahmr



Titelthema

Running Stories als Motivationsschub

Mit den Running Stories im Ohr wird jede Laufrunde zum Abenteuer

Musikhören beim Laufen motiviert. Wem die Playlist auf Dauer jedoch zu langweilig ist, dem sei etwas Neues ans Herz gelegt: die „Running Stories“. Das sind kurze Hörspiele fürs Smartphone oder den MP3-Player, die es in sich haben! Jede Running Story erzählt eine Geschichte, die den Laufenden zur Hauptperson auf seiner Strecke macht. Dabei erwarten ihn ganz unterschiedliche Herausforderungen: Mal wird man von einem Rudel Wölfe gejagt, mal steht die Flucht aus dem Gefängnis an – nicht zu vergessen die Horde Zombies, die an der nächsten Ecke wartet. Natürlich nicht in echt, aber Spaß macht es trotzdem, zumal die Story Runs so gut vertont sind, dass man sich beim Laufen tatsächlich verfolgt beziehungsweise wie auf einer Mission fühlt. Keine Sorge, es gibt auch ruhigere Passagen, die das Tempo rausnehmen und Zeit zum Durchatmen lassen.

Wer jetzt Lust bekommen hat, die Running Stories auszuprobieren (und damit auch Fitness und Motivation steigert), findet sie als App oder zum Streamen bei den bekannten Anbietern. Einfach mal auf die Suche gehen, Stichwort Running Stories oder Story Runs eingeben – und hinein ins Laufabenteuer. Viel Spaß!



Trend *Outdoor Kitchen*: Draußen schmeckt's besser

Wenn die Sonne vom wolkenlosen Himmel lacht und die Außentemperaturen schon mittags auf über 25 Grad klettern, ist nicht nur Sommer. Jetzt steht auch niemand mehr gern drinnen in der Küche am heißen Herd. Also nichts wie raus, nicht nur zum Essen, auch zum Kochen! Die Vorteile liegen

heimischen Garten erfreut sich bei uns immer größerer Beliebtheit. Der Fantasie – und leider auch den Kosten – sind keine Grenzen gesetzt. Günstige Einstiegsmodelle haben ein Kochfeld. Bei Bedarf lassen sich jedoch viele weitere Module ergänzen: Spülbecken, Schränke, zusätz-

Brandschutzvorschriften und kann entsprechend beraten.

Wem eine Küche im Haus genügt, kann den Sommer selbstverständlich ebenso gut mit seinem **Gas-, Elektro- oder Holzkohlegrill** feiern. Der Geruch von frisch gegrilltem Fisch, Fleisch oder Gemüse gehört zur schönsten Jahreszeit einfach dazu. Apropos Grillen: Wie wäre es mit dem „King of Barbecue“, besser bekannt als Smoker? Bei einem **Barbecue-Smoker** handelt es sich um einen Ofen, der mit Holz oder Holzkohle befeuert wird. Das Grillgut liegt dabei nicht direkt über der Glut, sondern wird in einer Garkammer im heißen Rauch gegart oder geräuchert. Das dauert länger als beim herkömmlichen Grillen, dafür wird man aber auch mit einem unvergleichlich zarten Stück Fleisch belohnt. Zu den typischen Gerichten aus dem Smoker gehören Spareribs, Pulled Pork oder Beef Briskets.



auf der Hand: Scharf angebratene Speisen „duften“ nicht die ganze Küche voll. Das ständige Hin- und Herlaufen zwischen Drinnen und Draußen entfällt. Und wer Gäste hat, kann sich bereits während der Zubereitung der Mahlzeit ganz entspannt mit ihnen unterhalten.

Besonders gut gelingt das Kochen im Freien mit einer **Outdoor Kitchen**. Die Extra-Küche für den

liche Gas-Brennstellen oder eine Halterung für Spieße gehören dazu. Manche Outdoorküchen punkten gar mit einem Pizzaofen oder Keramikgrill (Kamado). Gut zu wissen: Wer aus dem Vollen schöpfen möchte, sich also eine Hightech-Außenküche mit allem Schnick und Schnack gönnt, sollte sich vorher an seine Schornsteinfeger wenden. Der kennt sich bestens aus mit allen gängigen

Ganz egal, welche Köstlichkeiten Sie in diesen Tagen draußen auf den Tisch zaubern: Genießen Sie es, dieses unvergleichliche „Es-ist-Sommer!“-Gefühl. Eine hübsche Deko – ein paar Gänseblümchen, kleine bunte Windrädchen in den Blumenkästen und vielleicht eine Hängematte im Garten oder auf dem Balkon – tragen ebenfalls dazu bei.

