

gemeinsam richtung gesundheits

**bkk**  
melitta  
hmr



## Wir sehen Pink.

Oktober ist Brustkrebsmonat.

### **Brustamputation und viel Glück**

Barbara Lang berichtet  
als Betroffene über ihre  
Erfahrungen.

### **Hodenkrebs bei jungen Männern**

Interview mit  
Prof. Dr. Klaus-Peter Dieckmann  
zu Therapie und Risiko

### **Vitamine aus der Knolle**

Kartoffeln sind gesund und  
vielseitig. Lesen Sie auch  
das Rezept und die Basteltipps.



# Das E-Rezept startet

Seit dem 1. Juli 2023 ist der Einsatz des neuen E-Rezepts keine Theorie mehr. Für die Patienten wird das Einlösen ihrer Rezepte damit deutlich einfacher. Der Arzt schickt das Rezept digital auf den Weg, sodass die Patienten in der Apotheke nur ihre Gesundheitskarte der Krankenversicherung in ein Kartenterminal stecken müssen. Prompt erhalten sie ihre Medikamente ohne unnötigen Papierkram.

Wer möchte, der kann sich auf seinem Smartphone eine passende E-Rezept-App einrichten und damit in der Apotheke vor Ort oder einer Online-Apotheke seine verordneten Medikamente erhalten. Die App lässt sich je nach Betriebssystem des Smartphones (App Store, Google Play) kostenlos herunterladen. Zusätzlich ist ein PIN nötig.

Natürlich können Patienten auf Wunsch in der Arztpraxis ein ausgedrucktes Rezept erhalten. Aber das digitale „Mitmachen“ lohnt sich, da das Medikamentenmanagement deutlich verbessert wird. Ab Januar 2024 soll das E-Rezept gemäß den Plänen der Bundesregierung Pflicht werden.

Weitere Informationen gibt es hier:  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/e-rezept](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/e-rezept)

## Inhalt

- 03 Editorial
- 04 Krebsfrei: Brustamputation und viel Glück
- 06 Wenn Krebs in den Genen liegt
- 07 Als der Krebs und mein Kind in mir wuchsen
- 08 Hodenkrebs bei jungen Männern
- 10 Vitamine aus der Knolle
- 12 CBD: Hype oder Wundermittel?
- 13 Sechs Youngster starten Ausbildung
- 14 Entspannung zwischen Bäumen
- 15 Ausflugstipps: Märchenweg und Wunderwald
- 16 Spaziergang gegen die Schniefnase
- 17 Fitness für das Gehirn
- 18 Online-Seminar zu „Plötzlichem Kindstod“
- 19 Kinderkram

Editorial

# Liebe Leserinnen und Leser,



und schon ist der Herbst da. Erfahren Sie in unserer aktuellen Ausgabe, welche Facetten diese Jahreszeit zu bieten hat.

Insgesamt sechs junge Menschen haben zum 1. August ihre Ausbildung zum oder zur Sozialversicherungsfachangestellten begonnen. Damit ergreifen sie einen Ausbildungsberuf mit Zukunft, denn komplexe Beratungssituationen und persönliche Nähe lassen sich auch durch die Digitalisierung nicht ersetzen.

Wir setzen ein Zeichen gegen Brustkrebs. Gemeinsam mit zahlreichen namhaften Unternehmen in der Region möchten wir in den Betrieben auf die Möglichkeiten zur Früherkennung von Brustkrebs aufmerksam machen. Wir arbeiten dabei mit den MINDEN Wolves zusammen und lassen die Spieler der American Football Mannschaft in Pink auflaufen. Dabei ist Früherkennung selber möglich, beispielsweise mit der Breastcare App, die Sie kostenfrei als App laden können.

Nach dem Brustkrebsmonat Oktober möchten wir uns auch der Männergesundheit widmen. Lesen Sie in dieser

Ausgabe mehr über „Movember“, einer Community, die sich das Ziel gesetzt hat, das Gesundheitsverhalten von Männern nachhaltig zu verändern und die vorzeitige Sterblichkeit von Männern bis zum Jahr 2030 um 25 Prozent zu reduzieren.

Wenn Sie in den letzten Wochen ein Medikament verschrieben bekommen haben, ist es Ihnen vielleicht schon begegnet. Das E-Rezept ist gestartet und soll zukünftig den Papierausdruck ersetzen. Spätestens ab 2024 sollen auch die Ärzte das elektronische Rezept verpflichtend einsetzen. Wir halten Sie zu diesem Thema auf dem Laufenden.

Kommen Sie gesund durch den Herbst mit unseren Tipps für Ihr Immunsystem.

Ihr  
Rolf Kauke

## Impressum

Herausgeber: bkk melitta hmr, Marienstraße 122, 32425 Minden, Telefon: 0571 93409-0, E-Mail: info@bkk-melitta-hmr.de, Internet: www.bkk-melitta-hmr.de  
 Konzeption und Design: bkk melitta hmr und P.E.R. Agency GmbH • Redaktion und Umsetzung: P.E.R. Agency GmbH, Carmerstraße 8, 10623 Berlin, Tel.: 030 60 98 05 610, E-Mail: berlin@per-agency.com, Internet: www.per-agency.com • V.i.S.d.P.: Patrik Kasparak, bkk melitta hmr • Fotoquellen: Katya, marie, iStock, 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: 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.

Gesundheit

# Krebsfrei

## Brustamputation und viel Glück



**Barbara Lang** war an Brustkrebs erkrankt. Sie engagiert sich in der Frauenselbsthilfe Krebs.

Pro Jahr erkranken etwa 66.800 Frauen und auch 770 Männer neu an Brustkrebs. Damit liegt diese Krebsvariante bei Frauen in der Statistik auf dem ersten Rang. Eine von acht Frauen trifft diese Diagnose. Barbara Lang berichtet als Betroffene über ihre Erfahrungen. Die 67-Jährige engagiert sich seitdem in der Frauenselbsthilfe Krebs LV Baden-Württemberg/Bayern.

### Wie kam es zu Ihrer Diagnose Brustkrebs?

In meinem Umfeld traf es nach und nach einige Bekannte und Verwandte, sodass ich meinen Arzt nach einer Mammografie fragte. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich keine Symptome. Kurz danach verspürte ich aber ein Ziehen in der Brust und dachte, dass der Termin bald sei. Nach Ostern 2003 hatte ich im Alter von 46 die Mammografie. Die Diagnose war Brustkrebs mit zwei Tumorherden in einer Brust. Danach ging alles sehr schnell. Eine Stanzbiopsie wurde vorgenommen. Nachdem diese Ergebnisse vorlagen, wurde ich operiert. Der zuständige Arzt hatte sich vorher bei der Beratung viel Zeit genommen. Die betroffene Brust wurde amputiert. Und das war mein Glück. Anschließend fand man heraus, dass sich schon ein dritter Tumorfaden gebildet hatte. Der war auf der Mammografie noch gar nicht zu sehen. Außerdem ergab das Ergebnis, dass Lymphknoten befallen waren. Die Entscheidung der Amputation war richtig.

