BKK HMR

Gesundheit

Das Magazin der BKK HMR

Ausgabe 3 | 2019

Aktuell

- nicht übermäßig belastet durch Zuzahlungen
- BKK HMR-Kurse
- Verwaltungsratssitzung

Gesundheit

- Flüssigkeit – wie viel davon brauchen wir?
- Impfschutz – lückenlos vorbeugen

Freizeit

- Freizeitbäder in der Region
- 25 Jahre Aktivwochen – das Gewinnspiel

NEWS

kurz berichtet ...

Für Kurzentschlossene
„widufix lauf“ in Rödinghausen

Am 22.09.2019 findet der alljährliche „widufix lauf“ in Rödinghausen statt. Seien Sie dabei, wenn es in diesem Jahr zum 15. Mal heißt „Laufen für Ausbildung im Kreis Herford“. Wie üblich steht nicht die sportliche Höchstleistung, sondern die gute Sache im Vordergrund – auf eine Zeitmessung wird daher verzichtet. Zeitgleich findet auch der „Tag der Regionen“ statt, sodass Sie ein abwechslungsreiches und attraktives Programm erwartet.

Gestartet wird in diesem Jahr bereits um 12:00 Uhr vom Pemberville Platz an der Alten Dorfstraße. Im Anschluss steht der ca. 3,5 Kilometer lange Rundkurs den Sportlerinnen und Sportlern bis 13:30 Uhr zur Verfügung.

Anmelden und mitmachen!
Ab 10:00 Uhr direkt beim Team der Initiative Wirtschaftsstandort Kreis Herford e.V. (IWKH).

Oder vorab online:
>> widufix-lauf.de/anmelden.html
Läufer starten um 12:00 Uhr,
Walker um 12:10 Uhr.
Die Startgebühr beträgt 5 €
und wird vor Ort bezahlt.

Satzungsänderung
discovering hands

Die als discovering hands bekannte Tastuntersuchung bei Frauen (s. Gesundheit 1/2019) zur Früherkennung von Brustkrebs ist aufgrund einer Beanstandung des Bundesversicherungsamtes (BVA) ab dem 01.10.2019 nicht mehr als allgemeine Vorsorgeleistung abrechenbar. Damit die BKK HMR ihren Kundinnen diese Untersuchung auch weiterhin anbieten kann, hat der Verwaltungsrat im Juni dieses Jahres eine Änderung der Satzung beschlossen.

Unter folgenden Voraussetzungen erstattet die BKK HMR zukünftig im Einzelfall die Kosten in Höhe von maximal 49,50 € pro Kalenderjahr:

* Sie weisen anhand einer ärztlichen Bestätigung eine familiäre oder medizinische Vorbelastung bei Brustkrebs nach.
* Die Untersuchung wird von einer Fachärztin oder einem Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe veranlasst.

Zur Kostenerstattung ist neben der Originalrechnung die ärztliche Bestätigung einzureichen. Die Regelung tritt ab dem 01.10.2019 in Kraft. Weitere Informationen finden Sie auch auf der Website der BKK HMR:

Leserservice
Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen!

Anregungen, Vorschläge, Kritik und Wünsche zu unserem Magazin „Gesundheit“ richten Sie bitte an:

Carla Berger, BKK HMR,
Am Kleinbahnhof 5, 32051 Herford
carla.berger@bkk-hmr.de

www.bkk-hmr.de

Liebe Leserinnen und Leser,

Daheimgebliebene wurden diesen Sommer mit Sonnenstunden wieder reich beschenkt. Noch besser ließe sich das grandiose Wetter allerdings genießen, wäre da nicht unsere Umwelt, die so dringend Wasser braucht. Ein Lebenselixier, auf das auch wir Menschen angewiesen sind. Womit wir beim Titelthema dieser „Gesundheit“ wären: Wie viel Flüssigkeit braucht eigentlich der Mensch und in welcher Form nimmt er sie am besten zu sich? Das und mehr erfahren Sie ab Seite 2.

Das aktuelle Verfahren zur Regelung der Organspende bleibt politisch brisant; gehört Deutschland doch europaweit zu den Ländern mit den wenigsten Spenderinnen und -spendern. Noch können wir uns aktiv für oder gegen eine Spende entscheiden und dies in einem Ausweis dokumentieren. Eine Möglichkeit, die wir aus verschiedenen Gründen nutzen sollten. Weitergehende Informationen und mehrere Organspendeausweise entnehmen Sie bitte der Seite 8 und dem Umschlag.

Sehr erfreulich fiel die Bilanz der BKK HMR für 2018 aus (s. Seite 10) – sie war eine von vielen Themen in der Sitzung des Verwaltungsrates im Juni in Petershagen. Neben einer Betriebsbesichtigung der Braas GmbH und der Geschäftsstelle der BKK HMR am Standort wurde auch über die aktuelle Gesundheitspolitik diskutiert. Die Tendenzen, die Selbstverwaltung im Gesundheitswesen zu beschränken, sehen wir mit Sorge. Darüber hinaus beschäftigt uns aktuell ein Gesetzesentwurf, in dem die Höhe der Finanzreserven auch der BKK HMR ab dem 01.01.2020 festgeschrieben werden soll. Auch dies ist ein klarer Eingriff in die Finanzautonomie der BKK HMR, den wir strikt ablehnen. Sinnvolle aber kostenintensive Gesetze, wie die Erhöhung des Pflegepersonals oder die schnellere Vergabe von Arztterminen, werden die aktuellen Reserven in der GKV ab dem nächsten Jahr schnell dahinschmelzen lassen.

Nicht zuletzt möchten wir Sie über einige Personalien informieren: Während Ann-Christin Pörtner vorübergehend eine Babypause einlegt, verstärken uns seit dem 01.07.2019 Carla Berger im Bereich Gesundheitsförderung und Marketing und Daniela Eydt im Firmenkundenservice.

