



www.krankenkasseninfo.de  
 BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg  
 Stand 03/2018  
 im Test: 62 gesetzliche Krankenkassen  
 Testnote: **1,1**  
 Sehr Gut  
 Anzahl Krankenkassen: 62

**KRANKENKASSEN-CHECK: BESTNOTEN FÜR DIE BKK SBH S. 3**

www.krankenkasseninfo.de  
 BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg  
 Stand 03/2018  
 im Test: 62 gesetzliche Krankenkassen  
 Testnote: **1,3**  
 Sehr Gut  
 Für Schwangere & junge Eltern

www.krankenkasseninfo.de  
 BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg  
 Stand 03/2018  
 im Test: 62 gesetzliche Krankenkassen  
 Testnote: **1,4**  
 Sehr Gut  
 Studenten Krankenkassentest

www.krankenkasseninfo.de  
 BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg  
 Stand 03/2018  
 im Test: 62 gesetzliche Krankenkassen  
 Testnote: **1,5**  
 Sehr Gut



Vorwort	2
Bestnoten für die BKK SBH	3
Neuer EU-Datenschutz	3
Gesundheitstipp – „Wassermarsch!“, Meldungen	4
<b>Über Nacht ein Musikgymnasium</b>	<b>6</b>
<b>Die besten Beckenbodenübungen</b>	<b>8</b>
Starkes Schwitzen: Was tun?	11
Lust statt Sucht	12
Expertenchats, Meldungen	14
Gewinnrätsel/Impressum	15

## Über Nacht ein Musikgymnasium



6

## Die besten Beckenbodenübungen



8



Liebe BKK SBH-Mitglieder,  
liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie bei der BKK SBH versichert sind, lesen Sie regelmäßig gute Nachrichten. So erhielten wir beim bundesweiten Krankenkassenvergleichstest 03/2018 des Vergleichsportals Krankenkasseninfo.de die Note 1,5 für unser gesamtes Leistungs- und Servicepaket. Für Leistungen für Schwangere und junge Eltern erreichten wir 1,3 und für Auszubildende sogar die Note 1,1 (S. 3). Wir werden weiterhin alles tun, um Ihr Vertrauen zu bestätigen. Wenn Sie von uns überzeugt sind, dann werben Sie auch

bei Freunden, Bekannten und Angehörigen für uns: Wir belohnen Sie für jedes neu geworbene Mitglied mit 20 €. Dies gilt auch für den Beitritt junger Berufseinsteiger, die in Kürze ihre Ausbildung antreten. Mit der Entscheidung für die BKK SBH haben sie den denkbar besten Partner an ihrer Seite (S. 14)

Dachten auch Sie, das Thema Beckenboden sei nur etwas für Frauen und auch bei diesen nur nach Geburten zu beachten? Tatsächlich sollte sich jede/r um diese drei übereinanderliegenden Muskelschichten kümmern. Denn sie gewährleisten nicht nur gesunde Sexual- und Ausscheidungsfunktionen, sondern auch eine gute Körperhaltung. Unsere Expertin Heike Höfler stellt Ihnen die bewährtesten Beckenbodenübungen vor, die Sie einfach in den Alltag einbauen können – und dies bitte nicht erst, wenn Probleme auftreten.

Ist Ihre Kleidung auch bei moderaten Temperaturen schnell durchnässt, wenn Sie sich bewegen oder angespannt sind? Dann gehören Sie vermutlich zu den Menschen mit übermäßiger Schweißbildung – man spricht auch von Hyperhidrose. Dies ist für den Körper kein Problem, aber – besonders in Gesellschaft – mehr als lästig. Mit ein paar einfachen Tricks – darunter auch die Überwindung der Angst vor dem Schwitzen – lässt es sich gut damit leben (S. 11).

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK SBH, Ihnen einen bewegten und gesunden Start in den Sommer.

Uwe Amann  
Vorstand der BKK SBH

### So erreichen Sie uns:

**Hauptverwaltung  
Trossingen**  
Löhrstr. 45  
78647 Trossingen  
Postfach 1124  
78635 Trossingen  
Tel.: 07425/940 03-0  
Fax: 07425/940 03-23

**Geschäftsstelle  
St. Georgen**  
Gerwigstr. 33  
78112 St. Georgen  
Postfach 1115  
78103 St. Georgen  
Tel.: 07724/912 36  
Fax: 07724/912 38

**Geschäftsstelle  
VS-Schwenningen**  
Villinger Str. 2  
78054 VS-Schwenningen  
Postfach 3345  
78022 VS-Schwenningen  
Tel.: 07720/95 61 77  
Fax: 07720/95 61 79

**Geschäftsstelle  
Schonach**  
Triberger Str. 64  
78136 Schonach  
Postfach 9  
78133 Schonach  
Tel.: 07722/70 60  
Fax: 07722/70 59

# Bestnoten für die BKK SBH

Als starker Partner an Ihrer Seite bieten wir überdurchschnittlichen Service, einen günstigen Beitrag und Topleistungen. Dies stellen wir auch regelmäßig unter Beweis: Die BKK SBH hat im großen Krankenkassenvergleichstest 03/2018 des Vergleichsportals Krankenkasseninfo.de mit Bestnoten abgeschlossen. Unser Leistungs- und Servicepaket wurde mit der Note 1,5 ausgezeichnet. Darüber hinaus wurden verschiedene Leistungs- und Servicepakete für einzelne Personengruppen bewertet. Auch hier hat die BKK SBH mit Bravour abgeschlossen. Unser Service- und Leistungspaket für Schwangere und junge Eltern wurde mit der Note 1,3 beurteilt, für Studenten mit 1,4 und für Auszubildende sogar mit der Note 1,1.

Wir hoffen, diese Ergebnisse geben Ihnen das gute Gefühl, bei einer der besten Krankenkassen versichert zu sein. Über eine Weiterempfehlung würden wir uns sehr freuen. Nutzen Sie einfach das diesem Heft beigelegte Empfehlungsformular.

Jede Weiterempfehlung belohnen wir mit 20 €.



## Neuer EU-Datenschutz auch in der BKK SBH

Mit Wirkung zum 25. Mai 2018 gilt in Deutschland die Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union. Durch das neue EU-Recht werden das bisherige Bundesdatenschutzgesetz und die EU-Datenschutzrichtlinie abgelöst.

### Warum gibt es einen neuen, EU-weiten Datenschutz?

Mit der neuen EU-Datenschutz-Grundverordnung wird das Datenschutzrecht innerhalb Europas vereinheitlicht, um dem Einzelnen mehr Kontrolle über seine Daten zu verschaffen. In allen EU-Staaten gelten dann die gleichen Standards. Übrigens stand der strenge deutsche Datenschutz beim neuen EU-Datenschutz Pate.

### Was ändert sich für die BKK SBH-Kunden?

Für unsere Kunden ändert sich im Grunde wenig. Sie können sich weiter auf unsere hohen Standards verlassen. Ihr Recht auf informationelle Selbstbestimmung soll mit der neuen Gesetzgebung gestärkt werden. Das europäische Recht sieht Sie als den Herrn über Ihre Daten. Das eröffnet Ihnen und uns die Chance zu einer besseren und intensiveren Betreuung, als Sie dies bisher schon von uns erfahren haben. Wenn Sie dies wünschen und uns eine entsprechende Einwilligung erteilen, können wir den verbesserten Service bzw. die Beratung für Sie umsetzen. Wir klären Sie jeweils über die Datenverwendung und Ihre Möglichkeiten auf. Sie können dann selbst entscheiden, ob Sie den verbesserten Service nutzen möchten.

Um die Qualität unseres Kundenservice und unsere Leistungen weiter zu verbessern oder Sie auf wichtige Versorgungsaspekte hinzuweisen, werden wir z. B. Kundenbefragungen durchführen und auch zu privaten Ergänzungsversicherungen unseres Partners Barmenia informieren. Sollten Sie diese Informationen nicht wünschen, dann bitten wir um eine kurze Rückmeldung per Brief. Unabhängig davon erhalten und verarbeiten wir aber weiterhin Daten unserer Kunden, wie beispielsweise Adressdaten, Daten, die uns der Arbeitgeber über die Beschäftigung meldet, oder Abrechnungsdaten von Leistungserbringern. Daran ändert sich auch mit der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung nichts.

### Über die Verwendung Ihrer Daten immer im Bild

Jeder hat das Recht zu erfahren, welche Daten wir von ihm gespeichert haben, und erhält entsprechende Auskünfte. Auch an dieser Stelle stehen wir als BKK SBH für größtmögliche Transparenz. Zudem bekommen unsere Kunden auf unserer Internetseite klar und leicht verständliche Informationen darüber, welche Daten wir zu welchem Zweck wie und wo verarbeiten. Diese – von der BKK SBH schon lange geübte Praxis – ist jetzt durch den europäischen Gesetzgeber für alle verpflichtend vorgesehen.