### Wie konnten Sie diese schwierige Situation bewältigen?

Bei uns war früher ein Onkel an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt und kein Mensch durfte das Wort Krebs in den Mund nehmen. Mir war

klar, dass ich offen damit umgehen muss. Ich war zu dem Zeitpunkt stellvertretende Schulleiterin. Nachdem ich aus dem Krankenhaus kam, waren die Pfingstferien gerade vorbei. So habe ich direkt das Kollegium und auch meine Schüler informiert. Es sollte keiner über drei Ecken von meiner Krankheit erfahren. Durch meine Offenheit habe ich bei einigen Kolleginnen einen Stein losgetreten. Sie redeten teilweise wochenlang nicht mit mir. Bis dann rauskam, sie hätten eigentlich mal zur Vorsorge gehen sollen und hatten das geschohen. Viele haben dann die Initiative ergriffen und sind zur Vorsorge gegangen. Prompt wurde bei einer Kollegin im sehr frühen Stadium ein Brustkrebs festgestellt, sodass der gut behandelt wurde.

Außerdem habe ich sofort im Ort den Kontakt zur Selbsthilfe gesucht. Der Austausch mit anderen Betroffenen hat mir sehr geholfen. Ich konnte sagen, ich habe dieses Kribbeln in den Fingern und jede konnte aus der Erfahrung dazu berichten. Jede kannte das Problem. Es hilft zu sehen, dass bei den anderen die Entwicklungen positiv verlaufen. Die Nebenwirkungen werden weniger. Das Kribbeln lässt nach. Es gab gute Perspektiven als motivierende Beispiele. Ich bin damals in der Selbsthilfegruppe sehr gut aufgefangen worden.

### Welche Therapie wurde vorgenommen?

Die Therapie wurde zweigleisig aufgesetzt. Ich erhielt über etwa ein halbes Jahr eine Chemotherapie mit vier Zyklen. Da eine Hormonempfindlichkeit des Tumors vorhanden war, wurde zusätzlich eine Antihormontherapie verabreicht. Diese lief allerdings über sieben Jahre. Nach Abschluss der Chemo kam ich zur Anschlussheilbehandlung. Das ist vergleichbar mit einer Reha oder Kur. Da geht es sehr um die äußere und innere Stärkung. Gerade die Bewegung hat mir gutgetan, denn die Antihormontherapie greift die Gelenke an. Man konnte ein breites Angebot probieren. Nordic Walking, Wassergymnastik oder Entspannungsübungen waren Teile davon. Außerdem gab es psychoonkologische Gespräche und Informationen. Das gesamte Paket hat mir sehr viel gebracht. Heute baue ich Qigong in meinen Stundenplan ein. Diese Übungen habe ich dort kennengelernt.

### Was haben Sie bezüglich der verlorenen Brust unternommen?

Es gibt die Option, diese Brust durch Eigengewebe oder Silikon aufzubauen. Für mich war aber klar, dass ich keinen Fremdkörper haben wollte. Ein anderer Aspekt war, dass sich dann die Nachsorge schwerer

## Frauenselbsthilfe Krebs (FSH)

Das Leitmotiv ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Auffangen nach der Diagnose, Informieren über Hilfen zur Krankheitsbewältigung, Begleiten in ein Leben mit und nach Krebs sind die Kernaspekte der Tätigkeiten. Gruppentreffen im gesamten Bundesgebiet, telefonische Beratung und zahlreiche Infomaterialien sind Teile des Angebots.

Weitere Informationen:  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

gestalten könnte. Ich wurde zunächst engmaschig kontrolliert. Anfänglich war das alle drei Monate, dann alle sechs Monate und später einmal im Jahr. Heute bin ich wieder in das Mammographie-Screening-Programm eingegliedert, das alle zwei Jahre stattfindet. Wenn in den ersten Jahren ein Rezidiv – also ein Rückfall – auftritt, so wird es frühzeitig diagnostiziert.

Ich habe mich für eine Prothese entschieden. Dabei hilft ein Sanitätshaus bei der Auswahl, das sich mit dieser Krebsform auskennt. Es gibt sehr gute Silikonprothesen, die in eingenähten Taschen der BHs verstaubt werden. Nachdem die Wunden der OP verheilt sind, kann man sich mit sehr modischen Produkten ausstatten. Die Träger müssen nur etwas breiter sein, um einen Lymphstau zu vermeiden. Es gibt auch entsprechende Badeanzüge.

### Der Haarausfall ist oft ein belastendes Thema?

Ich hatte damals Glück. Eine Krankenschwester im Krankenhaus hatte mir empfohlen, gleich nach der Operation ins Perückenstudio zu gehen. So kann man sich dort noch an dem eigenen Haar orientieren und eine fast identische Perücke anfertigen.

Meine Friseurin hat diese Perücke dann meinem Haarschnitt angepasst und es war sehr ähnlich. Es gibt viele Frauen, die sich mit ihrer Perücke nicht wohl fühlen. Das muss nicht sein. Diese Perücken müssen zudem nicht aus Echthaar bestehen.

### Wie geht es Ihnen heute?

Ich bin seitdem krebsfrei und gehöre in die Gruppe der Langzeitüberlebenden (cancer survival). Seit sechs Jahren arbeite ich nicht mehr. Als Krebserkrankte bin ich schwerbehindert und konnte so Altersteilzeit in Anspruch nehmen. Die Schwerbehinderung bei einer Krebserkrankung muss man beantragen und sie ist zunächst in der Regel auf fünf Jahre befristet. Meistens organisiert das der Sozialdienst in der Klinik. Ansonsten kann man auch Unterstützung bei der Frauenselbsthilfe und anderen Organisationen erhalten. Mein Engagement gilt seit Jahrzehnten der Frauenselbsthilfe Krebs in einer örtlichen Gruppe und als stellv. Landesvorsitzende der FSH LV BaWü/Bayern. So kann ich heute anderen Betroffenen helfen.

## So einfach

tasten Sie Ihre Brüste ab:



1 Legen Sie die Hände auf die Hüften: Verändert sich die Größe, Form oder Lage der Brust? Gibt es Hautrötungen oder -falten?



2 Heben Sie einen Arm über den Kopf. Tasten Sie die Brüste nacheinander kreisförmig ab. Spüren Sie Unebenheiten, Schmerzen oder Verhärtungen?



3 Tasten Sie beide Seiten sternförmig von innen nach außen zur Brustwarze ab. Sind die Brustwarzen eingezogen? Tritt bei sanftem Druck Flüssigkeit aus?



4 Tasten Sie die Achselhöhlen mit gehobenen Armen ab. Wiederholen Sie das Abtasten der Achsel auf beiden Seiten mit hängenden Armen.

Pink  
steht für  
Brustkrebs

Die pinkfarbene Schleife ist weltweit als Symbol für Kampagnen und Aktivitäten gegen Brustkrebs bekannt. Die Organisation „Pink Ribbon“ setzt sich für mehr Brustkrebs-Sensibilisierung ein und steht mit vielen europäischen Ländern in freundschaftlichem Austausch.