Wir wünschen einen tollen Draußen-Sommer, mit ganz viel Genuss!

Rezept

Lachs grillen schnell und einfach



Rezeptidee von:
Patrik Kasparak



Es muss nicht immer Fleisch sein. Nach diesem Motto landet vermehrt Fisch auf dem Grill. Allem voran Lachs, der nicht nur wunderbar schmeckt, sondern auch mit seinen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, den sogenannten Omega-3-Fettsäuren sowie einem Bündel an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen punktet. Einfach nur gesund und lecker!

Zubehör:

Ein einfaches Grillbrett aus Zedernholz und ein Holzkohle- oder Gasgrill

Zutaten für zwei Personen:

2 Lachsfilets (tiefgefroren, 250 Gramm-Packung)
1 Limette
Rohrzucker, grobkörnig

Zubereitung:

Das Grillbrett idealerweise am Abend vor dem Grillen in Wasser einlegen, damit das Holz Wasser aufnehmen kann und das Brett gut durchtränkt ist. Die **Lachsfilets** rechtzeitig zum

Auftauen aus der Verpackung nehmen. Die **Limette** abwaschen und in 8 Spalten schneiden. Die **Lachsfilets** mit der Haut nach unten auf das Grillbrett legen und auf der Oberseite 4-mal mit einem Messer einschneiden. Anschließend werden die **Lachsfilets** mit dem braunen Zucker bestreut.

Dieser sollte wie eine Panade aufgebracht werden, damit er gut karamellisiert.

Sobald der Grill heiß ist - ideale Temperatur sind 200 C° - das Grillbrett aufbringen und für ein paar Minuten erhitzen lassen. Anschließend das Zedernholz umdrehen und das vorbereitete **Lachsfilet** darauflegen. Nun die Grilltemperatur sowie die Luftzufuhr verringern. Nach rund 15 Minuten werden kleine weiße Bläschen sichtbar; der **Lachs** ist dann fertig und kann vom Grill genommen werden. Jetzt die **Limettenscheiben** entfernen. Das Lachsfleisch sollte sich problemlos von der Haut lösen lassen. Dazu empfiehlt sich eine Honig-Dill-Sauce. Der Lachs schmeckt aber auch ohne sehr gut.

Beilage: Rosmarin-Kartoffeln aus dem Backofen

Zutaten für zwei Personen:

1/2 Packung kleine Kartoffeln, festkochend. Sie

werden auch „Drillinge“ genannt.
2 – 3 EL Olivenöl
Grobkörniges Meersalz
2 Stränge Rosmarin
Je nach Wunsch etwas Knoblauch oder Paprikapulver

Zubereitung:

Eine backofengeeignete Auflaufform leicht einfetten. Die kleinen **Kartoffeln** abwaschen und vierteln, damit Kartoffelspalten entstehen und anschließend in die Auflaufform geben. Die **Rosmarin-Stängel** abzupfen und die Rosmarinnadeln mit etwas Salz, dem **Olivenöl** und den Kartoffelspalten vermengen. Wer möchte, kann auch **Knoblauch oder Paprikapulver** dazugeben.

Den Backofen auf 200 Grad C° bei Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln insgesamt 30 Minuten backen und anschließend noch einmal 5 Minuten bei Oberhitze und 250 °C (oder Grillfunktion) bräunen.



Guten Appetit und ran an
den Grill und Backofen!

Pillen, Proteinpulver & Co.



„Supplements machen dich stärker, schöner, attraktiver!“

Diese Message über Nahrungsergänzungsmittel erreicht dich über Werbung auf den unterschiedlichsten Kanälen. Instagram und Co. sind ganz vorne dabei: In Bildern und Videos zeigen Fitness-Blogger dir, wie du im Idealfall aussehen kannst und wie einfach es mit diesen Mitteln geht. Was ist dran an diesen Aussagen?