### Wie lange bewahrt die BKK SBH Kundendaten auf?

Das neue europäische Recht kennt nun auch das „Recht auf Vergessenwerden“, sprich die Löschverpflichtungen. Für uns ist dies nicht neu. Wir bewahren die Daten unserer Kunden nur so lange auf, wie wir sie für die Betreuung benötigen bzw. gesetzliche Bestimmungen uns zur Aufbewahrung verpflichten. Das heißt, dass Kundendaten gelöscht werden, wenn wir sie nicht mehr benötigen. Denn die Daten gehören ja Ihnen, unserem Kunden, nicht uns.

So werden z. B. Ihre digitalen Fotos zur Erstellung einer Gesundheitskarte (eGK) nach einer Aufbewahrungsfrist von sechs Monaten nach dem Ende der Versicherung bei uns gelöscht, wenn in dieser Zeit keine neue Versicherung beginnt.

Mit der Speicherung Ihres digitalen Fotos über diesen Zeitraum in unserem Bilddatenbestand können wir Ihnen bei Bedarf problemlos eine neue Gesundheitskarte (eGK) ausstellen. Auch mit allen anderen, bei uns gespeicherten Versicherungsdaten gehen wir genauso verantwortungsvoll um wie mit Ihren Fotos. Sollten Sie eine Speicherung Ihres digitalen Fotos übrigens nicht wünschen, können Sie dies jederzeit ohne Angabe von Gründen per Brief widerrufen.

Ausführliche Hinweise zur Verwendung Ihrer Daten finden Sie im Internet unter <http://bkk-sbh.de/datenschutz/>. Möchten Sie die Hinweise lieber schriftlich erhalten, wenden Sie sich bitte an Ihren persönlichen Kundenberater bzw. eine unserer Geschäftsstellen.

## Mein Gesundheitstipp – „Wasser marsch!“



Endlich Sommer! Jetzt wird es besonders wichtig, die durch vermehrtes Schwitzen verlorene gegangene Flüssigkeit wieder ausreichend nachzuliefern. Die meisten Menschen trinken zu wenig. Da unser Körper aber zu zwei Dritteln aus Wasser besteht, ist dieses Lebenselixier enorm wichtig für uns. Starkes Durstgefühl deutet bereits auf einen Flüssigkeitsmangel hin. Dieser kann zu einer verminderten Leistungsfähigkeit, zu Nieren- und Harnwegserkrankungen und einem geschwächten Immunsystem führen und noch viele weitere negative Auswirkungen mit sich bringen.



Erste Anzeichen hierfür können Kopfschmerzen sein. Sollte dies der Fall sein, muss nicht immer sofort zur Tablette gegriffen werden – versuchen Sie es an dieser Stelle zunächst einmal mit einem großen Glas stillem Wasser.

Außerdem kann uns das ausreichende Trinken von Wasser (Richtwert für Erwachsene ca. 1,5–2 l pro Tag) noch viele weitere Vorteile bringen: Es kann beim Abnehmen helfen, bringt den Stoffwechsel in Schwung, stärkt das Bindegewebe und macht schöne Haut. Auch Gehirn, Gelenke und Bandscheiben profitieren von einer ausreichenden Flüssigkeitsversorgung.

Tipp: Ich habe immer eine große Flasche stilles Wasser dabei. Diese muss für mich im Laufe des Tages leer werden. Auch wenn ich mal Appetit verspüre, wird erst mal versucht, diesen mit Wasser zu stillen. Ich spüre, dass ich meinem Körper etwas Gutes damit tue.

*Marina Hummel, Gesundheitsökonomin, ist bei der BKK SBH für Prävention und Gesundheitsförderung zuständig.*



© winston - Fotolia

## Alles Lachs? Von wegen!



Lachs, Alaska-Seelachs und Seelachs gehören zu den beliebtesten Speisefischen. Glauben auch Sie, dass es sich dabei um dieselbe Art handelt – oder zumindest irgendwie? Doch tatsächlich haben die Fischarten wenig miteinander zu tun und heißen eigentlich Lachs, Pollack und Köhler. Mit ihren Zweitnamen sorgen sie allerdings für Verwirrung. Denn Alaska-Seelachs und Seelachs gehören nicht zu den Lachsen, sondern zur Familie der Dorsche und sind nah mit dem Kabeljau verwandt. Von Natur aus haben sie ein weißes, zarteres Fleisch, während es beim Lachs durch aufgenommene Krebstiere oder Farbstofffütterung rötlich gefärbt ist.

Alaska-Seelachs ist an den Küsten des nördlichen Pazifiks verbreitet. Meist werden die Fänge an Bord sofort verarbeitet und tiefgefroren, i. d. R. als Rohware für Tiefkühlprodukte wie Fischstäbchen und Schlemmerfilets. Auch der rot eingefärbte Lachsersatz und Surimi werden aus Alaska-Seelachs hergestellt. Die Fanggebiete des Seelachses liegen hingegen u. a. bei Island, an der norwegischen Küste

und in der nördlichen Nordsee. Sein gräuliches Fleisch wird beim Garen heller und zerfällt nicht so leicht.

Der Lachs ist ein Wanderfisch. Er lebt in atlantischen Gewässern und der Ostsee, zieht zum Laichen aber in die Flüsse. Heute stammen die meisten Lachse aus Aquakulturen und werden u. a. in Norwegen, Chile und Schottland gezüchtet.

Wer beim Einkauf auf das blaue MSC-Label achtet, kann verantwortungsvoll einkaufen. Bei Zuchtfischen sind empfehlenswerte Produkte mit Bio-Siegeln gekennzeichnet. Wer einmal pro Woche Meeresfisch isst, nutzt eine wertvolle Quelle für Eiweiße, Jod, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren.

*Quelle: Heike Kreutz, www.bzfe.de*



© iunadin - stockadoba.com

## Kaffee: Drei bis vier Tassen täglich schaden nicht



Mit 162 Litern pro Kopf und Jahr ist Kaffee das beliebteste Getränk der Deutschen – für die meisten Genießer ohne negative Folgen: Laut einer aktuellen britischen Studie ist ein üblicher Kaffeekonsum von bis zu vier Tassen täglich in den meisten Fällen nicht schädlich. Bei Schwangeren kann sich der Kaffeekonsum allerdings negativ auf das Ungeborene auswirken, und auch Frauen mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche (Osteoporose) sollten das Heißgetränk nicht zu häufig konsumieren.

„Kaffeetrinker können ganz unterschiedlich auf Kaffee und seine Inhaltsstoffe reagieren“, meint Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung. „Letztendlich kommt es auf die Menge und die gesamten Ess- und Trinkgewohnheiten an. Wer gesund lebt und sich ausgewogen ernährt, dem schadet in den meisten Fällen auch der Kaffee nicht.“

Quelle: Heike Kreuz, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)



## Bundestag: Tausende vermeidbare Medikationsfehler



In Deutschland sind jährlich rund 250.000 Krankenhauseinweisungen auf vermeidbare Medikationsfehler zurückzuführen. Das geht aus der Antwort der Bundesregierung auf eine Kleine Anfrage der FDP-Fraktion hervor. Demnach zeigen die Untersuchungen, dass rund 5 % aller Krankenhauseinweisungen die Folge unerwünschter Arzneimittelwirkungen sind. Ein Viertel dieser Fälle könnte vermieden werden, heißt es. Mit dem demografi-

schen Wandel sei mit einem höheren Anteil multimorbider (mit mehreren Erkrankungen, Anm. d. Red.) Menschen zu rechnen, die einer Polypharmakotherapie (Anwendung mehrerer Medikamente) bedürften. Durch jedes neu angewandte Medikament steige das Risiko für Arzneimittelinteraktionen.

Um Medikationsfehler zu verhindern, haben Patienten, die mindestens drei

Arzneimittel verordnet bekommen, Anspruch auf einen Medikationsplan. Nach den Vorstellungen der Bundesregierung sollen die Medikationspläne möglichst bald auch elektronisch verfügbar sein. Geplant ist die Speicherung auf der elektronischen Gesundheitskarte.