Gesundheit

# Wenn Krebs in den Genen liegt

Als Angelina Jolie vorsorglich ihre Brüste und später auch ihre Eierstöcke entfernen ließ, war das Erstaunen im ersten Moment groß. Sie hat eine Mutation im BRCA1-Gen (Abkürzung für das engl. Breast Cancer), die bei Frauen das Risiko an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken mannigfach erhöht. Andrea Hahne, Gründungsmitglied des BRCA-Netzwerks, ist selbst betroffen und gibt Einblicke in die Thematik.



**Andrea Hahne** ist Betroffene und Gründungsmitglied des BRCA-Netzwerks.

## Wann sollte man bezüglich einer erblichen Krebsbelastung hellhörig werden?

Wenn mehrere Verwandte, auch über Generationen hinweg, relativ jung an Krebs erkranken, dann ist das ein Warnsignal. Es muss nicht immer Brustkrebs sein. In meiner Familie war es zum Beispiel so, dass meine Großmutter und zwei meiner Tanten an Eierstockkrebs verstarben. Ein Onkel ist zudem sehr jung an Darmkrebs gestorben. Ich selbst bin 2005 im Alter von 39 Jahren an Brustkrebs erkrankt. Das zeigt, dass die übliche Vorsorge der gesetzlichen Krankenversicherungen bei mir nicht gereicht hätte. Hier wird ab 30 Jahren beim Arzt die Brust abgetastet und ab 50 Jahren alle zwei

Jahre das Mammografie-Screening angeboten. Bei einer erblichen Veranlagung ist eine andere Früherkennung notwendig, da die Patienten viel jünger sind.

## Wie finden Personen heraus, ob eine Genmutation vorliegt?

Es gibt bestimmte Einschlusskriterien, die zunächst betrachtet werden. Zum Beispiel die Anzahl der erkrankten Verwandten sowie deren Alter. Treffen diese Kriterien zu, kann eine humangenetische Beratung weiterhelfen. Mit einem Test lässt sich feststellen, ob solche Genmutationen vorliegen. Das sind heute Paneltests, in denen verschiedene Gene geprüft werden. Die Angelegenheit ist sehr komplex, sodass wir mit unserem Netzwerk Unterstützung anbieten. Wie gehe ich mit einem positiven Testergebnis um? Welche Konsequenzen hat das auf die Familienplanung oder Versicherungsfragen? Soll ich vorsorglich eine Entfernung von Brust und Eierstöcken vornehmen lassen? Alle Fragen sind nicht einfach zu beantworten. Positiv ist, dass wir in Deutschland schon sehr viel über BRCA- und andere Mutationen wissen und 24 spezialisierte Zentren für familiären Brust- und Eierstockkrebs haben. Es gibt auch Männer, die betroffen sind. Sie können unter anderem gehäuft Brust- oder Prostatakrebs bekommen.

## Haben Sie den Test machen lassen?

Ja, das habe ich allerdings nicht vorrangig für mich getan, sondern für meine Familie. Wir gemeinsam verstehen Wissen als Chance. Ich habe tatsächlich eine Mutation und kann mir meine Brustkrebserkrankung erklären. Wichtiger ist aber, dass meine Kinder sich frühzeitig mit dem Thema auseinandersetzen können. Meine beiden Töchter haben den Gentest gemacht. Eine hat die Mutation und die andere nicht. Die Betroffene hat sich nun zu einem Früherkennungsprogramm entschlossen, das ab 25 möglich ist und in spezialisierten Zentren durchgeführt wird. Einmal im Jahr wird ein Brust-MRT gemacht und halbjährlich ein Brust-Ultraschall. So ist ein frühes Erkennen von Brustkrebs möglich. Andere Frauen entscheiden sich hingegen für die vorsorgliche Entfernung des Brustdrüsengewebes.

## BRCA-Netzwerk e.V.

Das Netzwerk hat den Zusatz „Hilfe bei familiären Krebserkrankungen“. Ziel ist es, Risikofamilien so viele hilfreiche Informationen und Gesprächsangebote wie möglich bereitzustellen, damit sie informierte Entscheidungen im Hinblick auf ihre Gesundheit fällen können.

Weitere Informationen:

[www.brca-netzwerk.de](http://www.brca-netzwerk.de)



@Annaclearafotografie



@Annaclearafotografie



Mamalapapp

# Als der Krebs und mein Kind in mir wuchsen

Ich heiße Linda, bin 36, verheiratet und Mama von zwei kleinen Söhnen im Alter von zwei und vier Jahren. Wenn man mich heute ansieht, würde man sicher nicht errahnen, welches schweres Schicksal mich bereits ereilt hat. 2020 erhielt ich in meiner zweiten Schwangerschaft, in der 19. Schwangerschaftswoche, die Diagnose Brustkrebs.

August 2020: Während ich unseren 1,5 Jahre alten ersten Sohn stillte, spürte ich in meiner linken Brust eine Verhärtung. Zuerst dachte ich nur an einen Milchstau und schenkte dem Ganzen keine weitere Beachtung. Als ich diesen „Knoten“ nach ein paar Tagen erneut unter der Dusche tastete, wusste ich, dass ich es dringend abklären lassen muss. Bereits am nächsten Tag ging ich zu meiner Frauenärztin und nach einem unklaren Befund, saß ich zwei Tage später zur Stanzbiopsie im Krankenhaus. Ich ahnte bereits nichts Gutes mehr. Ich und Krebs? Schwanger? Für mein Umfeld eine Sache der Unmöglichkeit.

Die Zeit der Ungewissheit, was es nun wirklich ist, war die schlimmste Zeit meines Lebens. Zwei weitere Tage später die Gewissheit: Krebs. Bösartig. Aggressiv. Schnell wachsend. Weitere Informationen rauschten nur so an mir vorbei. Todesangst kam auf. Mein Herz war so verdammt schwer. Einen Lichtblick gab es jedoch: Es war unumgänglich, dass zeitnah die brusterhaltende OP

und die Chemotherapien erfolgen mussten. Dies war jedoch schwanger möglich und schwerwiegende Komplikationen waren nicht zu erwarten. Ich atmete auf. Vier Tage später folgte die OP. Ich vertraute den behandelnden Ärzten und legte unser Leben in ihre Hände. Der schöne Schein der zweiten Schwangerschaft rückte leider in den Hintergrund. In der 24. Schwangerschaftswoche erhielt ich die erste Chemo. Alle drei Wochen, bis zur Geburt. Mit dem Beginn der Therapie kehrte auch mein Optimismus zurück. Ich wollte leben. Aufgeben – keine Option! Für mich, für meine Kinder!

Der Alltag lief weiter. Er musste. Teamwork war angesagt und die Ehe wurde auf eine große Probe gestellt. Ausruhen? Unmöglich! So anstrengend es war, so wertvoll war es jedoch zugleich. Dank unserem ersten Sohn wusste ich jeden Tag, wofür ich diesen Weg gehe. Dank ihm hatte ich erst gar nicht die Zeit mich im dunklen Loch voller Sorgen zu verlieren. Und dann schlug da ja

noch ein weiteres kleines Herz unter dem Meinen.

In der 37. Schwangerschaftswoche erfolgte dann die Einleitung. Dank Corona im Alleingang. Kräftezehrend. Nach vier anstrengenden Tagen erblickte unser zweiter Sohn dann das Licht der Welt. Gesund und laut. Mit vielen blonden Haaren. Mehr als ich sie zu dem Zeitpunkt hatte. Ein riesiger Stein plumpste von meinem Herzen. Endlich konnte ich ihn beschützen.

