



**BEITRAG BLEIBT
STABIL BEI 0,7 %**

SEITE 3

**RICHTIG HÄNDE
WASCHEN SCHÜTZT!**

SEITE 8

Vorwort	2
Meldungen	3
Sozialversicherung 2019	7
Richtig Hände waschen	8
Siegeldschungel: Schein oder Sein?	10
Schönheits-OP, Tattoo, Piercing: Wer bezahlt die Folgen?	12
Organspende: Sie sind gefragt!	13
Top-Erkältungsmittel: Zwiebel	14
Gewinnrätsel/Impressum	15

Richtig Hände waschen



8

Top-Erkältungsmittel: Zwiebel



14



Liebe BKK SBH-Mitglieder,
liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie bei uns versichert sind, erhalten Sie häufig gute Nachrichten, so auch zum Jahreswechsel 2018/2019. Denn die BKK SBH wird Ihren Zusatzbeitrag auch 2019 stabil halten. Seit drei Jahren liegt dieser bei 0,7 % und damit deutlich unter dem Bundesdurchschnitt (S. 3). Zudem werden Ihre Sozialversicherungsbeiträge für Sie in der Regel spürbar sinken: Der höhere Pflegebeitrag wird durch die günstigere Arbeitslosenversicherung ausgeglichen. Der Zusatzbeitrag wird zukünftig außerdem zur

Hälfte von Arbeitgeber oder Rentenversicherung übernommen. Damit zahlen Sie 2019 0,35 % Ihres Bruttoeinkommens weniger. Mehr zu den neuen Rechengrößen lesen Sie auf S. 7.

Wir machen es Ihnen immer leichter, mit uns zu kommunizieren und z. B. neue Adressdaten, Bilder und Unterlagen zu übermitteln oder Bescheinigungen zu erhalten. Neben unserer Onlinegeschäftsstelle bieten wir Ihnen dazu zum Jahreswechsel auch die neue BKK SBH-Service-App an (S. 3).

Als würzige Zutat zu Gerichten aller Art ist die Zwiebel jedem bekannt. Doch nicht alle wissen, dass es sich auch um eines der besten Erkältungsmittel handelt. Wie man sie zubereitet, erfahren Sie auf S. 14. Wer richtig die Hände wäscht, kann Infektionen zudem von vornherein vermeiden, denn dies reduziert die Zahl der Keime auf der Haut etwa um den Faktor Tausend (S. 8).

Piercings, Tätowierungen und kleine Schönheits-OPs haben Hochkonjunktur. Doch wenn das Ergebnis anders ausfällt als gewünscht oder Folgeerkrankungen auftreten, kann es für die Betroffenen teuer werden. Warum, erfahren Sie auf S. 12.

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK SBH, Ihnen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten und gesunden Start in das Jahr 2019.

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

Beitrag bleibt stabil

Die BKK SBH wird Ihren Zusatzbeitrag auch 2019 stabil halten. Seit drei Jahren liegt dieser bei 0,7 % und damit deutlich unter dem Bundesdurchschnitt. Die BKK SBH gehört daher auch weiterhin zu den günstigsten Krankenkassen der Region.

Die solide Finanzierung bestätigt auch das Magazin Focus Money (Ausgabe 34/2018) mit der Bewertung „Hervorragend“.

Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung. Letztendlich bestätigt sie, dass die BKK SBH sorgsam und wirtschaftlich mit den Versichertengeldern umgeht: Wir unterhalten keinen großen Vertrieb, um die Versichertengelder für Leistung und Service einsetzen zu können. Empfehlen Sie uns daher weiter,

damit auch Ihre Angehörigen, Freunde und Bekannten vom günstigen Beitrag, dem zuvorkommenden Service und den Mehrleistungen der BKK SBH profitieren können. Für jede Weiterempfehlung bedanken wir uns mit 25 €. Nutzen Sie einfach den im Heft beiliegenden Empfehlungsflyer.



Kundenfeedback: Ihre Meinung ist gefragt

In den letzten Monaten haben sich wieder viele Kunden bei uns gemeldet und erzählt, warum Sie gerne bei der BKK SBH versichert sind. Herzlichen Dank für die tollen und positiven Feedbacks. Genauso wichtig sind für uns aber auch kritische Anmerkungen. Nur so erfahren wir, was wir besser machen können.

Vorab herzlichen Dank dafür. Zweimal im Jahr verlosen wir übrigens unter allen Teilnehmern zwei Eintrittskarten für den Europa-Park. Aktuell dürfen sich Frau Stefanie German und Herr Christoph Gass mit Tochter Ida Lara über Eintrittskarten freuen.

Beide bedankten sich bei der BKK SBH für den netten und zuvorkommenden Service der Mitarbeiter und für die tollen zusätzlichen Leistungen u. a. für Schwangere und Babys.



Übermitteln Sie uns Ihre Meinung einfach über:
<http://bkk-sbh.de/formular-kundenstimme/> oder
per Telefon an Anita Krucker 07425/94003-12.

Freuen sich über Europa-Park-Tickets: BKK SBH-Kunden Christoph Gass (l.) und Stefanie German (r.) mit Vorstand Uwe Amann (Mitte).

BKK SBH-Service-App startet zum Jahreswechsel

Seit Ende Oktober diesen Jahres bieten wir unseren Versicherten die Möglichkeit, online über unsere BKK SBH-Onlinegeschäftsstelle Dokumente einzureichen oder sich beraten zu lassen. Ab Januar 2019 können dieselben Services auch über das Smartphone genutzt werden!

Wir kennen es alle: Eigentlich wollten Sie längst bei Ihrer BKK SBH anrufen, um noch die geänderte Adresse durchzugeben. Und die Tochter bräuchte für das Studium noch schnell eine Mitgliedsbescheinigung. Allerdings kam etwas dazwischen, und der Anruf wurde auf morgen aufgeschoben. Schluss damit – regeln Sie diese und viele weitere Anliegen künftig überall und jederzeit einfach mit dem Smartphone per BKK SBH-Service-App. Folgende und viele weitere Möglichkeiten stehen Ihnen damit immer und überall zur Verfügung:

- Sichere Einwahl in die BKK SBH-Onlinegeschäftsstelle und in die BKK SBH-Service-App (zwei Faktor-Authentifizierung)
- Nachrichten senden über Ihr digitales Postfach: Fotos und Dateien können angehängt werden.
- Melden oder ändern Sie Ihre Adresse oder Bankverbindung.
- Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung
- Foto für Versichertenkarte digital hochladen und aktualisieren
- Abruf der Mitgliedsbescheinigung für Ämter und Hochschulen.

