

gemeinsam richtung gesundheit

bkk
melitta
hmr



Neues Leben

Hebammen mit breitem Leistungsspektrum

Interview mit Hebamme Jasmin Treiber-Meier

Das Glück von einem geschenkten Leben

bkk melitta Mitarbeiter Jörg Meizen spricht über seine Lungentransplantation

Gute Nacht Hitzewelle

Tipps, die trotz Sommerhitze zu einem erholsamen Schlaf verhelfen



Pflegereform 2023

Neuerungen zum 01.07.2023

Mit dem Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz wird der Beitragssatz in der Pflegeversicherung steigen. Damit sollen Leistungen insbesondere für die Pflege zu Hause verbessert werden. Gleichzeitig ist geplant, den Zuschlag für Versicherte ohne Kinder zu erhöhen und Entlastungen für Familien mit mehreren Kindern einzuführen.

Über alle Änderungen informieren wir Sie online unter:

**[www.bkk-melitta-hmr.de/
pressearchiv](http://www.bkk-melitta-hmr.de/pressearchiv)**

oder direkt den
QR-Code scannen.



Inhalt

- 03 Editorial
- 04 Hebammen mit breitem Leistungsspektrum
- 06 Familienplanung auf die andere Art
- 07 Der Struggle zwischen Schlafentzug und Selfcare
- 08 Vorsicht, Zeckenalarm!
- 10 Das Glück von einem geschenkten Leben
- 12 Tschüss Schule
- 14 Gute Nacht Hitzewelle
- 15 Ausflugstipps: Biohof & Hochseilgarten
- 16 Flüssig durch den Sommer
- 17 bkk melitta hmr setzt bei Hettich Group neue Maßstäbe
- 18 Neue Aktionen: Unsere Kampagne geht weiter
- 19 Sommer, Sonne, Wasserbälle & Kinderkram

Liebe Leserinnen und Leser,



pünktlich zu Beginn der Urlaubszeit haben Sie unsere Sommerausgabe in der Hand oder auf Ihrem mobilen Endgerät. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie auch an heißen Tagen gut schlafen und mit dem Trend „Infused Water“ einfaches Wasser in ein echtes Geschmackswunder verwandeln.

Nicht aus dem Augen verlieren sollten wir das Thema Organspende. Aktuell stehen 8.500 Menschen auf der Warteliste für ein Spenderorgan. Ihnen kann möglicherweise geholfen werden, wenn wir uns einfach mit der Entscheidung für oder gegen eine Organspende auseinandersetzen. Und auch wenn Sie sich gegen eine Organspende entscheiden – wichtig ist, die Entscheidung überhaupt zu treffen. Damit helfen Sie Ihren Angehörigen, die sonst über Ihren mutmaßlichen Willen befragt werden. Wie es sich anfühlt, wenn mit einem neuen Organ ein neues Leben geschenkt wird, berichtet unser Kollege Jörg Meinzen im Interview.

Neues gibt es ab dem 01.07.2023 in der Pflegeversicherung. Allerdings bleibt das sogenannte Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz (PUEG) deutlich

hinter den Erwartungen zurück. Die starke Belastung der pflegenden Angehörigen, die prekäre finanzielle Situation der Pflegeversicherung, der Personalmangel und die Situation in Pflegeheimen – keines dieser Probleme wird nachhaltig gelöst. Stattdessen wird es komplizierter, wenn zukünftig die Anzahl der Kinder ausschlaggebend für die Höhe des Beitragssatzes ist. Gleichzeitig ist damit ein hoher Aufwand für Arbeitgeber und auch für uns verbunden.

Als regionale Krankenversicherung setzen wir auf persönliche Beratung vor Ort. Daher bilden wir auch im Jahr 2024 wieder an den Standorten Herford, Minden und Nordenham den Beruf des Sozialversicherungsfachangestellten aus. Nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf, wenn Sie mehr über die Ausbildung erfahren möchten.

Genießen Sie eine hoffentlich erholsame und unbeschwerte Urlaubszeit.

Ihr

Rolf Kauke

Nachruf

Peter Segebrecht

Wir trauern um Peter Segebrecht, der die Geschicke unserer Krankenkasse maßgeblich mitgelenkt hat. Von 1993 bis 2017 gehörte er dem Verwaltungsrat der BKK Melitta Plus sowie den Vorgängerkassen „BKK der Norddeutschen Seekabelwerke“ und „Maritime BKK“ in Nordenham an.

In all diesen Jahren hat er sich mit großem Engagement und Verantwortungsbewusstsein für die Belange der Versicherten, Firmenkunden sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Solidargemeinschaft eingesetzt. Mit großer Überzeugung unterstützte Peter Segebrecht die zukunftsorientierte Weiterentwicklung der BKK. Dazu gehörte unter anderem die Einführung des freien Krankenkassenwahlrechts, die er aktiv mittrug. Unser Mitgefühl gilt seinen Angehörigen. Wir werden ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.



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, Shutterstock, Pfizer/www.zecken.de, Teammotion GmbH & Co. KG, Maike Harbers-Bahr/Hof Seevers, FreePik • Druck: Gebr. Geiselberger GmbH, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting, Telefon: 08671 5065-0, E-Mail: vertrieb@geiselberger.de, Internet: www.geiselberger.de
Erscheinungsweise: vierteljährlich @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.

Hebammen mit breitem Leistungsspektrum



Hebamme **Jasmin Treiber-Meier** im Interview

Wann setzt die Arbeit einer Hebamme während der Schwangerschaft ein?

Grundsätzlich dürfen wir schon bei einem Kinderwunsch und der natürlichen Familienplanung beraten. So erklären wir unter anderem die Temperaturmethode oder die Funktion des Zyklus. Das sind allerdings Privatleistungen. Im Hebammenhilfevertrag ist genau festgelegt, welche Tätigkeiten die Krankenversicherung übernimmt.

