

**bkk**  
melitta  
hmr



## Starke Aktion für zarte Kinderhaut

Mamalapp: Glückliche Mütter – glückliche Kinder  
Trendsport: Hobby Horsing mit Steckenpferd  
Neuer Verwaltungsrat: Gemeinsam Richtung Zukunft



## Inhalt

- 03 Editorial
- 04 Einfach impfen lassen
- 05 Live-Workout – Yoga mit Mareike Kaffka
- 06 So macht Sonnenschutz Spaß
- 08 Chillst Du noch oder spielst Du schon?
- 10 Motzender Chef oder nervige Zahnsperre?
- 11 Diese Trendsportarten machen Laune
- 12 Internationale Rezepte gesucht
- 13 Einfach mal auf Entdeckung gehen
- 14 Im Garten den Trubel draußen lassen
- 15 Neuer Verwaltungsrat konstituiert sich
- 19 Rätselspaß mit Molli Monster & Co.



In eigener Sache

## Sorry

### Verzögerungen bei den elektronischen Gesundheitskarten (eGK) zum Jahresanfang

Zum Jahresanfang erreichten uns einige Anfragen aufgrund von Problemen mit den elektronischen Gesundheitskarten (eGK). So wurden weiterhin gültige Karten der ehemaligen BKK HMR in den Arztpraxen nicht akzeptiert. Zusätzlich konnte eine rechtzeitige Neuversorgung von abgelaufenen Karten zum Jahresende nicht erfolgen, da die benötigten Speicherchips trotz frühzeitiger Bestellung nicht lieferbar waren. Mittlerweile haben wir uns für eine Neuversorgung aller ehemaligen Kunden der BKK HMR entschieden und diese Ende Januar vorgenommen. Für die entstandenen Unannehmlichkeiten bitten wir ausdrücklich um Entschuldigung.

Editorial

## Liebe Leserinnen und Leser,



es ist vollbracht. Pünktlich zum Jahreswechsel ist die neue bkk melitta hmr an den Start gegangen. Mit Hochdruck haben zahlreiche unserer Mitarbeiter am Sylvester-Wochenende dazu beigetragen, dass die Zusammenführung beider Datenbestände erfolgen konnte und wir nach einer sehr kurzen Unterbrechung gemeinsam mit der neuen bkk melitta hmr an den Start gehen konnten. Trotz Corona und Datenmigration war und ist es unser Hauptanliegen, Ihnen den bekannten Service der beiden Vorgängerkassen auf dem gleichen Niveau anzubieten.

Auch wenn uns die großen Hürden gut gelungen sind, erfolgt ein Zusammenschluss nie ganz geräuschlos. Schwierigkeiten mit einem Teil der elektronischen Gesundheitskarten oder unserer Onlinegeschäftsstelle zum Jahresanfang ließen sich nicht ganz vermeiden. Diese Begleiterscheinungen konnten wir allerdings zeitnah beheben, sodass wir schnell wieder zu unserer gewohnten Servicequalität zurückkehren konnten.

In dieser Ausgabe unseres Kundenmagazins möchten wir Sie über die aktuellen Themen rund um ihre neue bkk melitta hmr informieren. Sie erfahren mehr über unsere neuen Leistungen und unsere neue Kolumne „Mamalappap“ dürfte spielerisch den Alltag zahlreicher junger Eltern widerspiegeln.

Mit dem Projekt „gesunde Kinderhaut“ möchten wir in diesem Jahr noch mehr Kindertagesstätten und Kindergärten ansprechen, um Risiken intensiver UV-Strahlung zu reduzieren. Durch die Fusion ist auch ein neuer Verwaltungsrat entstanden. Diesen stellen wir Ihnen vor und haben Gespräche mit den Vorsitzenden geführt.

Wir sind vorsichtig optimistisch, dass die zurückgehenden Fallzahlen der Coronapandemie uns in den nächsten Wochen mehr Freiheiten erlauben. Die regionalen Ausflugstipps dieser Ausgabe zeigen nur einen kleinen Teil der Möglichkeiten auf, die Region zu entdecken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre der ersten Ausgabe im Jahr 2022 und freue mich auf Ihr Feedback rund um das Kundenmagazin und Ihre bkk melitta hmr.

Bleiben Sie gesund,  
Ihr

Rolf Kauke

# Jetzt in der Apotheke impfen lassen

## Neues Angebot gegen Covid-19

Damit bald noch ein Stück mehr Normalität einkehren kann, unterstützen die Impfkampagne gegen Covid-19 neben niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten, Betriebsmedizinerinnen und -medizinern, Impfzentren oder mobilen Impfteams seit Kurzem auch zahlreiche öffentliche Apotheken! Apothekerinnen und Apotheker, die erfolgreich ärztlich geschult sind, dürfen die Coronaschutzimpfung bei Jugendlichen ab zwölf Jahren und Erwachsenen vornehmen. Neben der entsprechenden Schulung sind geeigneten Räumlichkeiten mit ausreichend Abstandsmöglichkeiten Voraussetzung für Covid-19-Impfungen in der Apotheke.

Wenn Sie noch nicht (vollständig) gegen Corona geimpft oder geboostert sind, nutzen Sie bitte dieses niedrigschwellige Angebot.

## Schon gewusst?

Ihre bkk melitta hmr ist immer für Sie da! Informationen zu Medikamenten, Wirkstoffen oder möglichen Wechselwirkungen erhalten Sie von uns schnell und einfach. Unser speziell geschultes Team von Arzneimittelexpertinnen und -experten erreichen Sie jeden Tag rund um die Uhr kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz, Telefon: 0800 9759-200.

**Wichtig:** Ihre Ärztin/Ihr Arzt entscheidet im Rahmen der Therapiehoheit, welches Arzneimittel für Sie aus medizinischer Sicht das geeignete ist. Mehr dazu unter: [www.bkk-melitta-hmr.de/leistung-vorteile/leistungen-vorteile-a-z/arzneimittelberatung](http://www.bkk-melitta-hmr.de/leistung-vorteile/leistungen-vorteile-a-z/arzneimittelberatung)



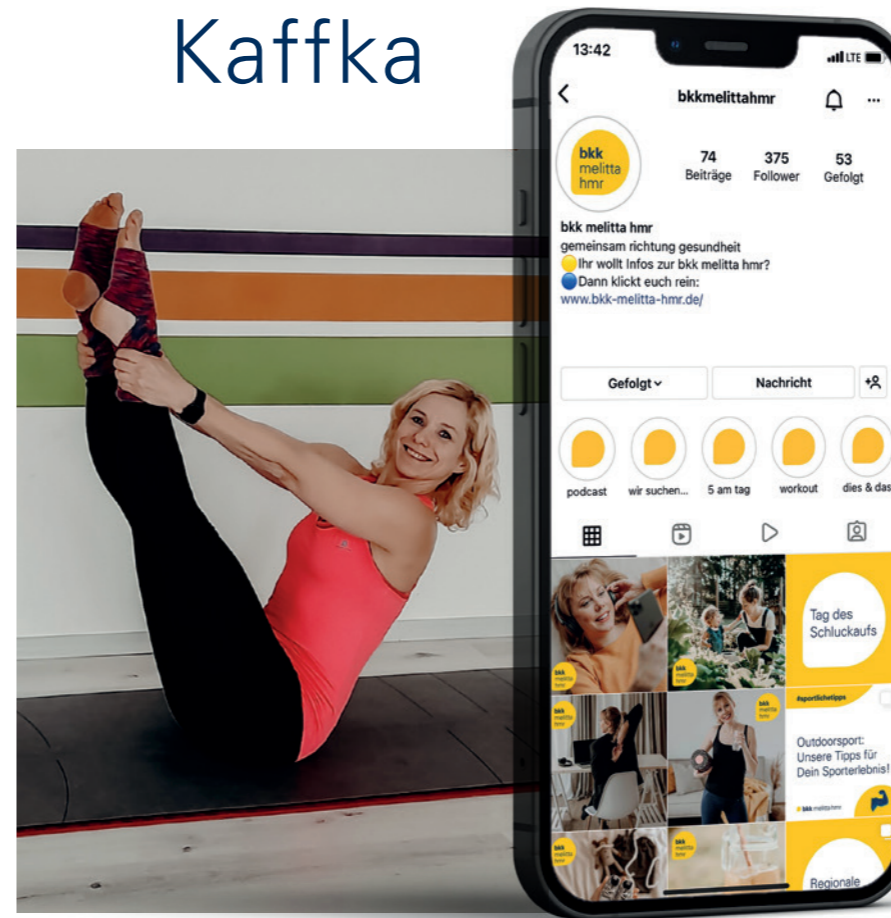
Ziel der Kampagne ist es, möglichst schnell möglichst viele Menschen vor schweren Krankheitsverläufen und unser Gesundheitssystem zum Wohle aller vor Überlastung zu schützen. Sie suchen eine impfende Apotheke in Ihrer Nähe? Kein Problem!