Kommen Sie gesund durch den Herbst!

Ihr Thomas Sielemann

INHALT

TITELTHEMA
02 Trinken – Wie viel Flüssigkeit braucht unser Körper?

GESUNDHEIT
04 Impfschutz – Lückenlos vorbeugen
08 Organspende – Eine wichtige Entscheidung
09 BKK HMR-Kurse

VERSICHERUNGSTHEMEN
06 Gesetzliche Zuzahlungen – Damit Sie nicht übermäßig belastet sind

BKK HMR INTERN
10 Geschäftsergebnisse 2018 – Bilanz übertrifft Erwartungen
11 Verwaltungsratssitzung – Abwechslungsreiche Sitzung in Petershagen
12 Mitarbeiterporträt – Jan Meyer

FREIZEITTIPP IN DER REGION
13 Freizeitbäder – Einfach mal abtauchen

REZEPTTIPP
14 Kichererbsensuppe mit Kassler

ZU GUTER LETZT
15 Wussten Sie schon?
16 Gewinnspiel – 25 Jahre Aktivwoche

IMPRESSUM

„Gesundheit“ erscheint dreimal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Herausgeber: BKK HMR
Redaktion: Bettina Dempwolf; Patrik Kasparak, Ann-Christin Pörtner (BKK HMR)
Lektorat: Kristina Pfeil
Konzept und Umsetzung: Agentur sue*, www.schoenunderfolgreich.de
Druck und Versand: KKF-Verlag, www.kkf-verlag.de

Bildnachweis: Titel, Seite 02-03, 04-05, 06-07, 08, 13, 15, istockphoto.com; 11, 12, 14 BKK HMR; 16-17 Gesundheitsservice Management GSM GmbH

Kunden der BKK HMR erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen sind beim Verlag möglich. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik oder dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

Trinken

Wie viel Flüssigkeit braucht unser Körper?

0,25 L x 6

Achtung:

Gerade bei sportlichen Aktivitäten kann sich der Bedarf an heißen Tagen um bis zu zwei Liter stündlich erhöhen!
Eine begrenzte Trinkmenge nach oben gibt es allerdings auch: Untersuchungen an Probanden haben gezeigt, dass gesunde Menschen bis zu zehn Liter täglich verstoffwechseln können. Mehr ist nicht gesund – und muss auch erst einmal getrunken werden!

Je nach Alter, Geschlecht und Körperzusammensetzung bestehen wir zu 50 bis 70 Prozent aus Wasser. Gleich nach Sauerstoff ist es die wichtigste Substanz für unseren Organismus. Nur maximal drei Tage würden wir ohne Flüssigkeit überleben. Grund genug, sehr gut darauf zu achten, ausreichend und möglichst auch das Richtige zu trinken.

Die Bedeutung von Flüssigkeit für unseren Körper kann gar nicht oft genug betont werden. Über das Blut versorgt sie unsere Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen, nimmt Abfallstoffe auf und scheidet diese über den Darm, die Blase, die Haut und die Atemluft wieder aus. Die Nieren brauchen Flüssigkeit für eine optimale Entgiftung. Bei verschiedenen biochemischen Prozessen ist Wasser ein unverzichtbarer Reaktionspartner. Nicht zuletzt sorgt das Schwitzen für einen Temperaturausgleich und unseren Körper so vor Überhitzung.

Jetzt sollte es ein bisschen mehr sein

Bestimmte – nicht seltene – Faktoren erhöhen unseren Flüssigkeitsverlust und sollten unbedingt ausgeglichen werden:

* starkes Schwitzen, körperliche Anstrengung
* Stillen
* Erkrankungen wie Fieber, Durchfall oder Erbrechen
* die Einnahme bestimmter Medikamente
* salz-, protein- und ballaststoffreiche Ernährung
* Aufenthalt in trockener kalter Luft, im Hochgebirge

Was sollen wir trinken?
Wasser ist die erste Wahl. Es erfrischt nicht nur die Zellen, sondern zieht Schadstoffe förmlich an. In Deutschland gilt das städtische Leitungswasser als sehr empfehlenswert und wird regelmäßig überprüft. Alternativ können Sie auch zu einem der vielen Quell- oder Mineralwässer greifen. Auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie stark verdünnte Schorlen löschen den Durst und sind gesund.

Kaffee, zuckerhaltige Getränke und Alkohol sollten wegen ihrer Nebenwirkungen nur in Maßen genossenen werden. Aber genau wie Frucht- und Gemüsesäfte sowie Milch leisten sie allesamt ihren Beitrag zu unserem Flüssigkeitshaushalt.

Was zeigt uns den Mangel an?
Spätestens wenn wir durstig sind, brauchen wir auch dringend ein Getränk. Bereits bei einem Wasserverlust von 0,5 Prozent – bezogen auf unser Gewicht – fährt unser Körper seine Funktionen zurück und weist uns deutlich auf den Mangel hin. Folgende Steigerungen sind möglich:

* Durstgefühl, verminderte Konzentrationsfähigkeit
* verminderte Speichel- und Harnproduktion (dunkler Urin), Leistungseinbußen, Kopfschmerzen, Mundtrockenheit
* nachlassende Gewebespannung der Haut, Anschwellen der Zunge, Schluckbeschwerden, beschleunigter Herzschlag, Temperaturanstieg, Verdickung des Blutes
* Verwirrtheit, Muskelkrämpfe, Kreislaufkollaps

Die Signale verstärken sich je nach Bedarf – ein 20-prozentiger Verlust kann tödlich enden.