Die Funktionen werden beständig erweitert. Die BKK SBH-Service-App können Sie einfach und bequem über Google Play (App Store für Android Smartphones) oder über den Apple App Store (Apple Smartphones) auf Ihrem Smartphone installieren. Anschließend brauchen Sie sich nur noch zu registrieren. Per Post erhalten Sie dann Ihre Zugangsdaten, und los geht's. Wir freuen uns sehr, diesen weiteren Onlineservice und tollen Service-Mehrwert anbieten zu können.

Möchten Sie per E-Mail informiert werden, wenn die BKK SBH-Service-App in den App Stores zum Download bereit steht? Dann senden Sie uns bitte eine E-Mail an die Adresse onlineservice@bkk-sbh.de mit dem Stichwort „BKK-Service-App“. In der E-Mail müssen Sie uns dann nur noch Ihre aktuelle Postadresse und Handynummer nennen. Ihr Datenschutz ist uns wichtig. Wir senden Ihnen daher keine Werbung an Ihre E-Mail-Adresse oder Handynummer.

Bei Fragen zu den BKK SBH-Onlineservices können Sie sich gerne an unser Onlineteam per E-Mail onlineservice@bkk-sbh.de oder Telefon 07425/94004-55 wenden.

Telemedizinprojekt docdirekt landesweit

Neu:

docdirekt
KVBW

Einfach per Telefon, Videotelefonie oder Chat Kontakt zu einem niedergelassenen Arzt aufnehmen. Dieser kostenfreie Service der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg war bisher nur Versicherten in den Landkreisen Tuttlingen und Stuttgart vorbehalten. Ab sofort ist die Telemedizinische Beratung in ganz Baden-Württemberg verfügbar.

Der Zugang funktioniert ganz einfach. Am besten laden Sie sich die docdirekt-App im Apple- oder Google Play Store kostenfrei auf Ihr Smartphone und melden sich direkt an. Wenn dann ärztlicher Rat benötigt wird, können Sie die App öffnen, die daraufhin eine Verbindung zur docdirekt-Zentrale bei der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg in Stuttgart herstellt. Oder Sie rufen einfach an.

Von Montag bis Freitag ist die docdirekt-Zentrale zwischen 9 und 19 Uhr unter 0711/965 897 00 erreichbar.

Egal ob per Telefon, Videotelefonie oder Chat: Dort nimmt eine speziell geschulte Medizinische Fachangestellte (MFA) die Anfrage entgegen. Diese fragt das Beschwerdebild nach einem besonderen Fragealgorithmus ab und klärt zuerst ab, ob möglicherweise ein medizinischer Notfall (etwa Herzinfarkt oder Schlaganfall) vorliegt. In diesem Fall informiert sie sofort den Rettungsdienst.

Ansonsten gibt die Fachkraft den Fall als Ticket in ein geschütztes Portal ein, auf das rund 40 niedergelassene Haus- und Kinderärzte aus Baden-Württemberg Zugriff haben. Einer der Ärzte „zieht“ das Ticket und ruft den Patienten zurück. Der Rückruftermin wird vorher mit dem Patienten vereinbart und erfolgt in der Regel innerhalb kurzer Zeit, auf jeden Fall am gleichen Tag. Gleichzeitig hat der Patient über die App die Möglichkeit, eigene Dokumente hochzuladen, etwa einen Befund oder auch ein Foto der Hautveränderung, wegen der er anruft.

Im Idealfall kann der Arzt den Patienten abschließend beraten, sodass ein persönlicher Arztbesuch nicht mehr erforderlich ist. Sollte dennoch ein Besuch in einer Praxis notwendig sein, vermittelt die docdirekt-Zentrale noch für den gleichen Tag einen Termin bei einem entsprechenden Facharzt.

Weitere Informationen finden Sie auf unsere Homepage unter <https://bkk-sbh.de/gesundheitsportal/gesundheitslotse/> oder einfach unter www.docdirekt.de.

Regional und persönlich: Neues BKK SBH-Servicebüro in Tuttlingen

Seit 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 unserem Servicebüro in der Donaustr. 17, 78532 Tuttlingen, am Place de Draguignan für Sie vor Ort. Selbstverständlich können Sie auch Ihre Post in unseren BKK SBH-Briefkasten einwerfen. Telefonisch erreichen Sie unsere Ansprechpartner in Tuttlingen, Herrn Thilo Jäckle oder Frau Julia Schmid unter der Nr. 0172/5436911. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Expertenchats

Termine 1. Quartal 2019

Besuchen Sie unseren Onlineservice „Expertenchats“ auf www.bkk-sbh.de/Gesundheitsportal/Expertenchats und stellen Sie Ihre persönlichen Fragen zu den folgenden Themen:

➤ 14. Januar 2019, 20:00 bis 21:30 Uhr Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Sie sind berufstätig und stehen jetzt oder in naher Zukunft vor der Aufgabe, einen Angehörigen – Mutter, Vater, Partner/in – zu pflegen? Unsere Experten beraten Sie in unserem Chat zu Ihren Möglichkeiten und informieren über Unterstützungsangebote.

➤ 11. Februar 2019, 20:00 bis 21:30 Uhr Gesunde Ernährung für Kinder

Die Weichen für eine gesunde Entwicklung von Kindern und eine ausgewogene Ernährung im Erwachsenenalter werden oft schon früh gestellt. Ganz wichtig dabei sind die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten im Kleinkind- und Vorschulalter. Was können Eltern tun, um ihre Kinder auf einen guten Weg zu bringen? In unserem Expertenchat werden Ihre Fragen beantwortet.

➤ 11. März 2019, 20:00 bis 21:30 Uhr Rückengesundheit

Rückenschmerzen und hartnäckige Verspannungen können einem so ziemlich alles vermiesen: Den Alltag und selbst die Nachtruhe. Jeder dritte Deutsche kennt das und hat es regelmäßig „am Rücken“. Wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen können und was gegen akute Beschwerden hilft, erfahren Sie in unserem Expertenchat.



Aus 2 mach 5

Die BKK SBH gratuliert herzlichst der Familie Schätzle aus Triberg zu ihrem dreifachen Babyglück! Am 30.06.2018 erblickten die drei gesunden Jungen Ben, Max und Luca das Licht der Welt. Die BKK SBH wünscht der Familie Schätzle alles Gute und viel Freude als Familie.

„Wir sind sehr zufrieden, was die BKK SBH angeht. Durch die Geschäftsstelle in Schonach haben wir eine individuelle Beratung und Betreuung vor Ort. Man muss bei keiner Hotline anrufen, sondern kann sein Anliegen direkt ansprechen. Das macht die ganze Sache einfach, weil es doch wie in unserem Fall der Drillinge ganz individuelle Themen gab und noch geben wird. Das Angebot der BKK SBH für Familien ist unserer Meinung nach sehr gut abgestimmt“, so die Eltern.



