



**PROFESSIONELLE  
ZAHNREINIGUNG UND  
ZAHNERSATZ** SEITE 4

**BKK SBH-ONLINE-  
GESCHÄFTSSTELLE  
UND SERVICE-APP** SEITE 3

Vorwort	2
Meldungen	3
Die 10 größten Fehler beim Laufsport	7
<b>Rückenübungen für Sitzende</b>	<b>8</b>
Vorsorgevollmacht	10
Nahrungsmittelunverträglichkeit: Wie erkennen?	11
<b>Deine YouTube-Stars</b>	<b>12</b>
Fremdkörper im Auge: Was tun?	14
Gewinnrätsel/Impressum	15

## Rückenübungen für Sitzende



8

## Deine YouTube-Stars



12



Liebe BKK SBH-Mitglieder,  
liebe Leserinnen und Leser,

ob Hüfte, Knie, Rücken, Fuß oder Schulter: Nirgendwo auf der Welt wird so häufig operiert wie in Deutschland. Doch häufig stehen dabei wirtschaftliche Gründe im Vordergrund, so das Ergebnis einer Umfrage unter 1.400 Chefärzten. Grund genug für eine unabhängige ärztliche Zweitmeinung vor der OP. Diese übernehmen wir über unseren Zweitmeinungsservice (S. 5).

Wir haben alle unsere Versicherten mit der neuen elektronischen Gesundheitskarte der Generation G2 versorgt. Manche nutzen allerdings noch die alte Karte. Davon raten wir ab, denn diese ist nicht mehr einlesbar. Warum, lesen Sie auf S. 6.

Wir arbeiten ständig an der Erweiterung unserer Extraleistungen und sind in diesem Rahmen dem Zahnarztnetzwerk DENT-NET® beigetreten. Sie profitieren damit u. a. von einer kostenfreien professionellen Zahnreinigung oder vergünstigtem bzw. kostenfreiem Zahnersatz (S. 4). Außerdem übernehmen wir für pflegende Angehörige Demenzkranker maßgeschneiderte Onlinepflegekurse (S. 6). Auch die Kinderversorgung haben wir um einen Schritt erweitert und stellen Ihrem Kinder- und Jugendarzt bei chronischen oder seltenen Erkrankungen virtuell einen Experten zur Seite (S. 5). Um Sie vor Ort noch besser zu beraten, haben wir in Tuttlingen ein neues Servicebüro eröffnet (S. 3). Über unsere Onlinegeschäftsstelle und Service-App können Sie uns außerdem zukünftig noch einfacher Informationen oder Anfragen übermitteln (S. 3).

In diesem Heft lernen Sie außerdem die größten Fehler beim Laufsport (S. 7), die besten Rückenübungen für Sitzende (S. 8) und die Vorteile einer Vorsorgevollmacht kennen (S. 10). Außerdem erfahren Sie, wie man Nahrungsmittelunverträglichkeiten schnell identifiziert (S. 11) und was bei Fremdkörpern im Auge zu tun ist (S. 14).

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK SBH, Ihnen einen guten und gesunden Sommerausklang.

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

# BKK SBH-Onlinegeschäftsstelle und BKK SBH-Service-App



Wir beraten nicht nur persönlich, sondern jetzt auch online: Ab sofort können Kunden der BKK SBH die vielfältigen Angebote der BKK SBH-Onlinegeschäftsstelle nutzen.

Folgende Möglichkeiten stehen jetzt schon zu Verfügung und werden ständig erweitert:

- Sichere Einwahl ins Webportal und in die App
- Nachrichten senden: Fotos und Dateien können angehängt werden.
- Erfassung bzw. Änderung Ihrer aktuellen Anschrift
- Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung schnell und einfach an uns übermitteln
- Erfassung bzw. Änderung Ihrer Bankverbindung
- Lichtbild für Ihre Versichertenkarte hochladen oder bisheriges Bild aktualisieren
- Die Voraussetzungen der kostenlosen Familienversicherung müssen wir einmal jährlich aufgrund gesetzlicher Vorschriften überprüfen. Nun können Sie diesen Fragebogen schnell und komfortabel online beantworten und an uns übermitteln.
- Fordern Sie die Mitgliedsbescheinigungen für Ihren Arbeitgeber, die Hochschule sowie für Ämter an.
- Nach einem Unfall ist zu prüfen, ob wir einen Erstattungsanspruch gegenüber Dritten stellen können. Deshalb erhalten Sie einen Unfallfragebogen. Die erforderlichen Angaben können Sie uns nun ganz einfach übermitteln.

Registrieren Sie sich einfach auf der Startseite unserer Homepage unter dem Button Onlinegeschäftsstelle. Dann erhalten Sie Ihren Zugangscode per Post zugesandt. Geben Sie diesen im Loginbereich des Webportals ein. Die Freischaltung erfolgt umgehend nach sicherem Abgleich Ihrer Versichertendaten bei uns.

Ab Dezember erweitern wir unseren digitalen Service, und zusätzlich stellen wir Ihnen die BKK SBH-Service-App für Android und IOS zu Verfügung. Wir werden Sie dazu umfangreich in unserem Kundenmagazin informieren. Darüber hinaus senden wir allen Kunden, die bei uns eine E-Mail-Adresse oder Handynummer hinterlegt haben, eine Nachricht mit den Zugangsdaten zur BKK SBH-Service-App. Sollten Sie noch keine E-Mail Adresse

oder Handynummer bei uns hinterlegt haben, können Sie dies gerne nachholen. Schicken Sie dazu einfach an unsere BKK SBH-Serviceemailadresse [info@bkk-sbh.de](mailto:info@bkk-sbh.de) Ihre aktuellen Kontaktdaten inkl. Mailadresse und/oder Handynummer, mit dem Hinweis, dass Sie die BKK SBH-Service-App nutzen wollen. Wir werden Sie dann rechtzeitig zum Start der App informieren.

**Hinweis:** Sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse oder Handynummer bei uns hinterlegt haben und keine Information zum Start der BKK SBH-Service-App wünschen, teilen Sie uns dies bitte über [info@bkk-sbh.de](mailto:info@bkk-sbh.de) mit.

Ihr Datenschutz ist uns sehr wichtig. Wir werden daher an Ihre E-Mail-Adresse oder Handynummer keine Werbung oder allgemeine News senden. Zum Start unserer digitalen Services, die für Sie einen enormen Mehrwert darstellen und Ihnen ggf. sogar Kosten ersparen, informieren wir Sie punktuell über diese Wege.

Wenn Sie Fragen zur Nutzung und Möglichkeiten der BKK SBH-Onlinegeschäftsstelle haben, dann hilft Ihnen gerne unser Onlineserviceteam unter [onlineservice@bkk-sbh.de](mailto:onlineservice@bkk-sbh.de) oder Tel. 07425/94003-55 weiter.



## Regional und persönlich: Neues BKK SBH-Servicebüro in Tuttlingen



Ab 16.10.2018 bietet die BKK SBH ihren Versicherten im Raum Tuttlingen eine weitere besondere Servicedienstleistung an. Immer dienstags und donnerstags von 14:00–16:30 Uhr sind wir in Tuttlingen für Sie in unserem Servicebüro vor Ort. Sie finden uns in der Donaustr. 17, 78532 Tuttlingen, am Place de Draguignan. Selbstverständlich können Sie auch Ihre Post in unseren BKK SBH-Briefkasten einwerfen. Telefonisch erreichen Sie unseren Ansprechpartner in Tuttlingen, Herrn Thilo Jäckle, unter der Nr. 0172/5436911. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



# Exklusiv für unsere Versicherten: Professionelle Zahnreinigung und kostengünstiger Zahnersatz



Damit unsere Versicherten bestmöglich versorgt sind, arbeiten wir ständig an einer Erweiterung unserer Extraleistungen. Ihre BKK SBH ist in diesem Rahmen dem Zahnarztnetzwerk DENT-NET® beigetreten. Sie profitieren damit von einer Reihe weiterer Extraleistungen wie der kostenfreien professionellen Zahnreinigung oder vergünstigtem bzw. kostenfreiem Zahnersatz. Folgende Extraleistungen beinhaltet der neue Vertrag mit DENT-NET®:

## Kostenfreie professionelle Zahnreinigung

Ihre BKK SBH bietet Ihnen ab einem Alter von 18 Jahren einmal im Jahr eine kostenfreie professionelle Zahnreinigung an. Diese kann bei teilnehmenden DENT-NET® Netzwerk-Praxen in Deutschland durchgeführt werden, die Sie unter [www.dent-net.de/zahnarztsuche](http://www.dent-net.de/zahnarztsuche) finden.