Erstmalig ist das der Fall, wenn eine Schwangerschaft festgestellt wird. Eine Hebamme darf die Schwangerschaft von Beginn an betreuen. Wir können die freudige Nachricht überbringen, stellen den Mutterpass aus und übernehmen die gesamte Vorsorge inklusive der Blutabnahmen. Ein Arztbesuch ist nur für die drei Ultraschalluntersuchungen notwendig. Es ist gesetzlich festgelegt, dass die Vorsorge zunächst den Abstand von vier Wochen hat. Ab der 30. Woche verkürzt sich der Turnus auf

Es gibt sie seit Jahrhunderten: die Hebammen. Im Laufe dieser Zeit haben sich Tätigkeiten, Wissensstand und Ausbildungen maßgeblich erweitert. Bis Ende 2019 war die dreijährige Ausbildung in Deutschland über Hebammenschulen geregelt. Seit Januar 2020 erfolgt dies über ein duales Studium, das mit dem Bachelor abschließt. Jasmin Treiber-Meier ist seit 2007 Hebamme mit Leib und Seele. Die 37-Jährige ist nicht nur in ihrem Beruf tätig, sondern bildet auch den Hebammen-Nachwuchs aus und ist bei der Plattform Kinderheldin aktiv. Sie gibt einen Einblick in das Arbeitsfeld von Hebammen.

zwei Wochen, ab der 36. Schwangerschaftswoche auf wöchentlich. Ist die Frau über den errechneten Geburtstermin hinaus, so erfolgt die Kontrolle alle zwei Tage. Selbstverständlich schickt jede Hebamme Schwangere, bei denen Komplikationen zu erkennen sind, zu einem Gynäkologen oder in eine Klinik. Dies gilt auch für den Geburtsvorgang.

Also sucht sich jede Schwangere möglichst früh ihre Hebamme?

In manchen Regionen gibt es tatsächlich nicht ausreichend Hebammen und dort suchen Frauen meist bei einem Kinderwunsch ihre Hebamme aus. Dabei können unterschiedliche Kriterien eine Rolle spielen. Denn Hebammen haben dank ihrer Weiterbildungen verschiedene Spezialisierungen. Das können zum Beispiel Akupunktur, Osteopathie, Homöopathie oder Aromatherapie sein. Zusätzlich wissen die meisten Frauen sehr früh, ob sie eine Entbindung zuhause oder in einem Geburtshaus möchten und berücksichtigen dies bei der Hebammenuche. Es gibt auch Schwangere, die sich erst später für eine außerklinische Geburt entscheiden. Eine Hebamme kann sich in einem Geburtshaus sehr individuell um die Ge-

bärende kümmern, während sie in einer Klinik mehrere Frauen parallel betreut. Eine komplikationsfreie Geburt darf eine Hebamme allein begleiten.

Kümmert sich die Hebamme um die Nachsorge?

Ja, das ist ein wichtiger Part. Wir übernehmen die Betreuung im Wochen-





bett komplett. Eigentlich geben es die Gebührenvorgaben sogar her, dass in den ersten zehn Tagen nach der Geburt zweimal täglich besucht wird. In den folgenden drei Monaten sind es 16 Visiten. Im ersten Lebensjahr des Kindes gibt es ein Kontingent von sechs bis acht Besuchen bei der Familie.

Gerade im Wochenbett schauen wir, ob sich das Baby gesund entwickelt. Wir wiegen die Säuglinge und prüfen die Gewichtszunahme, schauen nach dem Nabel. Außerdem unterstützen wir bei der Säuglingspflege und baden das Kind zum ersten Mal gemeinsam mit der Mutter. Hebammen können viele Ratschläge geben und nehmen Unsicherheiten. Manche Frauen benötigen beim Stillen zu Beginn Ruhe und positives Feedback. Außerdem untersuchen wir

bei der Wöchnerin, ob die Rückbildung einsetzt oder Geburtsverletzungen gut verheilen. Wir messen Blutdruck, überprüfen die Brust auf Entzündungen oder schauen nach Wassereinlagerungen. Später geben wir Ratschläge, wenn das Kind nicht schläft oder oft Bauchweh hat. Der Vater wird bei der Beratung nicht ausgeklammert. Es ist schon wichtig, dass alle als Familie gut ankommen. Nach dem Wochenbett ist die Rückbildungsphase bei der Frau elementar, für die Hebammen Kurse anbieten. Der Beckenboden hat eine höhere Belastung erfahren. Zwar festigt er sich durch die Hormonumstellung nach der Geburt etwas. Aber er muss trotzdem trainiert werden, damit er seine alte Funktion erfüllen kann.

Rufbereitschaft Hebamme

Wir bei der bkk melitta hmr bieten Schwangeren einen besonderen Service an. Sie können eine Rufbereitschaft bei der vertrauten Hebamme einstellen lassen, sodass sie erreichbar und einsatzbereit ist. Das gilt für den Zeitraum der 37. bis 42. Schwangerschaftswoche. Dabei zahlen wir 90 % des Rechnungsbetrages, maximal 250 Euro je Schwangerschaft bei einer zugelassenen Hebamme.

Weitere Informationen
finden Sie hier:



Familienplanung auf die andere Art

Man hat es sich so schön vorgestellt: Ein Kind oder gar zwei Kinder machen die junge Familie komplett. Wenn dieser Traum platzt, dann ist der Seelenschmerz sehr groß. Viele betroffene Paare suchen ärztliche Unterstützung, um ihren Kinderwunsch zu realisieren.

Ungewollte Kinderlosigkeit ist bei immer mehr Paaren ein Problem. Entsprechend steigt die Anzahl der Kinderwunschbehandlungen. 128.709 solcher medizinischen Eingriffe gab es in Deutschland im Jahr 2021. Das waren etwa 15.000 mehr als 2020. Die Ursachen sind unterschiedlich. Bei den Männern hapert es an der Spermienqualität. Frauen leiden an hormonellen Störungen, Komplikationen an Eileitern oder Gebärmutter. Schnell stellt sich die Frage: Was nun? Die Antwort ist gar nicht so leicht. Mittlerweile gibt es eine Reihe an Möglichkeiten. Um hier die passende Variante zu finden, gehen Ärzte in einer Kinderwunschpraxis zunächst der Ursache auf den Grund.