Quelle: [www.bundestag.de](http://www.bundestag.de)



## Krebsvorsorge: Wann zur Untersuchung?



Früh erkannt lassen sich die meisten Tumoren gut behandeln. Haben Sie alle anstehenden Krebsvorsorgetermine wahrgenommen? Sind Sie sich nicht sicher oder möchten in die kostenlose Vorsorge einsteigen? Hier ein Überblick:

### Für Frauen

**Gebärmutterhalskrebs:** ab 20 Jahren einmal jährlich Untersuchung des äußeren und inneren Genitals und Abstrichuntersuchung von Gebärmuttermund und Gebärmutterhals.

**Brustkrebs:** ab 30 einmal jährlich Abtastung der Brüste und Achselhöhlen, Anleitung zur Brustselbstuntersuchung; ab 50 bis einschließlich 69 alle zwei Jahre Einladung zur Mammografie. Nähere Informationen zur Mammografie erhalten Sie unter [www.ein-teil-von-mir.de](http://www.ein-teil-von-mir.de).

### Für Männer

**Prostatakrebs:** ab 45 einmal jährlich Abtastung der Prostata vom Enddarm aus, Untersuchung des äußeren Genitals und Abtastung der Lymphknoten in der Leiste.

### Für Frauen und Männer

Frauen ab 20 und Männer ab 45 Jahren haben Anspruch auf jährlich eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung zur Krebsfrüherkennung.

**Hautkrebs:** ab 35 alle zwei Jahre gezielte Befragung nach Hautveränderungen und Inspektion des gesamten Körpers, möglichst im Zusammenhang mit dem Gesundheits-Checkup.

**Tipp:** Ihre BKK SBH übernimmt darüber hinaus die Kosten für eine Früherken-

nungsuntersuchung auf Hautkrebs vor dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre.

**Dickdarmkrebs:** von 50 bis 54 einmal jährlich Test auf verborgenes (okkultes) Blut im Stuhl. Ab 55 eine Dickdarmspiegelung (Koloskopie), einmalige Wiederholung nach zehn oder mehr Jahren ODER anstelle der Koloskopie ab 55 Test auf okkultes Blut alle zwei Jahre.

**Tipp:** Neben der gesetzlichen Darmkrebsvorsorge übernehmen wir unabhängig vom Lebensalter als Extraleistung einen besonders zielgenauen Stuhltest (immunologischer Okkultbluttest), der eine Trefferquote von etwa 70 % erreicht. Den Test können Sie unter Angabe Ihrer Krankenversicherungsnummer unter [www.carediag.de/bgf](http://www.carediag.de/bgf) anfordern – Aktionskennwort: BKKSBH.

# „Wir hatten über Nacht ein Musikgymnasium“

## Musikgymnasium Trossingen startet ins vierte Jahr – Interview mit Koordinator Michael Vliex



2015 wurde in Trossingen das dritte Musikgymnasium Baden-Württembergs auf den Weg gebracht.

Das Prinzip: Begabte junge Musiker/innen optimal in ihren besonderen Fähigkeiten fördern und gleichzeitig zum Abitur führen. Wie dies gelingt und warum ein Musikgymnasium das Leben prägt, erklärt Musiker und Koordinator Michael Vliex im Gespräch mit dem BKK SBH-Magazin.

**BKK SBH-Magazin:** *Wie kam Trossingen eigentlich zu einem Musikgymnasium?*

**Michael Vliex:** Nachdem in Baden-Württemberg bereits zwei Musikgymnasien in Karlsruhe und in Stuttgart eingerichtet worden waren, stand nun eine ländliche Region auf der Agenda. Die Wahl fiel schnell auf Trossingen: Hier war bereits eine Musikhochschule, eine städtische Musikschule, das Hohner-Konservatorium und die Bundesakademie für musikalische Jugendbildung angesiedelt. Zudem hatte unsere Schule seit über 20 Jahren Erfahrung im Umgang mit dem Schwerpunkt Musik. Im Frühjahr 2015 gab es dann grünes Licht vom Kultusministerium. Wir hatten quasi über Nacht ein Musikgymnasium.

**Was ist das Besondere an dieser Schulform?**

Zunächst einmal kann man an einem Musikgymnasium natürlich eine umfassende Allgemeinbildung und die allgemeine Hochschulreife erwerben. Darüber hinaus aber geht es darum, junge begabte Musiker/innen bestmöglich zu fördern und auszubilden. Dazu arbeiten wir u. a. eng mit der Musikhochschule zusammen. Die Schüler/innen bekommen von deren Dozenten eine besondere Förderung in Musiktheorie Gehör- und Stimmbildung. Sie können sogar bereits Kurse an der Hochschule absolvieren und sich diese später bei einem Studium anrechnen lassen. Sie erhalten auch einen Studierendenausweis und können alle wichtigen Einrichtungen der Musikhochschule und der Musikschule

nutzen. Weiterhin schaffen wir Freiräume zum Üben. Die Schüler/innen können sich bei anstehenden Wettbewerben oder Probenphasen vom Unterricht befreien lassen, und wir kümmern uns darum, dass sie die verpassten schulischen Inhalte nacharbeiten können. Dabei bin ich in allen Belangen ein wichtiger Ansprechpartner. So lassen sich ein gutes Abitur und musikalische Entwicklung optimal verbinden.

**Wie viele Schüler/innen nehmen diese Möglichkeit wahr?**

Bisher hatten wir 14 Schüler/innen im Musikgymnasium – vier haben schon ihr Abitur abgelegt und studieren an Hochschulen, die zehn weiteren lernen in den Klassen 5, 7, 8, 9, 10 und 12 (siehe Foto). Man kann auch von einer anderen Schule jederzeit aufs Musikgymnasium wechseln. Dazu muss man die Aufnahmeprüfung bestehen und erfolversprechende schulische Leistungen vorweisen. Insgesamt können wir in Trossingen bis zu 30 Schüler/innen aufnehmen.

**Kann man Ihre angehenden Musiker/innen auch über den normalen Schulbetrieb hinaus sehen und vor allem hören?**

Auf jeden Fall: Alle Schüler/innen des Musikgymnasiums konzertieren bei uns im Gymnasium und in der Musikschule zweimal pro Jahr in einem Kammerkonzert. Darüber hinaus spielen sie im Musikhochschulorchester, in Jugend-Sinfonieorchestern, im Orchester und der Bigband des Gymnasiums und bei Konzerten der Musikschule. Oder sie singen im Schulchor,

im Hochschulchor bzw. im Deutschen Jugend Kammerchor.

**Was bedeutet eigentlich musikalisch hochbegabt?**

Dieser Begriff ist schwer zu definieren. Es gibt Kinder, die schon ganz früh beginnen, musikalisch zu gestalten, die sehr gut hören und das Gehörte leicht umsetzen können, denen die Motorik eines Instruments sehr leicht fällt und die unglaubliche Fortschritte machen, sodass sie bereits in früher Kindheit auf einem hohen Niveau musizieren. Es gibt aber auch Kinder, die die Musik und ihr Instrument erst später entdecken und sich auch dann noch sehr schnell entwickeln. Sie sollen vor allem Freude am Musizieren haben.

**Wie kann man sich den Alltag an Ihrer Schule vorstellen?**

An unserer Schule werden Sie aus mehreren Räumen die unterschiedlichsten Klänge hören: Ensembleproben, Klassenmusizieren, Chorgesang, Klavierübungen, Geige solo, Band-Sounds etc. Manchmal kommt es in Frei- oder Vertretungsstunden auch zu spontanem Musizieren, denn die Schüler/innen können unsere Räume zum Üben nutzen. Es gibt Musik-AGs, den verstärkten Musikunterricht, Bläserklassen, das 4-stündige Musikprofil ab der Klasse 8 und den 4-stündigen Musik-Abitur-Kurs. Dies bringt auch für uns Lehrer viele Aufgaben mit sich. Aber es macht Spaß, wenn man sieht, wie sich die Schüler/innen entwickeln – auf musikalischer, sozialer und auch fachlicher Ebene.





© M. Rosenwirth - Fotolia

### *Geht es überwiegend um Klassik, oder hört man auch Jazz, Pop und Rock an Ihrer Schule?*

Natürlich nimmt die klassische Ausbildung einen großen Raum ein. In der von Pop und Rock bestimmten Medienlandschaft sollte eigentlich jede Schule – und natürlich besonders ein Musikgymnasium – einen Gegenpol bieten und den Schüler(inne)n klassische Werke aus allen wichtigen Epochen vermitteln, die ja die Grundlage unserer musikalischen Kultur bilden. Dennoch können im Musikgymnasium natürlich auch moderne Instrumente wie E-Gitarre, E-Bass, Schlagzeug, Jazz-Saxophon oder Pop-Keyboard belegt werden, darüber hinaus auch Rhythmik und Musikdesign. Es gibt u. a. auch eine Bigband und das Verbreitungsfach Jazz/Populärmusik.

