

**Viel Neues im
Gesundheitswesen**

S.6

**Gesundes von der
Frühlingswiese**

S.8



Liebe Leserinnen und Leser,



der Jahreswechsel liegt erst rund drei Monate zurück und dennoch sind wir gefühlt schon mit-tendrin im neuen Jahrzehnt. Darin werden wir als Ihre BKK SBH an den Werten festhalten, die uns traditionell stark machen: **Zukunftsorientiert und modern zu handeln** – und die Versorgung für Sie, unsere Versicherten, gezielt zu verbessern.

Dazu gehört auch, dass wir, anders als viele andere Kassen, zum Jahreswechsel keine Leistungen gekürzt haben. Im Gegenteil:

” Wo immer es neue Möglichkeiten gibt, die Versorgung zu stärken, nutzen wir diese. “

Ein Beispiel dafür ist die neue neolexon-App, bei der Kinder daheim am Tablet spielerisch Übungen durchführen können, die sie bei ihrer Sprachtherapie unterstützen. Mehr dazu lesen Sie in unseren Kurzmeldungen auf den Folgeseiten. Leistungen wie diese App stehen ganz im Sinne unserer Philosophie, unser digitales Portfolio konstant auszubauen, zugleich aber weiterhin persönlich und regional nah für Sie da zu sein.

Das gilt auch für all jene, die von der Schule abgehen und nicht länger familienversichert sind. Ihnen stehen wir mit Rat, Tat und Hilfe zur Seite – und freuen uns natürlich über jede und jeden, die weiterhin die Vorzüge einer Versicherung bei der BKK SBH nutzen möchten. Dazu ein kleiner Tipp für alle Eltern: Nutzen Sie doch die Gelegenheit, und „werben“ Sie Ihren Nachwuchs als Versicherten an. Dann profitieren Tochter oder Sohn nicht nur von starken Leistungen – Sie erhalten zudem die 25 Euro Empfehlungs-Prämie.

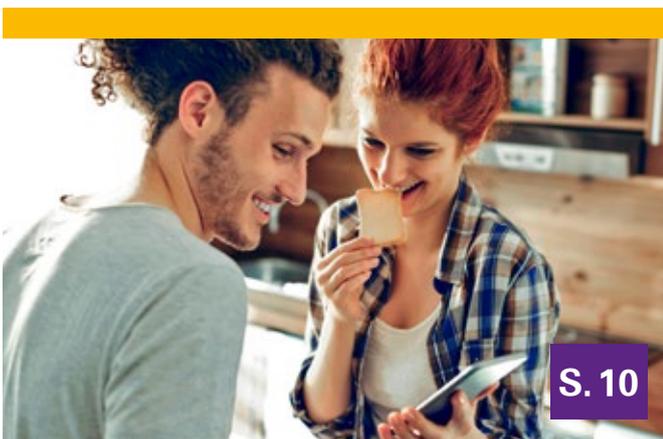
Und für alle, die noch nicht wissen, wohin der Weg nach der Schule führt: Wir freuen uns über Ihre Bewerbung für die Azubi-Stelle bei der BKK SBH in 2021!

Kommen Sie gut und gesund ins Frühjahr!

Ihr
Uwe Amann



Inhalt



02 Vorwort

Sehr gute Ergebnisse der Kundenbefragung

04 Kurzmeldungen

Gewinnerin der Nabelschnurschere
Schule geschafft – und jetzt?
Was für Vorteile habe ich, wenn ich mich bei
der BKK SBH versichere?

06 Viel Neues im Gesundheitswesen

Betriebsrenten · Krebsfrüherkennung · Masern-Schutz

08 Gesundes von der Frühlingswiese

Unterwegs mit Pflanzenheilkundlerin Jasmin Hansjosten

10 Winterspeck weg via App

Funktioniert das?