Künstliche Befruchtung

Manchmal reicht eine längere Hormonbehandlung nach exaktem Plan aus, die die Eileiter und den Zyklus stimuliert und so eine „natürliche“ Schwangerschaft ermöglicht. Für viele Paare bleibt eine künstliche Befruchtung die einzige Alternative. Dabei gibt es die Option der Befruchtung einer Eizelle innerhalb der Gebärmutter. Das nennt sich Intrauterine Insemination (IUI). Hier sind sowohl der Samen des Partners als auch eine Samenspende möglich, die direkt in die Gebärmutter befördert werden. Steigende Tendenz erfährt die In-vitro-Fertilisation (IVF), bei der Eizelle und Samen außerhalb des Körpers zusammengeführt werden. Zuvor werden der Frau befruchtungsfähige Eizellen entnommen und im Labor mit den Spermazellen durch eine spontane Befruchtung vereint. Bei dieser „Reagenzglas-Befruchtung“ gibt es

zudem die Abwandlung der Intrazytoplasmatischen Spermieninjektion (ICSI), bei der eine einzelne Spermazelle des Spermas direkt in eine Eizelle gefügt wird. Bei beiden Varianten kann eine Samenspende gewählt werden. Nach einer IVF oder ICSI werden der Frau pro Zyklus maximal drei befruchtete Eizellen eingesetzt. Das Prozedere ist für die Paare eine belastende Situation, die nicht immer von Erfolg gekrönt ist. Klappt das Einsetzen der befruchteten Eizellen zwar zu 93 %, entsteht eine Schwangerschaft nur bei 33 % der Frauen. Die Geburtenrate ist noch niedriger. Bevor sich Paare mit ihrem Kinderwunsch in eine Behandlung begeben, sollten sie sich unbedingt über die finanzielle Unterstützung der Krankenversicherung sowie mögliche Zuschüsse des Staates informieren.



Kinderwunsch- behandlung

Unsere Serviceteams erklären gern die Leistungen der bkk melitta hmr rund um die Behandlung des Kinderwunsches und der künstlichen Befruchtung.

**Infos dazu finden
Sie hier:**



Weitere Informationen bietet die Webseite www.informationsportal-kinderwunsch.de des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Mamalapp

Der *Struggle* zwischen Schlafentzug und Selfcare



Kolumnistin:
Emily Zimmermann (29)

Vor ein paar Jahren stolperte ich auf der Social-Media-Plattform meines Vertrauens über folgende These: „In den ersten zwei Lebensjahren ihres Kindes gehen Eltern insgesamt 6 Monate Schlaf verloren.“ Wer das rechnerisch festgestellt hat, weiß ich nicht. Fakt ist: Da ist was Wahres dran.

Seit ich selbst Mama eines Sohnes bin, habe ich gelernt, was es bedeutet sein Schlafverhalten anzupassen. Sobald du ein Kind bekommst, ändert sich einfach alles. Und so eben auch dein Verhältnis zum Thema Schlaf. Vorweg muss ich aber eine Lanze für meinen kleinen Sohn brechen: Er war schon immer ein recht guter Schläfer. Von nächtlichen Eskapaden sind wir weitestgehend verschont geblieben. Doch nicht immer sind nur die Wachphasen der Kids für schlechten Schlaf zuständig. Und von diesem *Struggle* und der damit zusammenhängenden Erschöpfung möchte ich heute schreiben.

Es ist 19:23 Uhr, die Toniebox läuft und ich liege nach einem langen Tag neben meinem Kind und begleite es in den Schlaf. Er fragt mich, warum die Raupe Nimmersatt denn so viel essen würde und warum die Tauben vor unserem Fenster noch nicht schlafen. Fragen, die mir selbst nicht in den Kopf kommen würden. Denn der ist voll mit To-dos: Gleich noch schnell die Wäsche zusammenlegen. Durchwischen wäre auch dringend notwendig. Ich muss noch die eine Rechnung bezahlen. Und nach drei Tagen Trockenshampoo wäre eine Haarwäsche auch mal wieder von

Nöten. Und das ist nur ein kleiner Einblick in meine Gedankenwelt. 19:42 Uhr: Mein Sohn ist friedlich eingeschlummert. Ich schleiche mich aus dem Zimmer und beginne damit meine To-dos abzuarbeiten. „Aber heute bin ich auf jeden Fall vor 23 Uhr im Bett. Sonst bin ich wieder so müde“, sage ich mir innerlich.

„*Kleine Schritte führen mich ans Ziel.*“

23:04 Uhr: Ich sitze mit Jogginghose und Smartphone scrollend vor dem Fernseher und schaue eine Trash-TV-Sendung. Mist. Wieder nach 11. Aber ich wollte doch so gerne einfach noch ein wenig entspannte Zeit für mich. Und eigentlich wollte ich doch noch eine Gesichtsmaske machen? Und da wären wir: Im in der Überschrift benannten „*Struggle*“, der mich gefühlt jeden Abend einholt. Das Gedankenkarussell gepaart mit einer langen Aufgabenliste lässt uns Eltern des Öfteren unsere Selfcare ziemlich hinten anstellen. Wer kennt's nicht? Statt das Smartphone mal wegzulegen und ein heißes Bad zu nehmen, scrollen wir uns Kilometer um Kilometer durch die Weiten des Inter-