Zwei Wochen später ging es mit den Chemotherapien auch schon weiter. Wochenbett? Fehlanzeige! Mama sein mit zwei kleinen Kindern war angesagt. Der Kampf gegen den Krebs ging in die nächste Runde. Nach anschließenden Bestrahlungen, stecke ich heute mit der Antihormontherapie in künstlichen Wechseljahren.

Es könnte schöner sein, aber um nie wieder Krebs zu bekommen, nehme ich alles in Kauf. Für meine Familie und die Tatsache, dass ich weiterhin leben darf. Und das bis dato: krebsfrei.

Besucht Linda auch gerne auf ihrem Instagram-Kanal: [@just\\_inked87](#)

Das umfassende Interview mit Linda findet ihr auf unserem YouTube-Kanal.



# Hodenkrebs bei jungen Männern

Seit einigen Jahren lassen sich die Herren im November einen Schnurrbart stehen. Dieses Symbol setzt ein Zeichen für mehr Aufklärung in punkto Männergesundheit. Dazu gehört Hodenkrebs. Prof. Dr. Klaus-Peter Dieckmann, Ärztlicher Leiter Hodentumorzentrum der Hamburger Asklepios Klinik Altona, erklärt die Fakten.



**Prof. Dr. Klaus-Peter Dieckmann**  
Ärztlicher Leiter Hodentumorzentrum  
Asklepios Klinik Altona

## **Gibt es eine Altersgruppe, die von Hodenkrebs besonders betroffen ist?**

Es gibt jährlich ca. 4.100 neue Fälle mit Hodenkrebs in Deutschland. In Relation zu anderen Krebserkrankungen liegt er in der Statistik weiter hinten auf dem 14. Rang. Aber: In der Gruppe der 20- bis 45-jährigen Männer ist Hodenkrebs der häufigste aller Tumoren. Ein Problem ist, dass die meisten dieser Männer nur sehr geringe Kenntnis darüber haben, dass sie zur Risikogruppe für Hodenkrebs gehören. Die Faktoren dafür sind unterschiedlich hoch. Ein angeborener Hodenhochstand, auch wenn er in der Kindheit operativ behoben wurde, gilt als Risikofaktor. Ein anderes Risikomerkmal ist, wenn Bruder oder Vater bereits betroffen waren.

## **Welche Symptome können auf einen Hodenkrebs hinweisen?**

Das klassische Zeichen ist eine schmerzlose allmähliche Vergrößerung und Verhärtung eines Hodens oder eine Knotenbildung – wie ein „Knubbel“ – an der Oberfläche. Schmerzen schließen einen Tumor jedoch nicht aus. Andere Männer berichten von einem „Schweregefühl“. Gar nicht selten bemerken die Sexualpartner eine Veränderung am Hoden. Die regelmäßige Selbstab-tastung etwa einmal im Monat gilt als gute Vorsorgemaßnahme. Hierbei wird der Hoden mit einer Hand fixiert, und mit der anderen Hand

bzw. Zeigefinger wird nach Verhärtungen oder Vorwölbungen gesucht. Findet der Mann eine solche Veränderung, sollte er sich bei einem Urologen fachärztlich untersuchen lassen.

## **Wie gut sind die Chancen bei Hodenkrebs?**

95 % aller Patienten mit Hodenkrebs können geheilt werden. Allerdings spielt das Stadium der Erkrankung eine große Rolle. Während bei den frühen Stadien, also diejenigen ohne Metastasen, die Heilungsrate bei fast 100 % liegt, wird dieses Ziel bei den fortgeschrittenen Fällen deutlich seltener erreicht. Aber selbst bei weit fortgeschrittenen Fällen mit hoher Krebslast kann noch in knapp 50 % der Fälle die Heilung erzielt werden. Prominente Beispiele hierfür sind der amerikanische Radsportler Lance Armstrong, der nach seiner Erkrankung mehrmals die Tour de France gewann oder der Fußballer Sebastian Haller von Borussia Dortmund, der nach seiner Heilung wieder Tore schießt. Die Zauberformel für die Heilung heißt Chemotherapie, die beim Hodenkrebs wesentlich wirksamer ist als bei allen anderen Tumoren. Auch Operationen gehören zum Therapieplan. In der Regel geht es zunächst um die operative Entfernung des betroffenen Hodens. In bestimmten Situationen kann es zu Lymphknotenentfernungen aus dem Bauchraum kommen.



### Haben Hodenkrebs-Patienten Probleme bei der Sexualität und leidet die Fruchtbarkeit?

Probleme mit der Sexualität bzw. der Potenz gibt es im Regelfall nicht. Bei der Fruchtbarkeit kann es hingegen zu Einschränkungen kommen. Wenn ein Hoden entfernt wird, dann entfällt ja eine von zwei Produktionsstätten für Spermien. In vielen Fällen genügt ein funktionierender Hoden, um Kinder zu zeugen. Hierfür gibt es viele Beispiele. Auf jeden Fall kommt es zu einer zumindest vorübergehenden Unfruchtbarkeit, wenn eine Chemotherapie verabreicht werden muss. Je nach Therapiesituation besteht bei einem Viertel bis zur

Hälfte der Patienten eine gewisse Chance, dass sich die Samenbildung nach zwei bis drei Jahren wieder erholt. Allen Patienten mit Hodenkrebs wird empfohlen, Samen vor Therapiebeginn einfrieren zu lassen, um hiermit eine „Fruchtbarkeitsreserve“ zu schaffen für etwaige spätere künstliche Befruchtungen.

## Was ist Movember?

Movember steht für Mo (Abkürzung für Schnurrbart) und November. Vor 20 Jahren gründeten junge Männer in Australien eine Aktion, um auf Themen der Männergesundheit (Prostatakrebs, Hodenkrebs, Psyche) aufmerksam zu machen. Sie ließen sich im November Schnurrbärte für Spendenaktionen wachsen. Movember ist heute in vielen Ländern aktiv.

Weitere Infos unter:  
[www.movember.com](http://www.movember.com)

## Vorsorge ist wichtig

So tasten Sie Ihre Hoden richtig ab:



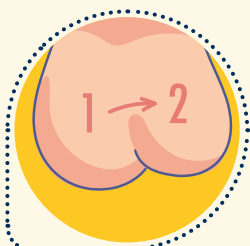
Tasten Sie Ihre Hoden regelmäßig ab (mindestens einmal im Monat).



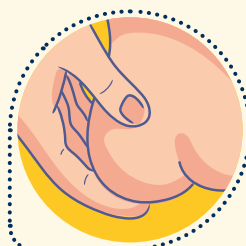
Am besten während einer warmen Dusche.



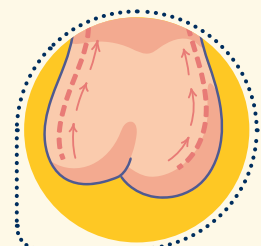
Seifen Sie Ihre Hände ein.