Natürlich sind Mikronährstoffe und Vitamine für den Körper lebensnotwendig. Ernährst du dich ausgewogen, wandern sie mit dem Verzehr von Käse, Fleisch, Kohlenhydraten, Gemüse und Co. in den Körper. Das Besondere an Supplements, die du als Tablette, Pulver oder Drink erwerben kannst: Sie enthalten Nährstoffe in konzentrierter isolierter Form. Gegenüber herkömmlichen Lebensmitteln nimmt dadurch die Gefahr der Überdosierung zu. Das gilt besonders dann, wenn du mehrere Präparate gleichzeitig nimmst. Hältst du die Dosierungsangaben nicht ein, die meist auf der Packung stehen, wird aus einem „gut“ schnell ein „gesundheitlich bedenklich.“

Vorsichtig solltest du auch sein, wenn ein Drink dir alles verspricht. Zum Beispiel eine noch bessere körperliche Fitness oder eine Steigerung der Kraft. Entsprechende Produkte sind in Online-Shops, in Drogeriemärkten und Fitnessstudios zu finden. Statt sie unkritisch zu nehmen, solltest du lieber den persönlichen Bedarf checken und gezielter vorgehen. Genau dafür steht dir auch die Ernährungsberatung der bkk melitta hmr zur Verfügung. Über unsere Homepage kannst du dir unter Ernährungstherapie. Online individuelle Betreuung holen.

Vielleicht glaubst du wie 51 Prozent der Bevölkerung, dass Supplements einen nachgewiesenen positiven Effekt auf deine Gesundheit haben und gehst wie 55 Prozent von einer behördlichen Prüfung der Mittel aus (Quelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Verbraucherzentralen). Wenn ja, liegst du falsch. In Deutschland wie in der EU sind Nahrungsergänzungsmittel gesetzlich als Nährstoffe in konzentrierter Form definiert. Deren Funktion: Sie sollen die allgemeine Ernährung ergänzen. Eine behördliche Zulassung und wissenschaftliche Voruntersuchungen wie für Arzneimittel gibt es nicht.

„Grundsätzlich bin ich davon überzeugt, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung bei jungen Erwachsenen die Basis bilden muss. Supplements dürfen nicht als Ersatz dafür dienen“, so Ökotrophologin Elke Diekmann, selbstständige Kooperationspartnerin und Kursleiterin im bkk melitta hmr Gesundheitszentrum in Nordenham. Sie fordert Jugendliche auf, sich über Ernährung zu informieren und Nahrungsergänzungsmittel mit Vorsicht zu genießen. „Die Situation des Einzelnen ist entscheidend.“

Offline und online

Unser Magazin „impuls“ ist nur einer unserer Kommunikationskanäle. Kennt ihr schon unsere Social-Media-Kanäle? Nein? Dann wird's aber Zeit! Noch mehr Interessantes, Wissenswertes und Aktuelles findet ihr hier:



Inselromantik erleben auf ...

Juist

Ein Reisetipp von Leserin Jutta Wendt

Eine Welt, ganz ohne Verkehrslärm – die ostfriesische Insel Juist im niedersächsischen Wattenmeer begrüßt Gäste und Besucher mit Pferdegetrappel statt Autohupen und Motorengeräuschen. Hier bewegt man sich beinahe ausschließlich mit Kutschfahrzeugen oder dem Rad fort. Wenig verwunderlich also, dass Pferde Bild und Atmosphäre der Nordseeinsel besonders prägen. Mit 17 Kilometern Länge und einer

maximalen Breite 900 Meter ist Juist auch gut zu Fuß zu erkunden. Hundebesitzer können ihre vierbeinigen Freunde übrigens problemlos als Reisebegleitung einplanen. Einzig der Leinenzwang auf der Insel ist zu beachten.

„impuls“-Leserin Jutta Wendt hat von ihrem letzten Besuch Eindrücke vom Juister Hafen mitgebracht. Bei Niedrigwasser ist hier die Fahrinne der Fähren von Norddeich nach Juist zu sehen. Ebenfalls im Bild: das Seezeichen der Insel.

Festungsgeschichten erleben in ...

Steinhude

Insel und Festung Wilhelmstein

Eine uneinnehmbare Festung mitten im Steinhuder Meer, eine Militärschule, ein Forschungszentrum, eine ausbruchssicherere Gefängnisinsel: Mit circa 1,4 Hektar ist Wilhelmstein die kleinste bewohnte Insel Deutschlands, gleichzeitig jedoch reich an Historie. Erlebbar gemacht wird diese für Tagesbesucher und Übernachtungsgäste, die entweder mit Motorsegelbooten, den so genannten „Auswanderern“ oder einem Fahrgastschiff übersetzen.