nets. Und während wir das tun, werden unsere Gedanken geflutet von Eindrücken aus eben diesem World Wide Web, die uns wieder neue Aufgaben in den Kopf hämmern: Oh, die Influencermama hat eine Matschküche selbst gebaut. Das sollte ich auch machen. Eben screenshots. Notizen auf dem iPhone aufmachen: Was brauch' ich alles – Holz, ok, welches? Schrauben, Lasur. Wann macht der Baumarkt morgen auf? Ach ja, stimmt. Ich muss ja eh noch kurz was einkaufen. Ist direkt nebenan, kann man verbinden. Wo war noch mein Einkaufskorb? Hab ich den auf der Arbeit stehen lassen? Ich ertappe mich immer wieder dabei in diese Spirale abzurutschen. Und nehme mir dann doch jeden Abend wieder vor, meine „kindfreie“ Zeit achtsamer für mich zu gestalten. Leichter gesagt, als getan. Man sagt aber ja: Einsicht ist der erste Weg zur Besserung. Und so lege ich ab 20:30 Uhr mein Handy weg, bevor ich mir einen kleinen Timer gestellt habe, der mich um 22:30 Uhr erinnert ins Bett zu gehen. Es sind kleine Schritte, aber sie führen mich ans Ziel.



Familie

Vorsicht, Zeckenalarm!

Klein lauern sie im Grünen, um sich bei der nächsten Gelegenheit auf einen Wirt zu stürzen. Sie brauchen Blut. Die Rede ist von Spinnentieren namens Ixodida, auch bekannt als Zecke.



Dr. Max Tischler,
Hautarzt



Wer im Wald, Garten oder Park war, der sollte sich anschließend sorgfältig nach den braunen Tierchen absuchen. Zecken krabbeln oftmals noch eine Weile am Körper, weil sie auf der Suche nach der besten Körperstelle sind. Nur zu gern rammen sie ihren Stechrüssel in dünne, warme Hautstellen. Tatsächlich stechen Zecken und beißen nicht. Hat es eines dieser Tierchen bis in die Haut geschafft, dann ist klar: Die Zecke muss schleunigst raus. Hautarzt Dr. Max Tischler erklärt: „Zum Entfernen sollte eine Zecken-Pinzette genutzt werden. Mit dieser wird die Zecke direkt oberhalb der Oberfläche gegriffen und durch Ziehen entfernt. Anders als häufig empfohlen, sind Drehbewegungen nicht ratsam. Die Zecke sollte beim Entfernen nicht gequetscht werden.“ Mit einer Zeckenkarte ist das Prozedere ähnlich. Die schmale Spitze wird zwischen Haut und Zecke geführt,

um dann das Tier vorsichtig hinauszuschieben. Bleibt der Stechrüssel in der Haut oder befindet sich der Zeckenstich an ungünstigen Stellen (Genitalien oder Kopfhaut), dann ist ein Gang zum Arzt ratsam.

Borreliose und FSME

Manche Zecken übertragen Krankheiten. Dazu gehört Borreliose, die

durch Bakterien verursacht wird. Deren Symptome treten erst Wochen später auf und darin liegt die Tücke. Ringförmige Rötungen an der Einstichstelle sind ein Warnsignal, bei dem sofort ein Arztbesuch nötig ist. Bis zu sechs Wochen später können Fieber oder grippeähnliche Beschwerden auftreten. Auch dies weist auf eine Borreliose hin, die mit einem Antibiotikum behandelt wird.

Eine Virusvariante kann ebenfalls durch Zecken auf den Menschen übertragen werden. Sie nennt sich Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME. Hierbei treten Fieber, Schüttelfrost und Co. schon nach 7 bis 14 Tagen auf. Bei FSME können nur die Symptome behandelt werden. Es gibt keine Therapie. In Deutschland sowie anderen europäischen Ländern gibt es Gebiete mit einem hohen FSME-Risiko. Vor einer Urlaubsreise sollte geprüft werden, ob es in eine FSME-Region geht.

Impfen gegen FSME

Um eine Ansteckung mit dem FSME-Virus durch einen Zeckenstich zu vermeiden, ist eine Schutzimpfung ratsam. Diese Impfung ist für unsere Versicherten kostenlos.



**Weitere
Informationen**

Entwicklungsstufen der Zecke

3.
Stadium



Weibchen

Aussehen

- dunkel
- acht Beine

Lebensraum

- bis zu 1 m über dem Boden

Wirte für die dritte Blutmahlzeit

- Wildtiere
- Menschen

2.
Stadium



Nymphe

Aussehen

- dunkel
- acht Beine

Lebensraum

- bis zu 50 cm über dem Boden

Wirte für die zweite Blutmahlzeit

- größere Nagetiere
- mittelgroße Säugetiere
- Menschen

1.
Stadium



Larve

Aussehen

- blass hautfarbig bis transparent
- sechs Beine

Lebensraum

- dicht am Erdboden bis zu einer Höhe von ca. 10 cm

Wirte für die erste Blutmahlzeit

- Nagetiere
- Vögel

Das Glück von einem geschenkten Leben

Anfang November 2022 warteten in Deutschland 8.500 Menschen auf eine Organspende. Im Zeitraum vom Januar 2022 bis Ende Oktober 2022 gab es im Gegenzug in Deutschland nur 710 Personen, denen Organe entnommen wurden. Ohne die Länderkooperation von Eurotransplant wäre die Situation für viele Deutsche auf den Wartelisten fast aussichtslos. Jörg Meinzen, 53 Jahre alt und Mitarbeiter der bkk melitta hmr, hatte genau dieses Glück, über Eurotransplant eine Organspende zu bekommen.



Jörg Meinzen spricht mit uns über seine Lungentransplantation

Warum war bei Ihnen eine Organspende notwendig?

Im Alter von 30 Jahren merkte ich die ersten Einschränkungen. Das Treppensteigen und andere körperliche Anstrengungen brachten mich schnell aus der Puste. Damals konnten die Ärzte die Symptome noch nicht richtig einordnen. Ein schleichender Prozess begann und mein Lungenvolumen nahm langsam, aber stetig ab. Erst Jahre später erhielt ich die Diagnose einer nicht heilbaren Idiopathischen Lungenfibrose. Mit 46 Jahren ging dann nichts mehr. Jede Bewegung verursachte Luftnot. Treppen waren unüberwindbar und ich war dauerhaft auf ein Sauerstoffgerät angewiesen. Diese Situation erforderte die Transplantation von zwei Lungenflügeln.