### *Bietet die Musik denn ausreichende berufliche Perspektiven?*

In den vergangenen Jahren ist es für Musiker/innen immer schwieriger geworden, auf dem hart umkämpften Musikmarkt Stellen zu besetzen. Oftmals erhalten sie nur Honorar- oder Zeitverträge oder müssen sich selbstständig machen, mit ungewisser beruflicher Perspektive. Dennoch bietet das Musizieren in einer immer stärker digitalisierten Welt eine ganz tolle „analoge“ Beschäftigung und Begegnung. Nicht umsonst hat die Nachfrage nach qualifiziertem Instrumentalunterricht

wieder zugenommen. Dafür brauchen wir gut ausgebildete Musiker/innen. Aber auch im digitalen Bereich sind sie gefragt und können dort so manches hinterfragen und die digitale Musikbranche in positiver Weise mitgestalten. Sie werden auch im Bereich der Audio- und Video-Produktion gefragt sein und ihren Weg z. B. in der Filmbranche gehen können. Wir hatten andererseits hervorragende Musiker/innen, die sich später für Medizin oder ein Ingenieurstudium entschlossen haben und von da an ein Leben lang in ihrer Freizeit auf hohem Niveau musizieren können.

### *Sind Sie selbst auch Musiker, und wie sind Sie zur Musik gekommen?*

Ich habe erst in der 6. Klasse angefangen, mich für Musik zu interessieren: Meine Musiklehrerin, die sehr gut Klavier spielen konnte, hat mir gehörig imponiert. Mein Vater war Autodidakt und hat nicht so viel Wert auf eine solide musikalische Ausbildung gelegt. Aber immerhin hatte er ein Akkordeon, eine Blockflöte, ein Saxophon, ein Schlagzeug und eine Gitarre, die ich jeweils immer wieder ohne Unterricht ausprobiert habe. Ein Klavier war meinen Eltern zu teuer. Somit bekam ich Gitarrenunterricht bei einem Lehrer, der mir zehn Griffe beibringen konnte – nach fünf Unterrichtsstunden spielte ich dann aber schon „Honky Tonk Women“ von den Rolling Stones nach. Als ich

die erste E-Gitarre bekam, spielte ich in verschiedenen Bands – alles ohne Noten, nur nach Gehör. Mit 16 plante ich ein Musikstudium, musste aber feststellen, dass mein Können für eine Aufnahmeprüfung an einer Musikhochschule nicht reichte. Also nahm ich qualifizierten klassischen Gitarren- und Klavierunterricht, besuchte einen Gehörbildungskurs und übte vier Stunden täglich. Nach drei Jahren habe ich dann die Aufnahmeprüfung bestanden. Auch heute spiele ich noch in verschiedenen Formationen – unter anderem in der Landes-Lehrer-Bigband. Ich wünschte, es hätte damals in meinem Umfeld schon ein Musikgymnasium gegeben.

### *Was würden Sie sich wünschen?*

Dass Kinder und Jugendliche aus allen sozialen Schichten leichter in Kontakt mit guter Musik kommen können und mehr junge Menschen musikalisch gefördert werden. Es schlummern sicherlich noch viele unerkannte Talente unter unseren Kindern. An allen Schulen sollte es sehr gut ausgebildete Musiklehrer/innen geben, die unter optimalen Bedingungen unterrichten. Momentan sind wir auf der Suche nach Sponsoren, die unsere begabten Kinder finanziell unterstützen. Wir würden uns aber natürlich wünschen, dass das Land die Kosten für den Instrumentalunterricht übernimmt: Warum kostet der Mathematikunterricht nichts – der Instrumentalunterricht aber bis zu 150 € im Monat?

# Die besten Beckenboden-übungen – auch für Männer

Der Beckenboden ist von außen weder fühl- noch sichtbar. Nicht wenige Männer glauben gar, nur Frauen würden darüber verfügen. Doch die drei übereinanderliegenden Muskelschichten stabilisieren die Beckenorgane und Körperhaltung – natürlich auch bei Männern.

Der Beckenboden stabilisiert die Fortpflanzungs- und Ausscheidungsorgane. Lässt er z. B. durch Alter oder Geburt in seiner Spannung nach, kann es zu unwillkürlichen Urinverlusten beim Lachen oder Niesen, bei Männern auch zu Erektionsstörungen kommen. Die gute Nachricht: Man kann den Beckenboden als Kraft- und Energiezentrum trainieren wie jeden anderen Muskel auch. Damit verbessert sich in kurzer Zeit die Funktion der Beckenorgane einschließlich der Sexualität.

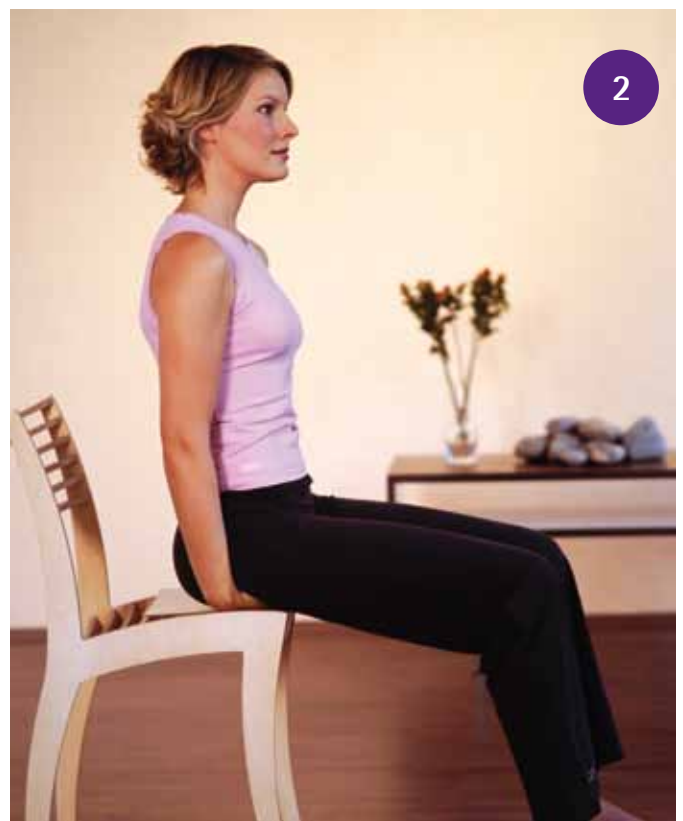
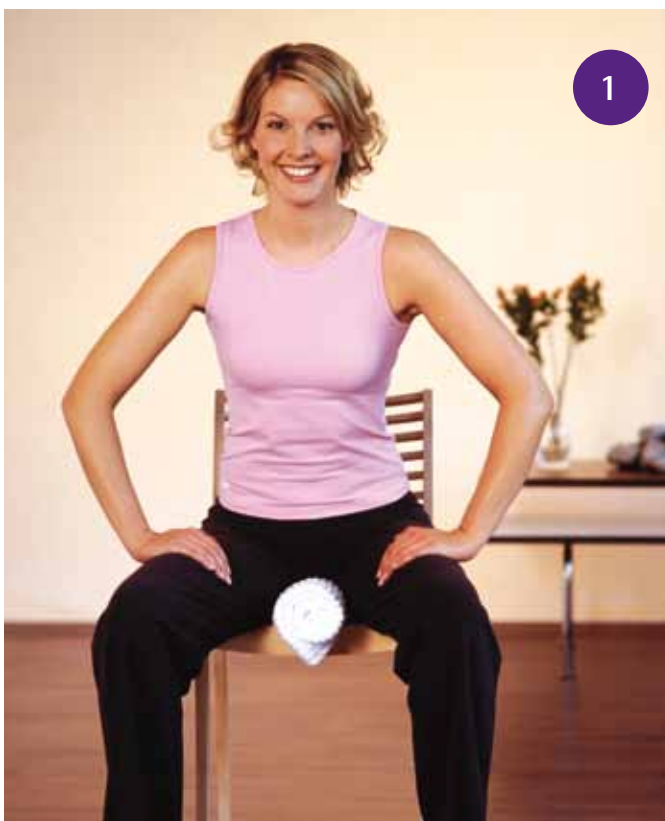
Meistens wird der Beckenboden jedoch erst beachtet, wenn er seine Schließfunktion und seine Halteaufgaben nicht mehr vollständig erfüllt. Dann wird oft vorschnell zu einer Operation geraten. Dabei erreicht gezieltes Training in vielen Fällen sogar bessere Ergebnisse.