Trinken – wie viel Liter sind empfehlenswert?
Die Angaben über die zu empfehlende Tagesmenge an Flüssigkeit gehen in den Fachkreisen etwas auseinander. Während einige Ernährungsfachleute einem durchschnittlichen Erwachsenen eine Mindestmenge von 2 bis 2,5 Litern empfehlen, halten andere es für vollkommen ausreichend, wenn wir ca. 1,5 Liter Flüssigkeit aufnehmen. Denn auch über unsere Nahrung versorgen wir unseren Körper mit Flüssigkeit und zudem entsteht bei der körpereigenen Aufspaltung von Nährstoffen sogenanntes Oxidationswasser. In jedem Fall ist es empfehlenswert, die Gesamtmenge an Flüssigkeit gleichmäßig über den Tag zu verteilen. Der menschliche Darm kann große Wassermengen nicht auf einmal verwerten (höchstens 800 Milliliter stündlich) und scheidet Reste wieder aus.

Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Trinkmenge pro Tag:
Ein- bis Vierjährige = 0,82 Liter
Jugendliche und Erwachsene = 1,5 Liter
Das gilt unter „normalen“ Umständen als Minimum.

Vorteil für BKK HMR Kunden

Impfschutz

Lückenlos vorbeugen

Darin sind sich die meisten Mediziner einig: Die beste und wirksamste Prävention vor ansteckenden Krankheiten ist immer noch das Impfen. Dennoch werden nicht alle empfohlenen Immunisierungen automatisch von den Gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Mit einer Satzungsänderung macht die BKK HMR es ihren Kundinnen und Kunden möglich, von einem nahtlosen und umfassenden Impfschutz zu profitieren.

Welche Impfungen aktuell empfohlen werden, das legt die Ständige Impfkommission (STIKO) beim Robert Koch-Institut fest. Die STIKO ist ein unabhängiges Expertengremium, das vom Bundesministerium für Gesundheit berufen wird. Ob diese Impfungen auch zu Pflichtleistungen der Krankenkassen werden, dazu spricht wiederum der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) „auf der Grundlage des Wirtschaftlichkeitsgebots im Sinne einer notwendigen, ausreichenden, zweckmäßigen und wirtschaftlichen Versorgung unter Berücksichtigung des allgemein anerkannten Standes der medizinischen Erkenntnisse“ das letzte Wort. Eine Abwägung, die unlängst dazu geführt hat, dass die Grippeschutzimpfung für Erwachsene unter 60 Jahren nur noch erstattet wird, sofern diese zu einer Risikogruppe zählen. Oder dass Reiseimpfungen schon länger per se als Privatsache gelten.

Damit ihre Kunden auch weiterhin von einem umfassenden Impfschutz profitieren, hat die BKK HMR ihre Satzung ab dem 25.06.2019 erweitert. Die Satzungsänderung schließt ab dem Datum der Änderung gesetzliche Lücken und umfasst folgende Leistungen:

* Grippeschutzimpfung ab dem ersten bis zur Vollendung des 60. Lebensjahres,
* Impfung gegen Meningokokken Typ B bei versicherten Kindern ab dem Alter von zwei Monaten bis zur Vollendung des zweiten Lebensjahres,
* Schutzimpfung gegen Masern für alle empfänglichen Personen außerhalb der Indikationsliste der Schutzimpfungsrichtlinie,
* Kosten für Tabletten zur Vorbeugung (Prophylaxe) von Malaria.

Die Kosten werden insgesamt bis zu 300 € je Kalenderjahr erstattet. Es sei denn, die Schutzimpfungen sind berufsbedingt. Dann zahlt der Arbeitgeber.

Im Bedarfsfall

Sollte eine der Impfungen von Ihrem Arzt nicht automatisch über die Versichertenkarte der BKK HMR abgerechnet werden, schicken Sie Ihr Rezept samt Originalquittung einfach an die BKK HMR oder nutzen Sie den Service der Online-Geschäftsstelle:

Einfach, schnell und auch online zu erledigen:
meine.bkk-hmr.de

Wir erstatten Ihnen die Kosten im angegebenen Rahmen.

Weitere Informationen zum Impfschutz im Urlaub erhalten Sie unter :

>> bkk-hmr.de/ reiseschutzimpfungen

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA)

Der G-BA ist das oberste Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung von Ärzten, Zahnärzten, Psychotherapeuten, Krankenhäusern und Krankenkassen in Deutschland. Er untersteht der Aufsicht des Bundesgesundheitsministeriums, besteht aus 13 Mitgliedern und tagt ca. zweimal monatlich. Er legt die konkreten Leistungen für Versicherte und Patienten rechtsverbindlich fest.

>> g-ba.de

Tipp

Ein Kundenkonto bei der Apotheke Ihres Vertrauens erleichtert Ihnen das Sammeln und Einreichen der Quittungen. Ein maschinell erstellter Beleg am Jahresende weist Ihre Zuzahlungskosten exakt nach und das lästige Sammeln bleibt Ihnen erspart.

Leistung	Zuzahlung
Arznei- und Verbandmittel	10 % des Apothekenabgabenpreises, mindestens jedoch 5 € und maximal 10 € pro Mittel. Bestimmte Arzneimittel sind von der Zuzahlung befreit.
Zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel	10 % der Kosten des Hilfsmittel, maximal 10 € pro Monat
Heilmittel	10 % des Abgabepreises zuzüglich 10 € je Verordnung
Häusliche Krankenpflege	10 % der für die ersten 28 Tage im Kalenderjahr angefallenen Kosten, zuzüglich 10 € für die Verordnung
Krankenhausbehandlung	10 € pro Kalendertag für höchstens 28 Tagen im Kalenderjahr. Verrechnung mit Zuzahlungen für eine Anschlussrehabilitation ist möglich.
Anschlussrehabilitation	10 € pro Kalendertag für höchstens 28 Tage im Kalenderjahr. Verrechnung mit Zuzahlungen für eine vorausgegangene Krankenhausbehandlung ist möglich.
Haushaltshilfe/Soziotherapie	10 % der angefallenen Kosten, mindestens jedoch 5 € und maximal 10 € pro Kalendertag
Maßnahmen der ambulanten oder stationären medizinischen Rehabilitation	10 € pro Kalendertag
Fahrkosten für von der Krankenkasse genehmigte Fahrten	10 % der angefallenen Kosten, mindestens jedoch 5 € und maximal 10 € pro Fahrt

