



Organspende

S. 14

**Kinder lernen spielend
besser sehen!**

S. 7



Liebe Leserinnen und Leser,



während die Umsetzung des Terminservice- und Versorgungsgesetzes noch voll im Gange ist, sollen rund zehn Gesetze in naher Zukunft weitere Reformen für die Versicherten bringen. Der Schutz vor gefälschten oder verunreinigten Medikamenten etwa soll durch verbesserte Arzneimittelsicherheit erhöht werden. Zugleich soll ein elektronisches Rezept dafür sorgen, dass Wechselwirkungen schneller erkannt werden.

Ein weiteres wichtiges Anliegen ist die flächendeckende Arzneimittelversorgung durch ortsnahe Apotheken, insbesondere im ländlichen Raum. Hier sollen höhere Vergütungen für Nacht- und Notdienste für finanzielle Stabilität sorgen, was wiederum Anreize für Apotheker schafft, sich dort niederzulassen. Mehr Produktsicherheit verspricht wiederum das verbindliche bundesweite Implantatregister, das ab 2020 zunächst alle neu eingesetzten Hüftprothesen und Brustimplantate erfassen soll.

„Masernschutzgesetz soll große Impflücken schließen.“

Vielleicht haben Sie die Schlagzeilen rund um immer wieder gehäuft auftretende Masernerkrankungen noch vor Augen? Diese machen große Impflücken deutlich, denen nun ein Masernschutzgesetz entgegengestellt wird. Dieses soll sicherstellen, dass Kinder in Gemeinschaftseinrichtungen (Kindergärten, Schulen) sowie das Personal – auch in medizinischen Einrichtungen – geimpft sind.

Dass die digitale Zukunft längst begonnen hat, merken Sie nicht nur an diversen neuen Angeboten unserer BKK: Spätestens ab 2021 sollen zudem in der elektronischen Patientenakte nicht nur ärztliche Daten, sondern – auf freiwilliger Basis – auch Dokumente wie z. B. Impfpass, Mutterpass und Zahnbonusheft gespeichert werden. Reformiert werden auch die Medizinischen Dienste der Krankenversicherung (MDK) sowie die Ausbildung für Hebammen und Psychotherapeuten.

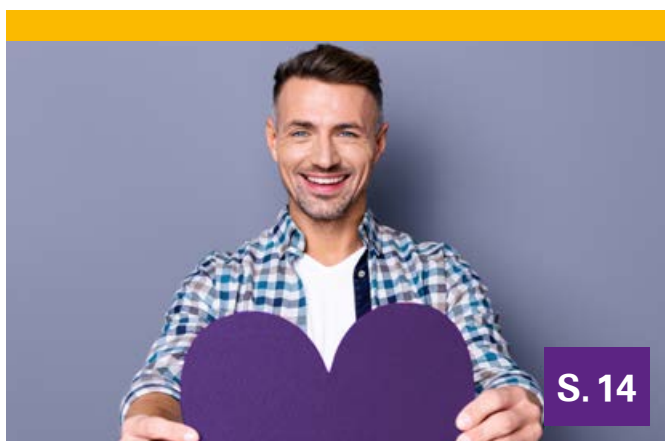
Zudem versuchen wir als BKK SBH stets unseren Extraleistungskatalog entsprechend der Bedürfnisse unserer Versicherten auszuweiten. Aktuell weiten wir unser Leistungsprogramm für Schwangere und junge Familien aus. Schwangere können sich jetzt auch online durch Hebammen beraten lassen und Kindern mit der Sehschwäche Amlyopie steht ab sofort eine Augentrainingsmethode per Tablet zur Verfügung.

Darüber hinaus haben wir auch einen Versorgungsvertrag mit den Psychotherapeuten in Baden-Württemberg abgeschlossen, der einen schnellen Zugang zur Behandlung ermöglicht. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf **S. 10**.

Ihr
Uwe Amann



Inhalt



02 Vorwort

„Masernschutzgesetz soll große Impflücken schließen.“

04 Kurzmeldungen

06 Kinderheldin

Digitale Hebammenberatung

07 Kinder lernen spielend besser sehen!

E-Health von Ihrer BKK SBH

08 Das Kind ist König!

Helikopter-Eltern schaden langfristig ihrem Nachwuchs

10 Neuer Psychotherapie-Vertrag

11 „App geht’s“ – Teil 2

Vorteile der BKK SBH Service-App für Sie

12 Interview

mit Stephan Duffner

13 Rätselspaß

14 Organspende

Eine Entscheidung fürs Leben

So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung Trossingen

Löhrstr. 45
78647 Trossingen
Postfach 1124
78635 Trossingen
Tel. 07425 94003-0
Fax 07425 94003-23

Geschäftsstelle St. Georgen

Gerwigstr. 33
78112 St. Georgen
Postfach 1115
78103 St. Georgen
Tel. 07724 91236
Fax 07724 91238

Geschäftsstelle VS-Schwenningen

Villingerstr. 2
78054 VS-Schwenningen
Postfach 3345
78022 VS-Schwenningen
Tel. 07720 956177
Fax 07720 956179

Geschäftsstelle Schonach

Tribergerstr. 64
78136 Schonach
Postfach 9
78133 Schonach
Tel. 07722 7060
Fax 07722 7059

Servicebüro Tuttlingen

Donastr. 17
78532 Tuttlingen
Tel. 0172 54 36 911



Kurzmeldungen



(v. l.) Aline Rotter-Focken (HR Health Managerin SBS), Manuel Passarella (Europapark Gewinner - SBS Mitarbeiter), Vanessa Kosch (BKK SBH), Gianluca Passarella (Europapark Gewinner - SBS Mitarbeiter)



Vorstand Uwe Amann bedankte sich bei Monika Haas (l.) und gratulierte Vanessa Kosch (r.)