Errichtet wurde die Festung von Graf Wilhelm zu Schaumburg-Lippe zwischen 1761 und 1767. Er ließ die künstliche Insel mit Gebäuden und zahlreichen Kanonen ausstatten. Heute ist sie eine beliebte Sehenswürdigkeit, beheimatet ein Museum und bietet Möglichkeiten zum gemütlichen Kaffeetrinken, Picknicken wie auch zu Übernachtungen. Es finden regelmäßig kulturelle Events wie Konzerte, Theater- oder Comedyaufführungen statt.
www.steinhuder-meer.de

**Noch mehr tolle Ziele und Ausflugstipps gibt es hier:
Instagram: [@bkkmelittahr](https://www.instagram.com/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

Vielen Dank
fürs Mitmachen!



Starte Deine Karriere...

Zum **1. August 2023** suchen wir für unsere Zentrale in Minden und unsere Geschäftsstellen in Herford und Nordenham **Auszubildende (m/w/d)** für den Beruf der/des

- Sozialversicherungsfachangestellten -

Als Sozialversicherungsfachangestellte/r lernst Du

- Feststellung von Ansprüchen auf Leistungen
- Beratung von Arbeitgebern und Beschäftigten in versicherungsrechtlichen Angelegenheiten
- Berechnung und Einzug von Beiträgen
- Informations- und Kommunikationssysteme verwenden
- Rechtslehre

Für die Ausbildung benötigst du

- Kontaktfreudigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Engagement
- Organisationstalent
- Durchsetzungsvermögen
- Verantwortungsbewusstsein

Was bietet die **bkk melitta hmr**

- eine Ausbildungsvergütung von 1.100 Euro (1. Lehrjahr)
- eine duale Ausbildung im Betrieb, in der BKK Akademie sowie in der Berufsschule
- einen modernen Arbeitsplatz in einem hochmotivierten Team
- die Chance, nach einer erfolgreichen Ausbildung übernommen zu werden

Interessiert? Dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung mit Kopien der letzten beiden Zeugnisse und Lebenslauf **bis zum 15.09.2022** an die

Personalabteilung der **bkk melitta hmr**
Stefanie Hauke
bewerbung@bkk-melitta.de





Inside

Podcast - Besser als Hühnersuppe

Kennen Sie eigentlich schon unseren Podcast? Nein? Dann heißt es jetzt: Lauscher aufsperrern. „Besser als Hühnersuppe“ ist der Podcast der bkk melitta hmr, dessen Folgen Sie über alle gängigen Podcastplattformen wie Spotify, Deezer und Co. hören können. Moderiert wird der Podcast von Emily Zimmermann, Teil des Marketingteams, und Tobias Lange, Referent für Gesundheitsmanagement bei der bkk melitta hmr.

Was erwartet Sie im Podcast?

Mit Hühnersuppe verbinden wir etwas Vertrautes. Ein Hilfsmittelchen, das eigentlich bei allem helfen kann, sei es Bauchschmerzen, eine Erkältung oder auch einfach bei schlechter Laune. Wir möchten Ihnen in unserem neuen Podcast eine Portion gute Laune gepaart mit spannenden Infos zu verschiedensten Gesundheitsthemen verpassen. Außerdem laden wir spannende Interviewpartner

ein: Wie lebt es sich mit Endometriose? Was macht die Pandemie mit Eltern? Und wie atmet es sich mit einer neuen Lunge? Die Antworten auf diese Fragen und viele weitere sollen ungeschönt und ehrlich ihren Platz in unserem Podcast finden.

Hören Sie doch einfach mal rein, hier geht zu „Besser als Hühnersuppe“:



Taste the world - Wir suchen Internationale Rezepte

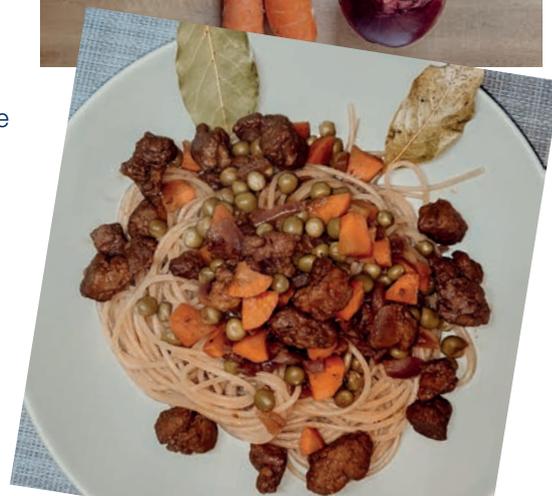
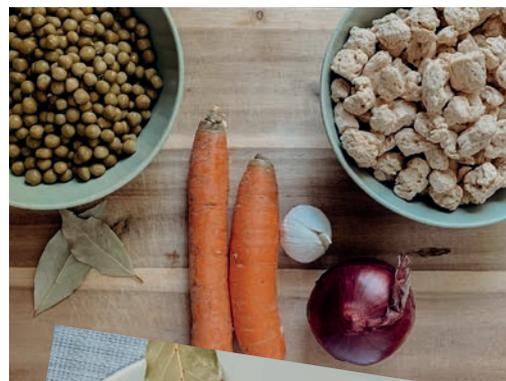
Im Frühjahr diesen Jahres ging unsere neue Social Media Aktion „Taste the World“ an den Start. Carla Berger und Dominic Meinen aus dem Social Media Team der bkk melitta hmr testen sich in verschiedenen Rezepten aus aller Welt aus und teilen diese auf unserem Instagram-Account **@bkkmelittahmr** mit Ihnen.

Wir suchen neue Rezepte!

Sie haben ein leckeres, internationales Rezept in petto, das am besten die ganze Welt probieren sollte? Dann senden Sie uns eine Mail mit dem Rezept und einem Bild des Gerichts mit dem Betreff

„Taste the World-Rezept“ an socialmedia@bkk-melitta.de. Vielleicht wird ihr Rezept ja dann im nächsten Kundenmagazin veröffentlicht.

Eine kleine Rezeptempfehlung möchten wir Ihnen hier gerne vorstellen. Renate aus Berlin hat uns eine maltesische Spezialität zugeschickt: Fenek Biz-Zalza. Dominic hat sich dem Rezept angenommen. Da er sich vegetarisch ernährt, hat er einfach eine vegane Variante gezaubert. Und was sollen wir sagen: Einfach lecker.



So gelingt die Pflege zu Hause

Im Kreis der Familie

Ein Sturz, eine Krankheit oder voranschreitendes Alter: Wenn ein nahestehender Mensch pflegebedürftig wird, stellt das ihn aber auch die Angehörigen vor eine ganz neue Situation. Manchmal handelt es sich um einen schleichenden Prozess, manchmal geschieht alles sehr schnell und übergangslos. Dann stellen sich viele neue Fragen und Aufgaben.

„Möchtest du zu Hause gepflegt werden oder suchen wir einen Pflegeplatz für dich?“ Das hängt zum einen davon ab, was Vater, Mutter, Oma oder Opa sich wünschen. Es gibt aber auch noch andere Faktoren: Stationäre Pflegeplätze gibt es nicht wie Sand am Meer, da mit der steigenden Lebenserwartung auch die Zahl der Pflegebedürftigen steigt. Zudem sind sie nicht billig. Es ist somit nicht verwunderlich, dass rund vier von fünf Pflegebedürftigen von zu Hause versorgt werden.

Unter einen Hut

Familie, Beruf und Pflege in Einklang zu bringen, ist dabei eine der größten Herausforderungen. Sprechen Sie sich mit Geschwistern und anderen Angehörigen ab. Teilen Sie Aufgaben so weit wie möglich auf, sowohl kurz- als auch langfristig. Informieren Sie Ihren Arbeitgeber. Oftmals lassen sich Regelungen für flexiblere Arbeitszeiten finden.