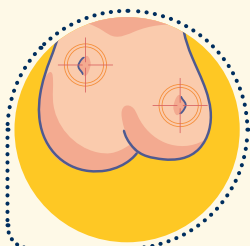
Tasten Sie Ihre Hoden einzeln, nacheinander ab.



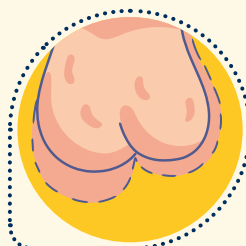
Bewegen Sie jeden Hoden sanft zwischen den Fingern.



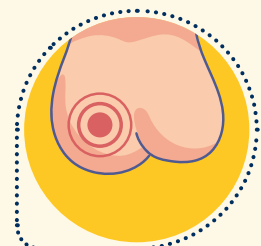
Auch die Samenstränge auf der Rückseite der Hoden abtasten.



Achten Sie auf Verhärtungen, Unregelmäßigkeiten, Schwellungen oder kleine Knoten, ...



... Veränderung der Größe und Form ...



... oder schmerzhaft und berührungsempfindliche Stellen.

# Vitamine aus der *Knolle*

Ob gekocht, als Brei, aus dem Ofen oder in der Pfanne – die Kartoffel ist ein richtiger Allrounder. Ein Blick in das Resümee dieser schmackhaften Knolle zeigt ihre Vielseitigkeit in der Küche und für unsere Gesundheit.

Die Geschichte der europäischen Kartoffel beginnt in den südamerikanischen Anden. Im Gebiet des heutigen Peru haben die Europäer sie im 16. Jahrhundert kennengelernt und nach Europa importiert. Dort wurde sie zu unserer heutigen Speisekartoffel kultiviert.

Mittlerweile ist sie ein Liebling der deutschen Küche. Und gleichzeitig ein richtiges Superfood! Sie ist reich an Kohlenhydraten sowie den Vitaminen B1, B2 und C. Auch Folsäure, Kalium, Magnesium und Eisen sind enthalten. Aufgepasst: Der Nährstoffgehalt einer Kartoffel variiert nach Art der Zubereitung. So können die wasserlöslichen B- und C-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium ins

Kochwasser übergehen. Das lässt sich vermeiden, indem man die Kartoffeln mit Schale kocht und erst danach schält.

## Eine Sache der Stärke

Beim Einkaufen trifft man hierzulande auf Sieglinde, Linda und Laura. Das sind nicht etwa Bekannte aus der Nachbarschaft, sondern verschiedene Kartoffelsorten. In Deutschland sind 210 Sorten zugelassen, aber nicht alle haben Frauennamen. Was sie unterscheidet, sind die Koch Eigenschaften. Diese hängen vom Stärkegehalt ab. Je mehr Stärke in der Kartoffel steckt, desto weicher ist sie.

## Die Süßkartoffel als Konkurrenz

In den letzten Jahren hat sich eine Alternative zur deutschen Kartoffel etabliert. Die Süßkartoffel variiert nicht nur in Aussehen und Geschmack, sondern auch im Nährstoffgehalt. Der Vergleich zeigt, dass sie in Sachen Mikronährstoffe unsere heimische Knolle abhängt. Die Menge an Kalzium, Kalium, Fol-

säure und Phosphor ist bei der süßen Kartoffel deutlich höher. Besonders reich ist sie außerdem an Beta-Carotin, der Vorstufe von Vitamin A, welches ihr auch die orangene Farbe verleiht. Es steht jedoch fest: Beide Knollen sind gesund. Ihr Einsatz in der Küche sollte daher der Geschmack entscheiden.

## Man unterscheidet drei Typen

- **Festkochende Kartoffeln** sind schnittfest und eignen sich für Salate, Gratins und Bratkartoffeln. Dazu zählen zum Beispiel die Sorten Linda und Sieglinde.
- **Vorwiegend festkochende Kartoffeln** sind etwas weicher. Sie sind ideal für Salz- oder Pellkartoffeln. Hierzu gehören unter anderem die Sorten Laura und Marabel.
- **Mehligkochende Sorten** sind leicht zu zerdrücken. Daher eignen sie sich für Knödel, Suppen oder Pürees. Augusta, Adretta und Blauer Schwede sind hier Beispiele.



**Tip**

Die Stempel in Frischhaltefolie verpacken. So halten sie sich im Kühlschrank ein paar Tage.

### Man braucht:

- Kartoffeln
- Messer
- Plätzchenausstecher
- Bastel- oder Wasserfarbe
- Pinsel
- Zeichenblock

## Bunter Herbst mit Kartoffeldruck

Die Kartoffeln lagen mal wieder zu lange in der Küche und jetzt keimen sie? In den Biomüll müssen sie trotzdem nicht. Aus den Kartoffeln werden ratzfatz Stempel, mit denen farbenfrohe Kunstwerke entstehen können. Kleinere Kinder sollten wegen der Verletzungsgefahr die Bastelaktion nur unter Aufsicht von einem Erwachsenen machen.

### So geht's

Die Kartoffeln halbieren. Nun aus den Schnittflächen mit dem Messer das Lieblingsmotiv herausarbeiten. Alternativ kann man ein Ausstechförmchen verwenden. Das presst man in die Kartoffel und schneidet den Rand um den Ausstecher ab.

Die Stempelfläche mit Küchenpapier trocken tupfen und ordentlich Farbe auftragen. Dann den Stempel auf das Papier drücken.

Wie wäre es mit einem verzierten Stoffbeutel? Dazu Textilfarbe benutzen und den bedruckten Stoff anschließend mit Backpapier bügeln.

### Rezept

## Smashed Potatoes

Innen weich, außen knusprig.

Kartoffeln sind in der Zubereitung richtig vielfältig. Aktuell im Trend sind zerdrückte Kartoffeln, die im Backofen eine heiße Phase erleben.

### Zutaten für 2 Personen:

- 750 kg kleine Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter nach Belieben
- 50 g Parmesan



Das Rezept als Reel findet Ihr auch auf unserem Insta-Account: [@bkkmelittahmr](#)

Und so wird's gemacht



Den Backofen auf 220° C vorheizen. Die Kartoffeln bissfest kochen und anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Die Kartoffeln mit einem Becher oder kleinem Teller flachdrücken, bis sie nur noch ca. 1,5 cm hoch sind. Dann mit Öl bepinseln und mit Salz, Pfeffer und Kräutern verfeinern. Schließlich den Parmesan darüber reiben. Auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen bis die Smashed Potatoes goldbraun sind. Mit einem frischen Dip aus Quark oder einem grünen Pesto servieren.

Youngster

# CBD: Hype oder Wundermittel?

Es ist gerade das Thema auf Social Media: Cannabidiol, kurz CBD. Es soll ein natürliches Mittel gegen Stress sein. Aber Moment mal, hat das was mit Cannabis zu tun?

Die Antwort: Ja, aber ohne den Rausch. Cannabidiol kommt im Nutzhanf (lateinisch: Cannabis) vor. Im Gegensatz zu anderen Stoffen, die es im Hanf gibt, wirkt CBD allerdings nicht psychoaktiv. Ein „High“ bleibt aus.