SBS Soccer Cup 2019

Auch beim diesjährigen **Betriebs-Fußballturnier** der Burger Group in Schonach am Freitag, den 12. Juli 2019 durfte die BKK SBH als „Hauskasse“ wieder dabei sein. Passend zum schönen Sommerwetter verteilten wir Sonnencremes an die Spieler und Besucher. Außerdem verlostet wir direkt vor Ort zwei **Eintrittskarten für den Europapark** an die besten Schätzer unseres Gewinnspiels. Unsere beiden Versicherten Manuel und Gianluca Passarella freuten sich über ihre Preise.



Abschied und Glückwunsch

Nach knapp zwanzig Jahren verlässt **Monika Haas** die BKK SBH Geschäftsstelle Schonach in den wohlverdienten (Un-) Ruhestand. Sowohl die Kolleginnen und Kollegen, aber sicher auch viele Versicherte wussten die äußerst hilfsbereite und freundliche Art von Monika Haas sehr zu schätzen. Wir bedanken uns recht herzlich für ihr Engagement und wünschen ihr alles Gute und viel Gesundheit!

Außerdem passte es in diesem Zuge sehr gut, dass **Vanessa Kosch**, bisher auch schon in der GST Schonach tätig, ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen hat. Daher freuen wir uns sehr, Vanessa Kosch in Schonach als Kundenberaterin weiterhin einsetzen zu können. Wir gratulieren ihr zu ihrem tollen Abschluss und wünschen auch ihr alles Gute.



Gewinner Veranstaltungen

Familie Schmid aus Trossingen hat im Rahmen des Präventionsprojekts „Flinke Füchse – Schule macht Bewegung“ eine Familieneintrittskarte für den Europapark in Rust gewonnen

Auch **Familie Barth** aus Bräunlingen freut sich über Europapark-Karten – sie hatten auf der diesjährigen Südwestmesse am meisten Schätzglück bei unserem Gewinnspiel.





Ausbildungsleiter Thomas Gniech (l.), Azubis der Burger Group, Vanessa Kosch von der BKK SBH Geschäftsstelle Schonach (Zweite von r.) und Ernährungsberaterin Diana Motzkus (r.)



Azubi-Event zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Trotz der großen Hitze fand am 24.07.2019 ab 16:30 Uhr bei unserem Trägerunternehmen SBS (Burger Group) in Schonach eine Maßnahme zur betrieblichen Gesundheitsförderung statt. Auf eigene Initiative der Azubis hin wurden diese in Sachen „**Fitness Workfood – Fit am Arbeitsplatz mit gesunder Ernährung**“ geschult. Unsere Ernährungsberaterin Diana Motzkus informierte die Teilnehmer über die Inhalte ausgewogener Mahlzeiten sowie die Zusammenstellung von idealem Frühstück, Mittagessen im Job sowie Ideen zu gesunden Snacks nach Feierabend. Auch praktisch wurde das Gelernte direkt gemeinsam umgesetzt, indem einige Rezepte gemeinsam zubereitet und anschließend genossen wurden. Wir wünschen allen Teilnehmern weiterhin viel Erfolg mit ihren neuen Rezepten.

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrer BKK SBH gemacht? Wir freuen uns über Ihr Feedback und verlosen unter allen Einsendungen zwei Eintrittskarten in den Europapark in Rust.

Bitte teilen Sie uns aber auch mit, wenn einmal etwas nicht so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben. Nur dann können wir unseren Service für Sie verbessern. Vielen Dank dafür!



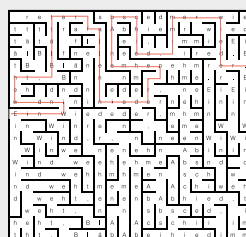
Ihre Ansprechpartnerin

Anita Krucker steht Ihnen unter akrucker@bkk-sbh.de zur Verfügung.

LÖSUNGEN von Seite 13

Rebus:

1. Mondschein – 2. Turnschuhe – 3. Gespenst



5	3	4	1	9	6	8	7	2
2	8	9	5	7	4	6	3	1
1	7	6	2	8	3	4	9	5
6	9	7	4	5	1	3	2	8
3	5	8	7	6	2	1	4	9
4	1	2	9	3	8	7	5	6
9	2	1	6	4	7	5	8	3
8	4	5	3	1	9	2	6	7
7	6	3	8	2	5	9	1	4



Kinderheldin

Digitale Hebammenberatung während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr

Die BKK SBH bietet ihren Versicherten zusammen mit Kinderheldin ab 1. August 2019 eine digitale Hebammenberatung an. Ohne Terminabsprache können Schwangere und Mütter mit einer Hebamme chatten oder telefonieren. Immer dann, wenn es gerade nötig ist. **Unkompliziert, direkt, flexibel: online.**

Wer erinnert sich noch an schlaflose Nächte, weil das Baby schreit? Stundenlanges Hin- und Hertragen, Bauch massieren, Kuscheln, nichts hilft. Was fehlt dem Neugeborenen nur? Ist es etwas Schlimmes? Alle, die man fragen könnte, sind nicht erreichbar. Klar, es ist Samstagabend.