Normalerweise arbeitet der Beckenboden unwillkürlich. Er spannt sich z. B. reflexartig an, wenn wir husten. Wenn die Muskulatur aber schwach geworden ist, funktioniert dieser Reflex nicht mehr richtig. Beckenbodentraining – so früh wie möglich – erhält diese Funktion. Die Expertin, Autorin und Trainerin Heike Höfler dazu: „Ein kräftiger Beckenboden stärkt das Selbstvertrauen mehr als ein Training für Bauch, Beine, Po.“

## Schwaches Becken, schwacher Rücken

Wussten Sie, dass viele Rückenprobleme mit dem Beckenboden zusammenhängen? Denn er richtet das Becken auf und bietet der Wirbelsäule Halt und Stabilität. Er ist Schlüssel und Fundament einer guten Körperhaltung. Ein schwacher Beckenboden lässt die Wirbelsäule in sich zusammensinken, macht einen runden, instabilen Rücken und Rückenschmerzen.

Neben der Wirbelsäule stützt der Beckenboden auch aktiv die inneren Organe. Bei der Frau gehören die Gebärmutter und Scheidenwände dazu, beim Mann auch die Prostata. Er stabilisiert auch die Ausscheidungsorgane. Außerdem haben die Beckenbodenmuskeln Einfluss auf eine erfüllte Sexualität. Je früher Sie mit dem Beckenbodentraining beginnen, umso besser. Regelmäßiges Üben verhindert Inkontinenzprobleme, die häufig damit beginnen, dass beim Lachen, Heben, Niesen, Husten, Hüpfen oder Laufen die Schließmuskeln kurz ihren Dienst verweigern. Aber zum Glück können die Beckenbodenmuskeln auch dann noch trainiert werden. Da sie außerdem mit den tiefen Bauch- und Rückenmuskeln zusammenarbeiten, bringt ein Beckenbodentraining auch für diese Muskelgruppen viel.





### 1. Schließmuskeln/äußere Beckenbodenschicht

Die äußere Beckenbodenschicht wird auch als Schließmuskel-Schwellkörperschicht bezeichnet. Diese Muskeln können bewusst angespannt und entspannt werden. Aber zuerst muss man sich darauf konzentrieren. Setzen Sie sich dazu aufrecht auf einen Stuhl, legen Sie die Hände bequem auf die Oberschenkel, schließen Sie evtl. die Augen. Stellen Sie sich vor, von oben auf Ihren Beckenboden zu schauen. Er erstreckt sich vom Steißbein bis zum Schambein und zwischen beiden Sitzbeinknochen. Stellen Sie sich ihn als stabilen Traggurt oder festes Trampolin vor. Auf diesem ruhen die inneren Organe. Durch Öffnungen treten Harnröhre, Scheide und After.

Setzen Sie sich nun aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls. Wenn Sie wollen, können Sie sich rittlings auf eine zusammengerollte Decke oder Knierolle setzen, um dem Beckenboden Widerstand zu geben und die Muskeln besser zu finden. Verlagern Sie das Gewicht nun etwas nach vorne, sodass es sich über dem vorderen Schließ- und Schwellkörpermuskel befindet. Konzentrieren Sie sich auf diesen, und stellen Sie sich vor, ihn

anzuspannen und zusammenschnüren, etwa wie den Schnürsenkel eines Schuhs. Sie können sich auch vorstellen, den Harnstrahl anzuhalten. Mit diesen Wahrnehmungsbildern werden Sie den Muskel leicht finden. Halten Sie die Spannung 6–10 Sekunden, später evtl. länger. Dann mindestens ebenso lange entspannen und nachspüren. Einige Male wiederholen. Danach verlagern Sie das Gewicht nach hinten, sodass Sie über dem hinteren Beckenbodenmuskel, dem ringförmigen Afterschließmuskel, sitzen und diesen besser wahrnehmen können. Führen Sie jetzt die Übung mit diesem Muskel aus.

### 2. Mittlere Beckenbodenschicht

Setzen Sie sich wieder aufrecht auf einen Stuhl und erfühlen Sie die Sitzbeinknochen. Am besten legen Sie die Hände unter diese. Rutschen Sie in paar Mal hin und her, um sie besser zu erspüren. Stellen Sie sich nun vor, dass sich zwischen diesen Knochen die mittlere Schicht Ihres Beckenbodens spannt. Versuchen Sie nun, beide Sitzbeinknochen mit dem Beckenboden zueinanderzuziehen. Sie können sich dazu ein Gummiband zwischen den Knochen vorstellen. Je mehr Sie üben, umso mehr spüren Sie die Muskelspannung.

### 3. Tiefe Beckenbodenschicht als Kraftzentrum

Die tiefe Beckenbodenschicht hält und stützt die inneren Organe und stellt das Kraftzentrum der Körpermitte dar. Stellen Sie sich diese zwischen Kreuz-, Steiß- und Schambein vor. Denken Sie sich ein straffes Gummiband zwischen diesen Knochen. Ziehen Sie nun das Steißbein nach vorne in Richtung Schambein. Halten Sie die Spannung 6–10 Sekunden, dann lockerlassen. Einige Male wiederholen. Je häufiger Sie sich darauf konzentrieren und üben, umso besser gelingt es.

#### Tipp

Bei allen Beckenbodenübungen sollten Beine, Schultern, Gesicht und Kiefer entspannt bleiben.

### 4. Alle Beckenbodenmuskeln in Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken, und stellen Sie die Beine auf. Die Arme liegen gelöst neben dem Körper. Spannen Sie jetzt, während Sie ausatmen, die Beckenbodenmuskeln an, indem Sie sie zusammenschnüren, die Sitzbeinknochen zueinander ziehen und das Steißbein in Richtung Schambein ziehen. Dabei heben Sie das Becken im vorderen Teil ein klein wenig an, als ob das Steißbein in Richtung Decke gezogen werden würde. Diese Anspannung mit der Ausatmung verbinden. Die Ausatmung geht länger, wenn Sie durch den Mund auf „ffff“ oder über die leicht zusammengepressten Lippen ausatmen. Halten Sie die Anspannung, so lange Sie ausatmen können. Dann locker und entspannt zurücklegen und nachspüren. Diese Übung können Sie auch im aufrechten Sitzen machen.

### 5. Alle Beckenbodenmuskeln in Seitlage

Legen Sie sich auf die linke Seite und ziehen Sie die Knie in Richtung Brustkorb. Legen Sie den Kopf auf den unteren Arm oder auf den angewinkelten Unterarm. Legen Sie einen Ball zwischen die Knie und stützen Sie dann die rechte Hand vor dem Brustkorb leicht ab.

Konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden und spannen Sie diesen dann ausatmend an, indem Sie ihn zusammenschnüren, das Steißbein in Richtung Schambein ziehen und den ganzen Beckenboden vom mittleren Dampfpunkt aus in sich hineinsaugen wollen. Beim Einatmen wieder entspannen. 2–4 Mal, dann umdrehen und die Übung auf der anderen Seite wiederholen.





### 6. Variation für Geübte

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Unterlagern Sie das Becken mit einem Ballkissen oder einer Decke, sodass es etwas erhöht liegt. Legen Sie dann einen Ball zwischen die Knie (ohne Ball: Knie etwa hüftbreit auseinanderhalten) und stellen Sie die Fersen auf. Atmen Sie aus, während Sie die Fersen in den Boden drücken, die Beckenbodenmuskeln zusammenschnüren, das Steißbein in Richtung Schambein ziehen und den Dampfpunkt bzw. die Beckenbodenmuskeln in sich hineinsaugen. Beim Einatmen die Spannung lösen. 2–4 Mal wiederholen, dann der Übung entspannt nachspüren.

#### Tipp

Ein gesunder, kräftiger Beckenboden wird sich beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen, Laufen oder schweren Tragen immer reflektorisch ausreichend anspannen. Ist er nicht mehr ganz stabil sollten Sie bewusst dagegenhalten.



### 8. Vorstellungsbild

Zum Schluss dürfen Sie sich noch auf ein schönes Vorstellungsbild konzentrieren.

Legen oder setzen Sie sich dazu in eine entspannte Position. Konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden. Stellen Sie sich ihn als eine Blüte vor, z. B. eine Lotusblüte. Beim Einatmen breitet sich diese von Ihrem Dampfpunkt aus und entfalten ihre Blätter. Beim Ausatmen schließt sich die Blüte und zieht sich zu einer Knospe zusammen.