Im Moment gibt es viele neue Produkte mit dem Inhaltsstoff CBD, zum Beispiel Öle und Kosmetika. Die kann man mittlerweile im Supermarkt, in der Drogerie oder online kaufen. Die Zulassung ist allerdings eine Grauzone. Konkret gilt aber: Als Lebensmittel sind CBD-Produkte in Deutschland nicht zugelassen.

Besonders beliebt ist das CBD-Öl. Es besteht aus einer Mischung von CBD und einem Trägeröl, wie zum Beispiel Hanföl. Während man das CBD aus den Blättern der Hanfpflanze gewinnt, werden die Samen zu Hanföl verarbeitet. Laut Anbietern wirkt das CBD-Öl beruhigend und auch Influencer bewerben CBD als Wundermittel gegen Stress, Schlafstörungen und Schmerzen. Das klingt doch super! So kommt man entspannt durch stressige Prüfungsphasen. Doch so einfach ist das nicht.

## Nur Trend, nichts dahinter?

Tatsache ist, dass es für die Wirkung von Cannabidiol noch keinen wissenschaftlichen Nachweis gibt. Auch Nebenwirkungen sind noch nicht belegt. Man weiß nicht mit absoluter Sicherheit, ob CBD wirkt oder nur einen Placebo-Effekt auslöst. Bis der Konsum von CBD wirklich sicher ist, heißt es also: Abwarten. In der Zwischenzeit kann man mit Schlaf, Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung den Schulstress reduzieren und die Gesundheit verbessern.

## CBD kurz erklärt

CBD steht für Cannabidiol. Das ist eine natürlich vorkommende chemische Verbindung aus der Blüte der weiblichen Nutzhanfpflanze. Es zählt zu den Cannabinoiden, von denen man bisher 113 in der Hanfpflanze entdeckt hat. CBD löst keinen Rausch aus, aber es soll beruhigend wirken.

**Achtung: Die Wirkung ist noch nicht nachgewiesen!**



Youngster

# Sechs Youngster starten Ausbildung

Der Schulabschluss ist in der Tasche. Der Sprung in einen neuen Lebensabschnitt steht an. So ging es auch den sechs jungen Personen, die am 1. August 2023 ihre Ausbildung zum/ zur Sozialversicherungsfachangestellten bei uns starteten. Verteilt sind sie an unseren Standorten in Minden, Herford und Nordenham. Marcy, Emely, Justus-Leonard, Jessica, Emily und Eske-Johanna kamen in den Genuss einer Premiere. Erstmals fanden zwei Onboarding-Tage am 2. und 3. August für die Azubis bei der bkk melitta hmr statt. In lockerer Atmosphäre lernten sie sich besser kennen und erhielten viele praktische Infos zur Ausbildung bei uns. Den Abschluss bildete eine lustige Runde beim Schwarzlicht-Minigolf und ein Abendessen.

## Mach mit!

Wir suchen Azubis für 2024!

Weitere Infos findet Ihr hier



**Emily Neuße, 18**  
Standort Herford

### Warum hast Du Dich für die Ausbildung entschieden?

Mich persönlich spricht die Abwechslung zwischen Kundenkontakt und PC-Arbeit an. Außerdem gefällt mir das gute Arbeitsklima sowie der höfliche Umgang unter den Kolleg\*innen.

### Beschreibe Dich mit drei Worten.

Kreativ, hilfsbereit, fröhlich

### Was sind Deine Hobbys?

Zeit mit Familie & Freunden verbringen, Zeichnen und Malen



**Jessica Fehse, 21**  
Standort Minden

### Warum hast Du Dich für die Ausbildung entschieden?

Ich finde die Beratung von Versicherten in versicherungsrechtlichen Angelegenheiten sehr interessant. Zudem bietet die Ausbildung bei der bkk melitta hmr einen vielfältigen Einblick in die verschiedenen Aufgabenbereiche.

### Beschreibe Dich mit drei Worten.

Teamfähig, organisiert, zielstrebig

### Was sind Deine Hobbys?

Tanzen und Lesen



**Justus-Leonard Tafel, 18**  
Standort Minden

### Warum hast Du Dich für die Ausbildung entschieden?

Ich habe mich für die Ausbildung entschieden, weil man mehrere Abteilungen besucht und nicht die ganze Zeit bei nur einer bleibt. Dazu mag ich es auch, viele neue Menschen kennenzulernen.

### Beschreibe Dich mit drei Worten.

Ehrgeizig, aufgeschlossen, selbstbewusst

### Was sind Deine Hobbys?

Fußball, Leichtathletik und Basketball



**Marcy Nahrwold, 18**  
Standort Minden

### Warum hast Du Dich für die Ausbildung entschieden?

Mich hat die Anzeige für die Ausbildung im bkk melitta hmr Magazin direkt angesprochen. Es freut mich, dass ich jetzt ein Teil des Teams bin.

### Beschreibe Dich mit drei Worten.

Hilfsbereit, extrovertiert, freundlich

### Was sind Deine Hobbys?

Kickboxen und Kochen



**Emely Suter, 18**  
Standort Herford

### Warum hast Du Dich für die Ausbildung entschieden?

Ich habe bereits im letzten Jahr ein Praktikum bei der bkk melitta hmr machen dürfen, welches mir sehr gut gefallen hat.

### Beschreibe Dich mit drei Worten.

Hilfsbereit, offen, empathisch

### Was sind Deine Hobbys?

Backen und Sport



**Eske-Johanna Wulf, 18**  
Standort Nordenham

### Warum hast Du Dich für die Ausbildung entschieden?

Ich wollte gerne etwas in diesem Bereich machen und alle sind supernett hier.

### Beschreibe Dich mit drei Worten.

Analytisch, kreativ, einzigartig

### Was sind Deine Hobbys?

Kinderschwimmbildung und Wasserrettungsdienst



# Entspannung zwischen Bäumen

Im Wald zu baden ist ein neuer Trend. Wer an Schwimmen denkt, der ist auf der falschen Fährte. Was steckt also dahinter?

„Shinrin Yoku“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet ein Bad in der Atmosphäre des Waldes zu nehmen – kurz gefasst Waldbaden. In Japan ist das seit Anfang der 80er Jahre eine besondere Form der Achtsamkeit, die in der

dortigen Gesellschaft einen hohen Stellenwert einnimmt. Seitdem erforschen die Wissenschaftler an japanischen und internationalen Universitäten die Effekte des Waldbadens auf Psyche und Gesundheit. Die Reduktion von Stress und eine positivere Stimmung sind nur einige der Ergebnisse. Mit der Zeit sollen sich auch Aspekte wie Schlafqualität, Atmung, Immunsystem, Herz-Kreislauf-System und andere Zivilisationserkrankungen verbessern. Neben der Bewegung versprühen wohl die ätherischen Duftstoffe der Nadelbäume – sogenannte Terpenoide – eine positive Wirkung auf Körper und Geist. Nun stellt sich die Frage, wo der Unterschied von Waldbaden zu einem Spaziergang oder einer Joggingrunde liegt.