Versicherte der BKK SBH können während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr ihres Kindes die Hebammen der Kinderheldin GmbH um Rat fragen – und das **täglich von 7 bis 22 Uhr**. Die Hebammen sind auch an Wochenenden und Feiertagen per **Chat, Telefon** und **Videocall** erreichbar. Der persönliche Kontakt zu einer Geburtshelferin, einem Entbindungshelfer oder den Ärzten kann und soll durch Kinderheldin nicht ersetzt werden. Bei Bedarf kann die bereits bestehende Versorgung jedoch mühelos dadurch ergänzt werden. Darüber hinaus fällt es manchen Menschen leichter, Fragen anonymisiert zu stellen. Oder schriftlich. Auch das ist möglich.

„Kinderheldin ergänzt perfekt unsere Angebote für Familien. Zusammen mit ‚Hallo Baby‘ und ‚BKK STARKE KIDS‘ sind Schwangere und Eltern bestens versorgt“, so Uwe Amann.

So einfach geht's

- 1 Gutscheincode bei der BKK SBH anfordern.
- 2 Auf www.kinderheldin.de/bkk den Code eingeben und registrieren.
- 3 Nach erfolgter Registrierung einfach Telefonat oder Chat auswählen und direkt mit einer Hebamme austauschen. Es muss keine zusätzliche App oder Anwendung heruntergeladen werden.



Nähere Informationen unter **Kinderheldin.de** oder beim zuständigen Mitarbeiter der BKK SBH



Ihr Ansprechpartner

Für Ihre Leistungsfragen

Gerhard Hahn

☎ 07425 940 03-30

@ ghahn@bkk-sbh.de

„Die Qualität der telemedizinischen Beratung gewährleistet die Kinderheldin GmbH über die Auswahl der Beratenden und über ein internes Qualitätsmanagement. Alle Hebammen verfügen über eine staatlich anerkannte Ausbildung und langjährige Berufserfahrung. Sie sind zudem als freiberufliche Hebamme in der Vor- und Nachsorge sowie teilweise auch in der Geburtshilfe oder Lehre tätig. Damit wir eine medizinisch fundierte Beratung gewähren und höchste wissenschaftliche Standards einhalten können, verstärkt ein Beirat aus Ärzten und Psychologen unser Team“, erklärt Dr. Paul Hadrossek, einer der Gründer von Kinderheldin.



Kinder lernen spielend besser sehen!

E-Health von Ihrer BKK SBH

Durch Spielen am Computer besser sehen – das klingt ungewöhnlich, ist aber das Prinzip einer neuen kostenlosen Extraleistung Ihrer Krankenkasse.

„**Spielend besser sehen!**“ heißt unser wissenschaftlich basiertes Versorgungsprogramm für Kinder mit Amblyopie, eine bei Kindern häufig auftretende funktionelle Sehschwäche. Unser Programm ergänzt die Leistungen Ihres Augenarztes mit den Möglichkeiten einer modernen, webbasierten Medizin.



Amblyopie bedeutet, dass das Gehirn nicht mehr gut erfassen kann, was das Auge (selten auch beide Augen) fokussiert. Wurde bei einem Kind eine Amblyopie diagnostiziert, half bisher ausschließlich das „Abkleben“ mittels eines Augenpflasters. Diese sogenannte Okklusion ist heute die Standardbehandlung. Aber in etwa 30 Prozent der Fälle führt das „Abkleben“ allein nicht zu einer Verbesserung der Sehschärfe. Dann können zusätzliche, gezielte Sehübungen Ihrem Kind besser helfen und hier setzt „Spielend besser sehen!“ mit moderner Technik an.

Spielerisch die Augen trainieren

Die Kinder erhalten eine spielerisch angelegte Stimulationstherapie, die so attraktiv ist wie ein PC-Spiel: Denn die kleinen Patienten sollen Spaß daran haben, ihr Sehvermögen durch einfache und spannende Übungen zu verbessern. Im Vordergrund läuft ein Computerspiel, das die Kinder an den Bildschirm fesselt. Im Hintergrund erscheint ein spezielles Wellenmuster, durch das das Gehirn dazu angeregt wird, die Bilder des schwächeren Auges wieder zu verarbeiten. Durch diese „webbasierte Stimulationstherapie“ kann die Sehschärfe nachweislich verbessert und muss das Augenplaster oft nicht so lange getragen werden.

Die Verordnung von „Spielend besser sehen!“ erfolgt über den Augenarzt, der die Kinder nach einer Untersuchung in das Programm einschreibt und auch die Einweisung in die Software übernimmt. Das Computerprogramm wird für jeden kleinen Patienten individuell eingestellt. In einem Zeitraum von 90 Tagen können sie jeweils ca. 30 bis 45 Minuten zuhause damit spielen.