Lassen Sie sich bei anderen Zahnärzten behandeln, erstattet Ihnen Ihre BKK SBH für die professionelle Zahnreinigung unabhängig vom Alter bis zu 85 % der Behandlungskosten, maximal 50 € jährlich.

## Vergünstigter bzw. kostenfreier Zahnersatz

Ihre BKK SBH beteiligt sich im gesetzlichen Rahmen an den befundbezogenen Festzuschüssen für die Versorgung mit Zahnimplantaten und Zahnersatz (z. B. Kronen, Brücken oder Prothesen). Darüber hinaus bietet Ihnen Ihre BKK SBH bei den DENT-NET®-Netzwerk-Praxen exklusiv einen vergünstigten Zahnersatz an. Dieser wird im Ausland gefertigt und vom DENT-NET®-Labor in Deutschland geprüft, was einen hohen Qualitätsanspruch sicherstellt. Deshalb kann DENT-NET® auch die Garantiezeit von zwei auf fünf Jahre ausweiten. Mehr Informationen zum verwendeten Zahnersatz finden Sie unter [www.imex-zahnersatz.de](http://www.imex-zahnersatz.de).

### Tipp

Berechnen Sie Ihre Ersparnis beim Zahnersatz ganz einfach über den Zahnersatzrechner [www.dent-net.de/krankenkasse/SBH](http://www.dent-net.de/krankenkasse/SBH). Hier erhalten Sie einen unverbindlichen Kostenvoranschlag.



© Viacheslav Kalitochuk - Fotolia

## Die iKrone® Made in Germany

Die Basisversorgung der Gesetzlichen Krankenkassen setzt für Kronen und Brücken auf hochwertige Materialien. So werden Vollgusskronen und -brücken aus stabilen und korrosionsbeständigen Materialien hergestellt und werden für eine schönere Optik im sichtbaren Bereich mit nichtmetallischem Material verblendet.

Noch weiter geht eine Keramikkrone aus hochfestem Zirkonoxid wie die iKrone®. Sie wird von der Firma IMEX® in Essen hergestellt, aus einem Stück gefräst und anschließend individuell durch einen Zahntechniker veredelt.

## Die Vorteile der iKrone® auf einen Blick:

- Keramikkrone – Made in Germany
- handgearbeitet mit individueller Zahnfarbe
- keine Verblendung notwendig
- ohne Abplatzrisiko
- 5 Jahre Garantie
- Versicherte der BKK SBH erhalten bei Vertragszahnärzten des DENT-NET®-Netzwerks einen Vorzugspreis.

Mehr Informationen zu dem im DENT-NET® verwendeten Zahnersatz finden Sie unter [www.imex-zahnersatz.de](http://www.imex-zahnersatz.de).

Weitere Information zu den Kosten der iKrone® bzw. einen Kostenvoranschlag können Sie unverbindlich auf unserem Zahnersatzrechner unter [www.dent-net.de/krankenkasse/SBH](http://www.dent-net.de/krankenkasse/SBH) anfordern.

## Leistungen zur Schwangerschaftsprophylaxe im Zahnbereich

In der Schwangerschaft ist der Zahn- und Mundraum durch die Veränderung des Hormonhaushalts sehr empfindlich. Der Körper produziert vermehrt sauren Speichel, der den Zahnschmelz angreifen kann. Die Zähne sind jetzt anfälliger für Kariesbakterien. Viele Frauen leiden in der Zeit auch an Übelkeit und Erbrechen. Das Risiko einer Parodontitis, die auch die Gesundheit Ihres ungeborenen Kindes beeinträchtigen kann, steigt.

Daher übernimmt Ihre BKK SBH die kompletten Kosten für die Schwangerschaftsprophylaxe für den Zahnbereich. Diese kann bei allen teilnehmenden DENT-NET®-Netzwerk-Praxen in Deutschland durchgeführt werden und bietet Ihnen folgende Leistungen:

- individuelle Beratung und Aufklärung über Risikofaktoren in der Schwangerschaft
- zusätzliche professionelle Zahnreinigung
- Festlegung eines speziellen Kontroll- und Behandlungszyklus nach medizinischer Notwendigkeit.

Über 1.000 Zahnarztpraxen haben sich bundesweit bereits dem DENT-NET®-Netzwerk angeschlossen und bieten die beschriebenen Leistungen an. DENT-NET®-Vertragsärzte finden Sie unter [www.dent-net.de/zahnarztsuche](http://www.dent-net.de/zahnarztsuche) oder telefonisch unter 07425/94003-0.

## Ärztliche Zweitmeinung: OP wirklich notwendig?



Nirgendwo auf der Welt wird so häufig operiert wie in Deutschland – vor allem in der Orthopädie und Unfallchirurgie. Dass jede Operation auch nötig ist, bezweifeln allerdings viele Ärzte. Nicht selten stehen wirtschaftliche Gründe im Vordergrund, so das Ergebnis einer Umfrage unter 1.400 Chefarzten. Grund genug für eine unabhängige ärztliche Zweitmeinung vor der OP.

Sie haben von Ihrem behandelnden Arzt eine Empfehlung zu einer Operation an der Hüfte, dem Knie, dem Rücken, dem Fuß oder der Schulter erhalten, sind sich jedoch nicht sicher, ob Sie sich operieren lassen sollen? Dann nutzen Sie unseren Zweitmeinungsservice. Versicherte der BKK SBH können auf dem Internetportal für orthopädische Zweitmeinungen „zweitmeinung-arzt.de“ diesen Service kostenlos in Anspruch nehmen.

### So einfach funktioniert das Einholen Ihrer Zweitmeinung

Sie können sich entscheiden, ob Sie die Zweitmeinung per Post oder online beauftragen möchten:

- Per Post: Fordern Sie hierzu bei zweitmeinung-arzt.de alle Unterlagen an, die zur Beauftragung der Zweitmeinung notwendig sind. Dies kann telefonisch unter der Rufnummer 03871/665816 oder über die Internetseite [www.zweitmeinung-arzt.de](http://www.zweitmeinung-arzt.de) erfolgen. Die Unterlagen werden Ihnen umgehend per Post zugestellt.
- Online: Alternativ besteht die Möglichkeit, die Zweitmeinung online direkt über die Internetseite [www.zweitmeinung-arzt.de](http://www.zweitmeinung-arzt.de) in Auftrag zu geben.

Die Erstellung der schriftlichen Zweitmeinung und Behandlungsempfehlung erfolgt in der Regel innerhalb von sieben Werktagen. Die Zweitmeinung wird Ihnen als versichertes Einschreiben mit der Deutschen Post zugestellt.

### Ab 1.10.2018: Ambulantes, interdisziplinäres Zweitmeinungsangebot für Tumorpatienten

Ab 01.10.2018 wird das ärztliche Zweitmeinungsverfahren der BKK SBH ausgeweitet: Das neue Angebot des Nationalen Centrums

für Tumorerkrankungen (NCT) richtet sich vor allem an Patienten nach einer Tumor-Erstdiagnose bzw. einer Tumor-Rezidivdiagnose, jeweils vor Therapiebeginn.