## Den Wald spüren

Die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen aufzunehmen ist der Hauptaspekt dieser regelmäßigen Achtsamkeitsübung. Langsam, leise und voller Ruhe bewegen sich die Personen über den Zeitraum von ein bis zwei Stunden durch den Wald. Das tiefe und ruhige Atmen, das bewusste Betrachten von Bäumen und Fauna, das Hören der Geräusche, das Wahrnehmen der Farbspiele oder das Riechen der Feuchtigkeit sind Teile des Waldbadens. Niemand soll dabei eine bestimmte Streckenlänge in einer festgelegten Zeit erlaufen. Jeglicher Druck ist fehl am Platze. Baumstämme werden übrigens nicht umarmt. Wer das möchte, der kann das aber ausprobieren. Es gibt beim Waldbaden keine festen Regeln, außer dass Rücksicht auf die Pflanzen zu nehmen ist und man auf schmalen oder breiten Wegen bleibt. Die Wertschätzung des Ökosystems Wald ist ein wichtiger Grundsatz von Shinrin Yoku. Auch in Deutschland boomt Waldbaden und es gibt einige Coaches, die manchen Interessierten zu Beginn auf die Sprünge helfen. Nicht jeder kann einfach abschalten und bewusst im Wald baden. Für manche Menschen wäre eine tägliche Dosis Shinrin Yoku von 30 Minuten schon ein effektvoller Ansatz. Das Testen lohnt sich.



Ausflugstipps

# Geschnitzte Märchenfiguren entdecken

Rapunzel, Sterntaler, Rumpelstilzchen oder Rotkäppchen und der Wolf – sie alle sind bekannte Märchen, die die Gebrüder Grimm einst aufschrieben. Über Generationen hinweg lauschen große und kleine Kinder diesen Geschichten. Aber wie wäre es mit einem ausgiebigen Spaziergang, bei dem die ganze Familie dieser Leidenschaft gemeinsam nachgehen kann? In Rehburg-Loccum lassen sich 19 dieser Märchen entdecken, die durch Holzfiguren dargestellt sind. An manchen Tagen gibt es sogar geführte Spaziergänge, an denen alle den Märchen lauschen können.

Dann heißt es „Es war einmal ...“. Die Strecke beläuft sich über ca. fünf Kilometer und festes Schuhwerk wird empfohlen. Ein guter Startpunkt ist an der Friedrich-Stolberg-Allee, 31547 Rehburg-Loccum.

Genauere Informationen gibt es hier: [www.rehburg-loccum.de/kultur-tourismus/wandern/brueder-grimm-maerchenweg](http://www.rehburg-loccum.de/kultur-tourismus/wandern/brueder-grimm-maerchenweg) oder über das dortige Tourismusbüro [www.rehburg-loccum.de/kultur-tourismus](http://www.rehburg-loccum.de/kultur-tourismus).



## Eine Tour im Wunderwald

Rödinghausen im Kreis Herford ist die ideale Anlaufstelle für Familien, die im Wald wundersame Figuren entdecken möchten. So begegnen den Kindern unterwegs kleine, lustige Trolle, ein Stein mit Augen oder ein putziger Waldschrat. Ein Spaziergang durch den märchenhaften Wunderwald ist für Groß und Klein

ein echter Spaß. Wer einen an der Station angebrachten QR-Code mit dem Smartphone vor Ort einscannt, der kann das Märchen hören und erhält gleichzeitig die Route in digitaler Variante. Der beliebte Rundweg ist aber auch ausgeschildert und erstreckt sich über vier Kilometer.

Als Startpunkt dient ein Parkplatz hinter der Bartholomäuskirche. Die Adresse lautet: **Kirchweg, 32289 Rödinghausen.**

# Spaziergang gegen die Schniefnase

Wenn es draußen kalt und nass wird, ist es drinnen umso gemütlicher. Doch gerade Bewegung im Freien ist gut für das Immunsystem.



Das graue Herbstwetter wird wie so häufig von Husten und Schnupfen begleitet. Sofa und Fernseher sehen in dieser Jahreszeit besonders verlockend aus.

Doch die beste Erkältungsvorsorge liegt draußen in der Natur. Wer die wetterfeste Kleidung auspackt und lange Herbstspaziergänge unternimmt, sorgt nachhaltig für die eigene Gesundheit. So wird das Immunsystem gestärkt und der Kreislauf angekur-

belt. Auch der Stoffwechsel wird angeregt sowie Stress und Müdigkeit gemindert. Außerdem sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Motivation für die ganze Familie

Ein gemeinsamer Spaziergang kann gelingen, indem man unterwegs Aktivitäten für die Kleinen einbaut. Dabei hilft die Natur. Wer findet die buntesten Blätter? Wer sammelt die größten Kastanien? Zu Hause können dann mit den Errungenschaften kleine Kunstwerke gestaltet werden.

Basteltipp

## Blättergemälde

**Man braucht:** bunte Herbstblätter  
• festes Papier • Kleber • Buntstifte  
• einen Locher

Die Blätter in Form des gewünschten Motivs auf dem Papier festkleben. Wie wäre es mit einer herbstlichen Landschaft oder dem Lieblingstier? Die restliche Fläche auf dem Papier kann noch mit Buntstiften verschönert werden und anstatt Wackelaugen kann man die runden Papierreste aus einem Locher verwenden.



Basteltipp

## Kastanien- Knete-Tiere

**Man braucht:** Kastanien • Zahnstocher oder Streichhölzer • einen kleinen Schraubenzieher • Knete

Mit dem Schraubenzieher Löcher in die Kastanien bohren, damit die Zahnstocher oder Streichhölzer festgesteckt werden können. Alternativ kann man auch die Knete als Klebematerial verwenden. Anschließend die Kastanientiere mit bunter Knete verzieren.





bkk Inside

# Fitness für das Gehirn

Die meisten Personen kennen das: Stress, Denk-Blockaden oder Probleme mit der Konzentration mindern die eigene Leistungsfähigkeit. Die Laune ist im Keller und Ausweglosigkeit macht sich breit. Dabei lassen sich solche Knoten im Gehirn, die teilweise durch eine Reizüberflutung entstehen, oft einfacher lösen als gedacht. Eine positive Grundhaltung und gezielte Bewegungsmuster führen oft schon zu einer Verbesserung der Situation. Noch idealer ist es, wenn die Funktionen des Gehirns im Hinblick auf Stress verständlich erklärt werden. So können bestimmte Moves – also Bewegungen – einzelne Gehirnareale nachhaltig beeinflussen. All dies und weitere Faktoren beinhaltet das Konzept von Heidrun Link, das den Titel LINK MOVES® trägt.

Wir bei der bkk melitta hmr haben dieses Projekt erfolgreich getestet und agieren darum als Hauptsponsor. So können wir die Inhalte und Tipps in speziellen Schulungen an andere Multiplikatoren weitergeben.

## Multiplikatoren in Minder geschult

Im Mai 2023 konnten wir in Minden eine solche LINK MOVES®-Veranstaltung organisieren, bei der die meisten Personen aus dem Umfeld von Schulen sowie aus dem Sportbereich kamen. Die Zertifizierung für das LINK MOVES®-Gehirnfitnesstraining erlangten 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Rahmen der Abschlusschulung im Juni 2023. So bieten wir als bkk melitta hmr den Einrichtungen, Unternehmen und auch Familien einen Mehrwert in der Region.