Gesetzliche Zuzahlungen

Damit Sie als Patient nicht übermäßig belastet sind

Man kennt sie von der Rezeptgebühr, der Beteiligung an Krankenhausaufenthalten oder der Zuzahlung für Hilfsmittel – bei vielen medizinischen Leistungen müssen Versicherte vom Gesetzgeber her gesetzliche Zuzahlungen leisten. Viele Patienten wissen allerdings nicht, dass diese Zuzahlungen nur bis zu einer bestimmten Einkommensgrenze verpflichtend sind.

Eine hohe Zuzahlungssumme kann gesetzlich Versicherte finanziell stark belasten. Damit die gesetzlichen Zuzahlungen nicht unzumutbar hoch werden, kann eine persönliche Belastungsgrenze in Höhe von zwei Prozent (unter bestimmten Umständen auch ein Prozent) der jährlichen Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt festgelegt werden. Diese wird jährlich neu ermittelt und gilt bei Ehepaaren für den gesamten Familienhaushalt – unabhängig davon, ob eine Familienversicherung besteht oder die Person selbst versichert ist. Bei der Berechnung werden auch die Einnahmen familienversicherter Kinder miteinbezogen. Bei nicht verheirateten Paaren werden die Einkünfte getrennt betrachtet.

Die Ein-Prozent-Regelung gilt für Patienten, die

* als chronisch krank gelten, wenn sie ein Jahr und länger mindestens einmal im Quartal ärztlich behandelt wurden, z. B. mindestens einmal im Quartal den Blutzuckerspiegel untersuchen lassen,
* eine Pflegebedürftigkeit des Pflegegrades 3, 4 oder 5 nachweisen können oder
* Teilnehmer im Desease Management Programm (DMP) sind.

Sofern Sie Hilfe zum Lebensunterhalt (Sozialhilfe), Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung beziehen, gilt eine feststehende Belastungsgrenze.

Anspruch auf Erstattung klären

Ist die zumutbare Grenze für eine Zuzahlung bei Ihnen überschritten, haben Sie verschiedene Möglichkeiten:

* Sie sammeln die Belege während des Kalenderjahres und reichen sie am Ende mit einem Antrag auf Zuzahlungsbefreiung bei der BKK HMR ein.
* Sie machen Ihren Anspruch geltend, sobald Sie die Überschreitung der Belastungsgrenze bemerken.
* Falls Sie die Belastungsgrenze dauerhaft überschreiten, können Sie im Voraus einen Befreiungsausweis beantragen. Sie erhalten ihn gegen die jährliche Vorauszahlung ihres gesetzlich festgelegten Beitrages an Zuzahlungen.

Gewusst wie

Fordern Sie Ihren Antrag auf Zuzahlungsbefreiung telefonisch bei der BKK HMR an oder laden Sie sich die Antragsunterlagen von der Homepage herunter: **>> bkk-hmr.de/zuzahlungen-und-belastungsgrenze**.

Einkommensnachweise (z. B. Gehaltsbescheinigungen oder Rentenbescheide) reichen Sie bitte in Kopie sowie die Quittungen von Zuzahlungen im Original ein.

Zur Anrechnung der einprozentigen Belastungsgrenze ist das Muster 55 (ärztliche Bescheinigung, erhältlich bei Ihrem Arzt) mit den Antragsunterlagen einzureichen.

Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen unter der Rufnummer 05221 1026-310 zur Verfügung.

Organspende

EINE WICHTIGE ENTSCHEIDUNG

Ab dem 16. Lebensjahr dürfen Versicherte in Deutschland darüber entscheiden, ob sie eines oder mehrere ihrer Organe nach dem Tod an Schwerkranke weitergeben möchten. Mit dieser Willensbekundung zu Lebzeiten entlasten sie ihre Angehörigen, die im Ernstfall eine entsprechende Entscheidung treffen müssen.

Von den rund 400.000 Menschen, die jährlich in deutschen Krankenhäusern sterben, kommt letztlich nur ca. ein Prozent für eine Organspende infrage. Voraussetzung hierzu ist u. a., dass das Gehirn des potenziellen Spenders komplett versagt, das Herz-Kreislauf-System aber mit intensivmedizinischer Hilfe künstlich aufrechterhalten werden kann. In einem solchen Fall muss schnell gehandelt werden.

* Im Idealfall hat der/die Verstorbene seinen Willen in einem Organspendeausweis bekundet. Wenn nicht, wird das Thema mit den nächsten Angehörigen besprochen. Diese müssen nun im Sinne der verstorbenen Person entscheiden.
* Im Falle einer Erlaubnis übernimmt die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) nun die Koordination der folgenden Schritte.
* Alle notwendigen Laboruntersuchungen werden veranlasst, die u. a. abklären, ob beim Organspender Infektionen oder Tumorerkrankungen vorliegen, die gegen eine Transplantation sprechen könnten. Eine Altersbegrenzung gibt es übrigens nicht, es kommt nur auf den Gesundheitszustand an.
* Mit diesen Informationen schaltet die DSO wiederum die Stiftung Eurotransplant (ET) ein, die für die Zuteilung von Spenderorganen in acht europäischen Ländern zuständig ist. Aus der langen Warteliste von ca. 15.000 Menschen wird hier die „passende“ Empfängerin bzw. der „passende“ Empfänger ermittelt. Hier zählen ausschließlich die Dringlichkeit und die Erfolgsaussicht einer Transplantation.
* Die Organentnahme erfolgt im Spenderkrankenhaus unter der gleichen chirurgischen Sorgfalt wie bei einer Operation. Allerdings werden keine schmerzstillenden Medikamente verabreicht, da eine Schmerzwahrnehmung nach dem Hirntod nicht mehr möglich ist. Eignet sich das entnommene Organ tatsächlich, wird es schnellstmöglich zu seinem Empfänger transportiert. Jede Minute zählt.
* Der oder die Verstorbene wird nach der Organspende für eine Aufbahrung vorbereitet, sodass die Angehörigen in würdiger Weise Abschied nehmen können.