Unter folgender Internetadresse können Sie diese finden und gleich einen Termin vereinbaren: [www.mein-apothekenmanager.de](http://www.mein-apothekenmanager.de)

Näheres zum Thema auch unter: [www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Das dürft Ihr nicht verpassen

# Live-Workout via Instagram mit Yoga- und Pilatestrainerin Mareike Kaffka



## Impressum

Herausgeber: bkk melitta hmr, Marienstraße 122, 32425 Minden, Telefon: 0571 93409-0, E-Mail: [info@bkk-melitta-hmr.de](mailto:info@bkk-melitta-hmr.de), Internet: [www.bkk-melitta-hmr.de](http://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](mailto:info@brunsmedienservice.de), Internet: [www.brunsmedienservice.de](http://www.brunsmedienservice.de) V.i.S.d.P.: Toke Roolfs und Patrik Kasparak, bkk melitta hmr • Fotoquellen: Ilona Schröder, Adobe Stock, iStock, bkk melitta hmr, privat • Druck: Bruns Druckwelt GmbH & Co. KG, Tippeldamm 20, 32429 Minden, Telefon: 0571 882331, E-Mail: [info@bruns-druckwelt.de](mailto:info@bruns-druckwelt.de), Internet: [www.brunsdrukdwelt.de](http://www.brunsdrukdwelt.de) Erscheinungsweise: viermal jährlich • @Lob/Kritik: [bkkimpuls@bkk-melitta-hmr.de](https://www.instagram.com/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.

# Termine

Auf unserem neuen Instagram-Account [@bkkmelittahmr](https://www.instagram.com/bkkmelittahmr) bieten wir unseren Followern ein Live-Workout mit verschiedenen Übungen aus dem Bereich Yoga und Pilates an. Mareike Kaffka aus Nordenham betreibt das Sportstudio „Work it“ in Nordenham und ist ausgebildete Yoga-, Pilates- und Rückentrainerin.

Die nächsten Live-Workouts finden an folgenden Tagen immer um 20:30 Uhr statt:

**Montag, 4. April 2022**  
**Montag, 18. April 2022**  
**Montag, 2. Mai 2022**

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer!

## Und so geht's:

**Sie müssen einen Instagram-Account besitzen, um auf unser Profil zu gelangen.**

**Folgen Sie [@bkkmelittahmr](https://www.instagram.com/bkkmelittahmr) auf Instagram.**

**Seien Sie mit Sportmatte, Sportklamotten und Trinkflasche um 20:30 Uhr an den links genannten Terminen bereit und stellen Sie Ihr Handy gut sichtbar auf.**

**Um 20:30 Uhr geht Mareike automatisch live. Das Livevideo wird Ihnen oben angezeigt. Einfach anklicken und mittrainieren.**

Titelthema

# Extra-Sonnenschutz für die Kleinen

## UV-Bänder von Ihrer bkk melitta hmr: Gesunde Haut in der Kita

Sie schenkt uns Leben, Licht, Wärme und dazu noch gute Laune. Wir alle lieben die Sonne. Doch sie hat auch ihre Schattenseiten: Zu viel von ihrem ultravioletten Licht (UV-Licht) schwächt unser Immunsystem, lässt die Haut schneller altern und verursacht im schlimmsten Fall einen Sonnenbrand. Und der erhöht bekanntermaßen das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Doch das muss nicht sein! Mit den richtigen Vorsichtsmaßnahmen und Hilfsmitteln – beispielsweise den praktischen UV-Bändchen Ihrer bkk melitta hmr – sind große und kleine Sonnenanbeter auf der sicheren Seite.

## Kleines Band, große Wirkung

Jeder Sonnenbrand in der Kindheit ist ein Sonnenbrand zu viel! Das müssen vor allem Eltern kleiner Kinder beachten, wie Ilona Hoffmann, Leiterin der Kita Marienkäfer in Minden, weiß. „Die Eltern unserer Kita-Kinder sind aber entsprechend sensibilisiert. Daher kommen die Kinder an Sonnentagen in der Regel bereits eingecremt bei uns morgens an. Sollte das nicht der Fall sein, cremen wir die Kinder ein, bevor wir nach draußen gehen. Natürlich wird bei uns auch nachgecremt. Die Sonnencreme wird von den Eltern jeweils mitgegeben, sie wissen, welche Creme das Kind verträgt

und benötigt. Jede Haut ist anders und hat andere Bedürfnisse. Manche Kinder haben Neurodermitis und brauchen daher eine spezielle Pflege“, ergänzt die Kita-Leiterin.

Dass das Eincremen nicht gerade die Lieblingsbeschäftigung der „Kurzen“ ist, wissen Ilona Hoffmann und ihre Stellvertreterin Bettina Schweitzer zwar aus Erfahrung, aber großes Theater gibt es trotzdem nicht. Wenn sich alle vorm Rausgehen noch mal eincremen oder eingecremt werden, siegt das Gruppenverhalten, und es entwickelt sich eine Eigendynamik. „Da werden unsere Erzieherinnen von den Kindern eben gleich miteingecremt“, berichtet das Leitungsduo.

Wichtig sei, die Kinder beim Toben an warmen oder heißen Tagen im Blick zu behalten und die (Vor-)Warnsignale zu kennen. Auch ein Blick auf das UV-Armband der bkk melitta hmr hilft weiter: Ein UV-Index von 1 bis 2 sagt beispielsweise, alles okay, keine Sonnenbrandgefahr. Bei einem Index von 3 bis 5 hingegen besteht eine mäßig hohe Gesundheitsgefährdung – natürlich erst recht für empfindliche Kinderhaut – und alle bekommen Hut, Shirt, Sonnenbrille und es wird fleißig nachgecremt.



**Martine Machlitt von der bkk melitta hmr steht für Fragen rund um die Aktion gern zur Verfügung.**

„Die BKK hatte uns UV-Armbänder für unsere 75 Kinder und Infobroschüren für die Eltern vergangenes Jahr angeboten, und wir haben dankend angenommen. Das kam sehr gut an. Dass die BKK das und noch mehr in Sachen Prävention tut und Einrichtungen wie Kindertagesstätten unterstützt, das ist einfach großartig“, betont Ilona Hoffmann.

Der Punkt in der Mitte verfärbt sich. Mit zunehmender UV-Belastung wird er dunkler.