So einfach geht's

Für Fragen zum Leistungsumfang von „Spielend besser sehen!“ wenden Sie sich gerne an die Caterna **Patientenhotline (0331 867508-77)** oder an Ihren BKK SBH Kundenberater.



Das Kind ist König!

Helikopter-Eltern sind schwierig für das Umfeld und schaden langfristig ihrem Nachwuchs

Sie sind, wenn möglich, überall mit dabei, machen Erzieherinnen und Lehrern das Leben zur Hölle, bringen dem Nachwuchs das Essen in die Schule und führen teils sogar Bewerbungsgespräche für ihre Kids: Helikopter-Eltern sind ein viel diskutiertes Phänomen. Doch wo lässt sich die Grenze zwischen Fürsorge und Über-Protektionismus ziehen?



Erziehung ist etwas sehr Individuelles, und in der Regel sind auch mehrere Protagonisten daran beteiligt. Natürlich vor allem die Eltern. Aber auch Verwandte, Lehrkräfte oder – falls der Nachwuchs sich in der Öffentlichkeit danebenbenimmt, indem er etwa das Supermarktregal abräumt oder im Restaurant mit Ketchup um sich spritzt – gelegentlich auch fremde Personen. Wenn Letzteres passiert und Helikopter-Eltern involviert sind, kann die Situation schnell eskalieren. Da wird mit dem vermeintlichen fremden „Übeltäter“ geschimpft, mit dem Anwalt gedroht und dergleichen mehr. Schätzungen zufolge ist jedes fünfte Elternpaar in Deutschland der Helikopter-Kategorie zuzuordnen.

Was aber kennzeichnet diesen Elterntypus eigentlich?

Typische Helikopter-Symptome sind:

- Niemand außer den Eltern darf die Kinder kritisieren.
- Wann immer (vermeintliche) Hindernisse ins Leben der Kinder treten – schlechte Noten, Nicht-Nominierung ins Sportteam oder Ähnliches – greifen sie ein und konfrontieren die ihrer Meinung nach dafür Verantwortlichen.
- Gibt es in der Öffentlichkeit Probleme, etwa weil das Kind sich rücksichtslos benimmt, sind in der Regel immer die Mitmenschen schuld.
- Der Tages- und teilweise auch Nachtablauf der Kinder wird, wo immer möglich, bis ins Detail geplant. Häufig mit Überfrachtung durch Kurse, Trainings und Termine.
- Aus Angst, das Kind könnte negatives Feedback bekommen, nehmen die Eltern ihm beispielsweise (Haus-)Aufgaben ab oder korrigieren Fehler, bevor diese von Dritten benannt oder geahndet werden können.
- Die Eltern treffen jede Menge Entscheidungen für den Nachwuchs. Über den Medienkonsum, die Hobbys, ja sogar den Freundeskreis oder das spätere Studium bzw. die Ausbildung.
- Das Kind wird, wenn möglich, überall hin begleitet. Alternativ wird mehrmals täglich telefoniert oder gemessaget.
- Hat das Kind materielle Wünsche, werden diese in der Regel erfüllt – oft ohne konkreten Anlass oder dass sich dies verdient werden müsste.



Gute Gründe, das Helikopter-Verhalten zu hinterfragen

Sie kennen solche Eltern aus dem Bekannten-, Verwandten- oder Freundeskreis? Oder finden sich gar in den Beschreibungen wieder? Dann tun Sie sich und vor allem dem Nachwuchs einen Gefallen und rufen Sie sich vor Augen, dass:

- zu viel „Unterstützung“ Ihrem Kind nicht hilft, sondern schadet. Es wird bzw. bleibt unselbstständig und lernt nicht, Verantwortung zu übernehmen oder selbst für seine Interessen einzustehen.
- Kinder von Helikopter-Eltern oft wenig empathisch sind, weil sie sich nie mit den Gefühlen und Empfindungen anderer Menschen auseinandersetzen mussten – schließlich drehte sich alles im Leben um sie selbst.
- die Erfüllung von Wünschen ohne Leistung dafür sorgen kann, dass die Heranwachsenden wenig leistungsbereit sind, im Gegenzug aber oft überzogene Ansprüche und Forderungen an ihr Umfeld haben.

Das richtige Maß finden

Seine Kinder zu lieben und ihnen viel Zeit und Energie zu widmen, ist ganz natürlich und auch schön. Ebenso der Wunsch, Sohn oder Tochter vor den negativen oder schwierigen Erlebnissen dieser Welt bewahren zu wollen. Überbehütung allerdings schlägt langfristig ins Gegenteil um. Denn auch, sich gegen Widerstände durchzusetzen, aus Rückschlägen zu lernen und andere Menschen zu respektieren, gehört zum Leben dazu. Spätestens im Berufsalltag oder während einer Partnerschaft werden die Unselbstständigkeit und mangelnde Erfahrung im Umgang mit Rückschlägen oder Konflikten schnell zum Problem – und dann können die Eltern auch nicht mehr helfen.