Das durchführende Universitätsklinikum stellt sicher, dass nach Vorliegen der erforderlichen medizinischen Unterlagen der Patient je nach Dringlichkeit kurzfristig einen persönlichen Vorstellungstermin erhält und, nach der Patientenvorstellung, innerhalb von fünf Arbeitstagen die interdisziplinäre Beratung erfolgt. Grundsätzlich gilt, dass das Universitätsklinikum nach Empfehlung der Zweitmeinung nicht die Behandlung durchführt. Sollten andere Leistungserbringer besondere, hochspezialisierte Behandlungen aber nicht erbringen oder bei hoher medizinischer Dringlichkeit nicht erbringen können, kann das Universitätsklinikum ausnahmsweise die Behandlung durchführen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter <https://bkk-sbh.de/leistungen/exklusivleistungen/zweitmeinung-arzt>.

## PädExpert®: Neues Modul für Kinderuntersuchungen



Wir machen uns in allen Bereichen der Prävention stark, besonders bei unseren jüngsten Versicherten. Denn früh erkannt, lassen sich viele Entwicklungsabweichungen sehr gut ausgleichen. Unser Kinder- und Jugendgesundheitsprogramm „Starke Kids“ bietet dazu eine Reihe zusätzlicher Untersuchungen. Diese wurden nun um ein neues Modul erweitert.

Ihre BKK SBH hat gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) eine Antwort gefunden, wie mögliche Erkrankungen bei Kindern schnell und unkompliziert erkannt werden können, ohne dass die Eltern und Kinder lange Wege zu fachärztlichen Spezialisten mit oft erheblichen Wartezeiten auf sich nehmen müssen.

PädExpert® – das telemedizinische Expertenkoncil – macht es möglich, auch fernab von Ballungsgebieten eine hohe kinder- und jugendärztliche Behandlungsqualität und eine fachärztliche Expertise für Kinder und Jugendliche mit seltenen oder chroni-

schen Erkrankungen zu gewährleisten, und dies unabhängig von Ihrem Wohnort.

Bei PädExpert® fungiert ein hausärztlich tätiger Kinder- und Jugendarzt als Lotse und zieht bei chronischen und/oder seltenen Erkrankungen virtuell einen spezialisierten Schwerpunktpediater, Dermatologen oder Kinder- und Jugendpsychiater für Diagnostik und Therapieplanung hinzu. In Zeiten der Digitalisierung ist das Know-how der Spezialisten nicht mehr an den Standort der Praxis oder Klinik gebunden. Die notwendigen Informationen können per Internet zwischen Kinder- und Jugendarzt und Pädiatrieexperte ausgetauscht werden. Letzterer kann die Daten auswerten und Hinweise für die Diagnosestellung oder das weitere Vorgehen in der Therapie geben. Dabei ist sichergestellt, dass der Kinder- und Jugendarzt innerhalb von 24 Stunden eine erste Rückmeldung erhält.

Ihre BKK SBH stellt Ihnen kostenfrei die telemedizinische Beratung bei Indikationen zur Verfügung wie:

- Anämie
- Gelenkschmerzen
- instabiles und schweres Asthma bronchiale
- Kuhmilch- und Eiweißallergie
- Dermatologie
- Pubertas praecox (vorzeitige Geschlechtsreife)
- Kopfschmerz
- besondere Impffragen.

Die Teilnahme an diesem innovativen Versorgungsangebot ist kostenlos. Sofern der Bedarf besteht, wird Sie Ihr Kinder- und Jugendarzt ansprechen. Voraussetzung dazu ist:

- Ihr Kind ist bei der BKK SBH versichert.
- Ihr Kind ist in das Gesundheitsprogramm BKK STARKE KIDS eingeschrieben und höchstens 17 Jahre alt (Näheres zur Teilnahme erfahren Sie bei Ihrer BKK SBH unter Tel. 07425/94 00 3-0, per Mail unter [info@bkk-sbh.de](mailto:info@bkk-sbh.de) oder bei Ihrem Arzt).
- Sie haben die zusätzliche Einwilligung in das Modul PädExpert® erklärt.

## Prüfung bestanden: Die BKK SBH gratuliert!



Unsere ehemalige Auszubildende Marianna Mantay hat im Juli erfolgreich ihre Prüfung zur Sozialversicherungsfachangestellten abgelegt. Uwe Amann (Vorstand) und Sybille Stindl (stv. Vorständin) gratulieren ihr herzlich zur bestandenen Prüfung. Die BKK SBH bildet gezielt junge Menschen aus, um sie für diesen verantwortungsvollen Beruf zu begeistern und anschließend in der Betreuung der Versicherten einzusetzen. Marianna Mantay wird daher ab September als Kundenberaterin in der Geschäftsstelle St. Georgen tätig sein.

Tipp: Die BKK SBH bildet zum Ausbildungsjahr 2019 wieder aus. Interessierte Bewerberinnen und Bewerber senden ihre Bewerbung gerne an Frau Sybille Stindl, die auch alle

Fragen zu Ausbildung und Beruf beantwortet: unter Tel. 07425/94003-13 oder [ssindl@bkk-sbh.de](mailto:ssindl@bkk-sbh.de).



## Veraltete Gesundheitskarten funktionieren bald nicht mehr



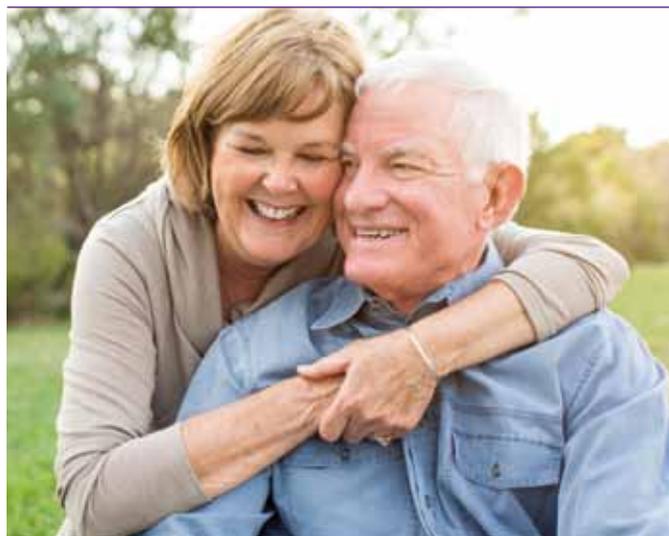
Derzeit startet für die elektronische Gesundheitskarte eGK eine neue Anwendungsphase. Denn ihr Mikroprozessor kann viel mehr, als nur Name, Anschrift, Geburtsdatum, Versicherungsstatus und -nummer speichern. Dies erfordert jedoch neue Hard- und Software zum Einlesen der Karte. Die Ausstattung der Arztpraxen mit der entsprechenden Telematik läuft auf Hochtouren.

Die gesetzliche Frist zur Umstellung läuft am 31.12.2018 aus. Damit setzt das Versicherten-Stammdatenmanagement als erste praktische Anwendung ein: Ändern sich Versicherten Daten wie die Adresse (bitte melden Sie dies direkt Ihrer BKK SBH), kann die Karte zukünftig einfach darauf zugreifen. Mit dem Notfalldatensatz und dem elektronischen Medikationsplan werden kurzfristig weitere Anwendungen folgen.

In den Arztpraxen kommt es allerdings teilweise zu Problemen, weil Versicherte noch alte, abgelaufene Karten der Generation G1 verwenden. Die BKK SBH hat allen Kunden Karten der Generation G2 ausgestellt. Sollten Sie von uns eine neue eGK bekommen haben, aber noch die alte G1-Karte weiternutzen, empfehlen wir Ihnen dringend die Verwendung der neuen G2-Version: Ärzte können die alte G1-Karte nicht mehr einlesen. Übrigens: In der rechten, oberen Ecke der Gesundheitskarte ist die Kartengeneration vermerkt.