Mit der BKK SBH sehr zufrieden: Familie Schätzle mit Drillingen.

Elektronische Gesundheitskarte – Onlinephase beginnt

Damit bei Ihren Arztbesuchen die Abrechnung immer problemlos funktioniert, müssen bei der BKK SBH immer Ihre aktuellen Beschäftigungsdaten hinterlegt sein. Mittels der neuen elektronischen Gesundheitskarte und neuen Kartenlesegeräten können die Praxen und Krankenhäuser die zur Behandlung benötigten Daten einlesen und mit der BKK SBH abgleichen, ob ein gültiger Versicherungsschutz vorliegt. Ohne den Nachweis eines gültigen Versicherungsschutzes kann der Arzt die Behandlung nicht abrechnen.

Sollten sich bei Ihnen Veränderungen in Ihrem Beschäftigungsverhältnis ergeben, z. B. wegen eines Beschäftigungswechsels mit kurzer Unterbrechung, dann teilen Sie uns diese Veränderungen schnellstmöglich mit, damit wir Ihren Versicherungsschutz und den Nachweis auf der Gesundheitskarte immer lückenlos führen.

Die Onlinephase hat im Herbst 2018 begonnen. Es werden Schritt für Schritt immer mehr Ärzte auf die Onlinedatenübertragung umgestellt, indem sie neue Kartenlesegeräte erhalten (Konnektoren). Die Umstellung soll Anfang 2019 abgeschlossen sein.



Bewegungsprogramm der BKK SBH für Grundschulen: Flinke Füchse

Seit mehr als zwei Jahren gestaltet die BKK SBH über zehn Stunden den Sportunterricht für teilnehmende Grundschulen in der Region. Aktuell nehmen mehr als zwölf Schulen teil. Spezielle ausgebildete Trainer für Kinderprävention fördern die Bewegung und Koordination der Kinder mit ausgewählten Maßnahmen und Übungen im Sportunterricht.

Neben einem Flinke-Füchse-Shirt als Belohnung können alle Kinder auch an einer Verlosung über einen freien Eintritt in den Euro-Park teilnehmen. Glücklicher Gewinner ist diesmal die Familie Galwas aus VS-Schwenningen.



Darja Galwas (r.) mit Marina Hummel, BKK SBH.

Änderungen können Sie uns telefonisch unter 07425/94003-0 oder per Mail unter info@bkk-sbh.de mitteilen. Oder Sie nutzen dazu unsere BKK SBH-Onlinegeschäftsstelle oder die BKK SBH-Service-App.

Avocado – Leckerbissen mit ökologischen Schwächen



Kaum ein Lebensmittel wird so gehypt wie die Avocado. Es gibt sie zu jeder Zeit in jedem Supermarkt und Discounter. Zunächst hat die medial sehr aktive Veganer-, Vegetarier- und Raw-Cooking-Szene für die Verbreitung gesorgt. Kein Wunder, schließlich ist diese gehaltvolle und schmackhafte Frucht eine ideale Alternative zu Butter und Eiern. Ob Guacamole, Salatuzat, Smoothie, vegane Mousse au Chocolat oder einfach klassisch als Brotaufstrich – die Avocado ist vielseitig verwendbar. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes stieg die Importmenge von weniger als 20.000 Tonnen 2008 auf rund 71.000 Tonnen 2017. Doch nicht ohne ökologische Folgen für Anbauländer wie Peru, Chile, Israel und Südafrika, u. a. durch Schädlingsbekämpfungsmittel, Flächen- und Wasserverbrauch: Um 1 kg Avocados – also etwa 2,5 Früchte – zu produzieren, werden rund 1.000 Liter Wasser verbraucht (für Tomaten: 200 l). Bio-Avocados machen da keine Ausnahme.



© ostromec - Fotolia

Lange Transportwege nach Europa in Kühlboxen und eine aufwendige, gepolsterte Verpackung der einzelnen Früchte belasten zusätzlich die Ökobilanz. Daher sollte ins Bewusstsein gelangen, dass es sich hier um eine

Delikatesse handelt, die man sich nur gelegentlich gönnt – und dass Avocados viel zu schade für Haarpackungen und Schönheitsmasken sind.

Quelle: Rüdiger Lobitz, www.bzfe.de

Elf Prozent der Frauen rauchen während der Schwangerschaft



© Drobot/Deam - stock.adobe.com

Das mütterliche Rauchen während der Schwangerschaft stellt für die Entwicklung des ungeborenen Kindes ein hohes Risiko dar: Schwangerschaftskomplikationen wie Fehl-, Früh- und Totgeburten treten bei Raucherinnen vermehrt auf. Die im Tabakrauch enthaltenen Schadstoffe gelangen über die Plazenta in den Blutkreislauf des Ungeborenen, beeinträchtigen dessen Sauerstoffversorgung und hemmen so zentrale Wachstums- und Reifungsprozesse. Daher sind Neugeborene rauchender Mütter im Durchschnitt kleiner und leichter als Kinder von Nichtraucherinnen. Auch angeborene Fehlbildungen und plötzlicher Kindstod treten häufiger auf, ebenso wie Asthma, Mittelohrentzündungen, Übergewicht und Verhaltensauffälligkeiten in den Folgejahren.

Ein Rauchstopp vor oder während der Schwangerschaft kann diese Risiken deutlich reduzieren. Mehrere Gesundheitsprogramme und ein Bewusstseinswandel in der Gesellschaft haben dieses Vorhaben vorangebracht: Lag im Zeitraum 1995–1997 der Anteil rauchender Schwangerer bei 23,5 %, so verringerte er sich 2007–2011 auf 11,2 %. Wie das Robert Koch-Institut mitteilt ist die Zahl mit 10,9 % (2014–2017) erneut leicht gesunken. Die höchsten Werte finden sich bei Müttern mit Migrationshintergrund, jungem Alter und geringem sozioökonomischen Status. Die Bemühungen um eine rauchfreie Schwangerschaft gehen unterdessen weiter.

Quelle: www.rki.de

Interessieren Sie sich für unsere Leistungen und Besonderheiten?
Dann besuchen Sie uns unter www.bkk-sbh.de, schreiben Sie
eine E-Mail an info@bkk-sbh.de oder rufen Sie uns
an unter 07425/940 03-0.



Neue Rechengrößen

Sozialversicherung 2019

Mit Wirkung zum 01.01.2019 ändern sich wieder Rechengrößen in der Sozialversicherung. Wir haben die wichtigsten Zahlen für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (30.11.2018).