Wie lief die Transplantation ab?

Im Dezember 2015 kam ich dann auf die Transplantationsliste. Das bedeutete eine 24-stündige telefonische Erreichbarkeit. Ich hatte Glück, schon nach wenigen Wochen kam der erlösende Anruf aus der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Am 13. Januar 2016 wurden mir beide Lungenflügel transplantiert. In diesem Moment änderte sich mein ganzes Leben. Ich blieb drei Wochen in der Klinik und kam danach für drei Wochen zur Anschlussrehabilitation. Wäh-

rend dieser Zeit wurden permanent Untersuchungen gemacht und mein Körper mit Physiotherapie wieder aufgepäppelt. Am wichtigsten war die Zusammenstellung der Medikamente, insbesondere der Immunsuppressiva, die eine Abstoßungsreaktion vermeiden sollen. In den ersten Jahren folgten engmaschige Kontrollen in der MHH. Heute fahre ich nur noch einmal im Jahr zum Check in die MHH und lasse alle vier Wochen beim Hausarzt mein Blut kontrollieren. Die Medikamente muss ich lebenslang nehmen.

Wie ist Ihr Leben heute?

Mir geht es sehr gut. Meine Werte sind seit Jahren stabil. Ich kann alles machen. So sind zum Beispiel Radfahren oder Wandern kein Problem. Außerdem freue ich mich beim Treppensteigen, wenn ich wieder zwei Stufen auf einmal genommen habe. Bereits 2017 habe ich wieder begonnen in Vollzeit zu arbeiten. Kleine Einschränkungen habe ich bei der Ernährung. Gerade bei frischen Lebensmitteln muss ich auf eine mögliche Keimbelastung achten. Außerdem ist Hygiene extrem wichtig, sodass Desinfektionsfläschchen mein täglicher Begleiter sind. Bei Infektionskrankheiten muss ich vorsichtig sein und eine Ansteckung unbedingt vermeiden. Daher habe ich mich während



der Corona-Pandemie sehr isoliert und muss auch heute noch aufpassen. Durch die Transplantation ist mein Blick auf das Wesentliche klarer geworden. Kleinigkeiten und unnütze Bagatellen regen mich nicht mehr auf.

Wie stehen Sie zum Thema Organspende?

Die Notwendigkeit einer Organspende kann jede(n) treffen, auch die nächsten Angehörigen. Ich verurteile niemanden, der seine Organe nicht spenden möchte. Wichtig ist aber, eine Entscheidung dafür oder

dagegen zu fällen. Das Thema sollte innerhalb der Familie oder im Freundeskreis kommuniziert werden. Nur so können die Angehörigen im Notfall die richtige Entscheidung mitteilen. Auf dem Organspendeausweis lassen sich außerdem verschiedene Optionen ankreuzen. Ich selbst engagiere mich in einer Selbsthilfegruppe vom Bundesverband der Organtransplantierten e.V. Dort können sich Betroffene Rat holen. Eines ist aber klar: Ohne Organspende wäre ich gestorben. Die Transplantation hat mir ein neues Leben geschenkt.

Neues Tattoo als Zeichen



Seit kurzer Zeit gibt es ein Tattoo, das als persönliches Zeichen die Bereitschaft zur Organspende ausdrückt. Einige Tattoostudios stechen das Motiv kostenlos.

Weitere Infos dazu:
www.junge-helden.org/optink

Ihr
persönlicher
Organspendeausweis



Youngster

Tschüss Schule!

Lange darauf hin gefiebert und jetzt ist es da: das Abschlusszeugnis der Schule. Nun geht es hinaus in ein anderes Leben. Für viele erfüllt sich damit der Traum einer eigenen Bude. Diese Freiheit ist allerdings mit einigen Pflichten verbunden.



Verlosung Infobroschüre

Die bkk melitta hmr ist Kooperationspartner der Aktion „Tschüss Schule“ vom Blog „Muddis kochen“ der Nordwest-Medien-Gruppe. In diesem Rahmen gibt es eine Infobroschüre, in der alle Tipps rund um das Leben nach der Schule gebündelt sind. Der Titel lautet **„Tschüss Schule! Und jetzt kommst Du“**. Wir verlosen drei Exemplare über unseren Instagram-Account: [@bkkmelittahmr](https://www.instagram.com/bkkmelittahmr)



! Mitglieder werben Mitglieder

25 Euro Prämie winken bei der erfolgreichen Vermittlung von Personen, die sich bei der bkk melitta hmr neu versichern. Eine genaue Erklärung und ein Formular gibt es hier:



Mit dem Start einer Ausbildung oder eines Studiums kommt die Gelegenheit, das Hotel Mama zu verlassen. Eine verlockende Aussicht: Am Wochenende bis in die Puppen penner, das dreckige Geschirr rumstehen lassen oder sich drei Tage von Pizza ernähren. Mit der Zeit könnten die Bequemlichkeiten des Elternhauses doch fehlen. Zum Beispiel ist das Checken aller Formalitäten nicht immer einfach. GEZ-Gebühren, Versicherungen oder was ist der Unterschied zwischen Kalt- und Warmmiete? Die Beantwortung dieser Fragen und vor allem deren Regelung gehören zum Erwachsenwerden dazu. Das ist nicht easy? Dann hier ein paar Tipps.