Legen Patienten beim Arztbesuch eine ungültige eGK vor, werden sie von den Ärzten gebeten, eine aktuell gültige Karte G2 vorzulegen. Falls dies nicht innerhalb von zehn Tagen erfolgt, ist die Behandlung privat zu bezahlen. Sollte die eGK bis zum Quartalsende nachgereicht werden, wird der Betrag jedoch zurückerstattet.

## Pflegekurs Online für Angehörige Demenzkranker



Sie pflegen einen Angehörigen? Damit haben Sie eine verantwortungsvolle Tätigkeit übernommen, bei der Sie die BKK SBH unterstützt. Wir bieten Ihnen deshalb in Kooperation mit curendo Onlinepflegekurse für zu Hause an. In den Kursen „Grundlagen der häuslichen Pflege“ und „Alzheimer & Demenz“ bestimmen Sie selbst Ihre Schwerpunkte und die Abfolge der Themen. Kombinieren Sie die Module und stellen Sie sich Ihren individuellen Pflegekurs aus vielen Themenbereichen zusammen.

Über unsere Homepage oder [curendo.de/bkk-sbh.de](http://curendo.de/bkk-sbh.de) können Kunden der BKK SBH sich bei dem Onlinepflegekurs anmelden. Der Kurs ist für Versicherte der BKK SBH kostenfrei.

# Die 10 größten Fehler beim Laufsport

Regelmäßiges Laufen bedeutet nicht nur Erholung, sondern hält Körper und Seele auch gesund und wappnet gegen viele Krankheiten. Doch einige Fehler können dieses Vorhaben gründliche vereiteln – hier die Top 10.



## 1. Zu viel Leistung

Steigen Sie als Neuling nicht zu heftig ein, sondern wählen Sie moderate Distanzen (z. B. 3 km) und Geschwindigkeiten (z. B. 9 km/h), die Sie langsam steigern. Am wirksamsten trainieren Sie mit 75 % (nicht über 85 %) der maximalen Leistung. Dies entspricht etwa einem Puls von 150/Min. bei jüngeren und ca. 130 bei älteren Menschen. Distanzen über 15 km sind nur noch selten gesund. Laufen Sie daher den Marathon als 4er-Staffel statt allein.

## 2. Schnelle Gewichtsabnahme erwarten

Den weitaus größten Teil seiner Energie verbrennt der Körper in Ruhe, nur einen Bruchteil beim Sport. Erwarten Sie daher keine schnelle Gewichtsabnahme, diese macht sich erst bei dauerhaftem regelmäßigen Training (optimal: 3 x die Woche 1 Stunde) bemerkbar.

## 3. Kaltstart

Um Muskelverletzungen zu vermeiden, sollten Sie sich vor dem Laufen lockern und aufwärmen, z. B. mit wärmender Kleidung locker hüpfen und dehnen. Steigern Sie zu Trainingsbeginn langsam die Leistung bis zur regulären Belastung. Nach dem Sport locker auslaufen.

## 4. Falscher Laufschuh

Laufschuhe sollten über stabile Führung und gute Dämpfung verfügen und nach

1.500 km oder 2 Jahren ausgetauscht werden. Ihr Gewicht ist Nebensache. Viele Menschen benötigen einen an der Innenseite verstärkten Schuh. Lassen Sie sich von Experten beraten. Laufschuhe sollten auf Körpergewicht, Fußstellung, bevorzugten Untergrund und Laufpensum abgestimmt sein und perfekt sitzen.

## 5. Mit vollem oder leerem Magen laufen

Ein voller Magen meldet sich spätestens bei Spitzenlast mit Unwohlsein, evtl. auch Übelkeit, Aufstoßen und Schmerzen. Doch auch ein ganz leerer Magen stört den Sport: Wenn die letzte Mahlzeit schon viele Stunden zurückliegt, sinkt der Blutzucker zu weit ab, Sie fühlen sich müde und kraftlos. Daher sollten Sie in den drei Stunden vor dem Laufen mindestens eine Kleinigkeit, z. B. Banane oder Riegel, gegessen haben. Nehmen Sie bei längeren Strecken über einer Stunde Kohlenhydratriegel mit.

## 6. Zu wenig trinken

Eine der größten Gefahren beim Ausdauersport ist die Dehydrierung (Entwässerung). Trinken Sie daher pro Stunde mindestens 1/2 Liter Wasser oder Saftschorle (1:2 verdünnt), bei Hitze mehr.

## 7. Zu lange oder zu kurze Sportpausen

Die Muskeln bauen in der Ruhephase auf. Gönnen Sie sich daher mindestens zwei

wöchentliche Entlastungstage ohne Sport. Pausieren Sie aber nicht zu lang: Nach einigen Tagen beginnt der Körper, wieder abzubauen.

## 8. Kilometer kloppen

„Viel hilft viel“ gilt nicht beim Laufen: Wer nur Kilometer abläuft, stößt bald an eine Leistungsgrenze, nicht so beim abwechselnden Ausdauer- und Intervalltraining. Wechseln Sie daher öfter einmal zwischen schnellen und langsamen Laufabschnitten. Verschaffen Sie sich außerdem mit Oberkörpertraining, Radfahren und Schwimmen regelmäßig Abwechslung und trainieren Sie mindestens 2 x wöchentlich Bauch- und Rückenmuskeln.

## 9. Hitze und Kälte unterschätzen

Temperaturen über 30 oder unter -5 °C belasten den Körper. Meiden Sie im Sommerhalbjahr die direkte Mittagssonne und im Winter tiefe Minusgrade – und laufen Sie nicht ohne Kopfbedeckung und (umgebundene) Laufjacke.

## 10. Zu wenig auf den Körper hören

Übergehen Sie nie Stoppsignale des Körpers wie Schmerzen, Atemlosigkeit, Übelkeit oder Erschöpfung. Wenn Sie sich beim Training und danach hingegen rundum wohlfühlen, machen Sie alles richtig.

# Rückenübungen für Sitzende

Die Mehrzahl der Deutschen verbringt mehr als sechs Stunden täglich im Sitzen. Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen beugen Rückenschmerzen wirksam vor. Denn fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat nach eigener Aussage ständig oder oft Rückenprobleme.

Häufigster Grund für Rückenschmerzen ist paradoxerweise nicht Überlastung, sondern das Fehlen von Bewegung. Doch für den Rücken ist sitzen Gift: Wenn wir lange in der gleichen Haltung im Auto, am Schreibtisch oder vor dem Fernseher sitzen, befindet sich die Rücken-, Nacken- oder Schultermuskulatur immer in der gleichen Spannung. Ohne Bewegung gelangt zu wenig Sauerstoff in die Zellen dieser Körperregion, die Muskeln übersäuern und verspannen.

Häufig ist die tief liegende Muskulatur zu schwach ausgeprägt, sodass umliegende Muskeln deren Aufgaben übernehmen – und durch die Überlastung schmerzhaft Verspannungen entwickeln. Einzelne Muskelpartien sind dauerhaft angespannt und verkürzt. Ihr Stoffwechsel ist somit vermindert: Sauerstoff und Nährstoffe können nicht in ausreichendem Maß hinein- und Abbauprodukte nicht hinaus transportiert werden. Die Folge sind hartnäckige, schmerzende Areale im Rücken, die viele Bewegungen einschränken.

Doch mit einer Kombination aus Kräftigung und Dehnung sorgen Sie dafür, dass Ihre Rückenmuskulatur gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt ist – auch dann, wenn Sie jobbedingt viel sitzen müssen, z. B. als Fernfahrer, Bürokräft oder Grafiker.