**Ist der Smiley traurig – schnell ab ins Haus!**



**Übrigens:** Die Aktion „Gesunde Kinderhaut im Sommer“ der bkk melitta hmr und der Deutschen Krebshilfe geht dieses Jahr in die dritte Runde. Neu ist die Kooperation mit „ClownsKontakt“. Neben UV-Armbändern und Infomaterialien können Kitas, ebenfalls kostenlos, einen Sonnenschutzclown einladen, der die Kinder spielerisch und humorvoll an das Thema heranführt. Eigens hierfür komponierte Lieder helfen dabei, sich die wichtigsten Sonnenschutzmaßnahmen zu merken. Und weil ein Clown eben Unfug macht, dürfen die Kinder in die Rolle von Lehrer oder Lehrerin schlüpfen – ein großer Spaß für alle!



**Zum dritten Jahr in Folge: „Gesunde Kinderhaut im Sommer“ – dieses Jahr mit Humor**

Schon im dritten Jahr startet die bkk melitta hmr die Aktion „Gesunde Kinderhaut im Sommer“ in Kooperation mit der Deutschen Krebshilfe und neu in diesem Jahr auch in Kooperation mit ClownsKontakt. Neben den kostenfreien UV-Bändern und Informationsmaterialien können Kindergärten in diesem Jahr, ebenfalls kostenfrei, einen echten Sonnenschutzclown zu sich einladen.

**Interesse an der Aktion? Kindergärten, die an der Aktion teilnehmen möchten, können sich bis zum 13.05.2022 unter [gesundheitsmanagement@bkk-melitta.de](mailto:gesundheitsmanagement@bkk-melitta.de) anmelden.**

## Tipps to go

### Gib mir 5: Die wichtigsten Sonnenschutzregeln

#### 1. Mittagssonne meiden!

Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung im Sommer am höchsten. Dann besteht erhöhte Sonnenbrandgefahr. Jetzt heißt es, raus aus der Sonne! Auch im Schatten kann man prima spielen.

#### 2. UV-Index beachten!

Praktische UV-Armbänder sowie die tagesaktuelle Berechnung des Deutschen Wetterdienstes ([www.dwd.de](http://www.dwd.de)) helfen dabei, den UV-Index zu bestimmen und sich entsprechend vor der Sonne zu schützen.

#### 3. Kleidung schützt am besten!

Helle, dicht gewebte und locker sitzende Kleidung sowie ein Sonnenhut mit Nackenschutz sind ein Muss für Kids beim Draußenspielen.

#### 4. Cremen, cremen, cremen!

Alle unbedeckten Körperstellen sollten großzügig mit einem geeigneten Sonnenschutzmittel (Hauttyp und Alter des Kindes beachten) eingecremt werden. „Sonnenterrassen“ – Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern und Fußrücken – sowie das Nachcremen nicht vergessen, vor allem nach Wasserkontakt.

#### 5. Vorbild sein!

Die Großen machen's vor: Damit Kinder lernen, sich vor den Risiken der Sonne zu schützen, ist es wichtig, dass auch Eltern und Kita-Personal mit gutem Beispiel vorangehen. Cremen Sie sich also regelmäßig ein, und meiden Sie die Mittagssonne. Dann wird die Zeit draußen für alle ein unbeschwertes Vergnügen!

Mamalapp

# Chillst Du noch oder spielst Du schon?



Kolumnistin:  
Emily Zimmermann

Mamalapp, das sind wir – Supermamas mit Matschbanane in den Haaren und Breiflecken auf dem Shirt. Wir möchten in dieser Kolumne unsere Gedanken und Gefühle mit euch teilen und euch in unseren Alltag entführen. Ihr wollt auch Teil der Kolumne werden? Schreibt uns einfach unter [socialmedia@bkk-melitta.de](mailto:socialmedia@bkk-melitta.de) mit dem Betreff „Kolumne“.

## Mental Load auf der Spielmatte

12:48 Uhr. Mein Blick auf die Uhr lässt meinen Puls etwas ansteigen. Jetzt wäre eigentlich Mittags-schlafzeit. Mein dritter Kaffee mit Hafermilch steht erkaltet auf dem Regal, damit mein Zweijähriger nicht zum wiederholten Male meine Tasse zu greifen bekommt und mit seiner kleinen Hand in diese hineingreifen möchte. Ich bin müde. Von einem zwar halben aber sehr vollen Arbeitstag. Am liebsten würde ich nach dem alltäglichen Haushaltsprozedere kurz die Beine langmachen. Dieser Plan wird mir aber relativ schnell von meinem Kind zunichtegemacht: Schlummi? Nee!

Okay. Kein Problem. Als Mama funktionierst du nun mal. Zum Mittagsschlaf zwingen kann man diese kleinen Dickköpfe sowieso nicht. Also wird kurzerhand die Spielkiste umgekippt und nach dem passenden Spielmatten-Accessoire Ausschau gehalten.

„Tatütatü“ ist das erste Objekt der Begierde. Das macht zusätzlich nämlich auch richtig schöne, laute Geräusche. Darauf folgt die Aufforderung meines Sohnes, dass er gerne rausgehen würde. „Pützen“, höre ich ihn sagen. Ein Blick aus dem Fenster zeigt mir, dass er recht hat. Es regnet – mal wieder – wie aus Eimern. Als ob uns die Pandemie als junge Eltern nicht eh schon zu schaffen macht, muss auch noch Poseidon gegen uns spielen.

Was wäre, wenn ich nun einfach mein Kind nehme, mich auf die Couch setze und die beliebte Kinderserie mit dem rosa Schweinemädchen anschalte, damit mein vierter Kaffee wenigstens lauwarm getrunken werden kann? Ich entscheide mich dagegen. Zu viel Bewegtbild am Tag ist für diese kleinen Menschen einfach noch nicht gut. Sagen Studien. Sagt die Gesellschaft. Und sagt mein Gewissen. Außerdem habe ich letztes ein Posting auf Instagram von einem Papa-Influencer gesehen, der mit seiner 26 Monate alten Tochter immer so wundervolle DIY-Spiele bastelt. Das kann ich doch auch, sage ich mir unterbewusst. Ich raffe mich von der Spielmatte meines Sohnes auf, der gerade mit einem seiner 23 Soundbücher beschäftigt ist, und gehe zu seiner Bastelkiste. Da fallen mir Kreidemarken für die Fensterscheiben in die Hände. „Das ist doch eine niedliche Idee. Wir könnten dem tristen Wetter draußen mit ein paar Blumen und einer Sonne an der Küchenscheibe trotzen.“

Ich gehe zu meinem Sohn und versuche, ihn von meiner Idee zu überzeugen: „Du kannst dabei auch auf der Anrichte sitzen und zu den Nachbarn rausschauen, ist das nicht cool?“ – Mit dieser Aussage angle ich mir den kleinen Mann, und wir setzen uns zu zweit ans Fenster. Zur Absicherung halte ich immer eine Hand an seinem Rücken. Mit der anderen Hand versuche ich, die Kreidemarken zum Schreiben zu bekommen, was sich als ziemlich schwierige Aufgabe herausstellt. Nach ungefähr drei endlos langen Minuten kann mein Sohn endlich anfangen, zu malen. Die Scheibe wird mit Rot, Blau, Gelb und Grün bearbeitet. Es werden Wauwau, Blumen, Oma und Piep-Pieps gemalt. Ungefähr fünf Minuten geht das gut. Ich schaue mich währenddessen in der Küche um. Puh, die Spüle ist schon wieder komplett voll mit benutztem Geschirr. Den Boden müsste ich auch dringend wischen. Und was zum Henker ist das da für ein Fleck an der Wand? Zwei Sekunden nicht aufgepasst, wurden der Toaster, das Plissee und der Rücken meines Lieblingskochbuchs künstlerisch verschönert.