„Deshalb sollten Eltern ihr Kind nach wie vor als solches behandeln. Nicht als Prinzessin oder Prinz und auch nicht als gleichberechtigt. Besser ist es, ihm die Chance zu lassen, sich auszuprobieren und zu lernen. Auch anhand negativer Emotionen und Erlebnisse.“



Neuer Psychotherapie-Vertrag in Baden-Württemberg

Durch einen neuen Vertrag der BKK Vertragsarbeitsgemeinschaft (BKK VAG) Baden-Württemberg und dem Ärzteverbund MEDI Baden-Württemberg steht den Versicherten der BKK SBH diese neue Form der psychotherapeutischen Behandlung im Land seit 01.07.2019 offen.

Die Patienten mit psychischen Erkrankungen haben dadurch insbesondere den Vorteil eines zeitnahen Erstkontakts und Therapiebeginns sowie einer optimierten Behandlung. Denn trotz eingeleiteter Reformen durch den Gesetzgeber warten Patienten in der Regelversorgung im Durchschnitt vier Monate auf den Beginn einer ambulanten Psychotherapie. Dies ist das Ergebnis des Gutachtens des Sachverständigenrates zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen im Jahr 2018. Insbesondere in kleinen Städten und im ländlichen Raum betragen Wartezeiten oft ein halbes Jahr oder länger.

Steigende Nachfrage

Mit dem Vertrag möchten die Vertragspartner aber auch die Kurzzeit- und die Gruppentherapie stärken sowie Arbeitsunfähigkeitszeiten und Krankenhausfälle reduzieren. Hierzu Uwe Amann, Vorstand der BKK SBH: „In den vergangenen Jahren verzeichnen wir eine zunehmende Nachfrage unserer Versicherten nach psychotherapeutischer Versorgung. Wir freuen uns daher, unseren Versicherten ein attraktives Angebot unterbreiten zu können, das insbesondere einen schnellen Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung vorsieht.“



In Deutschland ist jedes Jahr etwa ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen. Zu den häufigsten Krankheitsbildern gehören Angststörungen und Depressionen. Da es in der Bevölkerung immer weniger Vorbehalte gegen die psychotherapeutische Behandlung gibt, ist mit einem weiteren Anstieg der Nachfrage nach Therapieplätzen zu rechnen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Vertrag ist die Diagnose einer psychischen Erkrankung, die eine Psychotherapie erfordert bzw. der Verdacht auf eine solche Diagnose. Die Einschreibung erfolgt bei dem am Vertrag teilnehmenden Psychotherapeuten, für den Sie sich entschieden haben.

Ihre Vorteile im Vertrag zur Psychotherapie im Detail

- Erstkontakt zum Psychotherapeuten innerhalb zwei Wochen nach Anmeldung, in dringenden Fällen von drei Tagen
- Therapiebeginn spätestens vier Wochen nach Diagnosesicherung, in dringenden Fällen nach sieben Tagen
- Anzeige freier Therapieplätze im Internet
- Durch frühen Therapiebeginn Verringerung der Therapiedauer und Vermeidung von Zeiten der Arbeitsunfähigkeit und stationären Aufenthalten
- I. d. R. Begrenzung der Wartezeit bei vereinbarten Terminen auf 30 Minuten (bevorzugte Behandlung von Not-/Akutfällen)
- mind. eine Abendsprechstunde (Terminsprechstunde) pro Woche für Berufstätige bis mindestens 20:00 Uhr.

Eine Liste der teilnehmenden Psychotherapeuten finden Sie unter:

www.medi-arztsuche.de/facharzt/BKKVAG/Psychotherapie

Bei Fragen zum Vertrag wenden Sie sich bitte an Ihren Kundenberater bzw. Ihre Geschäftsstelle.



„App geht's“ – Teil 2

Vorteile der BKK SBH Service-App für Sie

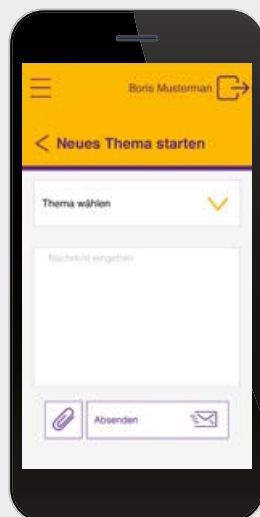
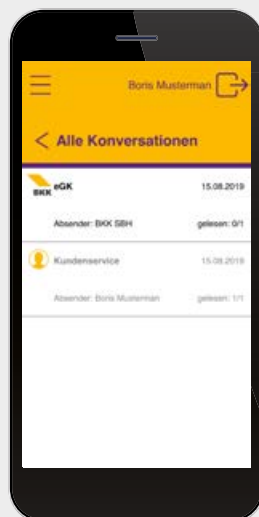
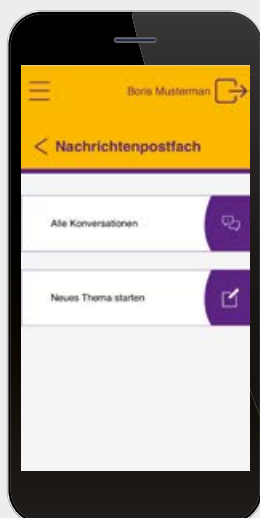
Diesmal geht es in dieser kleinen Artikelreihe um die Nachrichtenfunktion der BKK SBH Service-App.