### 7. Entspannung des Beckenbodens

Für seine Elastizität sollten Sie den Beckenboden immer wieder entspannen. Sehr günstig sind dabei Positionen, bei denen das Becken erhöht ist. Sie können z. B. die Unterschenkel bequem auf einen Stuhl ablegen oder die Beine an einer Wand hochstrecken und immer das Becken mit einem Kissen oder einer Decke unterlagern. Der Beckenboden ist in dieser Position entlastet.

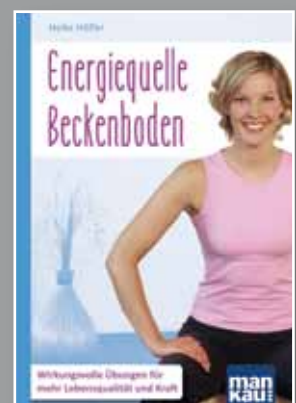
Achten Sie jetzt bewusst auf Ihren Atem: Stellen Sie sich vor, zu Bauch und Beckenboden hin auszuatmen und dabei viel Sauerstoff zu dem Muskel zu schicken. Auch sehr angenehm und entspannend: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Schieben Sie dann eine zusammengerollte Decke unter das Becken.

## Buchtipps



Heike Höfler  
Energiequelle Beckenboden  
Wirkungsvolle Übungen für  
mehr Lebensqualität und Kraft

Mankau Verlag 2017  
127 Seiten, 8,99 €



# Starkes Schwitzen: Was tun?

Manche Menschen kommen selbst in der Sauna nicht ins Schwitzen, andere schon beim Gedanken daran: Bereits bei normaler Zimmertemperatur, kleinen Anstrengungen oder leichter Anspannung perlt der Schweiß über Gesicht und Nacken und bildet nasse Flecken an Achseln, Brust und Rücken. Hände, Füße, Autositze und Bürostühle sind feucht. Bei Besprechungen klebt der nasse Rücken an der Lehne. Beim Sport ergießen sich die Schweißströme in alle Richtungen und durchnässen die Kleidung komplett. Man spricht von Hyperhidrose.

Sofern man sich durch trockene Wechselkleidung vor Auskühlung schützt und genug trinkt, hat man von ausgiebigem Schwitzen allerdings gesundheitlich keine Nachteile zu befürchten, im Gegenteil: Im Sommer, beim Training und in der Sauna sind Vielschwitzer sogar besser vor Überhitzung geschützt. Doch in Gesellschaft fühlen sie sich oft unwohl und suchen daher nach Lösungen.

## Meist ist Stress der Auslöser

Bis zu drei Liter Schweiß kann der Körper in der Stunde produzieren – lebensrettend bei Krankheiten, Hitze oder starker Anstrengung. Doch zu viel des Guten stört. Häufig ist Stress ein Auslöser. Wer Angst vor dem Schwitzen hat, gerät zusätzlich in einen Teufelskreis, denn diese verstärkt den Schweißfluss. In der Evolution des Menschen war dies notwendig: So konnte schon im Vorfeld der Flucht oder des Kampfes die Kühlung angeworfen werden.

Daneben können auch Tumorerkrankungen (hier häufig mit Nachtschweiß) und verschiedene Medikamente die Schweißbildung verstärken. Frauen schwitzen außerdem in den Wechseljahren häufig deutlich mehr. Dies ist auch bei Übergewicht der Fall: Besonders Fett im Bauchbereich kann die Thermoregulation empfindlich stören. Auch wer einfach viel Kalorien verbrennt und immer warme Haut hat, schwitzt stärker. Besteht das starke Schwitzen seit der Kindheit und Jugend, ist es vermutlich angeboren. In jedem Fall sollte der Arzt gesundheitliche Ursachen abklären, wenn es die Norm auffällig übersteigt.

## Deo, Kleidung oder Salbei gehen vor OP und Botox

Spezielle Deodorants können die Schweißbildung hemmen, indem sie die Schweiß-

drüsen verengen oder verstopfen. Diese sogenannten Adstringentien oder Antitranspirante eignen sich besonders für den Achselbereich. Häufig kommt dabei Aluminiumchlorid zum Einsatz. Allerdings reizt dieses die Haut und steht zudem in der Kritik: Zuletzt wiesen Forscher 2016 bei einem Experiment an Mäusen nach, dass die Substanz das Risiko für Brustkrebs erhöht. Ein altes Hausmittel ist dagegen ungefährlich: das Abwaschen mit starkem Salbeitee oder Salbeieextrakten. Beides kann bei guter Verträglichkeit auch eingenommen werden. Bei feuchten Händen und Füßen eignet sich auch die Iontophorese. Dabei fließt ein schwacher Gleitstrom in einem Wasserbad über Hände oder Füße.

Schweiß ist übrigens geruchlos. Erst wenn er, z. B. unter den Achseln, in Hautfalten

oder den Leisten, längere Zeit auf der Haut verbleibt, sorgen Bakterien für den strengen Geruch. Dieser lässt sich daher auch mit saugfähiger Wäsche mit hoher Wasserkapazität sowie antibakterielle Kleidung, Lotion, Seife oder Paste (Apotheke) bekämpfen.

Operative Eingriffe oder Botox-Injektionen sollten aufgrund der Risiken erst ganz am Ende der Maßnahmen stehen. Häufig gilt es eher, die Ursachen zu finden – wenn diese behoben sind, erledigt sich meist auch das Problem. In vielen Fällen bringt eine Kombination aus Gewichtsabnahme, Entspannung, Stressmanagement, Antitranspirantien, saugfähiger Kleidung und ein Akzeptieren des Schwitzens die besten Ergebnisse.

Quelle: FKM/EAT SMARTER, Portal für ausgewogene Ernährung, Fitness und Gesundheit, [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)

# Gesund bleiben mit Suchtprävention

## Lust statt Sucht

**Sucht stellt sich leise ein. Denn sie überschreitet keine offensichtliche Schwelle. Meist sind es erst ihre Folgen, die auf sie aufmerksam machen. Doch wer sich auskennt, ist gut gewappnet.**

Am ehesten würde man Alkohol, Tabak und Drogen mit Suchtverhalten in Verbindung bringen. Doch verzeichnen andere Suchtmittel den stärksten Zuwachs, die nicht weniger in Alltag, Beziehungen und seelisches Gleichgewicht eingreifen. Dazu zählen Internetnutzung, Medikamente, Sexualität, Kommunikation, Computerspiele, Sport, Arbeiten, Online-Glücksspiel und sogar die Beschäftigung mit Gesundheit: Immer wenn wir auf etwas nicht mehr einfach so verzichten können und es sich auf alle Lebensbereiche ausprägt, hat sich Suchtverhalten eingestellt. Unmerklich richten wir dann unseren Alltag danach aus, organisieren alles unbewusst so, dass wir immer unsere Dosis bekommen.

### Kein Abend ohne Drink, kein Morgen ohne Kaffee?

Stellen Sie schon vor einer Urlaubsreise sicher, dass Sie immer online sein können oder immer auf Sportmöglichkeiten, Unterhaltungs- und Informationsangebote oder bestimmte Substanzen zurückgreifen können? Oder gehört für Sie Alkohol zu einem gelungenen Abend einfach dazu und Kaffee zu einem erträglichen Start in den Tag? Dann handelt es sich wahrscheinlich bereits um Suchtverhalten, mindestens um Gewöhnung. Das Problem dabei: Beziehungen, Selbstfürsorge, Mitgefühl und Aufgaben verblassen zunehmend hinter der Suchtbefriedigung.

### Suchtprävention:

#### Wir machen uns für Sie stark

Wir treten für Suchtprävention ein. Denn jährlich sterben in Deutschland über 110.000 Menschen durch Rauchen, 40.000 durch Alkohol und rund 1.300 durch illegalen Drogenmissbrauch. Wir machen uns für ein selbstbestimmtes Leben stark, und zwar bevor sich überhaupt eine Sucht entwickelt.

Wir unterstützen in diesem Rahmen auch die Suchtprävention in Betrieben durch Beratung und Information. Denn häufig macht sich dort die Problematik zuerst bemerkbar und lässt sich durch die Kombination von Hilfe und Eigeninitiative bewältigen. Wir beteiligen uns auch an den Kosten, wenn Sie an einem zertifizierten Kurs aus dem Bereich Suchtverhalten teilnehmen, z. B. zur Nikotinentwöhnung. Nutzen Sie auch Online-Präventionsprogramme der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Infos, Selbsttests und Ausstiegshilfen (siehe Kasten).