Der Tag verläuft in genau diesem Schema. Immer wieder. Als junge Mama möchte man seinem Kind etwas bieten. Möchte genug Zeit und Aufmerksamkeit schenken, muss – während man aber ein Buch vorliest, den Lieblingstедdy füttert und genug Kuscheleinheiten verteilt – auch irgendwie noch die



Spülmaschine ausräumen, die Fenster von Kreidemarken befreien und am besten auch noch 32 Minuten Hula-Hoop machen, damit man auch mal wieder „in shape“ ist. Kann ja nicht so schwer sein.

Und genau an diesem Punkt sind wir in unserer Gesellschaft angekommen: Mental Load trifft uns Mamas oft. Hart. Und wir sind in einem Teufelskreis gefangen: Der Mama-Schuldgefühl-Zyklus. Denn die Gesellschaft erwartet von uns Müttern, dass wir imstande sind, im Alltag alles zu meistern. Und wenn ich „alles“ sage, dann meine ich „alles“. Wir Mütter versuchen natürlich, genau diesen Vorstellungen gerecht zu werden. Merken jedoch schnell, dass uns dieses Verhalten nicht guttut. Wir sind überfordert. Und dann scheitern wir: Das Kind weint, verlangt nach uns, die Teller in der Spüle stapeln sich, und die Wäsche in der Waschmaschine ist schon gestern fällig gewesen. Wir fühlen uns schlecht. Und dann auch irgendwie unwürdig.

Andere Mamas schaffen es doch auch? Bei denen sieht das doch immer so einfach aus. Und dann sind wir an dem Punkt, an dem wir uns hilfeschend umschaun und die Gesellschaft um Antworten bitten. Und dann geht es wieder von vorne los.

Genau diesen Teufelskreis, den müssen wir durchbrechen. Nein, wir sind keine Maschinen. Das hat Tim Bendzko schon gut erkannt. So nervig wie ich den Song finde, so wichtig ist die Message. Denn wir als Mamas sind keine Superhelden (auch wenn so ein Putztag in Lichtgeschwindigkeit echt supercool wäre – was würde ich alles schaffen). Nein. Wir müssen nicht alles schaffen. Wir dürfen auch mal etwas liegen lassen. Wir dürfen um Hilfe bitten. Wir dürfen abgeben. Und wir dürfen aufgeben. Denn auch wir als Mamas, die ja immer funktionieren müssen, müssen genau das eben nicht.

**Mein Fazit möchte ich mit euch teilen: Tut das, was euch guttut.**

Denn das tut euren Kindern ebenfalls gut. Glückliche Mama bedeutet automatisch auch glückliche Kinder. Setzt euch nicht unter Druck. Das rosa Schweinemädchen ist übrigens momentan in den Mittagsstunden meine beste Freundin. Denn auch ich benötige genau diese Pause, die mein kleiner Sohn gerade so vehement verweigert. Es ist okay, nicht perfekt zu sein. Und genau das sollte unser Leitspruch sein.

## Gut zu wissen!

### Stichwort Kinderkrankengeld:

Ist Ihr Kind erkrankt oder muss gepflegt werden oder muss die Kita oder die Schule geschlossen bleiben, sind wir an Ihrer Seite. Den Antrag auf Kinderkrankengeld sowie die Unterlagen können Sie bequem über unsere Onlinegeschäftsstelle einreichen. Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie gern!

Mehr zum Thema auch unter:  
[www.bkk-melitta-hmr.de/leistung-vorteile/leistungen-vorteile-a-z/kinderkrankengeld](http://www.bkk-melitta-hmr.de/leistung-vorteile/leistungen-vorteile-a-z/kinderkrankengeld)

”

**Hilfe, mein Chef ist nur am Motzen!“ Was in der Ausbildung okay ist – und was nicht**

Du bist hochmotiviert in deine Ausbildung gestartet, und jetzt läuft es alles andere als rund? Du machst angeblich alles falsch, dein Chef/dein Ausbilder ist nur am Meckern oder schlimmer: Du wirst sogar angebrüllt? Stopp! Jeder hat mal einen schlechten Tag – du ebenso wie dein Chef. Okay. Aber wenn er brüllt oder dich regelmäßig runtermacht, geht das zu weit!

#### Hier gibt's Hilfe:

- Das persönliche Gespräch ist immer der erste Schritt zur Besserung – das wird dich bei einem Choleriker allerdings nicht weiterbringen.
- Falls vorhanden, wende dich daher an deinen nächsthöheren Vorgesetzten und bitte ihn um Klärung und Unterstützung.
- Große Unternehmen haben meist einen Betriebsrat und/oder eine Jugend- und Auszubildendenvertretung. In kleinen Betrieben helfen dir die Ausbildungsberater der Industrie- und Handelskammer oder die der Handwerkskammer. Einfach mal anrufen!
- Manche Berufsschulen bieten spezielle Sprechstunden an.
- Ein weiterer Ansprechpartner sind die Gewerkschaften.

#### 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:



”

**„Ich bekomme ne Zahnspange!“ – So fällt dir die Eingewöhnung leichter**

Du willst schöne, gerade Zähne? Du bekommst schöne und gerade Zähne! Aber nur, wenn du deine Zahnspange regelmäßig trägst! Ja, auch wir wissen, wie doof sich so ein Teil anfühlt.

#### Zum Glück nur zu Anfang:

- Der Mundraum ist sehr anpassungsfähig. Anfangsprobleme wie ein leichtes Druckgefühl verschwinden daher bereits nach zwei bis drei Tagen.
- Bei einer festen Zahnspange ist das Kauen, gerade zu Anfang, gewöhnungsbedürftig. Auf harte und klebrige Speisen (rohe Möhren, Nüsse, Bonbons, Kaugummi) solltest du grundsätzlich verzichten. Eis geht immer!
- Zu Anfang kann die feste Spange an den Wangeninnenseiten und der Lippe ein wenig scheuern, da sich dein Mund erst an die Brackets und Drähte gewöhnen muss. Hier helfen Spülungen mit Salbei- oder Kamillentee.
- Druckstellen im Mund lassen sich vorübergehend mit Silikonwachsstreifen über den Brackets mildern.
- Dein Zahnarzt oder Kieferorthopäde zeigt dir gern, wie du deine neue Zahnspange am besten reinigst.
- Es gilt: Wenn die Drähte pieksen oder zwicken, ab in die Praxis! Natürlich auch bei allen anderen Beschwerden mit der Zahnspange.

# Diese Trendsportarten machen Laune und halten fit



Mode, Musik, Wohnen, Ernährung, Sport – Trends gibt es in den unterschiedlichsten Bereichen. Manche kommen und gehen, andere kommen und bleiben. Kaum zu glauben: Selbst Skateboarden, Mountainbiken oder Inlineskatieren waren mal Randerscheinungen und sind seit Jahrzehnten Teil der Alltagskultur.

Klar, man muss nicht jedem Trend hinterherrennen. Aber es schadet ja auch nicht, ein bisschen zu gucken, was es so Neues gibt.

**Wir haben uns mal für Sie umgesehen und stellen Ihnen ein paar Fundstücke aus dem Bereich Trend- und Funnsportarten vor.**

Yoga kennen Sie bestimmt, und sicher haben Sie auch schon vom Stand-up-Paddling oder Stehpaddeln gehört. Aber was ist SUP Yoga? Ganz einfach, das sind Yoga-Übungen auf einem Stand-up-Paddelboard! Wer bereits Yoga praktiziert und das mal auf dem Paddelbrett versuchen möchte, sollte sicher beherrschte Positionen wählen. Auf einem wackeligen SUP-Board ist gute Balance wichtig.