Vor lauter Alltagstrubel das Einreichen bei der Post einer Rechnung zur Erstattung verschwitz? Dank der BKK SBH Service-App können Sie solche Themen nun bequem jederzeit und überall abwickeln. Übermitteln Sie uns datengeschützt über die Funktion „Nachrichtenpostfach“ ganz einfach Ihre Nachricht. Fotografieren Sie hierzu Ihre Originalrechnung – zum Beispiel zur professionellen Zahnreinigung, einer Osteopathie-Behandlung oder einem Präventionskurs – und fügen Sie das Foto der Nachricht als Anhang hinzu. Auch sonstige Leistungsfragen oder generelle Anfragen an Ihre BKK SBH können Sie uns in dieser Weise zusenden.



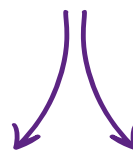
Wir freuen uns, auf diese Weise der Umwelt etwas Papierverbrauch und Postverkehr ersparen zu können!
Wir sagen danke, wenn auch Sie der Umwelt zuliebe diesen Kommunikationsweg zu uns nutzen!

Heute zeigen wir Ihnen die Übermittlung einer Nachricht an unser BKK SBH Team:



Sind Sie noch kein Nutzer unseres neuen Online-Service?

Dann laden Sie sich die App entweder direkt aus dem Apple App Store/Google Play Store herunter oder informieren Sie sich auf unserer Homepage: www.bkk-sbh.de



Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unser Online-Serviceteam unter **Tel. 07425 94003-55** oder per E-Mail an onlineservice@bkk-sbh.de.



All diejenigen, die auf den persönlichen Kontakt zu uns nicht verzichten möchten, können uns natürlich weiterhin in unseren Geschäftsstellen anrufen oder besuchen. Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Ab sofort besser für Sie!

Wir entwickeln die App für Sie fortlaufend weiter, um Ihnen möglichst viel Service auf smartem Weg zu bieten. Auf Kundenhinweise hin haben wir mittlerweile den **einfacheren Login** per Fingerabdruck (Android) oder Gesichtserkennung (Apple) eingeführt. Freuen Sie sich auf weitere geplante Funktionen im nächsten Kundenmagazin im Dezember.



Interview

mit Stephan Duffner

Der 31-jährige Stephan Duffner aus dem Schwarzwald-Baar-Kreis fährt für den Radfahrerclub 1886 Villingen. Mit seinem Team „Embrace The World“ bestreitet er außerdem Radrennen auf der ganzen Welt. Wie er zum Radsportler wurde und welche Tipps er zum Thema Fitness hat, verrät er uns im Interview.



©Helène Rettig

BKK SBH Magazin: Stephan, wie kamst du überhaupt zum Radsport?

Stephan Duffner: Schon seit früher Kindheit begleitet mich das Thema Asthma. Es war nicht leicht, eine Sportart zu finden, die ich im körperlich anstrengenden Bereich durchführen konnte. Nach ein paar Probetrainings im Fußball und Tischtennis merkte ich allerdings, dass das nicht meine Sportarten sind. Somit versuchte ich den eigentlich widersprüchlichsten Sport, das Radfahren. Unerwarteterweise wurden meine akuten Atemprobleme hierbei immer besser. Während einer dreijährigen Zwischenpause von Wettkämpfen merkte ich dann, dass der Sport einfach ein Bestandteil von mir geworden war. Radfahren gehört mittlerweile zu einem ausgeglichenen Tag einfach dazu.

BKK SBH Magazin: Was sind deine sportlichen Ziele im laufenden Jahr?

Stephan Duffner: Die Saisonhöhepunkte liegen jetzt bereits schon hinter mir. Ein starker sechster Platz in der Gesamtwertung bei der **Ägypten-Rundfahrt** zählt sicher mit dazu. Ebenfalls die Qualifikation zur deutschen Meisterschaft sowie im August die Teilnahme an der Tour de Guadeloupe in der Karibik. Die restliche Saison wird sich auf ausgewählte Rennen in der Region beschränken.

BKK SBH Magazin: Was kannst du unseren Versicherten zum Thema Sport und Bewegung raten?

Stephan Duffner: Wie bereits erwähnt gehört für mich die Bewegung/der Sport zum Alltag dazu. Man fühlt sich nach einer Trainingseinheit einfach fitter,munterer und erleichtert. Gerade nach einem anstrengenden Arbeitstag ist es für mich wichtig, den Kopf wieder freizubekommen. Der sportliche Einstieg sollte nicht gleich eine Überforderung der eigenen Leistung darstellen. Jeder muss DIE Sportart für sich finden, die zu ihm passt. Aber noch wichtiger wäre es, ein Mittelmaß zwischen Ausdauer und Krafttraining sowie Stabilitätsübungen zu schaffen. So werden Fehlhaltungen und einseitige Belastungen vermieden. Sport treiben muss Spaß machen! Wir machen dies aber auch für unsere Gesundheit, die es uns dankt und von der wir alle nun einmal nur eine einzige haben.