Fangen wir mit GEZ-Gebühren an. Die muss jeder zahlen, der mindestens 18 Jahre alt ist und eine eigene Wohnung hat. Mit diesen Geldern werden der öffentlich-rechtliche Rundfunk (dazu gehört auch TV) sowie die Landesmedienanstalten bezahlt. Es spielt keine Rolle, ob nur 1 Radiogerät, 1 PC zum Streamen oder 1 TV-Gerät vorhanden ist. Allerdings gibt es in einigen Fällen die Möglichkeit, sich von der

GEZ-Zahlung zu befreien. Empfänger von BAföG, Berufsausbildungsbeihilfe oder Ausbildungsgeld, die nicht bei den Eltern leben, können den Antrag auf Befreiung stellen. Ach ja, die Kaltmiete stellt die reine Miete für die Wohnfläche dar. Die Warmmiete beinhaltet zusätzliche Kosten wie z.B. Müllgebühren, Treppenhausreinigung oder Heizkosten. Strom muss direkt an einen Anbieter gezahlt werden.

Was ist mit Versicherungen? Wichtig ist eine Privathaftpflicht, die bei verursachten Schäden einspringt. Unverzichtbar ist auch eine Hausratsversicherung. Sie deckt die Kosten deines Hausrats, wenn Wasser überläuft, ein Feuer ausbricht oder bei Einbruchdiebstahl und in vielen anderen Situationen. Klare Sache, dass eine Krankenversicherung ebenfalls ein „Must“ ist. Bei einer Ausbildung können alle bis zum 23. Lebensjahr in der Familienversicherung der Eltern mitversichert werden. Das kostet nichts zusätzlich. Danach muss eine eigene Krankenversicherung abgeschlossen werden. Die Ausnahme betrifft Studenten oder unbezahlte Ausbildungen. Dann läuft die Familienversicherung noch bis zum 25. Lebensjahr.

Youngster

Vor dem Start

Was muss ich beachten?

Der erste Arbeitstag

» Was braucht der Betrieb von mir?

- Steuer-Identifikationsnummer
- Bankverbindung
- Rentenversicherungsnummer
(Darum können wir uns kümmern.)
- Mitgliedsbescheinigung meiner Krankenkasse
(Dein Betrieb meldet dich an.)
- Ärztliche Bescheinigung
(Brauchst du nur, wenn du unter 18 Jahren bist.)

Welche Versicherungen brauche ich?

- Krankenversicherung
- Private Haftpflichtversicherung
- Hausratversicherung

Was wäre noch sinnvoll?

- Berufsunfähigkeitsversicherung
- Vermögenswirksame Leistungen
- Private Vorsorge („Riester-Rente“)

Die erste eigene Wohnung

» Was muss ich nach dem Umzug erledigen?

- Namensschilder an Türen und Briefkasten anbringen
- Ummeldung beim Einwohnermeldeamt
(Das solltest du innerhalb von 2 Wochen erledigen.)
- Neue Adresse an Arbeitgeber, alle Versicherungen, die Bank, den Mobilfunkanbieter, die Kfz-Zulassungsstelle, Abonnements/Mitgliedschaften, Online-Shops oder-Dienste
- Nachsendeauftrag bei der Post beantragen
(Geht ganz einfach online.)
- Anmeldung beim Anbieter für Strom, evtl. Wasser und Gas
- Anmeldung beim Anbieter für Internet und Handy
- Anmeldung für Rundfunkgebühren (GEZ)



Hier gibt es die Vorlage
zum Ausdrucken



Gute Nacht *Hitzewelle*

Sommerliche Temperaturen am Tag werden in der Nacht zum Albtraum: Wir wälzen uns von einer Bettseite zur anderen. Deswegen hier einige Tipps, die trotz Hitze zu einem erholsamen Schlaf verhelfen.



Aus warmen Urlaubsorten bekannt: Anstatt einer Decke reicht dort ein dünnes Laken. Das fehlende Gewicht auf dem Körper kann aber ungewohnt sein – dann wenigstens bei der Stoffwahl aufpassen: Dichte Winterbettwäsche im Sommer vermeiden, dafür auf luftige Textilien wie Baumwolle, Leinen oder Seide setzen. Atmungsaktive Matratzen

aus Kaltschaum oder mit Federkernen sorgen für zusätzliche Frische. Offene Bettgestelle erlauben zudem eine bessere Luftzirkulation als solche mit Bettkästen.

Mythos Kalduschen

Eine nasse Abkühlung als Schlafmittel? Ja, aber nicht übertreiben. Eine zu kalte Dusche regt den Kreislauf

an und vertreibt die Müdigkeit. Lieber lauwarm duschen und danach direkt ins Bett. Die restliche Feuchtigkeit auf der Haut kühlt angenehm.

Alkohol ist kein Schlafmittel

Besonders im Sommer möchte das keiner hören – doch Hochprozentiges wirkt sich negativ auf unseren Schlafrhythmus aus, lässt uns weniger tief und erholsam schlafen. Statt Weißwein also lieber Weinschorle wählen. Genügend Wasser sollte man außerdem über den Tag trinken. Das unterstützt die körpereigene Thermoregulation.

Vorbereitungen treffen

An heißen Tagen nur vor Sonnenaufgang bzw. -untergang lüften. Die frühen Morgenstunden sind besonders kühl. Über den Tag Rollos und Vorhänge geschlossen halten. In Bereichen der Wohnung, wo die Sonne besonders stark einfällt, können Thermogardinen vorm Eindringen der Hitze schützen. Nicht unterschätzt werden sollte die Wärmeabstrahlung von Fernsehern, Computern und anderen elektronischen Geräten. Diese idealerweise aus dem Schlafzimmer verbannen.

Luftströme gezielt einsetzen

Ventilatoren und offene Fenster können Luft zuverlässig bewegen und austauschen. Das Bett sollte jedoch nie direkt im Luftzug stehen, sonst drohen Muskelverspannungen und ein geschwächtes Immunsystem. Ventilatoren mit einer Abschaltautomatik helfen beim Einschlafen, ohne den Körper die ganze Nacht über zu belasten.