Hilfe finden

Die bkk melitta hmr steht Ihnen ebenfalls zur Seite, um den pflegerischen Alltag zu erleichtern. Wir wissen, für pflegende Angehörige ist es aus Zeitgründen oftmals schwierig, zusätzliche Termine unterzubringen. Daher können Sie unsere kostenfreien Online-Pflegekurse nutzen. Die Zeiteinteilung und Themenwahl ist vollkommen flexibel. Angeboten werden „Grundlagen der häuslichen Pflege“, die Spezialkurse „Alzheimer & Demenz“, „Wohnen und Pflege im Alter“ sowie „Selbstfürsorge durch Achtsamkeit“.

www.bkk-melitta-hmr.de/leistung-vorteile/leistungen-vorteile-a-z/online-pflegekurse

Hilfe vor Ort

Sie haben Fragen zu finanziellen Leistungen, Unterstützung und Organisation des Pflegealltags? Die bkk melitta hmr arbeitet mit verschiedenen Pflegestützpunkten und Zentren für Pflegeberatung zusammen. Vereinbaren Sie einen Termin:

- Pflegestützpunkt Kreis Herford
Telefon: (05221) 1026 400
E-Mail: pflgestuetzpunkt@bkk-melitta.de
- Zentrum für Pflegeberatung Minden
Telefon: (0571) 807 142 00
E-Mail: minden@pflegeberatung-minden-luebbecke.de
- Zentrum für Pflegeberatung Espelkamp
Telefon: (0571) 807 141 00
E-Mail: espelkamp@pflegeberatung-minden-luebbecke.de
- Zentrum für Pflegeberatung Bad Oeynhausen
Telefon (0571) 807 140 00
E-Mail badoeynhausen@pflegeberatung-minden-luebbecke.de
- Pflegestützpunkt des Landkreises Wesermarsch
Telefon: (04401) 927 621 oder (04401) 927 633



Anlage 2 zur Allgemeinen Verwaltungsvorschrift, Veröffentlichungsmuster zu § 35a Absatz 6 SGB IV, Stand 24.11.2021
 Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge)

Funktion*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung (Summe aller Vergütungsbestandteile)
	Grundvergütung	Variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthaltung/entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung ***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit	
Vorstand BKK Melitta Plus	146.089,44	14.252,63	5.843,58	-	7902,72	338,91	Nach Dienstzeit min. 25%, max. 75% für 6 Monate	keine	174.427,28
Vorstand BKK HMR	102.906,84	10.104,55	8.232,55	-	4.788,00	-	-	-	126.031,94
BKK LV NW 01-04/21	61.200,00	-	B 5 BBesO -finanziert-	1.000,00	Leasingkosten 1.038,83	-	-	-	63.238,83
BKK LV NW 05-12/21	122.000,00	-	6.667,00	-	7.084,48	-	-	1. Beendigung durch außerordentliche Kündigung 2.+3. autom. Beendigung mit Ablauf des 3. folg. Kalendermonats	135.751,48
GKV Spitzenverband Vorstandsvorsitzende	262.000,00	-	49.260,00	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.260,00
GKV Spitzenverband Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000,00	-	71.952,00	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.952,00
GKV Spitzenverband Mitglied des Vorstandes	250.000,00	-	29.763,00	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	279.763,00

* Vorstand/Vorständin Vorstandsvorsitzende/r/Mitglied des Vorstandes

** Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

*** bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

ALLE BETRÄGE IN EURO

Kinderkram



Wie kommt **MARIECHEN** zu den Erdbeeren?

WEN findest Du hier auf dem Wasser?



 **ServiceCenter Minden**

Marienstraße 122
32425 Minden
Tel.: 0571 93409-0

 **ServiceCenter Herford**

Am Kleinbahnhof 5
32051 Herford
Tel.: 05221 1026-0

 **ServiceCenter Nordenham**

Friedrich-Ebert-Straße 86
26954 Nordenham
Tel.: 04731 9334-0

 **ServiceCenter Bünde**

Hangbaumstraße 7
32257 Bünde
Tel.: 05223 79266-50

 **ServiceCenter Espelkamp**

Breslauer Straße 5
32339 Espelkamp
Tel.: 05772 20044-0

 **ServiceCenter Petershagen**

Heisterholz 1
32469 Petershagen
Tel.: 05707 9005-50

 **Zentrale Postanschrift**

bkk melitta hmr
Postfach 1224
32372 Minden
info@bkk-melitta-hmr.de
www.bkk-melitta-hmr.de

 **Online-Geschäftsstelle**
24/7 für Sie erreichbar



Erstk(l)assiger Service

Immer und überall erreichbar

Sie stehen mit Ihren Bedürfnissen bei uns im Mittelpunkt.
Die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner Ihrer bkk melitta hmr
freuen sich, Ihnen – unbürokratisch und schnell – mit Rat und Tat zur
Seite zu stehen. **Wir freuen uns auf Sie!**