Erfahrungsgemäß ist Yin-Yoga optimal, da hier der Fokus auf Atmung und Konzentration liegt. Und wenn es mal nicht so klappt wie geplant, ist eine kleine Abkühlung im Wasser garantiert.

#### Das gute alte Steckenpferd

ist etwas aus Urgroßmutterzeiten und vollkommen aus der Mode? Von wegen! Aus Finnland schwappt der Trendsport Hobby Horsing zu uns. Auf einem überwiegend selbst gebastelten Steckenpferd vollführen zumeist Mädchen oder junge Frauen Gymnastikelemente und Bewegungsabläufe, die dem Springreiten oder der Dressur entlehnt sind. Teilweise werden auch Parcours aufgebaut. Klingt ein bisschen skurril, macht aber Riesenspaß, und fürs Steckenpferd benötigt man weder Stall noch Schmied.

**Bei allen Sportarten gilt: Am Anfang nicht stressen, sondern Spaß haben!**

Wer sich unsicher ist, sollte vor dem Training mit der Hausärztin oder dem Hausarzt sprechen.



#### Ein anderer Dauerbrenner ist Hula-Hoop.

Ging es Ihnen auch so? Wer es als Kind nach einer Reihe frustrierender Versuche nicht schaffte, den leichten Kunststoffreifen locker um die Hüften schwingen zu lassen, verbannte das verflixte Ding bald genervt in die Garage oder in den Keller. Aber die Dinge ändern sich. Hula-Hoop-Reifen gibt es mittlerweile als richtige Sportgeräte mit einem vernünftigen Gewicht und mit Neoprenpolstern. Anfängern sei ein großer Reifen empfohlen, er ist einfacher in der Handhabung. Aufgestellt sollte der Hula-Hoop vom Boden bis zum Bauchnabel reichen und zwischen einem Pfund und einem Kilogramm wiegen.

#### Es lebe der Sport ...

Von der Couch-Potato zum Super-Hero? Hey, nicht gleich übertreiben! Eine sportmedizinische Untersuchung deckt bislang unerkannte Erkrankungen auf, und mit der Beratung gehen Sportbeginner und Wiedereinsteiger auf Nummer sicher. Die bkk melitta hmr übernimmt 90 Prozent des Rechnungsbetrages, maximal 250 Euro alle zwei Jahre. Bitte Originalrechnung und ärztliche Originalbescheinigung nicht vergessen. Mehr unter: [www.bkk-melitta-hmr.de/leistungen-vorteile/leistungen-vorteile-a-z/sportmedizinische-untersuchung](http://www.bkk-melitta-hmr.de/leistungen-vorteile/leistungen-vorteile-a-z/sportmedizinische-untersuchung)

Mitmach-Aktion

# Taste the world

## Wir suchen Ihre internationalen Rezepte

Die Welt bietet so viele unterschiedliche Geschmäcker – und wir möchten Sie mit Ihnen kennenlernen. Für ein neues Social-Media-Format suchen wir die **besten internationalen Rezepte aus aller Welt**. Diese möchten wir für unsere Follower nachkochen und das Rezept auf unseren Social-Media-Kanälen teilen.

Hierfür benötigen wir Ihre kulinarischen Highlights: Indisches Naanbrot? Türkischer Bohnentopf? Italienische Antipastiplatte? Oder marokkanische Tajine mit Couscous? Alles, was Ihr kulinarisches Herz begehrt.

**Senden Sie uns Ihre Rezepte (gerne auch mit Fotos) an [socialmedia@bkk-melitta.de](mailto:socialmedia@bkk-melitta.de).**

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen und noch viel mehr darauf, diese wunderbaren Köstlichkeiten zu probieren.

Einmal Arktis und zurück in ...

## Bremerhaven

### Deutsches Schifffahrtsmuseum (DSM)

Mit MOSAiC startete im Herbst 2019 unter der Leitung des Alfred-Wegener-Instituts die größte Arktisforschungs-expedition unserer Geschichte. Ein Jahr lang war der Eisbrecher „Polarstern“ auf Forschungsreise, um die Folgen der Eisschmelze für unser Klima zu untersuchen. Die Expedition hatte nicht nur wichtige Forschungsergebnisse im Gepäck, sondern auch fantastische Fotos vom nördlichen Ende der Welt.

Die Fotoausstellung „INTO THE ICE – Die MOSAiC-Expedition“ ist bis Ende Juli für Museumsbesucher geöffnet. Spektakuläre Aufnahmen katalysieren den Betrachter mitten hinein in den Zauber der Polarnächte. Eindrucksvolle Bilder zeugen von dem anspruchsvollen Aufbau des Forschungs-camps – direkt auf einer Eisscholle. Darüber hinaus lockt das Deutsche Schifffahrtsmuseum mit maritimen Veranstaltungen und Schiffen und Schleppern zum Anfassen (und Entern) im Museumshafen. [www.dsm.museum](http://www.dsm.museum)

Suchen, Sehen und Staunen in ...

## Herford

### Marta, Museum für Kunst, Architektur, Design

Das international bekannte Museum für Kunst, Architektur und Design ist für sich genommen schon ein Kunstwerk: Das vom amerikanischen Stararchitekten Frank Gehry entworfene Gebäude begeistert mit „kippenden“ Wänden und einer „wogenden“ Dachkonstruktion aus Edelstahl. Obwohl noch relativ jung,

wartet innen eine rund 400 Werke starke Sammlung zeitgenössischer Kunst auf interessierte Besucher. Darüber hinaus versüßen Führungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Architektur und/oder Ausstellung) sowie Kreativ-Workshops den Museumsbesuch. Außerdem darf im Marta Kindergeburtstag gefeiert werden! Ein toller Tag in der Druck-, Farb- oder Papierwerkstatt wartet auf das Geburtstagskind und seine Gäste. [www.marta-herford.de](http://www.marta-herford.de)

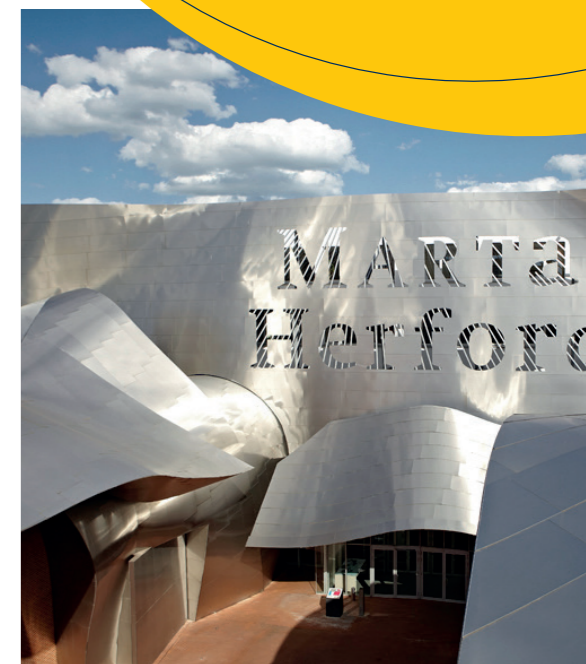


## Heimatliebe

**Neue Aktion für unsere Leserinnen und Leser**

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

Vielen Dank fürs Mitmachen!



# „Cocooning“ auf Balkon, Terrasse oder im Garten



Der Rückzug in das eigene Zuhause kann positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben – die Natur tut ihr Übriges. Bei so viel Trubel auf der Welt und den ganzen negativen Schlagzeilen kann es einem schon einmal zu viel werden. Kein Wunder also, dass „Cocooning“, nicht zuletzt durch die Coronapandemie und deren Maßnahmen, einen Aufschwung erlebte und sich zu einem regelrechten Trend in den vergangenen Monaten entwickelte.