Ausflugstipps

Echte Landwirtschaft zum Anfassen

Schon mal was von Butjadingen gehört? Von Nordenham aus ist das ein Katzensprung in Richtung Nordwesten. Der Weg lohnt sich nicht nur wegen der schönen Landschaft, sondern insbesondere für einen Besuch vom Hof Seeverns. Dort betreibt Jan Dierk Harbers mit seiner Frau Maike Harbers-Bahr einen modernen Biohof mit 400 Hektar Grünland und Ackerfläche. Kühe, Pferde oder Schafe lassen sich bei Hofführungen von Groß und Klein entdecken. Dabei können die Gäste einen Einblick in das Melk-Karussell

und die moderne Milchproduktion erhalten. Treckerfahren oder Ponyreiten sind weitere Highlights für die Kinder, die bestimmt mit Begeisterung den Ausflug in das Landleben genießen. Die Hofführungen können über die Website von Hof Seeverns gebucht werden.

Seeverner Weg 1,
26969 Butjadingen

Weitere Informationen:
www.hof-seeverns.de




Klettern für Familie und Freaks

Ein echtes Abenteuer ist der Besuch des Hochseilgartens in Bad Oeynhausen. Dort laden sechs verschiedene Parcours in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zum aktiven Spaß ein. Kinder ab acht Jahren finden einen Niedrig-Seilparcours, der risikolos erobert werden kann. Jugendliche und Erwachsene können ihr Geschick in den restlichen Parcours testen. Insgesamt 85 Kletterelemente auf 800 Meter Strecke bieten allerhand Optionen für jeden Level der Geschicklichkeit: Balan-

cieren auf dünnen Seilen, in der Luft von Element zu Element schwingend oder das Überqueren einer wackeligen Hängebrücke. Für die Ninjas hat der Parcours übrigens die Kategorie Schwarz, was sonst?

Hochseilgarten Bad Oeynhausen,
Bültestraße 93,
32545 Bad Oeynhausen

Weitere Informationen:
www.teammotion.de/hochseilgarten-bad-oeynhausen



Flüssig durch den Sommer

Wenn die Temperaturen steigen, produziert unser Körper zur Kühlung der Haut vermehrt Schweiß. Deshalb ist es gerade bei Hitzewellen wichtig, viel zu trinken. Doch die tägliche Wasserzufuhr muss nicht langweilig sein.

Flüssigkeitsmangel macht sich körperlich schnell bemerkbar. Erste Anzeichen sind trockene Schleimhäute sowie dunkel gefärbter Urin. Auch können Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schwindel auftreten. Weitere Symptome sind Herzrasen oder Muskelkrämpfe. Im Extremfall können sogar die Nieren versagen. Daher sollte die Wasserflasche im Sommer ein ständiger Begleiter sein.

Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ (DGE) rät Erwachsenen am Tag 1,5 Liter zu trinken, bei Hitze sogar mehr. Einfacher gesagt als getan. Denn Wasser stillt zwar den Durst, aber ist geschmacklich wenig abwechslungsreich. Achtung beim Griff zu zuckerhaltigen Alternativen: Getränke wie Limonaden, Softdrinks

und Fruchtsäfte enthalten viele Kalorien, reichlich Zucker und sind nicht ratsam.

Tipps

für Trinkmuffel

Für gesunden Spaß beim Trinken lässt sich Mineral- oder Leitungswasser mit Obst, Gemüse und Kräutern aufpeppen. Bei den Kombinationen der Zutaten sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Hier einige Varianten zum Ausprobieren:

- Erdbeere + Basilikum
- Gurke + Ingwer + Melisse
- Blaubeere + Limette + Estragon
- Orange + Himbeere + Minze
- Karotte + Apfel + Ingwer
- Orange + Salbei
- Rosmarin + Gurke + Zitrone
- Stangensellerie + Apfel
- Himbeeren + Rosmarin + Zitronenmelisse
- Mango + getrocknete Chilischote
- Thymian + Limette + Orange
- Granatapfel + Minze + Ananas
- Birne + Lavendel
- Grapefruit + Rosmarin
- Salbei + Himbeeren + Zitrone



bkk Inside

bkk melitta hmr setzt bei Hettich Group *neue Maßstäbe*

Direkt am Kunden sein und einen Rundum-Service bieten – das sind sowieso die Grundsätze, die uns bei der bkk melitta hmr wichtig sind. In Kirchlegern/Bünde setzen wir nun noch einen drauf. Seit Anfang März 2023 haben wir eine kleine Vertretung direkt in dem Unternehmen der Hettich Gruppe, in dem unsere Versicherten im Firmenstandort ein Servicebüro vorfinden. Ganz leicht können nun ein Bonusheft, eine Rechnung oder andere Unterlagen einfach abgegeben werden. Komfortabler geht es nicht. Natürlich gibt es feste Sprechstunden bei dem

Hersteller von Möbeltechnik, die die bkk melitta hmr garantiert. Jeden Dienstag von 10 bis 14 Uhr und jeden Donnerstag von 13 bis 17 Uhr sind Teammitglieder unserer Krankenversicherung vor Ort. Ohne Termin stehen die Türen offen. Hier werden nicht nur den eigenen Versicherten sämtliche Fragen beantwortet, sondern auch Fremdversicherte können sich informieren. Mehr geht nicht? Doch, denn die Verantwortlichen von Hettich Group und bkk melitta hmr haben bereits eine Reihe von Aktionstagen rund um die betriebliche Gesundheitsprävention in Planung.

Gern für Sie da!