BKK SBH Magazin: Danke für die Einblicke und Tipps. Zuletzt die Frage, warum bist du Mitglied bei der BKK SBH geworden?

Stephan Duffner: Ausschlaggebend war für mich der nette und direkte Kontakt zur BKK SBH. Außerdem die überschaubaren Strukturen und somit die schnellen Bearbeitungswege. Gerne unterstütze ich regional angesiedelte Unternehmen. Zusätzlich überzeugten mich die vielen Extraleistungen der BKK SBH. Ich reise gern, somit ist die volle Übernahme von sämtlichen Impfungen klasse. Auch der Geldbonus durch das Bonusheft sowie die Erstattung für mein gerätegestütztes Muskelaufbautraining im Fitnessstudio sind viel wert. Einfach super, wenn meine Krankenkasse mich in Sachen Fitness und Vorsorge unterstützt. Wieso sollte ich bei einer anderen Kasse für weniger Leistung mehr bezahlen! Da musste ich nicht lange überlegen.

BKK SBH Magazin: Das freut uns zu hören! Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg und vor allem gesundheitlich alles Gute!

Sie haben auch eine besondere Geschichte zu erzählen und sind BKK SBH versichert? Gerne berichten wir darüber. Melden Sie sich einfach bei unserer Redakteurin Marina Hummel unter mhummel@bkk-sbh.de mit dem **Stichwort „Geschichte Kundenmagazin“**.

Das Geld, das das Team „Embrace The World“ für jeden gefahrenen Kilometer von Sponsoren erhält, geht an ausgewählte Umwelt- und Hilfsorganisationen. Spendenprojekte können unter www.etwocycling.com verfolgt werden.

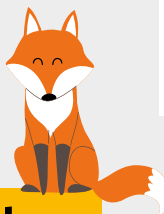
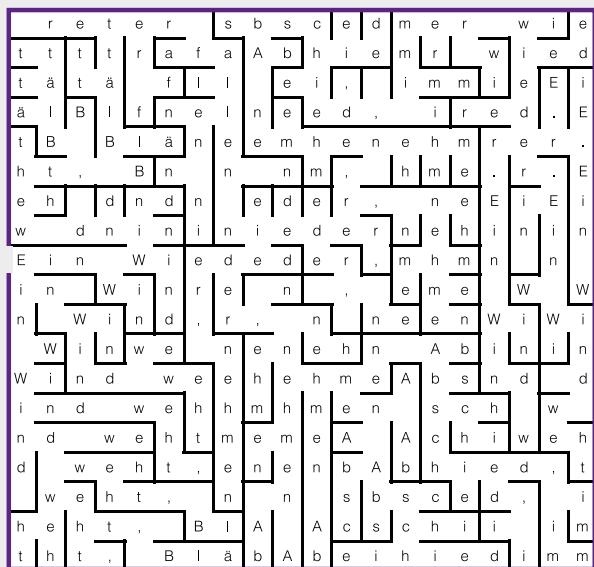
? Rätselspaß



Reim-Labyrinth

Finde diesen Satz im Irrgarten – los geht's beim Pfeil.

„Ein Wind weht, Blätter fallen nieder,
nehmen Abschied, immer wieder.“



Zahlenlogik

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Schwierigkeitsgrad: mittel

			1					
2				7				3
		6		8	3			9
		7	4		1	3		
3	5	8		6		1		
	1		9					
9			6				5	
	4							7
		3			5			

Alle Lösungen auf Seite 5.

Rebus für kleine Schlaufüchse

Finde heraus, welche drei Worte sich hinter den Bildern verstecken.



1
 + + + N
 U=O ~~AF~~

2

+ +
 M=N ~~AL~~ R=E

3
 G + +
~~W~~ ~~O~~ B=N

Impressum

Herausgeber BKK SBH BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg
 Löhstr. 45 · 78647 Trossingen · info@bkk-sbh.de · www.bkk-sbh.de
Redaktion Uwe Amann, Vorstand – verantwortlich für den Inhalt
Fotoquellen siehe einzelne Seiten; www.istockphoto.com
Grafik DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn
 Tel. 07131 898 66-333 · www.dsg1.de · magazin@dsg1.de

Druck, Vertrieb KKF-Verlag Martin-Moser-Str. 23
 84497 Altötting · Tel. 08671 5065-10
Projektidee SDO GmbH · Weidelbach 11 ·
 91550 Dinkelsbühl · Tel. 09857 9794-10
Erscheinungsweise viermal jährlich
Druckauflage 14.205
Bezugsquelle direkt beim Herausgeber
Anzeige bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugswise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.
Datenschutz Sie erhalten dieses Magazin im Rahmen unserer gesetzlichen Aufklärungspflichten nach § 13 des ersten Sozialgesetzbuches. Haben Sie kein Interesse mehr am Bezug des Magazins, können Sie uns dies jederzeit gerne mitteilen. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter www.bkk-sbh.de/datenschutz.

Eine Entscheidung fürs Leben

Wer seine Haltung zur Organspende schriftlich dokumentiert, hilft damit sich und seinem Umfeld

Unter dem Motto „Richtig. Wichtig. Lebenswichtig.“ fand Anfang Juni der bundesweite Tag der Organspende statt. Eine der Kernbotschaften lautet: Ob Befürworter oder Gegner, wer eine persönliche Entscheidung pro oder contra Organspende trifft, schützt damit auch nahestehende Personen.