Beiträge zur Sozialversicherung 2019: Entlastung für Beitragszahler

Trotz steigendem Pflegebeitrag werden Beitragszahler in der gesetzlichen Krankenversicherung im Jahr 2019 eine Entlastung spüren. Der Beitrag zur Rentenversicherung bleibt zum Jahreswechsel unverändert bei 18,6 %. Die Arbeitslosenversicherung wird durch die Absenkung von 3,0 auf 2,5 % um 0,5 % günstiger. Der Beitrag zur Pflegeversicherung wird zur Finanzierung der Verbesserungen in der Pflege von 2,55 auf 3,05 % steigen. Der Basisbeitrag zur Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) von 14,6 % bleibt bestehen. Entgegen dem allgemeinen Trend zur Beitragssteigerung bleibt Ihr Zusatzbeitrag bei der BKK SBH auch zum Jahreswechsel 2018/2019 stabil bei günstigen 0,7 % und liegt damit deutlich unter dem Bundesdurchschnitt. Neu: Durch Wiedereinführung der paritätischen Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung trägt der Arbeitgeber bzw. die Rentenversicherung zukünftig wieder die Hälfte des gesamten Beitrags, also auch des Zusatzbeitrags. Dies bedeutet für Sie eine Entlastung um 0,35 %.

Ermäßigte Beiträge in der GKV

Wie bisher gilt für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch grundsätzlich ein ermäßigter GKV-Beitragsatz (14,0 % zzgl. Zusatz-

beitrag). Ausgenommen sind u. a. gesetzliche Rente und Versorgungsbezüge. Auch für die studentische Krankenversicherung gilt ein ermäßigter Beitrag, der sich an den BAföG-Sätzen orientiert. Anspruch darauf besteht bis zum Abschluss des 14. Fachsemesters oder dem 30. Geburtstag.

Unsere Mitglieder profitieren von einem stabil niedrigen GKV-Beitrag von 15,3 % (14,6 % + 0,7 % Zusatzbeitrag) und einer ständigen Erweiterung der Extraleistungen.

Versicherungspflichtgrenze

Überschreitet Ihr Bruttoeinkommen in einem Kalenderjahr die Versicherungspflichtgrenze (Jahresarbeitsentgeltgrenze, 2019: 60.750 €), können Sie unter allen gesetzlichen und privaten

Krankenversicherern (PKV) frei wählen, natürlich auch die Mitgliedschaft bei der BKK SBH freiwillig fortsetzen, mit klaren Vorteilen: Sie sind damit auch bei Änderung der Lebens- und Einkommensverhältnisse gesetzlich abgesichert, zahlen bei Gesundheitsrisiken wie Krankheit oder Alter keine erhöhten Beiträge und können gesetzliche Leistungen wie Krebsvorsorge oder Psychotherapie in Anspruch nehmen, die in der PKV nicht einheitlich geregelt sind.

Beitragsätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBG = Einkommen, das in die Berechnung der Beiträge höchstens einfließt) ab 01.01.2019.

Versicherungszweig	Beitragsatz	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	14,6 % (zzgl. 0,7 % Zusatzbeitrag)	54.450 €	4.537,50 €	54.450 €	4.537,50 €
Pflegeversicherung	3,05 % (bzw. 3,3 % für Kinderlose ab dem 23. LJ)	54.450 €	4.537,50 €	54.450 €	4.537,50 €
Rentenversicherung	18,6 %	80.400 €	6.700 €	73.800 €	6.150 €
Arbeitslosenversicherung	2,5 %	80.400 €	6.700 €	73.800 €	6.150 €

Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Versicherungspflichtgrenze: 5.062,50 € (Jahr: 60.750 €)
- seit 31.12.2002 PKV-versichert: 4.537,50 € (Jahr: 54.450 €)
- Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes monatliches Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherter): 1.038,33 €

- Geringverdienergrenze: 325 €
- Gesamteinkommensgrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 445 € bzw. 450 € bei Minijob
- Gleitzone (Midijob, reduzierte Beiträge): 450,01–1.300,00 €
- Gesetzlicher Mindestlohn (brutto je Zeitstunde): 9,19 €.

Seltener krank:

Richtig Hände waschen

Ob Erkältung, Magen-Darm-Infektion, Bindehautentzündung oder Grippe: Die meisten Keime werden über verunreinigte Hände übertragen. Händewaschen reduziert ihre Zahl etwa um den Faktor Tausend. Doch wie oft und gründlich ist dies notwendig, um eine Übertragung zu verhindern?

Hand in Hand: Der Weg der Keime

„Hand vor den Mund“, haben wir als Kinder gelernt, wenn wir husten oder niesen. Bei Schnupfen sollten wir uns schnäuzen. Doch damit gelangen immer auch Speichel, Nasensekret und die darin enthaltenen Viren und Bakterien auf die Hände. Dies gilt auch, wenn wir uns an die Nase fassen, schminken oder den Finger mit der Zunge befeuchten, um eine Papierseite oder Folie zu fassen zu bekommen. Auch beim Toilettengang gelangen ohne gründliches Händewaschen Millionen Keime auf die Hände. Von dort wandern sie auf Türklinken, Druckknöpfe, Griffe von Einkaufswagen, Tastaturen und Computermäuse. Aber auch Stühle, Tische, Armlehnen, Touchscreen-Bildschirme, Theken oder Telefone werden tausendfach berührt – die meisten davon, ohne jemals gründlich gereinigt zu werden. Die gute Nachricht: Der Körper ist gut für die durchgehende Keimabwehr gerüstet. Doch manchmal kann ein Virus oder Bakterium – seltener ein Pilz – die Abwehr durchbrechen und eine Infektion auslösen. Während diese Keime auf Metall schlecht Fuß fassen, fühlen sie sich auf Kunststoff äußerst wohl und können mehrere Tage überdauern.

Berühren wir die entsprechende Oberfläche, fehlt nur noch ein Fingerbefeuchten, Augen- oder Nasereiben für den Weg in den Körper. An vielen Händen befinden sich Dutzende potenziell krankmachende Keime. Dass wir trotzdem meist gesund bleiben, liegt an unserem unermüdeten tätigen Immunsystem, das die Eindringlinge ohne unser Wissen wieder aus dem Körper entfernt.

Wann Hände waschen?

Wer die Grundregeln des Händewaschens beachtet, erkrankt im Schnitt seltener an

Infektionen und kann damit z. B. Magen-Darm-Infektionen um etwa 50 % reduzieren. Für die Händehygiene ist allerdings nicht die Häufigkeit, sondern der Zeitpunkt und die Gründlichkeit entscheidend. Auch zu häufiges Händewaschen kann schaden: Es macht die Haut dünn und rissig, beeinträchtigt ihren natürlichen Bakterien- und Säureschutz und kann damit selbst (Haut-) Infektionen begünstigen.