## Wir verschenken

25 „Stressreduzierer“ (Anti-Stress-Ball und Übungsflyer „Anti-Stress-Map“) von LINK MOVES®.

### Und so können Sie mitmachen:

Schreiben Sie uns eine Mail mit dem Betreff „**Stressreduzierer**“ an [marketing@bkk-melitta.de](mailto:marketing@bkk-melitta.de) mit Ihrem vollen Namen und Ihrer Adresse (solange der Vorrat reicht).

## Videos

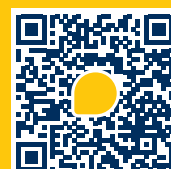
### Fit am Arbeitsplatz

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements halten wir bei der bkk melitta hmr ein besonderes Angebot parat. Schnell und ganz einfach können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der teilnehmenden Firmen aktiv etwas für ihre persönliche Fitness tun. Unter dem Motto „Fit am Arbeitsplatz“ lassen sich 14 kurze Clips über einen speziellen Link oder QR-Code im Internet aufrufen. Aktives Mitmachen ist dann angesagt. Durch das Programm führt die Physiotherapeutin Lena, die die Übungen und den damit verbundenen Effekt genau erklärt. Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen können so locker vorab in Rente gehen.

LINK MOVES®-Zertifizierung von 20 Personen in Minden.



Hier geht's zu den Videos



# Online-Seminar zu „Plötzlichem Kindstod“

Es ist der absolute Horror: Das gesunde Baby verstirbt völlig unerwartet. Man nennt dieses Phänomen den „Plötzlichen Kindstod“ oder auch SIDS-Fall. SIDS steht für „Sudden Infant Death Syndrome“. Die Wissenschaft forscht seit Jahrzehnten an den Ursachen. Einige Ratschläge helfen, sodass die Fallzahlen in Deutschland seit geraumer Zeit zurückgegangen sind. Die Experten schreiben diesen Erfolg einer bestimmten Informationsmaßnahme zu. So empfehlen sie, dass Säuglinge nicht auf dem Bauch schlafen sollen. Aber reicht diese Vorsorge aus?

In unserem Online-Seminar am **10. Oktober 2023 um 20 Uhr** erklären erfahrene Fachleute unseres Kooperationspartners Pädicus, welche Leitlinien und Ratschläge zuhause zu berücksichtigen sind. Dr. Michael Dördelmann, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin in Flensburg, steht in dem Seminar den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite. Gemeinsam mit Jana Dördelmann, Fachkinderkrankenschwester für Intensivmedizin und Anästhesie, beantwortet er alle Fragen rund um den „Plötzlichen Kindstod“.



Dr. Michael Dördelmann,  
Jana Dördelmann



Anmeldung per E-Mail an:  
**socialmedia@bkk-melitta.de**  
mit dem Betreff **„Online Live  
Plötzlicher Kindstod“**  
bis zum 6. Oktober 2023.

## Discovering Hands

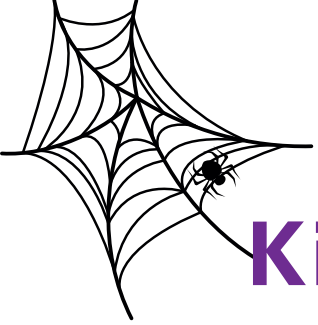
Medizinisch-Taktile Untersucherinnen (MTU) mit einer Sehbehinderung können beim Abtasten der Brüste aufgrund ihrer Sensibilität leichter Gewebeveränderungen lokalisieren. Diese Taktilographie ersetzt allerdings keine ärztliche Untersuchung, Ultraschall oder Mammographie. Sie ist eine zusätzliche Methode zur Früherkennung.

**Wir bei der bkk melitta hmr erstatten dafür im Einzelfall die Kosten in Höhe von 58,50€ pro Kalenderjahr.**

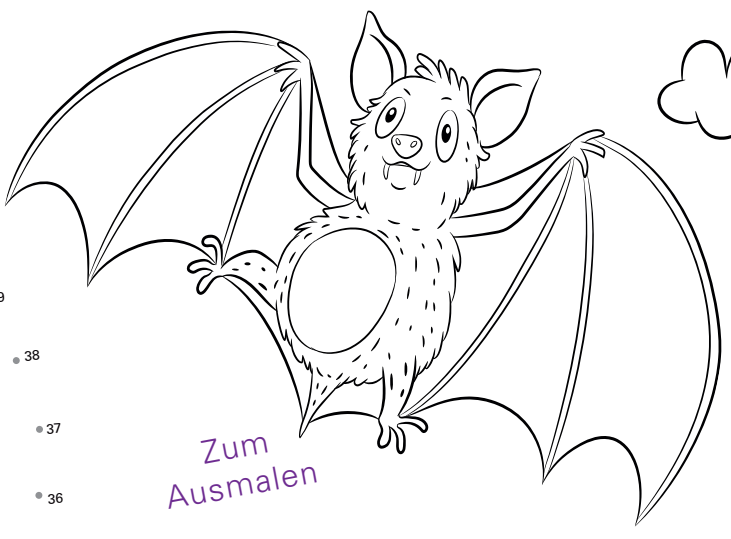
## Duschkarte Abtasten der Brust

Jede Frau weiß, dass das regelmäßige Abtasten der Brust wichtig ist. Nur so lassen sich kleine Veränderungen rechtzeitig selbst entdecken. Aber nur zu oft bleibt es bei dem guten Vorsatz. Ein kleiner Reminder könnte Abhilfe schaffen. Aus diesem Grund verteilen wir von der bkk melitta hmr eine augenfällige Anleitung, die einfach in die Dusche zu hängen ist. Unter dem Motto „Du hast es in der Hand“ werden die wichtigen Punkte zum Abtasten erklärt. Beim Einscannen des integrierten QR-Codes lassen sich zusätzliche Informationen zum Thema Brustkrebs lesen. Schreiben Sie uns entweder eine E-Mail an **marketing@bkk-melitta.de** für den Postversand oder holen Sie sich eine der Duschkarten in einem unserer ServiceCenter ab (solange der Vorrat reicht).





# Kinderkram



Zum Ausmalen

**Verbinde** die Zahlen und Buchstaben.

## Teste dein Wissen! *Verbinde, was zusammen gehört.*

Welche Bäume tragen diese Blätter?

**A**

**B**

**C**



An welchen Bäumen wachsen diese Früchte?

**1**

**2**

**3**

Lösung Wissenstest: Eiche = B+2, Buche = A+3, Kastanie = C+1



### ServiceCenter Minden

Marienstraße 122  
32425 Minden



### ServiceCenter Herford

Am Kleinbahnhof 5  
32051 Herford



### ServiceCenter Nordenham

Friedrich-Ebert-Straße 86  
26954 Nordenham



### ServiceCenter Bünde

Hangbaumstraße 7  
32257 Bünde



### ServiceCenter Espelkamp

Breslauer Straße 5  
32339 Espelkamp



### ServiceCenter Petershagen

Heisterholz 1  
32469 Petershagen



### Zentrale Postanschrift und Service-Rufnummer

bkk melitta hmr  
Postfach 1224  
32372 Minden  
Tel.: 0571 93409-0  
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!**