Hinweis für Reisende
Nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gilt im Ausland das jeweilige Landesgesetz zur Organspende und zwar unabhängig von der Nationalität eines verstorbenen Menschen. Daher ist das Mitführen eines Organspendeausweises gerade im Ausland ratsam. Die BZgA bietet den deutschen Ausweis online in 28 Sprachen an.

Was kann gespendet werden?
Neben der Spende einzelner oder aller Organe (Herz, Lunge, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse und Darm) sind auch Gewebespenden möglich: Horn- und Lederhaut der Augen, Herzklappen, Haut, Blutgefäße, Knochen-, Knorpel- und Weichteilgewebe sowie Gewebe, die aus Bauchspeicheldrüse oder Leber gewonnen werden.

Mehrere Organspendeausweise finden Sie im Zusatzumschlag dieser „Gesundheit“. Weitere Exemplare schicken wir Ihnen gerne jederzeit zu. **Ein Anruf genügt: Telefon 05221 1026-0**

HIRNTOD | Er tritt ein, wenn alle Gehirnfunktionen unwiederbringlich ausgefallen sind. Zwei Ärzte müssen diesen unabhängig voneinander feststellen. Ohne künstliche Beatmung erfolgt zeitnah auch der Herz-Kreislauf-Stillstand.

Vorteil für BKK HMR Kunden

BKK HMR-Kurse

Erste Hilfe am Kind

Gerade Babys und Kleinkinder können sich schnell verletzen und erkranken teilweise ganz plötzlich und heftig. Wie beruhigend, wenn Eltern dann wissen, was zu tun ist. So überbrücken sie wertvolle Zeit, bis professionelle Hilfe in Sicht ist. Damit Sie qualifiziert helfen können, bietet die BKK HMR gemeinsam mit dem Familienarzt Zentrum Kirchlengern ein spezielles Seminar an. Anhand praktischer Beispiele werden unterschiedliche Notfälle simuliert. Zu den Themen des Kurses gehören beispielsweise die Wiederbelebung, die Wundversorgung oder das richtige Verhalten bei Vergiftungen oder Kinderkrankheiten. Ziel ist es, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Notfall wichtige Maßnahmen sicher und ohne Angst anwenden.

Wann? | Am 07.11.2019, 19:00 - 21:30 Uhr
Welche Kosten entstehen? | 30 € pro Kursteilnehmer, für Kunden der BKK HMR kostenfrei
Wo findet er statt? | Im Familienarzt Zentrum Kirchlengern, Bahnhofstraße 2-4, 32278 Kirchlengern

Anmeldung? | In der Kinderarztpraxis Familienarzt Zentrum Kirchlengern:
kinderarzt@gim-faz.de oder telefonisch unter **05223 9769440** (nach 11:00 Uhr)

EduKation demenz®

Die Demenz eines Angehörigen betrifft nicht nur den Patienten selbst, sondern auch das familiäre Umfeld. EduKation demenz® ist ein Schulungsprogramm, das Angehörige darin unterstützt, die Krankheit Demenz mit all ihren besonderen Auswirkungen auf das Leben des Kranken und das der Angehörigen zu verstehen. Es hilft, ein neues Verständnis für den Kranken zu entwickeln sowie eigene Gefühle von Trauer und Verlust zu erkennen und zu akzeptieren. Darüber hinaus lernen Angehörige ihre Rolle als Betreuende besser zu verstehen und anzunehmen. Mit diesem Pflegekurs bietet die BKK HMR Angehörigen eine hilfreiche Unterstützung im Umgang mit Demenz-Erkrankten. Weitere Informationen finden Sie unter **>> schulung-demenz.de**.

Folgende Termine bietet die BKK HMR an:

Simeonsstift, Lemgoer Straße 1, 32602 Vlotho, dienstags von 17:00 – 18:30 Uhr 15.10.2019 bis 03.12.2019 (8 Termine)

St. Martins-Stift, Poststraße 13, 32139 Spenge, mittwochs von 10:00 – 11:30 Uhr 16.10.2019 bis 04.12.2019 (8 Termine)

Infos und Anmeldung unter **05221 1026-0** oder **>> bkk-hmr.de/service/kurse-und-seminare**.

Gesundheitskurse

Zur Prävention bietet die BKK HMR eigene Kurse an und bezuschusst die Teilnahme an Gesundheitskursen. Die BKK HMR übernimmt die Kosten bis zu 160 € in voller Höhe pro Kurs. Pro Jahr können zwei Kursangebote in Anspruch genommen werden. Bei allen Angeboten ist eine Teilnahme von mindestens 80 Prozent der Termine erforderlich. Mehr Infos unter **>> bkk-hmr.de/service/kurse-und-seminare**. Oder finden Sie Ihren Kurs in Wohnortnähe unter **>> bkk-hmr-kurse.de**

Geschäftsergebnisse

Bilanz der BKK HMR übertrifft Erwartungen

Mit einem Einnahmenüberschuss von 529.195,93 € fiel die Bilanz der BKK HMR für das Geschäftsjahr 2018 entgegen den Erwartungen sehr positiv aus. Ihr Vermögen erreichte zu Jahresende das Rekordhoch von 9.108.439,90 €. Dank dieses sehr guten Ergebnisses konnte der Zusatzbeitragssatz in Höhe von einem Prozent gehalten werden.