Ansprechpartnerin

Levke Maren Thielking

Servicebüro

Gebäude A1, Raum 0.07

Telefon

05223/77 1133

Öffnungszeiten

Di 10:00 - 14:00 Uhr

Do 13:00 - 17:00 Uhr

Veröffentlichung der Vorstandsvergütung

Gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV werden die Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge) dargestellt (Stand: 24.11.2021).									
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 Amtsenthebung/-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 einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
Vorstand bkk melitta hmr	179.166,60	14.608,94	7.166,64	-	4.292,88	580,55	Nach Dienstzeit min. 25 %, max. 75 % für 6 Monate	-	205.815,61
BKK LV NW	187.575	-	10.000	-	2.874,72	-	-	1. Beendigung durch außerordentliche Kündigung 2.+3. Autom. Beendigung mit Ablauf des 3. folg. Kalendemonats	200.449,72
GKV Spitzenverband Vorstandsvorsitzende	262.000	-	49.166	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.166
GKV Spitzenverband Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000	-	71.807	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.807
GKV Spitzenverband Mitglied des Vorstandes	250.000	-	30.118	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.118

* Vorstand/Vorständin Vorstandsvorsitzende/r/Mitglied des Vorstandes
 ** Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zulussprinzip)
 *** bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

ALLE BETRÄGE IN EURO

Good News

Neue Aktionen:

Unsere Kampagne geht weiter



Unter dem Motto „Wir nehmen Deine Gesundheit persönlich“ startete im März 2023 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 dazugehöri-

gen Leistungen im Detail. Zum Thema „Vorsorge bei Kindern“ und „Ärztliche Versorgung“ konnten wir schon sehr erfolgreich zwei Online-Live-Events über die Bühne bringen. Natürlich geht die Kampagne mit neuen Aktionen weiter. In der aktuellen Planung stehen die Themengebiete „Hebammenversorgung“ und „Pflege von Zuhause“. Auch hier gibt es wieder ein Programm mit Online-Live-Events.

JASMIN TREIBER-MEIER



Hebamme live im Gespräch

Am 4. September 2023 dreht sich von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr alles rund um die Hebammenleistungen. Diesen Termin organisieren wir gemeinsam mit unserem Kooperationspartner „Kinderheldin“. Jasmin Treiber-Meier ist Hebamme und beantwortet live alle Fragen, die werdenden Eltern oder frischgebackenen Muttis und Vatis auf der Seele brennen. Außerdem wird in diesem Online-Live-Event auch die Leistung

der „Digitalen Hebammenberatung“ vorgestellt und genau erklärt. Teilnehmen kann jeder, der sich für die Hebammenversorgung interessiert. Die Anmeldung läuft wieder per E-Mail an unser Postfach socialmedia@bkk-melitta.de mit dem Betreff „Online Live Event Hebamme“ bis zum 28. August 2023.

KINDER  HELDIN

Unsere
Online-Live-Events
für dich persönlich

LINDA SCHOMAKER



Pflege von Zuhause

Wer sich zum Thema „Pflege von Zuhause“ informieren möchte, ist bei unserem Online-Live-Event am 12. September 2023 genau richtig. Ab 19:30 Uhr erklärt Linda Schomaker, Teamleiterin im Bereich Pflege der bkk melitta hmr, was man über die häusliche Pflege wissen muss und wie man

sich am besten vorbereitet. Die Anmeldung ist bis zum 5. September 2023 über socialmedia@bkk-melitta.de möglich.

 **bkk melitta hmr**
gemeinsam richtung gesundheit

Sommer, Sonne, Wasserbälle

Was glitzert Gold und Weiß in der Sonne? Genau, das sind unsere tollen Wasserbälle. Auf den weißen Flächen steht natürlich unser Logo bkk melitta hmr und darunter unser bekannte Slogan „gemeinsam richtung gesundheit“.







Diese aufblasbaren Bälle sorgen bei allen Altersgruppen für richtig Spaß beim Toben im Wasser und an Land. Wo es sie gibt? Klare Sache, natürlich in all unseren ServiceCentern. Aber nur, solange der Vorrat reicht.



Kinderkram



Sudoku für Klein und Groß!

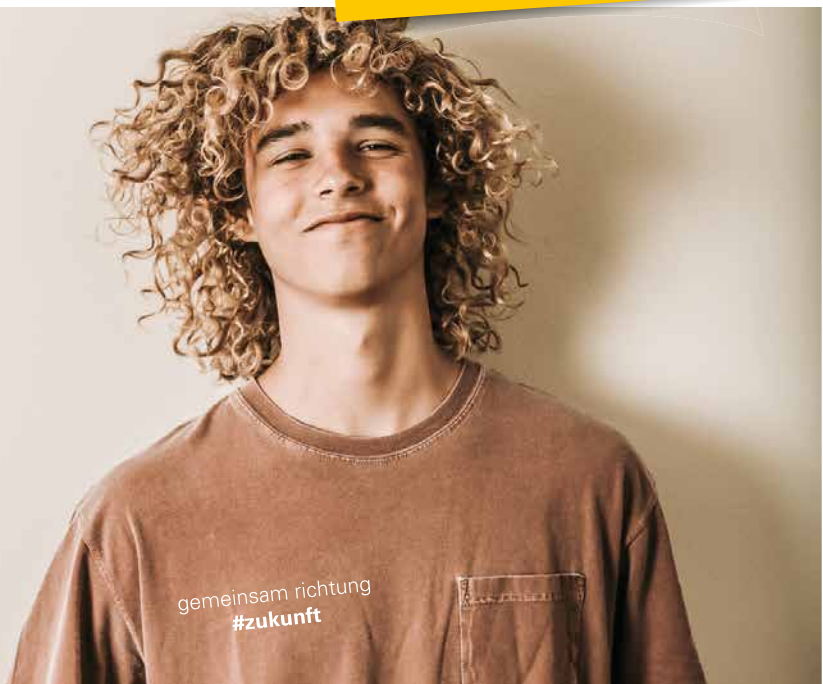
			
			
			
			

2	1				5
		5	3	1	
	2	1			6
3			1	2	
	4		6		
5				4	1



Eine Ausbildung bei der
bkk melitta hmr

GENAU MEIN DING



● WIR BILDEN AUS

- Du suchst einen umfangreichen und interessanten Beruf mit Zukunft?
Werde Sozialversicherungsfachangestellte/r bei der ● **bkk melitta hmr**.
- Für August 2024 suchen wir wieder Azubis.
Interessiert?

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



Folge uns auch gerne auf
Instagram @**bkkmelittahmr**