**Beispiel Internetsucht**  
Internetsucht fällt zunächst kaum auf, weil exzessive Internetnutzung in vielen Lebensbereichen zum Alltag gehört. Doch die Betroffenen können ihren Onlinekonsum nicht mehr kontrollieren und leiden zunehmend unter sozialer Isolation, Schlaf- und Konzentrationsproblemen, psychischen Schmerzen und psychischen Störungen. Im Vordergrund der Nutzung stehen Onlinespiele, soziale Netzwerke und sexuelle Inhalte. In Deutschland ist etwa ein Prozent der Menschen onlinesüchtig. Bei rund 5 % besteht ein problematischer Internetkonsum. Besonders stark sind Jugendliche betroffen. Sie sind pro Woche im Durchschnitt 22 Stunden mit Computernutzung beschäftigt. Hiervon hilft nur Onlinefasten.

### Online-Präventionsprogramme der BZgA

- [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) (für Jugendliche: [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)) ist darauf ausgerichtet, den Einstieg in das Rauchen zu verhindern, vor Passivrauch zu schützen und Raucher beim Aufhören zu unterstützen.
- [www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de) informiert über Glücksspielsucht und deren Folgen.
- [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren, um den kritischen und verantwortungsvollen Umgang mit Computerspielen und Internet zu fördern.
- [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) (für Jugendliche: [www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)) möchte für Alkoholfolgen sensibilisieren und verantwortungsvolles Trinkverhalten fördern.

**Beispiel Alkohol**

Nach wissenschaftlichem Stand vertragen Frauen nur 10 g und Männer 20 g Alkohol pro Tag. Dies entspricht 0,2 bzw. 0,4 l Bier oder 0,1 bzw. 0,2 l Wein. Etwa die Hälfte der Bevölkerung überschreitet diese Werte, 20 % trinken täglich sogar drei alkoholische Getränke (z. B. Flasche Wein) oder mehr. Dies verursacht nicht nur Sucht (Verzicht über mehrere Tage nicht möglich), sondern auch Müdigkeit, Konzentrations- und Durchschlafstörungen, Infektionen, psychische und sexuelle Störungen, bis hin zu Leber- und Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie Krebs: Mit drei Bier oder einer Flasche Wein pro Tag steigt das Risiko für Mundhöhlen- oder Speiseröhrenkrebs auf das 13-Fache, bei Rauchern auf das 40-Fache. Zudem sind jährlich 11.000 Fälle von Brustkrebs auf Alkohol zurückzuführen. Auch Übergewicht zählt zu den Folgen: Alkohol enthält fast so viele Kalorien wie reines Fett. Schätzungen gehen in Deutschland von 6–8 Millionen Alkoholabhängigen aus.

**Beispiel Medikamente**

In Deutschland sind zwischen 1,4 und 1,9 Millionen Menschen medikamentenabhängig. Somit ist Medikamentensucht nach Rauchen und Alkoholismus die häufigste Sucht in Deutschland. Insbesondere Schlaf-, Beruhigungs-, Antidepressions- und Schmerzmittel stehen ganz oben auf der Liste, gefolgt von Appetitzüglern, Aufputsch-, Abführ- und Hustenmitteln. Das Erstaunliche: Sie werden meist vom Arzt verordnet. Doch lässt mit der Zeit die Wirkung der Mittel nach, sodass die Dosen erhöht werden muss, während die Beschwerden zunehmen. Es kommt zu Konzentrationsstörungen, sinkender Belastbarkeit, Übergewicht, Unfällen, sozialer Isolation und psychischen Störungen wie Angst, Aggression, Schlafstörungen und Depressionen. Auch hier hilft nur der Entzug, der von einem Arzt begleitet werden muss.

**Beispiel Rauchen**

Das Rauchen befindet sich auf dem Rückzug, doch noch immer sind 26 % der Menschen betroffen. Typische Folgen sind chronisch obstruktive Bronchitis, Lungenemphysem (Funktionsverlust der Lunge), Herzinfarkt, Arterienverschluss, Lungen-, Speiseröhren-, Magen-, oder Kehlkopfkrebs. Wer motiviert und fest entschlossen ist, hat für den Ausstieg gute Perspektiven.

**Wann beginnt Sucht?**

Eine Sucht beginnt dann, wenn der Verzicht Unwohlsein verursacht. Wer daher ohne Internetsurfen, Computerspielen, Rauchen, Alkohol, Kaffee oder Medikamente nervös, misstrauisch, reizbar oder depressiv wird, vielleicht auch schlecht schläft, sollte mindestens eine mehrwöchige Pause einlegen. Auch wer binnen Stunden ruhelos wird, wenn er nicht shoppt, sich nicht um Ernährung, Gesundheit oder Sexualität kümmert, keine Nachrichten bekommt oder keinen Sport treibt, benötigt eine Auszeit. Dies gilt auch, wenn man ganz selbstverständlich Suchtmittel wie Alkohol, Cannabis oder Tabletten verwendet, um „runterzukommen“. Die Lust-Aktivität wurde dann durch Muss-Aktivität verdrängt, die immer mehr Raum fordert. Wer hingegen seine Gewohnheiten immer wieder hinterfragt und mehrwöchige „Fastenzeiten“ einlegt, wird seine Beziehungen und Aufgaben freier und bewusster gestalten.

**Beratung und weitere Informationen**

Beratung und Hilfe bei Fragen zum Thema Sucht bieten die örtlichen Suchtberatungsstellen, Selbsthilfegruppen ([www.nakos.de](http://www.nakos.de)), die BZgA ([www.bzga.de](http://www.bzga.de), Tel. 02 21/89 20 31), die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen ([www.dhs.de](http://www.dhs.de)) und der Kreuzbund e. V. ([www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)).

## Expertenchats

### Stellen Sie Ihre Fragen!

Wir informieren Sie nicht nur, sondern bieten Ihnen auch monatlich Expertenchats mit ausgewiesenen Fachleuten, denen Sie Ihre Fragen stellen können. Dazu besuchen Sie einfach unsere Homepage [bkk-sbh.de](http://bkk-sbh.de) und klicken auf Experten-Chats. Im 3. Quartal 2018 haben wir für Sie wieder besondere Themen vorbereitet.

#### ➤ 9. Juli 2018, 20:30 Uhr

##### Hautschutz:

##### Der richtige Umgang mit der Sonne

Was gesund ist und was schadet, ist oft eine Frage der Dosis. Das Licht der Sonne bietet ein gutes Beispiel dafür: Einerseits füllt es unsere Vitamin-D-Speicher und hat eine positive Wirkung auf den Organismus – andererseits warnen Dermatologen seit Jahren eindringlich vor zu viel UV-Strahlung, weil sie Hautkrebs auslösen kann. Wie kann ich mich und meine Familie schützen? Wie viel Sonne tut uns gut? Was hilft gegen Sonnenschäden? Unser Experte hat die Antwort am 9. Juli ab 20:30 Uhr.

#### ➤ 13. August 2018, 20:30 Uhr

##### Erziehung:

##### Umgang mit digitalen Medien

Medien spielen im Familienalltag eine immer größere Rolle und verändern das Zusammenleben. Konflikte sind an der Tagesordnung, denn Eltern und Kinder, aber auch die Partner, haben häufig unterschiedliche Vorstellungen, wie viel Mediennutzung „normal“ ist. Viele Eltern machen sich Sorgen, denn Medien haben für Kinder eine große Faszination und Sogwirkung. Wie können Eltern mit dem Thema umgehen und ihren Kindern einen gesunden Umgang mit Smartphone, Fernseher & Co. vermitteln? Erfahren Sie es in unserem Expertenchat am 13. August ab 20:30 Uhr.

#### ➤ 10. September 2018, 20:30 Uhr

##### Zu hoher Cholesterinwert – was tun?

Ungünstige Cholesterinwerte sind gefährlich und können auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hinweisen. Wer etwas dagegen tun will, muss nicht immer zu Medikamenten greifen. Verschiedene Maßnahmen können hilfreich sein und das Risiko für Erkrankungen senken. Unser Experte berät zum Thema am 10. September ab 20:30 Uhr.

Die BKK SBH wünscht Ihnen einen guten Start und viel Freude und Erfolg beim Erlernen Ihres Berufs!

## Docdirekt der KVBW

Am Montag, 16.04.2018 startete der neue Service „docdirekt“ der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) in eine neue Pilotphase. Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen aus den Modellregionen Stuttgart und Tuttlingen können sich dort melden, wenn sie akut erkrankt sind und ihren behandelnden Haus- oder Facharzt nicht erreichen. Sie erhalten dann eine kompetente medizinische Fernberatung durch niedergelassene Ärzte. Der Service steht Montag bis Freitag von 9 bis 19 Uhr zur Verfügung. Der Patient kann per App, online oder telefonisch unter der Rufnummer 0711/96 58 97 00 Kontakt mit dem „docdirekt-Center“ der KVBW aufnehmen. Weitere Informationen sowie die „docdirekt-App“ finden Sie auf [www.docdirekt.de](http://www.docdirekt.de). Gerne können Sie auch z. B. per E-Mail ([info@bkk-sbh.de](mailto:info@bkk-sbh.de)) die aktuelle Broschüre zu docdirekt bei uns anfordern.