Viel Zustimmung, wenig Schriftstücke

Laut bundesweiter Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stehen **84 %** der rund 4.000 Befragten im Alter von 14 bis 75 Jahren dem Thema Organ- und Gewebespende positiv gegenüber.

39 % haben ihre Entscheidung zur Organ- und Gewebespende im Organspendeausweis und/oder in einer Patientenverfügung schriftlich festgehalten.

Weitere **17 %** haben eine Entscheidung getroffen, diese aber nicht schriftlich dokumentiert.

Dabei macht es absolut Sinn, eine aktive Entscheidung für oder gegen eine mögliche Organspende klar zu formulieren. Denn damit entlasten Sie Ihre Familie, die sonst an Ihrer Stelle im Ernstfall unter emotionalem Stress diese schwierige Frage beantworten muss.

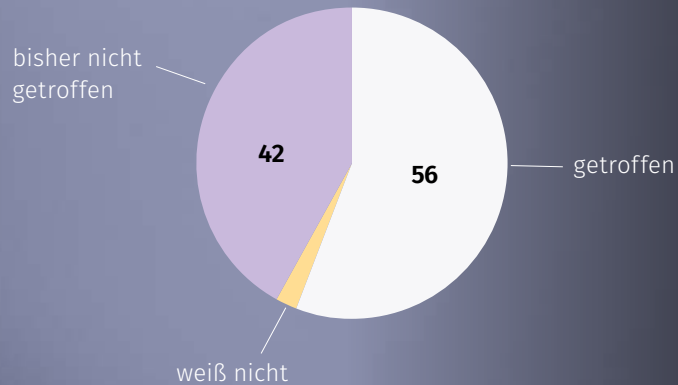
” Über 80 Prozent der Menschen stehen der Organspende positiv gegenüber. Nur ein Drittel der Deutschen hat aber einen Organspendeausweis ausgefüllt. “

Bundesgesundheitsminister Jens Spahn

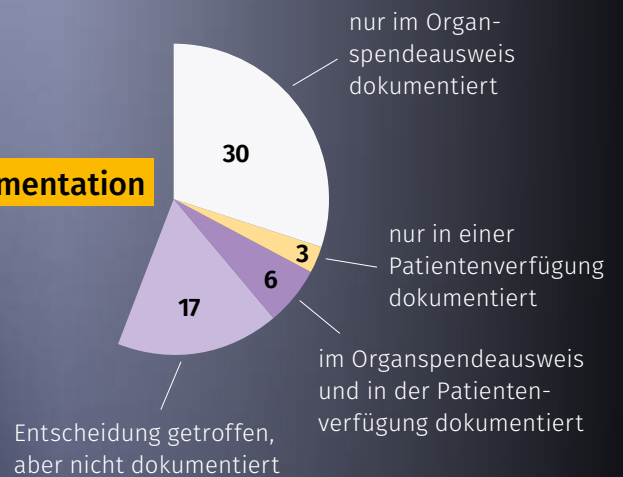
Hätten Sie's gewusst?

Fassen Sie sich ein Herz: Trennen Sie Ihren persönlichen Organspendeausweis aus dem Heft und tragen Sie ihn ausgefüllt immer bei sich. Die zusätzlichen Exemplare sind für Ihre Angehörigen bestimmt.

Entscheidung zur Organ-/Gewebespende



Dokumentation



- ✓ Das Alter spielt keine Rolle dabei, ob Sie Organ- und Gewebespende sein können.
- ✓ Der Hirntod ist die medizinische Voraussetzung für eine Organspende.
- ✓ Rund 10.000 Deutsche warten auf ein Spenderorgan, nahezu täglich kommen neue hinzu – oft beispielsweise durch Unfälle, die jeden treffen können.

Weitere Informationen zum Thema unter:
organspende-info.de



Organspende rettet Leben!

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

Organspende rettet Leben!

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

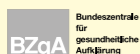


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

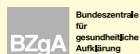


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

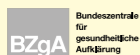


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

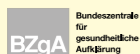


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

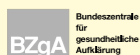


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Sensationelle

Belohnung

Happy



Sie sind mit uns zufrieden?

Klasse, dann empfehlen Sie uns doch an Familie und Freunde weiter. Für jedes Neumitglied spendieren wir Ihnen eine Empfehlungsprämie in Höhe von 25 Euro!

25 Euro
Empfehlungsprämie
sichern!

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Zusatz-
leistungen**
durch FOCUS MONEY*

Gut
*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Zahnmedizinische
Versorgung**
durch FOCUS MONEY*

Hervorragend
*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
Service
durch FOCUS MONEY*

Gut
*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Gesundheits-
förderung**
durch FOCUS MONEY*

Hervorragend
*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
Finanzen
durch FOCUS MONEY*

Sehr gut
*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Bonus- & Vorteils-
programme**
durch FOCUS MONEY*

Gut
*Heft 07/2019



BKK SBH Mitglied werden

- 1 Online-Mitgliedsantrag ausfüllen
- 2 Empfehler eintragen
- 3 Prämie sichern