Experten empfehlen Händewaschen nach dem

- Toilettengang
- Berühren von rohem Fleisch
- Berühren von Tieren oder tierischen Abfällen
- Windelwechseln
- Kontakt mit Abfällen
- Händeschütteln
- Kontakt mit Kranken
- Niesen oder Husten mit vorgehaltener Hand
- Schnäuzen
- Nach-Hause-Kommen, besonders wenn man öffentlich zugängliche Flächen berührt hat.

Bis zur nächsten Waschmöglichkeit sollte man nicht ins Gesicht fassen. Aber auch vor manchen Tätigkeiten ist Händewaschen angesagt, insbesondere vor dem

- Essen und Essenzubereiten
- Behandeln von Wunden
- Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika
- Berühren anderer Menschen
- Eincremen und Auftragen von Make-up im Gesicht.

Die richtige Technik

Jeder hat für das Händewaschen seine eigene Technik. Am effektivsten funktioniert jedoch folgende Version: Zunächst hält man die Hände unter fließendes warmes Wasser.

Nun über 20 bis 30 Sekunden gründlich einseifen und dabei eine ausreichende Menge Seife auf Handfläche, Finger (einschließlich Zwischenräume) und Handrücken sanft einreiben. Hierbei auch an Daumen, Fingernägel und Fingerspitzen denken. Die Seife sollte am besten flüssig sein: Feste Seifenstücke sind häufig verunreinigt oder liegen in keimbelastetem Wasser.

Danach die Hände gründlich mit einem sauberen Handtuch abtrocknen – auch hier wieder an Fingerspitzen und -zwischenräume denken. Bei Stoffhandtüchern, die mehrfach verwendet werden, sollte jeder sein eigenes Handtuch verwenden (waschen bei 60 °C). Warmluft- oder Drucklufthandtrockner, wie sie in öffentlichen Toiletten üblich sind, eignen sich hingegen weniger: Sie verteilen Millionen von Erregern in der Luft und können anders als Tücher keine auf der Haut verbliebenen Keime abreiben. Auf öffentlichen Toiletten sollte man nach dem Händewaschen wenn möglich auch keine Oberflächen wie Wasserhahn oder Türklinke mehr berühren.

Hygienisch, aber nicht zu hygienisch

Obwohl Händewaschen gerade während der Krankheitswellen – z. B. der Grippe- welle zum Jahresbeginn – weiterhilft, kommt der Körper mit der allgemeinen Keimbelastung auf Oberflächen meist

Tipp

Steht unterwegs keine Waschmöglichkeit zur Verfügung, sollten Sie vermeiden, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren oder Speisen mit der Hand zu essen.



©underdogstudios - stock.adobe.com

gut zurecht. Daher schadet übertriebene Hygiene wie zu häufiges Hautreinigen oder unnötiges Desinfizieren von Händen und Oberflächen mehr als zu nutzen. Desinfektionsmittel können auch die Haut reizen und die natürliche Hautflora empfindlich stören. Dies kann Entzündungen und Hautinfektionen sogar begünstigen.

Manche Menschen entwickeln eine ständige Sorge um mögliche Infektionsquellen und schränken ihr Leben in diesem Zusammenhang ein, bis hin zu Waschzwang oder dem Meiden öffentlicher Räume. Dazu besteht keinerlei Anlass. Im Gegenteil: Kinder, die noch vor ihrem ersten Geburtstag Kontakt zu Tierkot und bestimmten Bakterien haben, erkranken laut Untersuchungen später deutlich seltener an Allergien und Asthma. Denn das Immunsystem braucht – ganz besonders in der Kindheit – einen gewissen Erregerkontakt als Training.

Infektionen vermeiden

Einige weitere Schritte tragen zusätzlich dazu bei, Infektionen zu vermeiden. So sollten Infizierte z. B. bei Grippe oder einem Magen-Darm-Infekt von Beginn an zu Hause bleiben, um die Infektion nicht weiter zu verbreiten. Wer niest oder hustet, sollte dies nicht in die Hand, sondern in die Ellenbeuge tun und sich dabei von Umstehenden abwenden. Vermeiden Sie während der Krankheitswellen wenn möglich enge Kontakte und geschlossene Räume mit vielen Menschen und achten Sie gerade in dieser Zeit besonders auf Händehygiene. Benutzen Sie Trinkgefäße, Geschirr oder Besteck nicht gemeinsam. Wer sich außerdem viel an der frischen Luft aufhält, ausreichend trinkt, sich regelmäßig bewegt und sich ganzjährig immer wieder mit kalten Wassergüssen erfrischt, ist bestens gerüstet.

RICHTIG HÄNDE WASCHEN SCHÜTZT!

Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen



© PIKogramme: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, infektionsschutz.de, <http://www.infektionsschutz.de/mediathak/infografiken>: Händewaschen – 5 Schritte <8.09.2018>, CC BY-NC-ND. Grafische Gestaltung: www.fkm-verlag.de

Siegelschongel Schein oder Sein?

Auf Lebensmitteln, Kosmetika und Bedarfsgegenständen finden sich Hunderte Siegel und angenehme Schlagworte. Aber was bedeuten sie, und welche Bezeichnungen sind geschützt? Eine Auswahl.

Bio: deutsches und europäisches Siegel

Der Zusatz „Bio“ garantiert strenge Kriterien und Kontrollen: Bio-Lebensmittel müssen aus ökologisch kontrolliertem Anbau stammen und ohne Gentechnik, Pflanzenschutzmittel, Kunstdünger oder Klärschlamm produziert werden. Tiere werden gemäß der EG-Öko-Verordnung artgerecht gehalten und dürfen bis auf Ausnahmen nicht mit Antibiotika und Wachstumshormonen behandelt werden. Auch auf ionisierende Strahlung und die meisten Lebensmittelzusatzstoffe wird verzichtet. Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, Farbstoffe und Emulgatoren dürfen in den Produkten nicht enthalten sein, allerdings sind bis zu 5 % nicht ökologisch erzeugte Zutaten erlaubt.



Wichtig: Das deutsche Biosiegel (oben) folgt, z. B. bei Pflanzenschutzmitteln und Zusatzstoffen, strengeren Kriterien als das europäische Pendant.

Kontrollierter Anbau: Floskel ohne Substanz

Obst und Gemüse stammt angeblich oft „aus kontrolliertem Anbau“. Allerdings trifft dies auf alle Produkte zu und sagt nichts über Qualität und Anbaumethoden aus.

BPA-frei – ja bitte!