#### Schulterkuss

Diese Übung sorgt für eine Dehnung der Nacken- und Schultermuskulatur – die wir häufig unbewusst anspannen. Stellen oder setzen Sie sich dazu aufrecht hin. Lassen Sie die Schultern und Arme entspannt hängen und schauen Sie geradeaus. Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Schulter, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Halten Sie diese Position für 6 bis 10 Sekunden. Um die Dehnung noch zu verstärken, können Sie den Kopf mit der Hand langsam und vorsichtig ein Stück weiter zu Ihrer Schulter ziehen.

#### Schulterheber

Aktive Anspannung sorgt bei dieser einfachen Übung für Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur. Wenn Sie Ihre Atmung gezielt einsetzen, können Sie beim Schulterheber in Stresssituationen auch ganz gezielt

„Dampf ablassen“. Sie können diese Übung im Stehen oder im Sitzen durchführen. Wichtig ist, dass Sie Ihren Oberkörper dabei aufrecht halten.

Lassen Sie Ihre Schultern zu Beginn ganz entspannt und locker hängen. Ziehen Sie nun beide Schultern so hoch, wie es geht, in Richtung Ihrer Ohren. Bleiben Sie in dieser Position 6 bis 10 Sekunden und atmen Sie normal weiter. Lassen Sie die Schultern mit einem kräftigen Ausatmen fallen.

#### Päckchen: Rückenentspannung nach Feierabend

Wenn Sie den ganzen Tag gesessen haben, gönnen Sie Ihrem Rücken mit der Übung „Päckchen“ eine wohltuende Massage. Durch die Bewegung wird das Gewebe besser durchblutet, der Stoffwechsel aktiviert und Verspannungen gemindert. Alles, was Sie brauchen, ist eine polsternde Unterlage, zum Beispiel eine Yogamatte oder einen Teppich.

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die angewinkelten Beine mit den Händen an den Knien so weit wie möglich zum Oberkörper. Machen Sie sich klein wie ein Päckchen. Der Kopf bleibt dabei entspannt am Boden liegen. Beginnen Sie nun mit kleinen, langsamen Kreisbewegungen im unteren Rücken, vor allem im Lendenwirbel- und Kreuzbeinbereich. Führen Sie diese gegen den Uhrzeigersinn mindestens 1 bis 2 Minuten durch. Sie können die Kreise nach Belieben etwas kleiner oder größer gestalten.

#### Kran: Rückenübungen für zu Hause

Der Kran ist eine wichtige Ganzkörper-Kräftigungsübung für alle Schreibtischtäter, da besonders die Brustwirbelsäule gestreckt und die Muskulatur zwischen den Schulterblättern intensiv trainiert wird. Außerdem werden die gesamte Rückenstreckermuskulatur sowie auch die Muskulatur von Gesäß, Oberschenkelvorderseite und Schultern beansprucht.

Sie stehen mit hüftbreiten Beinen und mit leicht gebeugten Knien mittig auf einem langen Theraband. Kreuzen Sie die Arme vor dem Körper und greifen Sie die Bandenden so, dass das Band leicht gespannt ist, wenn Sie den geraden Oberkörper etwas vorneigen. Die Hände liegen jeweils auf dem

gegenüberliegenden Oberschenkel. Ziehen Sie mit dem nächsten Ausatmen den Bauchnabel ein und bauen Sie so eine feste und stabile Bauchspannung auf, die Ihre Lendenwirbelsäule bei der Bewegung schützt. Strecken Sie nun beim Ausatmen Ihre Knie und heben Sie gleichzeitig die gestreckten Arme bis über den Kopf. Die Arme ziehen dabei nach oben außen in eine V-Position, und die Daumen zeigen in der Endposition nach hinten. Beim Einatmen gehen Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie den Kran insgesamt 8- bis 12-mal.

#### Säge

Mit dieser Übung erreichen Sie gleich mehrere Wirkungen auf einmal: Sie kombiniert Beugung, Drehung und Aufrichtung der Wirbelsäule und macht Sie beweglicher. Mit der aktiven Aufrichtung trainieren Sie gleichzeitig Ihre tiefe und seitliche Rückenmuskulatur.

Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden, öffnen Sie Ihre möglichst gestreckten Beine zu einem leichten V und ziehen Sie die Fußspitzen zu sich heran. Heben Sie die gestreckten Arme zur Seite bis in die Waagerechte an. Atmen Sie tief ein und drehen Sie sich dabei langsam und kontrolliert so weit nach rechts, dass beide Sitzbeinhöcker noch gleichmäßig belastet bleiben. Mit der Ausatmung beugen Sie den Oberkörper langsam aus der Taille so weit nach vorne, dass die linke Hand zur Außenseite des rechten Fußes kommt. Der hintere Arm bleibt lang gestreckt, wobei die Handfläche nach unten zeigt. Der Blick geht zur hinteren Hand. Atmen Sie ein und kommen Sie langsam den umgekehrten Weg zurück zur Ausgangsposition. Mit der nächsten Ausatmung drehen Sie sich auf die gleiche Weise zur anderen Seite.

Ein weiterer wichtiger Tipp für alle, die viel sitzen: Bitte regelmäßig aufstehen! Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu erheben, herumzulaufen, sich zu recken und zu strecken. Und variieren Sie auch Ihre Sitzposition regelmäßig. Mit dieser Strategie kommt Ihr Rücken mit dem sitzenden Alltag besser zurecht.

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

## Schon daran gedacht?

# Vorsorgevollmacht

Wenn Sie aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit Ihre persönlichen Angelegenheiten nicht mehr regeln können, kann Ihre Vorsorgevollmacht bestimmen, wer für Sie im Notfall entscheidet.



### Wer benötigt eine Vorsorgevollmacht?

Jede volljährige Person – ob jung oder alt – sollte über eine Vorsorgevollmacht regeln, wer im Ernstfall entscheidungsbefugt ist. Nur für minderjährige Kinder ist dies nicht nötig: Für sie entscheiden die Eltern. Was viele nicht wissen: Weder Ehepartner noch Angehörige sind gesetzliche Vertreter. Sie können daher ohne Vollmacht keine Entscheidungen für Sie treffen.

### Was wird in einer Vorsorgevollmacht geregelt?

Über eine Vorsorgevollmacht bestimmt der Vollmachtgeber eine Person, die – sollte der Vollmachtgeber seinen Willen nicht mehr äußern können – seine persönlichen Angelegenheiten in seinem Sinne regeln darf, z. B. Vermögensangelegenheiten, Mietsachen, Behördengänge oder Entscheidungen der Gesundheitsvorsorge. Wünsche zum Vorgehen bei medizinischen Entscheidungen sollten in einer Patientenverfügung geregelt werden.

Für Bankgeschäfte sollte eine gesonderte Bankvollmacht erteilt werden.

### Was passiert, wenn man keine Vollmacht hat?

Kann man seinen Willen nicht mehr äußern und es besteht keine Vorsorgevollmacht, eröffnet das Betreuungsgericht ein Betreuungsverfahren und bestellt einen Betreuer. Es prüft zuerst, ob geeignete Personen innerhalb der Familie eine Betreuung übernehmen können. Ist dies nicht der Fall, wird ein Berufsbetreuer bestellt, der sich, je nach Umfang der Betreuung, um die finanziellen Angelegenheiten, den Aufenthalt, Postverkehr und die Gesundheitsvorsorge kümmert. Betreuer, ob aus dem Familienkreis oder extern, müssen dem Betreuungsgericht regelmäßig Rechenschaft ablegen und Abrechnungen über Ausgaben vorlegen. Für wichtige Entscheidungen, z. B. über eine Operation oder eine Heimunterbringung, benötigen Betreuer eine richterliche Genehmigung.