Einnahmen und Ausgaben
Den Gesamteinnahmen in Höhe von 61,7 Mio. € standen Ausgaben in Höhe von 61,18 Mio. € gegenüber. Die Einnahmen stiegen um 7,9 Prozent absolut. Bei den Leistungsausgaben war ein Anstieg von 7,5 Prozent zu verzeichnen. Die Gesamtausgaben stiegen um 7,2 Prozent.

Versichertenzahl
Immer mehr Menschen schenken der BKK HMR ihr Vertrauen. Die Versichertenzahl stieg um 2,9 Prozent auf 21.543. Damit setzt sich das Wachstum der letzten Jahre weiter fort. Offensichtlich zahlt sich das seit Jahren konstante Leistungsangebot und die persönliche Betreuung unserer Kunden aus.

Fazit
Im Hinblick auf kommende Gesetzesvorhaben und einer Veränderung des Finanzierungsverfahrens verfügt die BKK HMR weiterhin über eine belastbare Finanzdecke, um gut im Wettbewerb zu bestehen.

Vorstandsvergütung

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung des BKK-Landesverbandes sowie des Spitzenverbandes Bund der gesetzlichen Krankenversicherung einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeiträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV. Die BKK HMR muss sich im Rahmen einer Umlage an diesen Kosten beteiligen.

Verband	Funktion*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
		Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/ - entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl.1%-Regelung**	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/ Laufzeit	Höhe/ Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
BKK HMR	Vorstand (ab 01.08.2018) Thomas Sielemann	40.416,66 €	—	2.425,00 €	—	2.493,00 €	—	—	für maximal 6 Monate Zahlung der Grundvergütung	45.334,66 €
BKK HMR	Vorstand (bis 31.07.2018) Joachim Schwarzer	66.069,29 €	11.190,27 €	6.144,44 €		4.407,00 €	66,83 €	—	—	87.877,83 €
BKK-LV NW	Vorstand Manfred Puppel	180.000,00 €	—	B 5 BBesO	3.000,00 €	3.721,00 €	—	—	—	186.721,00 €
GKV Spitzenverband	Vorstandsvorsitzender	258.000,00 €	—	49.515, 00 €	—	—	—	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	307.515,00 €
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	253.000,00 €	—	40.287,00 €	—	—	—	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	293.287,00 €
GKV Spitzen-verband	Vorstandsmitglied	250.000,00 €	—	72.685,00 €	—	—	—	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	322.685,00 €

*Vorstand/Vorstandsvorsitzende/r/ Mitglied des Vorstandes

** Bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich.

Verwaltungsrat der BKK HMR

Abwechslungsreiche Sitzung in Petershagen

An einem ganz besonderen Ort fand am 25.06.2019 die erste der beiden obligatorischen Verwaltungsratssitzungen dieses Jahres statt: dem Petershagener Sitz der Braas GmbH. Im Jahr 2009 fusionierten die damalige BKK Lafarge Dachsysteme und die BKK HMR. Seither ist das Firmengelände gleichzeitig auch der Sitz des BKK HMR Kundencenters in Petershagen. Die heutige Braas GmbH, der führende Anbieter von kompletten Dachsystemen für geneigte Dächer in Deutschland, ist eines der Trägerunternehmen der BKK HMR. Neben ihrem Sitz am Heisterholz ist sie bundesweit an 16 weiteren Standorten vertreten und beschäftigt rund 1.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich das Unternehmen vom Dachsteinhersteller zum Experten für komplette Dachsysteme entwickelt.

Im Anschluss an die Verwaltungsratssitzung erhielten die Teilnehmer einen spannenden Einblick in die Produktion der Braas GmbH. In der Sitzung selbst stellten Vorstand Thomas Sielemann und sein Vertreter Patrik Kasparak das sehr erfreuliche Rechnungsergebnis vor und wurden vom Verwaltungsrat entlastet. Des Weiteren wurden eine veränderte Zusammensetzung des Verwaltungsrates und eine Satzungsänderung der BKK HMR beschlossen. Durch nachträgliche Veränderungen bezüglich der freiwilligen Leistungen sind nun auch weiterhin ein lückenloser Impfschutz (s. Seite 4) und – mit kleinen Einschränkungen – die Fortsetzung der Brustkrebsvorsorge durch die discovering hands (s. news) gewährleistet. Damit bleibt die BKK HMR ihrem Anspruch treu, eine gute Gesundheitsprävention zu bieten.

TRÄGERUNTERNEHMEN
Aus folgenden Unternehmen (Rechtsvorgänger) ist die BBK HMR hervorgegangen:

* Klinikum Herford
* Kreis Herford
* Sparkasse Herford
* Braas GmbH
* Westfalen Weser Netz GmbH

Mitarbeiter der Trägerunternehmen besetzen im Verwaltungsrat der BKK HMR die Arbeitgeberseite.

Interessante Einblicke in die Dachsteinproduktion erhielt der Verwaltungsrat bei einer Führung über das Werksgelände.

KUNDENCENTER PETERSHAGEN
Das erst 2017 modernisierte Petershagener Kundencenter der BKK HMR wird von den Kundinnen und Kunden rege frequentiert. „Hier kennt man sich noch", so Angela Reckeweg, neben Ulrike Wulf und Isabelle Pichotta, Service-Mitarbeiterin am Standort. Inzwischen ist die BKK HMR die einzige Krankenkasse, die noch eine Geschäftsstelle in Petershagen betreibt.

Zu folgenden Zeiten sind die BKK HMR-Mitarbeiterinnen für Sie da:
montags bis mittwochs,
08:00 – 16:00 Uhr
donnerstags, 08:00 - 17:00 Uhr
freitags, 08:00 - 15:00 Uhr
Telefon: 05707 9005-30

BKK HMR | Intern

Mitarbeiterporträt

» Jan Meyer ist der Kontakt mit Kunden wichtig

Seit dem 01.08.2019 ist Jan Meyer neuer Auszubildender bei der BKK HMR. Der „Gesundheit“ hat er einen Einblick in seine schulische Laufbahn und in sein Privatleben gewährt.