Babyfläschchen, Schnuller, aber auch auf Trinkflaschen, Lunchboxen und Verpackungen werben oft damit, frei von BPA (Bisphenol A) zu sein. Dabei handelt es sich um einen hormonell wirkenden Schadstoff, der in vielen Kunststoffen enthalten ist. Er sollte jüngst in Materialien mit Lebensmittelkontakt verboten werden. Doch der Antrag scheiterte Anfang des Jahres im EU-Umweltausschuss. Jeder Verbraucher muss also weiterhin selbst wachsam sein.

Bedeutung unklar: hypoallergen, allergikergesamt

Sind Produkte wie Kosmetika oder Textilien laut Herstellerangaben hypoallergen oder für Allergiker geeignet, sind sie wahrscheinlich arm an Allergieauslösern wie künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen. Doch rechtlich geschützt oder mit Kontrollen verbunden sind diese Bezeichnungen nicht. Mehr

Sicherheit bietet das wenig bekannte Siegel der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF).

Ohne Parabene? Hoffentlich!

Parabene dienen als Konservierungsstoffe u. a. in Kosmetikprodukten oder Arzneimitteln. Sie stehen in Verdacht, hormonaktiv zu wirken und daher z. B. Brustkrebs zu fördern. Allerdings sind auch andere künstlichen Konservierungsstoffe problematisch. Daher sollte man grundsätzlich darauf verzichten.

Duftneutral? Nicht unbedingt!

Viele Menschen reagieren sensibel auf Duftstoffe. Doch angeblich duftneutrale Produkte sind nicht immer frei davon. So werden Düfte möglicherweise nur überdeckt. Oder es sind natürliche Duftstoffe enthalten.

Superfood: trifft auf alles zu

Superfood ist ein Megatrend – v. a. der Lebensmittelindustrie: Da die Bezeichnung nicht geschützt ist, kann man sie überall anbringen, unabhängig davon, welche Nährstoffe das Produkt tatsächlich enthält.

Fairtrade:

Konsum ohne fremdes Leid

Produkte aus ärmeren Ländern werden dort häufig unter unwürdigen Bedingungen produziert. Das Fairtrade-Siegel sagt zwar nichts über die Qualität aus, garantiert aber sozialere Produktionsverhältnisse wie Mindestlohn und Gesundheitsschutz. Dies gilt auch für das Rapunzelsiegel Hand in Hand. Das Siegel UTZ legt hingegen weniger strenge Kriterien zugrunde.



Regional? Wäre schön!

Regionale Produkte vom Bauern nebenan: Das klingt nach Frische, kurzen Transportwegen und Qualität. Doch da der Begriff rechtlich nicht geschützt ist, wird Kopfsalat aus Bayern durchaus in Norddeutschland als Regionalware verkauft. Die Verbraucherzentralen raten daher, auf konkrete Regionalangaben wie Rheinland, Uckermark oder Markgräfler Land zu achten.

Blauer Engel – Breitbandsiegel zur Orientierung

Der Blaue Engel garantiert eine umfassende Bewertung verschiedenster Kriterien. Diese schließt Schadstoffe und Ökobilanz ein. Zwar ist hierdurch nicht garantiert, dass alle Eigenschaften eines Produkts ökologischen Kriterien entsprechen. Aber das Traditionssiegel der Bundesregierung hat durch Verbraucherlenkung wesentlich zu einem bewussteren Einkaufsverhalten beigetragen.



Der Zusatz „Dermatologisch getestet“ besagt, dass das Produkt unter Aufsicht eines Dermatologen geprüft wurde. Wie dies geschehen ist und was dabei herauskam, bleibt jedoch unbekannt. Daher ist die Bezeichnung für den Verbraucher nahezu wertlos, ebenso wie Begriffe wie „klinisch getestet“ oder „sensitiv“.

Dermatologisch getestet: So what ?

Textiles Vertrauen: Schadstoffgeprüfte Textilien

Die Öko-Tex-Gemeinschaft vereint mehrere internationale Textil-Forschungsinstitute und setzt nach dem Öko-Tex Standard 100 Grenzen für Schwermetalle, Pestizide und leichtflüchtige Verbindungen wie Styrol, Formaldehyd und aromatische Kohlenwasserstoffe.



Die Vorreiter: Demeter, Bioland, Naturland

Die Siegel von Demeter, Bioland und Naturland waren die Vorläufer anderer Biosiegel und garantieren strenge Auflagen für die Produktion von Lebensmitteln und Kosmetika, die über die Bio-Kriterien hinausgehen. Die Einhaltung der Richtlinien durch die Produzenten wird regelmäßig überprüft. Demeter-Kosmetika sind u. a. frei von synthetischen Konservierungs- und Farbstoffen sowie Nanotechnologie.



Weitere Non-Food-Siegel (Auswahl):

NCCO: Kosmetika, sehr strenge Auflagen: ohne synthetische Konservierungs- und Farbstoffe, Positivliste (Liste erlaubter Substanzen), kontrolliert biologischer Anbau (kbA), ohne Nanotechnologie



Ecocert-Ökologische Naturkosmetik: 95 % natürliche Inhaltsstoffe, 95 % Bioanteil (Ecocert-Naturkosmetik: 95 % natürliche Inhaltsstoffe, 50 % Bioanteil)



Natruue: Europäisches einheitliches Siegel für Kosmetika, drei Sterne: 95 % Bioanteil, zwei Sterne: 70 % Bioanteil



eco: Das Kölner eco-Umweltinstitut prüft engmaschig u. a. Bauprodukte, Boden- und Wandbeläge, Möbel, Einrichtungsgegenstände, (Wohn-)Textilien, Bedarfsgegenstände und Elektrogeräte und legt dabei strenge Kriterien an.

ÖkoControl: Das ÖkoControl-Siegel wird von der seit 1994 bestehenden ÖkoControl Gesellschaft für Qualitätsstandards ökologischer Einrichtungshäuser vergeben. Es garantiert ebenfalls auf Basis strenger Kriterien, dass Möbel und Bettwaren aus naturgesunden, nachwachsenden Rohstoffen gefertigt sowie schadstoff- und emissionsarm sind.



Schönheits-OP, Tattoo, Piercing:

Wer bezahlt die Folgen?

Immer mehr Menschen denken über eine Schönheitsoperation nach. Auch Piercings und Tätowierungen haben Hochkonjunktur. Doch wenn das Ergebnis anders ausfällt als gewünscht oder Folgeerkrankungen auftreten, kann es für sie teuer werden.

Die Vorstellung, einen möglichst makellosen oder raffiniert verzierten Körper zu besitzen, ist verlockend. Medienstars führen uns täglich vor, wie dieser offenbar aussehen sollte und wie selbstbewusst, beliebt und zufrieden uns dies machen würde. Nun wissen Psychologen, dass die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper meist aus Selbstwertproblemen entspringt und seine vermeintliche Verschönerung an diesen nichts ändert.