### Wie kann ich sicher sein, dass die Vollmacht beachtet wird?

Gegen eine Gebühr von ca. 16 € kann man seine Vorsorgevollmacht im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer ([www.vorsorgeregister.de](http://www.vorsorgeregister.de)) registrieren lassen. Weil alle Gerichte Deutschlands darauf Zugriff haben, erhält das Betreuungsgericht davon Kenntnis und wird sie bei seiner Entscheidung berücksichtigen. Außerdem sind Ehepartner und sonstige Angehörige verpflichtet, eine Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Betreuungsverfügung unverzüglich beim Betreuungsgericht abzugeben, sobald sie von der Einleitung eines Betreuungsverfahrens erfahren.

### Muss man für eine Vorsorgevollmacht einen Notar aufsuchen?

Für eine Vorsorgevollmacht muss man keinen Notar aufsuchen. Dennoch hätte dies den Vorteil, dass Notare beraten und eine Vorsorgevollmacht rechtssicher auf die individuelle Situation anpassen können. Nötig wird ein Notarbesuch, wenn mit der Vorsorgevollmacht auch Immobiliengeschäfte oder die Aufnahme eines Darlehens für den Vollmachtgeber möglich sein sollen. Außerdem kann man mit einer notariellen Vorsorgevollmacht auch die Bankgeschäfte regeln – eine gesonderte Bankvollmacht ist dann nicht mehr nötig.

### Wo bekommt man eine Vorsorgevollmacht?

Das Bundesministerium für Justiz hat in Zusammenarbeit mit den Landesministerien eine Vorlage für eine Vorsorgevollmacht erarbeitet, die alle wichtigen Lebensbereiche beinhaltet. Empfehlenswert ist es, sich an den Vordrucken zu orientieren. Diese kann man im Internet kostenfrei herunterladen unter [www.bmjv.de](http://www.bmjv.de) (Stichwort Vorsorgevollmacht) oder im Buchhandel in gebundener Form und versehen mit Erläuterungen erwerben.

# Nahrungsmittelunverträglichkeit: Wie erkennen?

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommt es durch nicht abgebaute Nährstoffe zu Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Durchfällen, Übelkeit, evtl. auch Kopfschmerzen und Allgemeinsymptomen, meist Minuten bis Stunden nach der Mahlzeit. Auf Dauer kann sich eine Darmentzündung mit möglichen Mangelzuständen (z. B. Blutarmut) und Allgemeinsymptomen entwickeln.

## Ursache unbekannt? Machen Sie den Auslasstest!

Über Unverträglichkeiten und Allergien liefert der Auslasstest Auskunft, den man selbst durchführen kann: Über 14 Tage werden fragliche Nahrungsmittel (z. B. Milchprodukte) strikt gemieden und daraufhin wieder zugeführt. Wenn dann deutliche Symptome auftreten, ist der Übeltäter wahrscheinlich identifiziert. Halten Beschwerden an, sollte man eine ärztliche Untersuchung vornehmen lassen.

## Schwer verdaulicher Zucker: Laktose und Fruktose

Der häufigste Auslöser von Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist Laktose (Milchzucker), die sich v. a. in Säugetier-Muttermilch findet. Sie wird beim Säugling durch das Enzym Laktase zu Galaktose und Glukose abgebaut. Später fehlt jedoch vielen Menschen dieses Enzym. Bei ihnen wird Laktose im Dickdarm zu Milchsäure, Methan und Wasserstoff vergoren. Lediglich Hartkäse ist weitgehend unproblematisch (z. B. Gouda, Emmentaler, Edamer).

Fruktose (Fruchtzucker) ist neben Obst auch in Honig und Haushaltszucker in größerer Menge enthalten. Rund ein Drittel der Bevölkerung kann sie nicht richtig verwerten.

## Zöliakie: Wenn Weizen den Darm angreift

Weizen wird in westlichen Kulturen den meisten Mahlzeiten beigemischt. Sein Klebereiweiß Gluten hält Teig zusammen, enthält jedoch Gliadine, die bei Unverträglichkeit eine Darmentzündung auslösen. Dies gilt auch für Dinkel, Gerste, Roggen und Hafer. Man spricht von Zöliakie (auch Sprue), die ca. 0,5 % der Bevölkerung betrifft.

## Kater nach einem Glas Rotwein? Histamin-Intoleranz

Histamin dient als körpereigener Entzündungsbotenstoff. Empfindliche Menschen (ca. 1 %) reagieren auch auf Histamin in der Nahrung. Größere Mengen finden sich z. B. in Sauerkraut, Räucherfleisch, Meeresfrüchten, Käse, Bier und Rotwein. Zu den Symptomen zählen Hautstörungen, Kopfschmerzen oder Schwindel bis hin zu allergischen Symptomen wie Asthma, Wassereinlagerungen, Blutdruck- oder Pulsanstieg.

## Glutamat: Krank nach Chinafood?

Der in Asien verbreitete Geschmacksverstärker Glutamat, der in Europa v. a. in Fertiglernsmitteln (Soßen, Würze, Chips) und China-Restaurants zum Einsatz kommt, wird von manchen Europäern schlecht vertragen. Folge sind vorübergehende Hautstörungen (Rötung, Jucken), Hitzeempfindung, Kopfschmerzen und Übelkeit.



© Ilayana Gladstikh - Fotolia

## 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 4. Quartal 2018 haben wir für Sie wieder besondere Themen vorbereitet.

#### ➤ 8. Oktober 2018, 20:30 Uhr Aktivität im Alter

Sport ist das beste Mittel, um den biologischen Alterungsprozess zu verzögern – selbst wenn man erst spät damit anfängt. Doch nicht jede Sportart ist im fortgeschrittenen Alter zu empfehlen. Wie der Einstieg gelingt, welche Bewegung guttut, was bei körperlichen Einschränkungen zu beachten ist und wie Sie sich sportlich fit halten, beantwortet unser Experte am 8. Oktober ab 20:30 Uhr.

#### ➤ 12. November 2018, 20:30 Uhr Das Immunsystem für den Winter fit machen

Schnupfnase und Hustenreiz sind im Winter Ihre ständigen Begleiter? Das muss nicht sein! Der Schlüssel zur Abwehr von Erkältungen oder Grippe liegt in Ihrer Hand: Ein intaktes Immunsystem ist die Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Doch wie können Sie Ihre Abwehr fit machen für den Winter und sich und Ihre Familie auf natürliche Weise vor Erkrankungen schützen? Unser Experte gibt Tipps am 12. November ab 20:30 Uhr.

#### ➤ 10. Dezember 2018, 20:30 Uhr Immer funktionieren müssen – was Dauerstress mit uns macht

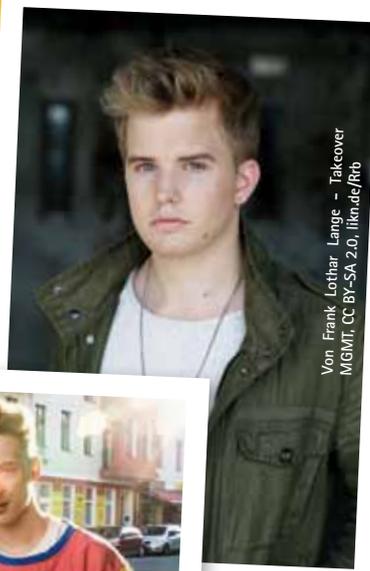
Keine Frage: Das Rad dreht sich heute schneller. Unser Alltag ist komplexer, der gefühlte Druck steigt. Viele spüren ihn konstant und kommen schwer zur Ruhe. Doch wenn wir nicht mehr „runterkommen“ und die Stresshormone ständig wie Aufputzmittel durch unser System kreisen, wird es brenzlich für unsere Gesundheit. Welche Strategien sind hilfreich, damit ein herausfordernder Alltag nicht in eine Erkrankung mündet? Am 10. Dezember ab 20:30 Uhr erfahren Sie es in unserem Expertenchat.