Denn der Rückzug aus der Umwelt in das eigene Zuhause, das versteht man nämlich unter „Cocooning“, kann eine beruhigende und stressreduzierende Wirkung haben. Sich einen Kokon spinnen, in dem man vor äußeren Einflüssen und Nachrichten geschützt ist, um sich auf sich selbst besinnen und innehalten zu können.

Dieser Trend setzt sich auch in der wärmeren Jahreszeit fort. So besteht das Zuhause nämlich im besten Fall nicht nur aus den eigenen vier Hauswänden, sondern bietet durch Balkon, Terrasse oder Garten auch den Zugang zur Natur.

Und hier können Sie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Die Ruhe des „Cocooning“ trifft auf die ausgleichende Wirkung der Natur auf die menschliche Psyche. So können beispielsweise



schon wenige 20- bis 30-minütige Naturaufenthalte pro Woche den Stresspegel um mehr als 20 Prozent senken.

Darüber hinaus lassen sich von dort aus auch hervorragend Vögel beobachten. Laut einer Studie der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt kann das sogenannte Birdwatching nämlich ebenfalls zum Wohlbefinden und damit auch zur psychischen Gesundheit beitragen.

Übrigens ist „Cocooning“ nicht zwangsläufig gleichbedeutend mit sozialem Rückzug. Der Trend geht hierbei zum Einladen. Und einladen kann man auch zu einem entspannten Beisammensein auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten. Denn soziale Kontakte sind ebenso wichtig für die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden wie ein adäquates Stresslevel.

Wer seinen Gästen nicht nur gute Gesellschaft, sondern auch einen gesunden Snack anbieten möchte, kann direkt noch ein paar Salatkräuter und Tomaten pflanzen. Diese werden am besten schon Ende März auf der Fensterbank vorgezogen, um dann in den Balkonkasten, Blumenkübel oder ins Gemüsebeet zu wandern. Und von dort auf den Teller. Lecker!

## Stress lass nach!

Wer trotz allem mit Anspannung, Sorgen oder Ängsten rund um das Coronavirus zu tun hat, kann mit dem kostenfreien Training HelloBetter innerhalb weniger Wochen seine psychische Gesundheit nachhaltig stärken und Stress beseitigen. Die Texte, Videos, Audios und Übungen sind nachweislich effektiv und auch unterhaltsam. Gleich informieren unter: [www.bkk-melitta-hmr.de/gesundheits-service/gesundheits/hellobetter-stark-durch-die-corona-krise](http://www.bkk-melitta-hmr.de/gesundheits-service/gesundheits/hellobetter-stark-durch-die-corona-krise)

# Gesundheitsversorgung aktiv mitgestalten

## Neuer Verwaltungsrat der bkk melitta hmr konstituiert sich

Mit der Fusion zum 01.01.2022 entsteht eine neue Besetzung des Verwaltungsrates der bkk melitta hmr. Insgesamt wirken zukünftig 22 Vertreterinnen und Vertreter an der Mitgestaltung und Weiterentwicklung unserer regionalen Betriebskrankenkasse mit.

Der Verwaltungsrat besteht aus Vertretern von Arbeitgebern und Versicherten und trifft alle unternehmenspolitischen Entscheidungen gemeinsam mit dem Vorstand. Bei der Besetzung sind alle Kernregionen der bkk melitta hmr und auch alle Trägerunternehmen der ehemaligen BKK Melitta Plus und BKK HMR vertreten.

## Versichertenvertreter

**Hajo Janßen** | Nordenham  
**Iris Brödel** | Minden  
**Jens Harders** | Brake  
**Günter Meier** | Raddestorf  
**Ingo Wehrmann** | Zetel  
**Pamela Ney** | Hille  
**Reinhard Luhmann** | Bückeburg  
**Nicole Wöhler** | Herford  
**Doris Glanz** | Kirchlingern  
**Andreas Noetzel** | Kirchlingern  
**Anette Schewe** | Enger

## Arbeitgebervertreter

**Stefan-Oliver Strate**  
 Cofresco Frischhalteprodukte GmbH & Co. KG, Minden  
**Sebastian Jender**  
 Melitta Group Management GmbH & Co. KG, Minden  
**Birgit Röthemeyer**  
 Melitta Professional Coffee Solutions GmbH & Co. KG, Minden  
**Detlef Wehbrink**  
 Hettich Management Service GmbH, Kirchlingern  
**Christa von Nethen**  
 ATB NORDENHAM GmbH, Nordenham  
**Dieter Sichau**  
 Jade Hochschule, Wilhelmshaven  
**Olaf Krüger**  
 Bildungswerk der niedersächsischen Wirtschaft gGmbH, Hannover  
**Susanne Klöpping**  
 Westfalen Weser Netz GmbH, Paderborn  
**Ralf Stöltzing**  
 Kreis Herford, Herford  
**Dr. Elisabeth Menges**  
 Klinikum Herford, Herford  
**Dr. Dieter Blanke**  
 Westfalen Weser Netz GmbH, Paderborn

## Aufgaben und Befugnisse des Kontrollgremiums

Grundsätzlich trifft der Vorstand alle unternehmerischen Entscheidungen gemeinsam mit dem Verwaltungsrat.

Dabei ist es wichtig zu wissen, dass sich das Gremium zu gleichen Teilen aus Vertretern von Arbeitgebern und Versicherten zusammensetzt bzw. die Stimmgleichheit gewährt ist. Bei der neuen bkk melitta hmr bilden jeweils elf Versicherten- und Arbeitgebervertreter den Verwaltungsrat. So sind die Interessen beispielweise der Trägerunternehmen und der Versicherten in gleichem Maße vertreten. Darüber hinaus hat jedes der hier aufgeführten Mitglieder einen persönlichen Stellvertreter, sodass im Verhinderungsfall eine kontinuierliche Besetzung gewährleistet ist. Zu den elementaren Aufgaben des Verwaltungsrates zählt die Gestaltung der Satzung. Auch bei der Frage nach der Höhe des Zusatzbeitrages und dem Umfang der Satzungsleistungen entscheidet der Verwaltungsrat mit. Dazu organisiert sich der Verwaltungsrat in kleineren Ausschüssen wie dem Satzungs- und Grundsatzausschuss oder dem Finanzausschuss. An den drei größeren Standorten gibt es zusätzlich jeweils einen Widerspruchsausschuss, der sich mit der rechtlichen Prüfung von Entscheidungen wie beispielsweise bei Leistungsablehnungen beschäftigt. Im Bereich der Finanzen stellen die ehrenamtlichen Mitglieder des Verwaltungsrates den Haushaltsplan fest und prüfen die Jahresrechnung. Außerdem wählt der Verwaltungsrat den Vorstand und regelt sowie überwacht dessen Tätigkeit. Der Verwaltungsrat wird jeweils für sechs Jahre im Rahmen der Sozialwahlen gewählt. Die nächsten Sozialwahlen stehen im Jahr 2023 an. ►



Inside

# bkk melitta hmr insider-wissen



Ob vom Büro aus oder aus dem Homeoffice - Videomeetings sind eine gute Möglichkeit, auch unter besonderen Umständen im Dialog zu bleiben.

## Im Gespräch – Stefan-Oliver Strate (Verwaltungsratsvorsitzender bkk melitta hmr)

Stefan-Oliver Strate ist seit dem 01.06.2019 bei der Cofresco Frischhalteprodukte GmbH & Co. KG in Minden beschäftigt. Hier war er zunächst als Head of HR Business Partner tätig, bis er am 01.04.2020 die Position als Chief Human Resource Officer übernommen hat. Neben seinem Engagement für die bkk melitta hmr ist er Mitglied des Verwaltungsrates des BKK-Landesverbands NORDWEST in Essen und dort auch im Finanzausschuss tätig. Bereits seit 2019 wirkt er im Verwaltungsrat der BKK Melitta Plus mit.