Teuer für Betroffene: Folgebehandlungen

Dennoch entschließen sich immer mehr Menschen zu chirurgischen Korrekturen z. B. an Nase, Lippen, Augen, Brust, Po oder Bauch. Auch Piercings und Tattoos liegen voll im Trend. Aber ob Nasenkorrektur, Brustvergrößerung oder Fettabsaugung: Kein Eingriff ist ohne Risiko. Hinzu kommen unter Umständen Komplikationen durch schlechte Beratung oder Billiganbieter. Was viele nicht wissen: An den daraus entstehenden Kosten haben die Krankenkassen die Betroffenen zu beteiligen!

Etwa 30 Prozent müssen erneut zur OP

Schon bei jungen Frauen sind die OPs begehrt. Ein Viertel aller Anfragen bei der Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen (VDÄPC) kommt von 15- bis 25-Jährigen. Wie bereits mehrfach in den Medien berichtet wurde, sind allein in Deutschland mehrere Tausende Frauen durch fehlerhafte Brustimplantate betroffen. Der Hersteller hatte seine Kissen statt mit Spezialsilikon mit Industriesilikon befüllt.

Bei Brustvergrößerungen drohen Entzündungen, chronische Schmerzen, verrutschte oder harte „Tennisball“-Brüste. Nach Expertenmeinung müssen

sich drei von zehn Frauen innerhalb von drei Jahren auf eine erneute OP gefasst machen. Ähnliches gilt für Fettabsaugungen: Mögliche Folgen sind fest gewachsene Dellen, Thrombosen, Embolien und Kreislaufzusammenbrüche. Falsch gesetzte Botoxspritzen können zu Hängelidern oder verrutschten Augenbrauen führen, eine Lidkorrektur hat möglicherweise den gefürchteten, „Daisy-Duck“-Blick zur Folge.

Piercing und Tattoo: Hohes Infektionsrisiko

Als Hauptrisiken von Piercings gelten bakterielle und virale Infektionen (bis hin zu Nekrosen), Blutungen, Ausrisse, Allergien, überschießende Narbenbildung (Keloide) und Fremdkörpergranulome. Auch Tätowieren birgt eine hohe Infektionsgefahr. Es gibt Berichte, nach denen noch Jahre später Tuberkulose aufgetreten ist. Ohne eine sorgfältige Reinigung und Pflege eines neuen Tattoos besteht ein ständiges Risiko für eine Wundinfektion. Es können Abstoßungsreaktionen des Körpers auftreten. Besteht eine Übersensitivität auf einen der Bestandteile, die während des Tätowierens in die Haut eingebracht werden, kann es zu schweren allergischen Reaktionen kommen.

Vor einer Schönheitsoperation, einem Piercing oder einer Tätowierung ist es also wichtig, sich gut beraten zu lassen und sich auch über die möglichen ästhetischen und wirtschaftlichen Konsequenzen bei Komplikationen im Klaren zu sein.



§ 52 SGB V

Leistungsbeschränkung bei Selbstverschulden

(1) Haben sich Versicherte eine Krankheit vorsätzlich oder bei einem von ihnen begangenen Verbrechen oder vorsätzlichen Vergehen zugezogen, kann die Krankenkasse sie an den Kosten der Leistungen in angemessener Höhe beteiligen und das Krankengeld ganz oder teilweise für die Dauer dieser Krankheit versagen und zurückfordern.

(2) Haben sich Versicherte eine Krankheit durch eine medizinisch nicht indizierte ästhetische Operation, eine Tätowierung oder ein Piercing zugezogen, hat die Krankenkasse die Versicherten in angemessener Höhe an den Kosten zu beteiligen und das Krankengeld für die Dauer dieser Behandlung ganz oder teilweise zu versagen oder zurückzufordern.

Organspende: Sie sind gefragt!

Fanden sich 2011 bundesweit noch 1.200 Organspender, so ging diese Zahl bis 2017 auf 797 zurück – den niedrigsten Stand seit 20 Jahren. Doch rund 10.000 Menschen warten in Deutschland auf ein Spenderorgan.



Wenn Organe wie Leber, Herz, Lunge oder Nieren z. B. aufgrund von Infektionen, Autoimmunerkrankungen oder Belastungen ihre Funktion (weitgehend) einstellen, hängt das Leben häufig am seidenen Faden. Dann beginnt das Warten auf ein Spenderorgan, doch meist vergeblich: Täglich sterben in Deutschland im Schnitt drei Menschen auf der Warteliste.

Doch liegt dies nicht nur an fehlender Spendebereitschaft: 84 % der Deutschen wären laut Umfragen zur Organspende bereit. 36 % besitzen einen Organspendeausweis, so viele wie noch nie. Doch müssen auch die Kliniken zukünftig schneller ermitteln, ob ein Patient ein möglicher Organspender und mit der Spende einverstanden ist, und mit allen Beteiligten reibungslos kommunizieren. Daher hat Bundesgesundheitsminister Jens Spahn eine Gesetzesvorlage angekündigt. „Transplantationsbeauftragte sollen im Klinikalltag mehr Zeit bekommen, um ihre Aufgabe auch wirklich erfüllen zu können. Außerdem stärken wir ihre Rolle in den Kliniken (...). Darüber hinaus heben wir die Pauschalen für Organentnahmen so an, dass der Gesamtaufwand der Kliniken für die Organspende angemessen vergütet wird.“ Spahn außerdem: „Ich bin für eine doppelte Widerspruchslösung. Das heißt, dass jeder zu Lebzeiten ausdrücklich ‚nein‘ sagen kann – und ansonsten die Angehörigen zu fragen sind.“

Mit dem Organspendeausweis Lebensretter werden

„Organspender sind Lebensretter“, so der Bundesminister. „Ein Ausweis stellt sicher, dass die eigenen Wünsche umgesetzt werden.“ Dr. med. Axel Rahmel, Medizinischer Vorstand der Deutschen Stiftung Organtransplantation, ergänzt: „Organspende ist ein freiwilliges und selbstloses Geschenk, man kann Organspenden nicht verordnen.“

Die Zustimmung zur Organspende kann mündlich oder – wirksamer – schriftlich erfolgen. Sie können das Einverständnis auch auf bestimmte Organe beschränken, die Entscheidung nach Wunsch abändern oder eine dritte Person mit der Entscheidung betrauen.

Es gibt keine falsche oder richtige Entscheidung

Religiöse, philosophische oder persönliche Gründe können für oder gegen eine Organspende sprechen. Jede Entscheidung dazu ist daher zu respektieren. Doch in allen Fällen sollten Sie diese im Organspendeausweis festhalten.