Von 9EktaraM1 - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, likn.de/Rq7



Von Department Musik - Department Musik, CC BY-SA 2.0, likn.de/Rrc



Von Frank Lothar Lange - Takeover MGMT, CC BY-SA 2.0, likn.de/Rrb



© Raimond Spekking

By Frank Lothar Lange (Takeover MGMT) [CC BY-SA 2.0 (<http://likn.de/Rq8>)], via Wikimedia Commons

Von 9EktaraM1 - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, likn.de/Rq9



Von Superbass - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, likn.de/Rra

## Deine YouTube-Stars Das solltest du über Influencer wissen

Stehst du auf Julien Bam? Magst du Dagi Bee, Bibis Beauty Palace oder Oskar? Dann zählst du sicher auch zu den zwei Dritteln der Jugendlichen, die am liebsten auf YouTube unterwegs sind. Gehörst du aber auch zu denen, die regelmäßig Produkte kaufen, die ihre Lieblingsstars in die Kamera halten?

Fragen dich deine Eltern manchmal, was du täglich so lange auf YouTube machst? Vielleicht habt ihr zu Hause auch bestimmte Regeln, wie viel Zeit du auf Social-Media-Plattformen verbringen darfst? Fakt ist jedenfalls, dass sich diese Seiten zu einer festen Größe der Jugendkultur entwickelt haben. Auf sein Smartphone mit ständigem Zugang zu Social Media will keiner mehr verzichten.

### Du bist die Zielgruppe

Für dich bedeutet das erst einmal nur Spaß, Unterhaltung und sicher auch eine Möglichkeit, dich über Themen zu informieren, die dich interessieren. Doch für viele Firmen ist das ein Riesengeschäft. Bist du dir bewusst, dass du als Jugend-

licher und junger Erwachsener für die Wirtschaft sehr wichtig bist? Du kriegst zwar „nur“ Taschengeld oder verdienst mit Schülerjobs dein erstes eigenes Geld. Aber zusammen mit dem Betrag, den deine Eltern für dich zum Beispiel für Klamotten, Unterhaltung, Sportartikel und Kosmetik ausgeben, hast du in den Augen der Industrie eine große Kaufkraft.

### Werbung ist das Geschäftsmodell

Genau hier kommt YouTube ins Spiel. Klare Sache, wo könnten Unternehmen dir ihre Produkte besser präsentieren und für sich werben als dort, wo sich die Jugendlichen am meisten aufhalten? Das ist auch okay so, schließlich finanziert sich YouTube durch Werbung. Verena Weigand, Expertin für Medienkompetenz und Jugendschutz der Bayerischen Landeszentrale für neue Medien (BLM), erklärt aber: „Im Fernsehen muss Werbung ganz klar gekennzeichnet werden, zum Beispiel durch eine Einblendung wie ‚Jetzt kommt Werbung‘. Auch bei YouTube muss Werbung gekennzeichnet sein. Doch die Werbeformen sind hier zum Teil viel subtiler und selbst für Erwachsene schwer zu durchschauen. Wenn ein bekannter YouTuber sein aktuelles Lieblingsprodukt empfiehlt, nehmen viele Jugendliche ihm das leicht ab: Sie fühlen sich ihrem Idol nahe und sehen ihn als Freund von nebenan, der diese Empfehlung ausspricht.“

### Von Beruf YouTuber

In einer Umfrage glaubten viele Mädchen und Jungen, dass die meisten Videos ganz selbstlos nur zum Spaß für die Fans hochgeladen werden. Diese Meinung verwundert nicht. Verena Weigand erklärt: „Die YouTuber hören ihren Fans zu und kommunizieren mit ihnen über verschiedene Social-Media-Kanäle. Für viele Kinder und Jugendliche sind sie Vorbilder und üben großen Einfluss aus.“

Tatsächlich haben aber viele YouTuber so großen Erfolg mit ihren Videos und den Produktvorstellungen, dass sie hauptberuflich davon leben. Influencer mit einer großen Zahl von Followern verdienen häufig an die 10.000 Euro im Monat oder mehr. Bibi (Bianca Heinicke, 25), die erfolgreichste deutsche Social-Media-Influencerin, kommt nach Einschätzung von Werbemanagern sogar auf 110.000 Euro monatlich, wenn man alle ihre Verdienste auf YouTube, Instagram und Snapchat zusammenrechnet. Hättest du das gedacht?

### Pick dir das Beste raus

All das heißt aber nicht, dass du nicht auf YouTube unterwegs sein solltest. Wichtig ist nur, dass du aufmerksam bleibst und bewusst entscheidest, was du wirklich kaufen willst, und auch, welche Videos du anschaust. Was das betrifft, bietet diese Plattform eine unglaublich

### Schau mal rein



#### Diese Videos helfen dir weiter:

- DORFuchs:** So unterhaltsam und effektiv kann Mathenachhilfe sein.
- MrWissen2go:** Ob Nahostkonflikt, das deutsche Schulsystem oder die Wahrheit über Red Bull: Hier erfährst du Spannendes rund ums Allgemeinwissen.
- TheSimpleClub:** Die Videos geben dir Tipps gegen Prüfungsangst für mehr Motivation oder effizientes Pauken

breite Vielfalt an Themen an. Ob Gaming Kanal, Schminktipp oder Lern-Tutorials: Hier findet jeder etwas. Trotz der Risiken und Gefahren kann daher auch Expertin Verena Weigand YouTube etwas Positives abgewinnen: „Junge Nutzer finden auf YouTube kreative und gute Spartenformate, die im klassischen TV nicht möglich wären. Und bei Tutorials, Hausaufgabentipps oder Wissenskanälen kann man vielleicht noch etwas lernen.“ Eine kleine Auswahl an Beispielen findest du in unserem Kasten (rechts oben). Viel Spaß!

## Über Schleichwerbung und Gefahren auf YouTube



### Drei Fragen an die Expertin

Unsere Expertin: Verena Weigand ist Vorsitzende des Vereins Programmberatung für Eltern, der den FLIMMO herausgibt.

### Wie werden Produkte indirekt auf YouTube vermarktet?

Wenn YouTuber/innen Produkte empfehlen oder sie gezielt in den Videos einbinden, stecken oft kommerzielle Interessen und Verträge mit Unternehmen dahinter.

Solange dies als Produktplatzierung gekennzeichnet ist, dürfen sie das auch. Problematisch wird es, wenn die Vermarktung von Produkten nicht oder unzureichend gekennzeichnet ist, dann spricht man von Schleichwerbung.

### Gibt es oft Schleichwerbung auf YouTube?

Leider gab es in letzter Zeit immer häufiger Fälle von unzulässiger Schleichwerbung. Deshalb bemühen sich die Landesmedienanstalten, dass die Kennzeichnungspflicht von Produkten bei YouTube umgesetzt wird.

### Wo sehen Sie die Gefahren dieser Plattformen?

Aus Jugendschutzsicht gibt es bei YouTube einige problematische Punkte: Kinder und Jugendliche können plötzlich mit ungeeigneten, gewalthaltigen oder sexualisierten Inhalten konfrontiert werden. Gerade wenn nach Ende des Videos automatisch der nächste Clip startet, auf dessen Auswahl sie keinen Einfluss haben, oder Videos an der Seitenleiste vorgeschlagen werden. Aber auch Beleidigungen und Anfeindungen in den Kommentarleisten können junge Nutzer verstören. Kritisch sehe ich die zunehmende Kommerzialisierung der Plattform. Vermarktung von Produkten, Selbstinszenierung, gekaufte Likes und Follower: Für Kinder und Jugendliche wird es zunehmend schwer, die Verflechtungen von YouTube-Stars und Werbeindustrie zu durchschauen und sich dem zu entziehen.