Wo sind Sie aufgewachsen und welche Schulen haben Sie besucht? | Aufgewachsen bin ich in der Gemeinde Kirchlengern. Dort habe ich dann auch die Grundschule – und bis zur 10. Klasse – die Erich Kästner-Gesamtschule besucht. Um das Abitur zu machen, musste ich nach Bünde, an die gymnasiale Oberstufe der Erich Kästner-Gesamtschule, wechseln.

Was reizt Sie an der Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten? | An der Ausbildung reizt mich vor allem die Abwechslung zwischen dem Kontakt mit den Kunden und der Arbeit am Computer. Durch verschiedene Praktika im Vorfeld ist mir klar geworden, dass mir der Kontakt mit Kunden im Beruf sehr wichtig ist. Des Weiteren gefallen mir die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten nach der Ausbildung.

Warum haben Sie sich für die BKK-HMR als Arbeitgeber entschieden, wie kam es dazu? | Ich habe mich für die BKK HMR entschieden, da ich im Vorstellungsgespräch bereits eine offene und angenehme Atmosphäre wahrgenommen habe. Die Mitarbeiter haben mich sehr herzlich empfangen. Es fühlte sich an, als wäre man direkt ein Teil der Krankenkasse.

Wie entspannen Sie sich in Ihrer Freizeit? | In meiner Freizeit entspanne ich mich am liebsten, indem ich Freunde treffe oder Sport treibe. Schon lange spiele ich Fußball im Verein.

Haben Sie einen Lebenstraum? | Einen wirklichen Lebenstraum habe ich nicht. Aber ich möchte noch viele verschiedene Länder bereisen und die Welt erkunden.

Wir bedanken uns für das Gespräch und wünschen Ihnen eine gute, abwechslungsreiche Ausbildungszeit!

Die BKK HMR bildet regelmäßig aus:
Informationen zur Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten (m/w/d) finden Sie hier

Freizeitbäder in der Region

Einfach mal abtauchen!

Aqualip, Detmold
* Badespaß (innen und außen) auf mehr als 1.000 Quadratmetern mit Erlebnisbecken, Rutsche, Baby- und Sportbecken, Whirlpool, Solebecken und Dampfbad
* Saunalandschaft mit diversen Saunen und Dampfbad
* Bistro Aqualipper

>> aqualip.de

Bali Therme, Bad Oeynhausen
* Thermalbad mit Kinderland (bis acht Jahre), Erlebnis- und Entspannungsbecken, Strömungskanal, Whirlpool, Textilsauna und Außenbecken
* Saunalandschaft mit diversen Saunen und Dampfbad, Schwimmbecken und großzügigem Garten
* Wellness- und Fitnessangebote
* Lovina Bistro und Sauna Restaurant

>> balitherme.de

H2O Herford
* Freizeit- und Sportbad mit zwei Wasserrutschen, Wildwasserkanal, Wellenbecken und Kinderland sowie Sportbecken mit Sprungturm
* Saunawelt mit diversen Saunen und Dampfbad, Salzsauna mit Gradierwerk, Außenpool und großzügigem Garten
* Wellnessangebote
* Freizeitbad-Restaurant und Sauna-Gastronomie

>> h2o-herford.de

Ishara Familienbad, Bielefeld
* Erlebnisbad mit Wellenbecken, Strömungskanal, Rutsche und Kinderbereich, Sportbad mit Sprungturm, Entspannungsbereich mit Dampfbad und Textilsauna, Indoor-Spielplatz (bis 12 Jahre)
* Saunawelt (innen und außen) mit diversen Saunen über den Dächern Bielefelds
* Wellness- und Fitnessangebote
* Selbstbedienungsbistro im Erlebnisbad, Sauna-Restaurant

>> ishara.de

VitaSolTherme Bad Salzuflen
* Thermenland mit sechs Innen- und zwei Außenbecken mit unterschiedlicher Temperatur und Salzgehalt
* Saunapark mit fünf verschiedenen Saunen und Dampfbad im Innenbereich, drei Kelohäuser im weitläufigen Außenbereich
* Fitness- und Wellnessangebote
* Restaurant Kochwerk

>> vitasol.de

Die Welle Gütersloh
* Wasserspaß mit verschiedenen Wasserrutschen, Wellenbecken, Kleinkindbecken und Textildampfbad im Freizeitbereich, Außenbecken ganzjährig beheizt; großes Sportbecken
* JärveSauna mit diversen Saunen und Dampfbad, großzügiges Außengelände
* Wellnessangebote
* Selbstbedienungsbistro im Freizeitbereich, Sauna-Restaurant

>> welle-guetersloh.de

Kichererbsen sind wahre Eiweiß- und Ballaststoff-Bomben. Zudem enthalten sie viele wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kupfer und Vitamin K.

Kichererbsensuppe mit Kassler

Die Tage werden kürzer, der Herbst steht vor der Tür. Da kommt eine heiße Suppe gerade recht. Sie ist ein prima Flüssigkeitslieferant und durch die vielen gesunden Zutaten ein echter Power-Mix gegen Herbstmüdigkeit und Co.

Die Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Kartoffeln
- 250 g Kassler
- 2 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Majoran (frisch oder getrocknet)
- ½ TL Thymian (frisch oder getrocknet)
- 400 g Spitzkohl oder Wirsing
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- ½ Bund Petersilie
- Pfeffer

Die Zubereitung

Zunächst die Zwiebel schälen und fein würfeln. Dann die geschälten Kartoffeln und das Kassler in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Anschließend das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Den geschälten und gepressten Knoblauch sowie die Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mit anrösten. Nun die Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt, Majoran, Thymian und Kassler hinzufügen. Alles zusammen kurz aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen den Kohl waschen und in Streifen schneiden sowie die Kichererbsen abtropfen lassen. Petersilie vom Stängel zupfen und grob hacken.