Tipp

Führen Sie im Ausland auch einen Organspendeausweis in englischer Sprache oder der Landessprache mit sich.

Ablauf und Voraussetzungen von Transplantationen streng geregelt

Organ- und Gewebespenden sind im Transplantationsgesetz geregelt. Die Koordination übernimmt die Deutsche Stiftung Organtransplantation. Für die Vermittlung der Organe ist die Stiftung Eurotransplant zuständig. Zwingende Voraussetzung für eine Organspende ist die zweifelsfreie Feststellung des Hirntods, also der unumkehrbare Ausfall der Gesamtfunktion von Großhirn, Kleinhirn und Hirnstamm. Dies muss von zwei voneinander unabhängigen Ärzten festgestellt werden, die nicht am Transplantationsprozess beteiligt sind. Normalerweise kommt nur bei einem plötzlichen Tod aus völliger Gesundheit eine Transplantation in Betracht. Daher kommt es bei weniger als einem von 10.000 Spendewilligen tatsächlich zur Organspende.

Wichtig: Schließt eine Patientenverfügung eine intensivmedizinische Versorgung am Lebensende aus, betrifft dies auch die Organspende, sofern Betroffene diese nicht ausdrücklich als Ausnahme hinzufügen.

Informationen und Organspendeausweise

Das Infotelefon Organspende beantwortet über die kostenlose Rufnummer 0800/90 40 400 alle Fragen. Weitere Informationen und Organspendeausweise zum Ausdrucken erhalten Sie unter: www.bzga.de/informaterialien/organspende.



Top-Erkältungsmittel aus der Küche:

Zwiebel

Als würzige Zutat zu Gerichten aller Art ist die Zwiebel jedem bekannt. Doch nicht alle wissen, dass sie auch eines der besten Erkältungsmittel darstellt und damit Medikamente in den Schatten stellt. Denn ihr duftstarkes ätherisches Öl und ihre schwefelhaltigen Aminosäuren wirken entzündungs- und schmerzlindernd, auswurfördernd, schleimlösend und antibakteriell auf die Atemwege – auch bereits bei Kindern ab dem Kita-Alter. Der kräftige Duft entsteht dabei durch Reaktion und Freiwerden der heilsamen Inhaltsstoffe beim Anschneiden.

Zwiebelsirup bei Halsentzündung

So zählt Zwiebelsirup zu den besten Mitteln bei Husten, Rachen- und Halsentzündungen: Dazu eine mittelgroße Zwiebel klein würfeln, in einem Glas mit Honig übergießen, abdecken und eine Stunde warten. Den ausgetretenen Saft dann durch ein Sieb abfiltern und schluckweise über den Tag verteilt trinken. Alternativ kann man die gewürfelte Zwiebel auch mit 1/8 l Wasser aufkochen, 2 EL Honig dazugeben und den Sirup nach 30 Minuten abfiltern.

Zwiebel-Ohrwickel bei Ohrenschmerzen und Mittelohrentzündung

Für den Zwiebelohrwickel schneiden Sie eine rohe Zwiebel in kleine Stückchen und geben sie in ein feines Baumwolltuch (z. B. Stofftaschentuch) oder einen Socken. Anschließend wird das Päckchen über bzw. im Wasserdampf erwärmt (z. B. in einer Tasse im Wasserkocher oder Kochtopf), warm (nicht zu heiß) mit der einfachen Stoffseite auf das Ohr gelegt und mit einer Mütze oder einem Stirnband befestigt. Dabei sollte auch der Knochenvorsprung hinter dem Ohrläppchen (Mastoidknochen) bedeckt sein. Der Wickel liegt, so lange es angenehm ist, i. d. R. 15–45 Minuten.

Zwiebel-Brustwickel bei Bronchitis

Schnell zieht die Erkältung in die Bronchien ein und sorgt für eine – mitunter schmerzhaft – Bronchitis mit Husten und Auswurf. Hier hilft der traditionelle Zwiebel-Brustwickel. Seine Inhaltsstoffe ziehen in Körper und Atemwege ein und lassen dort die Schleimhäute anschwellen. Dazu schneiden Sie 1–2 Zwiebeln klein, geben sie in ein Baumwolltuch und falten daraus ein flaches Päckchen. Dieses dann, z. B. auf einem umgedrehten Kochtopfdeckel erwärmen (nicht zu heiß). Mit einer Decke oder einem dicken Handtuch decken Sie den Wickel daraufhin ab und fixieren ihn mit einem engen Oberteil. Er liegt i. d. R. 30–60 Minuten.

Zwiebelsocken bei Frösteln und Erkältung

Bei allen Erkältungsbeschwerden – vom Schnupfen bis zur Nebenhöhlenentzündung, aber auch bei Blasenentzündung – kommen traditionell Zwiebelsocken zum Einsatz. Dazu 1–2 Zwiebeln schälen und in ca. 0,5–1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese

schonend erwärmen (z. B. Tasse im Wasserbad oder auf einem abgedeckten, umgedrehten Topfdeckel). Dann die warmen Zwiebelscheiben mit einer Mullbinde auf den Fußsohlen fixieren, Wollsocken darüberziehen und mit einer Wärmflasche warmhalten. Der „Socken“ bleibt, solange es angenehm ist, meist 30–60 Minuten. Auch wenn die Zielorte weit entfernt liegen, sorgt der Zwiebelsaft am Fuß – ähnlich wie ein heißes Fußbad – reflektiv für eine stärkere Durchblutung der Schleimhäute (auch der Blase und Atemwege) und eine Erwärmung des Körpers.

Zwiebelschälchen am Bett

Eines der einfachsten Hausmittel bei Erkältung: Stellen Sie eine Schale mit Zwiebelstückchen an das Kopfende des Bettes. Dies besänftigt die Atemwege.

Hinweis

Zwiebelwickel wirken am besten, wenn sie mindestens körperwarm sind. Eine Wärmflasche auf dem Wickel verhindert das Abkühlen. Wenn Sie 2 Tr. ätherisches Lavendelöl auf die Wickel träufeln, können Sie die heilsame Wirkung verstärken. Die Zwiebel darf allerdings nicht in der Mikrowelle erwärmt werden, weil dann ein großer Teil der Wirkstoffe zerstört würde.



BKK SBH – FÜR SIE DA!



**Mitglied werben
und Prämie sichern!**

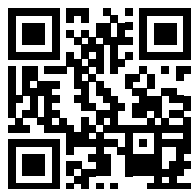
Mitglieder werben Mitglieder: Jetzt 25 € Prämie sichern

Für jedes von Ihnen geworbene Mitglied bekommen Sie eine Prämie von 25 €.

Der Geworbene füllt einfach den Mitgliedsantrag aus (erhältlich unter 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