# Fremdkörper im Auge: Was tun?

Ob beim Fahrradfahren, Gärtnern oder Über-Kopf-Arbeiten: Wenn ein Fremdkörper ins Auge gelangt, kann er die durchsichtige Hornhaut verletzen. Dies ist nicht unbedingt sichtbar und kann sich anfühlen, als wäre er noch im Auge – auch wenn er bereits entfernt wurde. Die gute Nachricht: Hornhautverletzungen heilen gewöhnlich innerhalb von zwei bis drei Tagen ab.

Das Auge registriert sofort, wenn ein Fremdkörper wie ein Sandkorn oder ein Insekt zwischen Augapfel und Augenlid oder unter eine Kontaktlinse gelangt: Es schmerzt und beginnt zu tränen. Wenn man sich einen Kratzer auf der Hornhaut zuzieht, fühlt es sich an, als würde etwas im Auge stecken. Andere mögliche Symptome sind Lichtempfindlichkeit und verschwommenes Sehen.

## Kleine Hornhautverletzungen meist harmlos

Normalerweise sorgen die Wimpern, Augenlider und Tränen dafür, dass kleine Fremdkörper gar nicht erst ins Auge gelangen oder schnell wieder herausgespült werden. Kleinere Verletzungen der Hornhaut kommen aber recht häufig vor, meist wenn etwas unter dem Augenlid oder einer Kontaktlinse hängen bleibt.

Dass kleine Fremdkörper ins Auge gelangen, ist auch beim Heimwerken und vielen beruflichen Tätigkeiten eine Gefahr, etwa bei der Arbeit an einer Fräse oder beim Schweißen. Doch auch ein Zweig im Wald, der Fingernagel eines Kleinkinds oder eine unglücklich eingesetzte Kontaktlinse können die Hornhaut verletzen.

## Was tun zum Schutz der Augen?

Vor vielen berufs-, sport- und handwerklich bedingten Augenverletzungen schützt das Tragen einer Schutzbrille, welche die Augen komplett abschirmt. Sie empfiehlt sich auch bei Über-Kopf-Arbeiten, beim Gärtnern und beim Umgang mit Hammer und Meißel sowie bei Schleifarbeiten.

Gelangt ein Fremdkörper ins Auge, versucht es, ihn durch Tränen und Blinzeln herauszuspülen. Sitzt der Fremdkörper



©Éléonore H - stock.adobe.com

auf dem Unterlid, kann man auch versuchen, ihn vorsichtig mit einem frischen Taschentuch aufzunehmen. Es ist wichtig, nicht am Auge zu reiben und möglichst die Hornhaut nicht zu berühren, um sie nicht (weiter) zu verletzen. Falls Chemikalien ins Auge gelangt sind, sollten Sie es mit viel sauberem Wasser ausspülen.

## Wann ist ärztliche Hilfe gefragt?

Wenn die Beschwerden über Stunden bestehen bleiben oder es nicht gelingt, einen Fremdkörper selbst zu entfernen, ist der Augenarzt gefragt. Folgende Anzeichen weisen darauf hin:

- Etwas sitzt tief unter dem Augenlid fest und kommt nicht heraus.
- Bei Kontaktlinsenträgern: Das Auge ist rot oder fühlt sich unangenehm an.
- Das Auge schmerzt stark.
- Das Auge hat sich sichtbar verändert.
- Das Auge blutet, oder es kommt zu Ausfluss.

## Arzt kann mit Pinzette und Augensalbe abhelfen

Der Arzt kann das Augenlid mit wenigen Handbewegungen vorsichtig hochklappen und dadurch Fremdkörper oder Rückstände entfernen, wenn nötig mit örtlicher Betäubung durch Tropfen.

Eine oberflächliche Hornhautverletzung lässt sich gut mit einer antibiotischen Augensalbe behandeln. Auf Augenverbände wird bei leichten Verletzungen hingegen meist verzichtet. Studien geben Hinweise, dass sie die Heilung nicht beschleunigen, sondern sie möglicherweise sogar verlangsamen. Nur auf einem Auge sehen zu können, birgt zudem ein Risiko für weitere Unfälle.

Bei Verdacht auf eine schwere Augenverletzung ist es wichtig, das Auge vorsichtig zu bedecken und sich in eine Praxis oder ins Krankenhaus bringen zu lassen (möglichst in eine Augenklinik). Auch hier gilt: Das Auge nicht berühren, selbst wenn es juckt oder brennt.

Quelle: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)/<https://www.gesundheits-information.de>

Tolle Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK SBH

# Gewinnen Sie eines von vier Omron M500 Blutdruckmessgeräten

Das vollautomatische Blutdruckmessgerät M500 garantiert eine schnelle und sanfte Messung, ohne die Manschette zu weit aufzupumpen. Mit dem Dual Check Sensor wird der messende Sensor durch einen zweiten überprüft, um größte Genauigkeit zu gewährleisten. Die Universalmanschette passt mit einer Größe von 22–42 cm auch für stärkere Oberarme. Die Preise stiftet die OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft. Viel Glück!



4x

@ Lösung per E-Mail an:  
sbh@fkm-verlag.com

Schicken Sie bitte bis 01.11.2018 (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.

Lösung aus BKK SBH 2/2018: WANDERN.  
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.

Trocken-gras			Amts-trachten	Seiten-bestimmung	Vorn. v. Lafontaine		mit Liebe ... amore (Musik)	laute Äuße-rungen		Zeichen für Neon	groß-körnig
Bele-bung, Labsal							8				
Feuer-kröte	5				Gepäck-stück				3		
franzö-sisch: Osten	Mittel gegen Eisglätte		schott. Stammes-verband					Mär-chen-gestalt		Initial. d. Dietrich	
			Charlton-Heston-Rolle: Ben ...			Bratrost		Laub-baum m. gelbl. Blüten			
			Film-preis in den USA		seemän-nisch: Tauende	Zah-lungs-mittel				Nacht-mahr	zuvor, im Vorgriff
Mutter der Nibe-lungen-könige		Buntes i. Frühling									minus (Rechen)
					früh. Box-weltmst. (Muham-mad ...)			Chemie-faser		1	in Rich-tung auf etwas zu
											7
griech. Gott	Fluss durch Cam-bridge					e. Welt-währung		Wind-schat-tenseite		Kohlen-art	
Chirur-gen-messer (Mz.)										berg-männ. Ver-fahren	
					Edel-metall	eine der Gezeiten		See in Schott-land/ Loch ...		Nachlass erhalten	
											2
un-gelogen	Ausruf des Erken-nens		bereit-willig					9		Welt-raum, der Kosmos	große Kirche
			Holz-blas-instrument							eine Tonart	
											stark nach oben brennende Flamme
Gebirge auf Kreta	zur Hälfte					Oper v. R. Strauss					Aristo-kratie
organ. Gruppe v. Kriminellen						Neckar-Zufluss					über-mütig

sbh-36



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

## 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: Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg

Grafikdesign: Henrike Jordan

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Fotos: © FKM Verlag, BKK SBH, Fotolia, stock.adobe.com, mankau-verlag.de.

Titel: © bernardbodo, stock.adobe.com. Rückseite: © DDRockstar, Fotolia. © 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.

# BKK SBH – FÜR SIE DA!



**Mitglied werben  
und Prämie sichern!**

## **Mitglieder werben Mitglieder: Jetzt 20 € Prämie sichern**

Für jedes von Ihnen geworbene Mitglied bekommen Sie eine Prämie von 20 €.

Der Geworbene füllt einfach den Mitgliedsantrag aus (erhältlich unter [www.bkk-sbh.de](http://www.bkk-sbh.de) oder 07425/940 03-0) und vermerkt Sie darauf als Werbenden. Alles Weitere erledigen wir.

### **Ihre Vorteile:**

- Günstiger Beitragssatz
- Rund 30 Extraleistungen von Akupunktur bis Zusatzimpfungen
- Stark und regional für die Regionen Schwarzwald-Baar-Heuberg
- Persönliche, freundliche Betreuung
- Schnelle Bearbeitungszeiten



### **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)