**docdirekt**  
KVBW

## Berufseinstieg

### Eigene Krankenversicherung zum Berufseinstieg: Wir beraten Sie dazu

Mit dem Ende der Sommerferien beginnt für viele junge Erwachsene die Ausbildung und damit ein neuer Lebensabschnitt. Dazu müssen Sie sich auch selbst krankenversichern. Mit der BKK SBH treffen Sie dabei eine erstklassige Wahl, denn wir bieten überdurchschnittlichen, persönlichen Service, eine Vielzahl an Extraleistungen, einen besonders günstigen Beitragssatz und den vollen Versicherungsschutz zum günstigen Preis. Wir beraten und helfen gerne bei diesem Schritt.



Alle Fragen beantwortet gerne Ihre Ansprechpartnerin

Ludmila Lasarzick  
unter Telefon  
07425/940 03-46  
oder  
[Llasarzick@bkk-sbh.de](mailto:Llasarzick@bkk-sbh.de)


Weitere Infos auch auf [www.bkk-sbh.de/mitglied-werden/berufsstarter-student/](http://www.bkk-sbh.de/mitglied-werden/berufsstarter-student/)

Tolle Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK SBH

# Gewinnen Sie eine von zwei dm-Geschenkkarten im Wert von je 50 Euro

Mitmachen lohnt sich! Senden Sie Ihre Lösung bitte an:  
sbh@fkm-verlag.com. Viel Glück!



Wortgleichklang im Gedicht	Steinfrucht m. Samthaut		Vorn. d. Sängers Schneider	Verkaufstisch	Achtung, Vorsicht	livrierter Diener	Initialen der Leander (†1981)	 Lösung per E-Mail an: sbh@fkm-verlag.com				
				geometrische Figur	Bankleitzahl							Schicken Sie bitte bis 01.08.2018 (Einsendeschluss) die Lösung mit Ihrer Anschrift per E-Mail an sbh@fkm-verlag.com oder per Postkarte an: FKM VERLAG GMBH, Stichwort: BKK SBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe.
für Meeresschiffahrt geeignet	französisch: er		schnell machen		schlangenförmiger Fisch			Lösung aus BKK SBH 1/2018: QIGONG. Mitarbeiter/innen der BKK SBH und der FKM VERLAG GMBH sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt.				
Hausmantel							dt. Antiterror-einheit (... 9)					
Beförderungsmittel, Mietauto	poet.: Wiese	Kleiderstoff				Waldgrundstück						
			schaben	Stinkmarder				Mehrzahl	Kosmetik	nicht dick	Wildwasser-rauschen	
viel Alkohol trinken	Paste, Salbe				Kinder-garten	span. Königin (Kosen.) † 1969	Party		plötzlich auftretend			
				Vorgesetzter			fahrbare Dampfmaschine			Bewohner der „Grünen Insel“		
Speckwürfel	Wurzelgemüse	südasiatischer Staat	planiert, flach	Kultbild			geteilter Meinung					
				mit Bäumen gesäumte Straße	Hinweis, Tipp		Pastoren-gewand	Stimmzettel-behälter				
talentlos						Ab-schnitt (Reise, Rennen)					japanischer Ring-sport	
Paradiesgarten			Waldilts		Augen-deckel	Tanz-figur der Quadrille	Segeltau	Zeichen für Aluminium	afrikanische Kuh-antilope	Speicherart (Computer)	Vorfahr	Tennis-satz
Form von sein			gesetzwidrig					Entsetzen				
		Ruin, Konkurs					Hypo-these					
arom. Getränk	unbekleidetes Kleinkind						Platz-mangel					

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

## Impressum

Das BKK SBH-Kundenmagazin erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK SBH zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Beiträge. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist zum 31.12. des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK SBH

Redaktion BKK SBH: Uwe Amann  
Anschritt: BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg, Löhrrstr. 45, 78647 Trossingen, info@bkk-sbh.de, www.bkk-sbh.de  
Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH, Geschäftsleitung: Gregor Wick  
Texte und Redaktion: Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger  
Grafikdesign: Henrike Jordan  
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz  
Fotos: © FKM Verlag, BKK SBH, Fotolia, stock.adobe.com, mankau-verlag.de.

Titel: © Ramona Heim. Rückseite: © Natallia Vintsik; beide stock.adobe.com. © icons: Perfect Vectors - Fotolia  
Druck: L. N. Schaffrath GmbH & Co. KG Druck-Medien  
Anschritt: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe, info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Im Text enthaltene Informationen ersetzen keine ärztlichen Empfehlungen. Bei Kindern, Medikamenteneinnahme, besonderen Risikofaktoren, vorliegenden Krankheiten oder Unsicherheit sollten Sie vor dem Beginn jeglicher Maßnahmen ärztlichen Rat einholen.



# Gut versichert in den Urlaub

Der Urlaub gehört zu den schönsten Wochen des Jahres. Auch bei Erkrankung oder Verletzung begleitet Sie der Versicherungsschutz Ihrer BKK SBH: Über die Europäische Krankenversicherungskarte EHIC, auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte, sind Sie in den Abkommensländern auf Urlaubsreisen bis zu 6 Wochen automatisch versichert. Sie erhalten im Notfall medizinische Hilfe beim Arzt oder im Krankenhaus. Dies gilt für alle 28 EU-Staaten sowie Island, Liechtenstein, Mazedonien, Norwegen, Serbien und die Schweiz. Für Bosnien-Herzegowina, Montenegro, Türkei und Tunesien können Sie vor der Reise einen Urlaubskrankenschein anfordern.

## Gesetzlicher Schutz oft nicht ausreichend

Wir dürfen allerdings nur die gesetzlichen Leistungen des Urlaubslandes übernehmen, die häufig begrenzt und mit erheblichen Zuzahlungen verbunden sind.

Auch ein Rücktransport nach Deutschland ist ausgeschlossen. Viele Ärzte in Urlaubsregionen halten sich zudem nicht an die Abkommen und behandeln nur gegen Bar. So können im Falle einer Erkrankung oder eines Unfalls unkalkulierbare Kosten auf Sie zukommen. Dies gilt auch für alle außereuropäischen Länder.

**Unsere Empfehlung:**  
**Zusatzversicherung zum kleinen Preis**  
Wir empfehlen Ihnen daher eine günstige private Auslandsreise-Krankenversicherung, welche diese Leistungen abdeckt: Diese bietet z. B. unser Kooperationspartner Barmenia-Krankenversicherung unter dem Titel ExtraPlus für unsere Versicherten zum ermäßigten Tarif an.

Auf [www.extra-plus.de](http://www.extra-plus.de) finden Sie weitere Informationen und können bequem eine Auslandsreise-Krankenversicherung online abschließen.

Mit dem Tarif BKKR erhalten Sie bei allen Urlaubsreisen bis zu 42 Tage pro Reise für akut medizinisch notwendige, ärztlich verordnete Leistungen eine 100%ige Kostenerstattung für:

- Behandlungen und Untersuchungen einschließlich Operationen und Operationsnebenkosten
- Arznei-, Heil-, Hilfs- und Verbandmittel
- Unterkunft und Verpflegung bei stationärer Heilbehandlung
- den notwendigen Transport zur Notfallversorgung oder Heilbehandlung zum nächsterreichbaren Arzt oder Krankenhaus
- schmerzstillende Zahnbehandlung einschließlich notwendige einfache Zahnfüllungen und Reparaturen am vorhandenen Zahnersatz
- bei lebensgefährdender Erkrankung medizinisch notwendiger Rettungsflug im Ambulanzflugzeug bis zum fünffachen Preis eines Linienfluges 1. Klasse.

Der jährliche Beitrag liegt entsprechend des Eintrittsalters bei:

- 04,32 € (0-17 Jahre)
- 05,16 € (18-59 Jahre)
- 16,08 € (60-69 Jahre)
- 25,20 € (ab 70 Jahre).



## Haben Sie Fragen?

Dann sprechen Sie uns an:  
BKK SBH · Löhrrstr. 45 · 78647 Trossingen  
Tel. 07425/940 03-0  
[info@bkk-sbh.de](mailto:info@bkk-sbh.de)



SCHWARZWALD-BAAR-HEUBERG