## Worin sehen Sie den Vorteil in der Selbstverwaltung? Welche Stärken hat die Selbstverwaltung?

Durch den Verwaltungsrat ist sichergestellt, dass Mitglieder und Unternehmen eine Mitsprachemöglichkeit haben. Die gleichzeitige Rolle als Gestalter, aber auch als Betroffener führt dazu, dass man Fragestellungen aus einem anderen Blickwinkel sieht, als das beispielsweise in einem Aufsichtsmandat der Fall wäre. Dabei profitieren insbesondere die Trägerunternehmen, die ein großes Interesse daran haben, dass sich ihre BKK positiv im Markt etablieren kann.

## Wie erleben Sie Ihre Arbeit im Verwaltungsrat der bkk melitta hmr?

Bereits sehr kurz nach meinem Eintritt in die Melitta-Gruppe bin ich Mitglied im Verwaltungsrat der BKK Melitta Plus geworden und habe nach ungefähr einem Jahr den Vorsitz übernommen. Dabei ging es darum, relativ schnell von null auf hundert hochzufahren und von Beginn an mitzugestalten. Daneben macht es den Reiz aus, den Mitgliedern das Gefühl zu geben, dass ihr Mitwirken wichtig ist und es gleichzeitig für sie ein Gewinn ist, an der Organisation mitzuwirken.

## Welche Rolle hat der Verwaltungsrat?

Während der Aufsichtsrat in der Wirtschaft eher im Hintergrund wirkt, kommt dem Verwaltungsrat einer BKK eine stärkere gestaltende und haftende Rolle zu. Der Verwaltungsrat hat in den letzten Jahren eine deutliche Wandlung weg von einem reinen Zustimmungsgremium erfahren. Die Auseinandersetzung mit den relevanten Themen wird dabei immer wichtiger.

## Wie beurteilen Sie den Fusionsprozess?

Der Schritt ist absolut notwendig und nach wie vor die richtige Entscheidung gewesen. Es geht um die Zukunftsgestaltung, dabei ist weiteres Wachstum alternativlos. Die Unternehmenskulturen, die Geschäftszahlen und die regionale Ausrichtung beider Kassen stimmen dabei überein. Im Vorfeld konnten bereits sehr offene Gespräche geführt und gegenseitige Positionen deutlich gemacht werden. Vollkommen anders wäre es bei anderen Kassen mit einem anderen Geschäftsmodell oder einer ganz anderen Unternehmensgröße gewesen.



Moderne Arbeitsform „live“: Die erste Sitzung des Verwaltungsrats fand in virtueller Form statt. Er besteht aus Vertretern von Arbeitgebern und Versicherten.

## Was ist aus Ihrer Sicht das Besondere an einer regionalen BKK, wie der bkk melitta hmr?

Ich habe dazu in meinem eigenen Umfeld erlebt, was es bedeutet, bei einer großen Krankenkasse versichert zu sein. Sie reden dann mit einer großen Organisation, haben keine Konstanz bei den Ansprechpartnern und erleben eine gewisse Anonymität. Den Wert einer guten Krankenversicherung erkennt man erst dann, wenn man ein Problem hat. Allerdings entscheiden sich viele Menschen offensichtlich für eine Krankenversicherung, die scheinbar für sie am günstigsten ist. Wichtiger ist aus meiner Sicht, dass eine gute Verständigung durch persönliche Beratung gewährleistet wird und dadurch hat eine regionale Krankenversicherung dann auch eine sehr gute Berechtigung am Markt.

## Im Gespräch – Hajo Janßen (Stellvertretender Verwaltungsratsvorsitzender bkk melitta hmr)

Hajo Janßen war Mitglied des Stadtrates Nordenham. Neben seinem Engagement für die bkk melitta hmr ist er auch Mitglied des Verwaltungsrates des BKK-Landesverbands NORDWEST in Essen und vertritt die BKK-Interessen in der Mitgliederversammlung des GKV-Spitzenverbandes, Berlin. Seit seiner Ausbildung zum Elektroinstallateur bei der Norddeutschen Seekabelwerke AG war er jahrelang im Betriebsrat engagiert und war bereits seit 1986 Mitglied in der Vertreterversammlung der damaligen BKK Norddeutsche Seekabelwerke AG.

## Was ist überhaupt ein Verwaltungsrat? Wie kommt man da rein?

In den Verwaltungsrat werden Vertreter der Personenkreise gewählt, die über die Sozialversicherungsbeiträge die Krankenkassen finanzieren. In dem Fall unserer BKK über Gewerkschaften, die in den Trägerunternehmen zuständig sind, wie beispielsweise die IG Metall, IG BCE oder VerDi.

## Wie erleben Sie Ihre Arbeit im Verwaltungsrat der bkk melitta hmr?

Als langjähriges Mitglied im VR in der Position des alternierenden Vorsitzenden konnte ich meine Vorschläge leitend vorbringen. Regelmäßige Schulungen halfen mir, meine Aufgaben in der Selbstverwaltung besser wahrzunehmen. ►

Inside

**Wie haben Sie die Vorbereitungen zur Fusion erlebt?**

Durch die COVID-19-Pandemie waren persönliche Treffen sehr erschwert. Trotzdem ist ein regelmäßiger Austausch gelungen und beide Seiten haben sich stets als verlässliche Partner gezeigt. Die Größe der jeweiligen Kasse hat dabei eher eine untergeordnete Rolle gespielt. Die Beratungen und Abstimmungen zur Fusion haben auf Augenhöhe stattgefunden.

**Was ist aus Ihrer Sicht das Besondere an einer regionalen BKK, wie der bkk melitta hmr?**

Wir haben unsere Wurzeln in der betrieblichen Krankenversicherung und führen den Namen BKK auch weiterhin. Durch die Veränderungen im Kassenwahlrecht konnten wir unsere regionale Bedeutung in den letzten Jahren kontinuierlich ausbauen und viele Menschen für uns gewinnen, die nicht mehr nur in den Trägerbetrieben der ehemaligen BKK Melitta Plus oder der BKK Norddeutsche Seekabelwerke AG beschäftigt sind. In der Region sind wir seit Jahren ein verlässlicher Partner bei der gesundheitlichen Versorgung.

**Wie sollte sich aus Ihrer Sicht die bkk melitta hmr zukünftig weiterentwickeln?**

Der Versicherte soll bei der Erhaltung seiner Gesundheit umfassend beraten und unterstützt werden. Hierbei sollten auch alternative Methoden der Versorgung mit eingesetzt werden. Die beste Apotheke hat der Mensch mit den Selbstheilungskräften immer noch zur Verfügung. Die von den Ärzten verordneten Medikamente und Therapien sollten auf ihre Wirkungen geprüft werden. Im Medikationsplan sollte der Wirkstoff und die Wirksamkeit niedergeschrieben werden.

**Im Gespräch – Reinhard Luhmann (Mitglied im Verwaltungsrat der bkk melitta hmr)**

Reinhard Luhmann war langjähriger Betriebsratsvorsitzender beim Elektrizitätswerk Minden Ravensberg (EMR). Bereits seit 1982 gehörte er als Mitglied der damaligen Vertreterversammlung der Betriebskrankenkasse EMR an und war bis zum 31.12.2021 jahrelang alternierender Vorsitzender im Verwaltungsrat der BKK HMR.