Nach Ende der Garzeit das Lorbeerblatt aus der Brühe entfernen. Nun den Wirsing und die Kichererbsen hinzugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt ein rustikales Bauernbrot.

Wussten Sie schon, dass ...?

... Wasser beim Abnehmen hilft?

Wer genug trinkt, nimmt effektiv und gesund ab. Studien zufolge werden bei einer Mahlzeit rund 13 Prozent Kalorien eingespart, wenn man vor dem Essen ein großes Glas Wasser trinkt. Das füllt den Magen, man isst automatisch weniger. Zudem wird der Stoffwechsel nach Trinken von kaltem Wasser kurzzeitig um bis zu 30 Prozent angekurbelt. Zusätzliche Kalorien spart, wer Säfte oder Softdrinks durch Wasser ersetzt. Also: Zum Abnehmen mindestens drei Liter Wasser täglich trinken.

... Frauen bei einem Herzinfarkt häufig erst spät den Arzt rufen?

Bei einem Herzinfarkt zählt jede Minute: Je eher die Notfallbehandlung beginnt, desto besser sind Heilungs- und Überlebenschancen. Dennoch rufen Frauen bei einem Infarkt meist später den Notarzt als Männer. Darauf weist die Deutsche Herzstiftung hin. Grund dafür seien u. a. die eher untypischen Infarkt-Symptome bei Frauen. Neben Schmerzen in der Brust und im linken Arm können das auch Rücken-, Schulter- oder Bauchschmerzen sein. Dauern diese länger als 15 Minuten an, sollte ein Krankenwagen gerufen werden.

... Radfahren das Bewusstsein schult?

Wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, muss besonders aufmerksam sein – das schult das Gehirn und verhilft zu mehr Sicherheit im Straßenverkehr. Eine von Ford in Auftrag gegebene Studie zeigt: Autofahrer, die häufig mit dem Fahrrad unterwegs sind, können gefährliche Situationen besser einschätzen und schneller reagieren als „Nicht-Radfahrer“.

AKTIVWOCHE
Das Original. Seit 25 Jahren.

Gewinnspiel

25 Jahre Aktivwoche

Seit nunmehr 25 Jahren ist die Aktivwoche der „Maßanzug" der Gesundheitsvorsorge. Die Kosten für eine Aktivwoche werden von der BKK HMR bezuschusst. Weitere Angebote finden Sie unter **>> bkk-hmr.de/aktivwoche**.

Gewinnen Sie jetzt eine von fünf Aktivwochen für je zwei Personen im Biohotel***S Garmischer Hof in Garmisch-Partenkirchen. Sie erhalten sechs Übernachtungen mit Frühstück inklusive Gesundheitsprogramm, Zusatzleistungen, GaPaCard und ein exklusives Gourmet-Abendessen im Biohotel im Wert von je 1.250,- €.

Biohotel*S Garmischer Hof**
Seit vier Generationen kreiert die Familie Seiwald im Garmischer Hof eine persönliche Atmosphäre im Herzen von Garmisch-Partenkirchen. Individualität und Herzlichkeit prägen hier ein Gefühl von Wohlbefinden. Raue Bergmassive, grüne Almwiesen und kristallklare Bäche – Garmisch-Partenkirchen berührt Sie mit seiner Ursprünglichkeit und Offenheit, mit Lebendigkeit und bayerischem Charme.

Jetzt mitmachen!
Wie heißt der höchste Berg bei Garmisch-Partenkirchen?
* Zugspitze
* Feldberg

Bitte senden Sie die Antwort mit Ihrem Namen, Ihrer vollständigen Adresse und mit dem Stichwort „Gewinnspiel Aktivwoche" bis zum 31.12.2019 per E-Mail an gewinnspiel@gsm-gesund.de oder per Post an Gesundheitsservice, Schanzstraße 10, 54470 Bernkastel-Kues.

Viel Glück!

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Gesundheitsservice Management GSM GmbH. Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Versicherten der am Gewinnspiel beteiligten Krankenkassen. Nicht teilnehmen können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und des Biohotels Garmischer Hof. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Die Preise werden von unseren Gesundheitspartnern, der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und dem Biohotel Garmischer Hof gesponsert und nicht aus Mitgliedsbeiträgen der teilnehmenden Krankenkassen finanziert. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutz: Die Gesundheitsservice Management GSM GmbH (Unternehmenssitz: Dönhoffstr. 27 in 51373 Leverkusen, E-Mail: vertrieb@gsm-gesund.de) als verantwortlicher Datenverarbeiter benötigt die geforderten Angaben für die Durchführung des Gewinnspiels. Ihre Angaben werden nicht an Dritte weitergeleitet. Ihre angegebenen Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und anschließend gelöscht. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten erhalten Sie unter www.gsm-gesund.de/datenschutz.

Den neuen Aktivwochen-Katalog 2020 können Sie ab Oktober 2019 bestellen

BIN MAL EBEN BEI DER BKK HMR

Meine BKK HMR – die Online-Geschäftsstelle der BKK HMR.

Als App oder im Web. Sicher und überall verfügbar.

Unseren ausgezeichneten Kundenservice kennen Sie bereits. Lernen Sie jetzt unseren Online-Service kennen, der auch außerhalb unserer Öffnungszeiten für Sie da ist. So können Sie uns auf einem geschützten Weg Nachrichten zukommen lassen, Ihre Adresse ändern oder uns Formulare übermitteln.

Jetzt direkt anmelden unter
https://meine.bkk-hmr.de

APP JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

BKK HMR
HIER IN MEINER REGION