**Wenn Sie auf Ihre Tätigkeit zurückblicken, was waren die besonderen Momente?**

Das war ohne Zweifel 1996 die Fusion der BKK EMR mit der BKK Kreis Herford und den dazugehörigen weiteren Trägerunternehmen Klinikum Herford und Sparkasse Herford.

**Sind Sie sich immer mit dem Vorstand einig?**

Wenn man in 40 Jahren immer mit dem Vorstand einer Meinung gewesen wäre, dann hätte in der Aufgabenverteilung einiges nicht gestimmt. Was ich aber sagen kann, ich hatte mit allen Vorständen ein vertrauensvolles Miteinander auf Augenhöhe.

**Wie haben Sie die Vorbereitungen zur Fusion erlebt?**

Als Vorsitzender des Verwaltungsrates der BKK HMR war ich von Anfang an in die zunächst schwierigen, alsbald aber sehr konstruktiven Gespräche eingebunden. Trotz der erschwerten Coronabedingungen haben wir es miteinander geschafft, zwei gesunde Kassen auf ein hervorragendes und stabiles Fundament zu setzen.

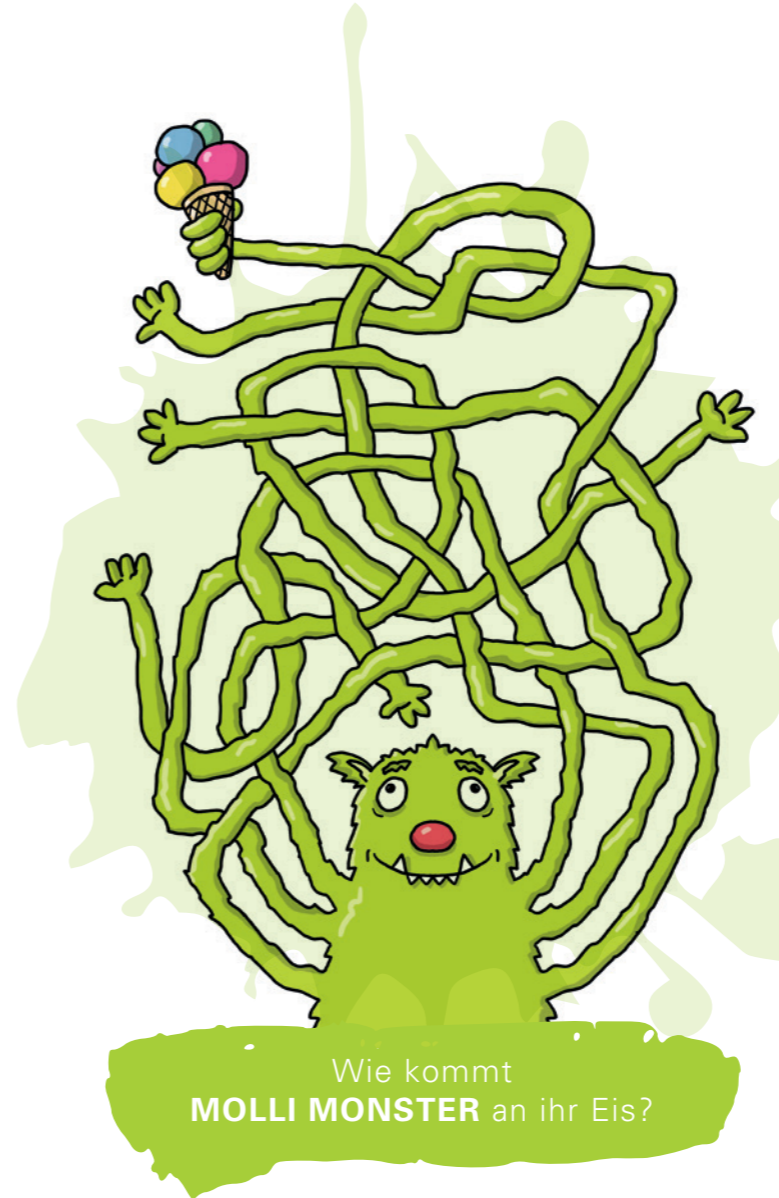
**Was ist aus Ihrer Sicht das Besondere an einer regionalen BKK, wie der bkk melitta hmr?**

Die regionale Struktur und die überschaubaren und sehr stabilen Mitgliedsunternehmen führen dazu, dass unsere Versicherten davon ausgehen können, in einer gesunden und sturmfesten BKK verankert zu sein und in eine gesicherte Zukunft schauen zu können.

**Wie sollte sich aus Ihrer Sicht die bkk melitta hmr zukünftig weiterentwickeln?**

Wir wollen auch in Zukunft als Dienstleister für unsere Versicherten auftreten. Einen Schritt nach vorne müssen wir sicherlich bei der Digitalisierung machen. Da sind wir bereits jetzt schon auf einem guten Weg. Die wichtigsten Voraussetzungen werden auch zukünftig stabile Finanzen mit einem ausgewogenen Verhältnis von Beitrag und guten satzungsbedingten Leistungen sein.

# Kinderkram



# SUDOKU für Klein und Groß!


1	7			6	4	5	
	2	5	3	4			8
	6			1		7	
	5	3				2	9
6	1			9	8		
		6		2			7
		1		9	3	2	
		8					
4			7	8	5	9	1



1	6	5	8	7	2	9	4	3
4	3	7	5	9	1	8	6	2
9	7	8	4	1	1	5	7	2
7	1	2	3	9	6	8	4	9
5	4	8	6	7	2	1	9	7
6	2	9	4	1	1	8	3	7
3	7	6	1	2	5	9	8	9
8	1	7	4	3	3	5	2	6
2	5	1	6	8	6	2	7	1


Lösungen von Seite 19

Lösungen auf Seite 18.



#### **ServiceCenter Minden**

Marienstraße 122  
32425 Minden  
Tel.: 0571 93409-0  
Fax: 0571 93409-121



#### **ServiceCenter Herford**

Am Kleinbahnhof 5  
32051 Herford  
Tel.: 05221 1026-0  
Fax: 05221 1026-9000



#### **ServiceCenter Nordenham**

Friedrich-Ebert-Straße 86  
26954 Nordenham  
Tel.: 04731 9334-0  
Fax: 04731 9334-200



#### **ServiceCenter Bünde**

Hangbaumstraße 7  
32257 Bünde  
Tel.: 05223 79266-50  
Fax: 05223 79266-51



#### **ServiceCenter Espelkamp**

Breslauer Straße 5  
32339 Espelkamp  
Tel.: 05772 20044-0  
Fax: 05772 20044-20



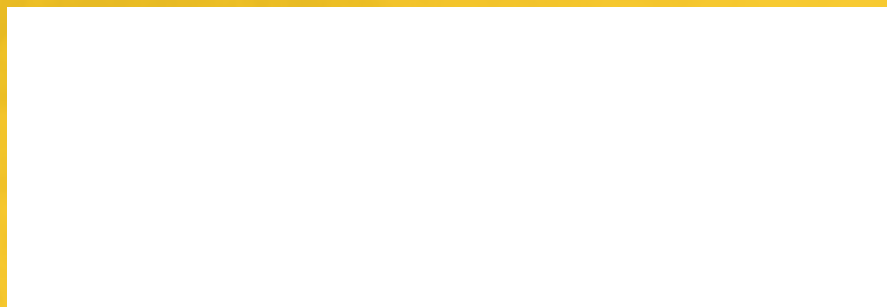
#### **ServiceCenter Petershagen**

Heisterholz 1  
32469 Petershagen  
Tel.: 05707 9005-50  
Fax: 05707 9005-519



#### **Zentrale Postanschrift**

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



Erstk(l)assiger Service

# Vor Ihrer Haustür

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!**