12 Wir brauchen (Oster-)Eier!

10 Fakten rund um das Must-have des
Osterfrühstücks

13 Kurz und knapp

14 Gnocchi mit frischen Kräutern

Ein leckeres und nahrhaftes veganes Rezept
passend zum Frühjahr

15 Rätselspaß

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

Donaustr. 17
78532 Tuttlingen
Tel. 0172 54 36 911



Kurzmeldungen



(v. li.) Anja Stehle, Martina Gratzter und Nicole Maier



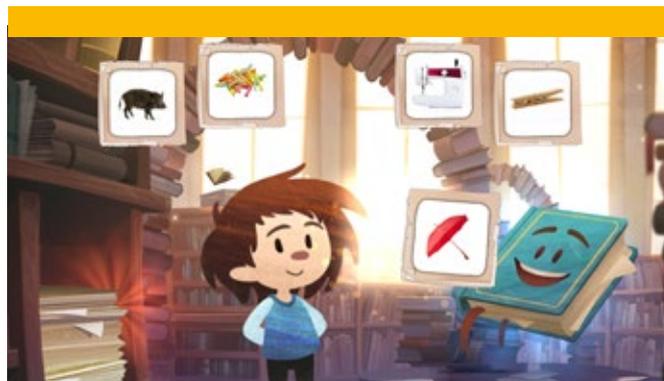
Gewinnerin der Nabelschnurschere

Im SBH Magazin 02/19 hatten wir in einem Interview mit Familie Stehle über deren Geschäftsidee der **personalisierten Nabelschnurschere** berichtet.

Dabei gab es auch eine solche „**life-section**“ Schere zu gewinnen. Unsere Versicherte Martina Gratzter hat diese gewonnen und in unserem Servicebüro in Tuttlingen von Anja Stehle (life-section) und Nicole Maier (BKK SBH) entgegengenommen.

Mitte Dezember konnte der Papa die Nabelschnur seines zweiten Kindes dann mit der gewonnenen Schere durchtrennen.

Wir wünschen Familie Gratzter und Familie Stehle weiterhin alles Gute!



Für unsere BKK STARKEN KIDS: neolexon-App unterstützt bei Artikulationsstörungen

Wenn der König zum Tönig, die Soße zur Schoose wird oder anderweitig Sprechstörungen ihres Kindes offensichtlich werden, ist therapeutischer Rat gefragt.

Artikulationsstörungen, wie Lispeln oder eine nicht altersgemäße Verwendung des Lautsystems sind vergleichsweise häufig, aber lassen sich gut mit sprachtherapeutischer oder logopädischer Unterstützung behandeln.

Mit der **neolexon-App** bieten wir Ihnen in der Sprachtherapie eine weitere Unterstützung an, die Ihrem Kind dabei hilft, das tägliche Übungspensum spielerisch zu meistern. Ergänzend zur regulären logopädischen Behandlung bietet die App auf die therapeutischen Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmte Spielmoduleinheiten an: Da müssen beispielsweise in einer Bibliothek Bilder gefunden und sortiert werden, die bestimmte Ziellaute enthalten. Oder es sollen Laute gesprochen werden, die der virtuelle Papagei Kiki nachplappert. Auch der Sprachtherapeut kann die neolexon-App gemeinsam mit Ihrem Kind steuern, anpassen und die Verbesserung kontrollieren.

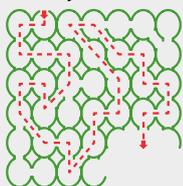
Wenn bei Ihrem **Kind im Alter zwischen 3 und 7 Jahren** eine **Artikulationsstörung** von einem Arzt oder einer Ärztin diagnostiziert wurde und Ihr Kind sich in logopädischer Behandlung befindet, übernehmen wir die Kosten für die neolexon-App, wenn uns ein therapeutisch bestätigter Antrag vorliegt.

Die App ist im **AppStore** oder im **GooglePlayStore** erhältlich.

Weitere Infos unter www.bkkstarkekids.de und www.neolexon.de oder direkt bei Ihrer BKK SBH.

LÖSUNGEN von Seite 15

Osterlabyrinth:



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

Tulpenrätsel: KROKUSSE



Schule geschafft – und jetzt?

Für viele junge Erwachsene beginnt nach dem Ende der Sommerferien ein neuer Lebensabschnitt: das Berufsleben. Das bedeutet: erster fester Lohn, eigene Versicherung ... und meist jede Menge Fragen. Aber keine Sorge – wir von der BKK SBH sind an deiner Seite. Einige der wichtigsten Fragen beantworten wir hier.

(Wie) Muss ich mich jetzt krankenversichern?

Azubis und Arbeitnehmer sind sozialversicherungspflichtig zur Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen- und Rentenversicherung. Wenn du eine Festanstellung oder Ausbildung beginnst, melde dich einfach bei uns – dein persönlicher Ansprechpartner kümmert sich umgehend darum, alles entsprechend anzupassen. Alles, was wir brauchen, ist deine Beitrittserklärung.

Kann ich über die Eltern familienversichert bleiben?

In bestimmten Fällen ja. Auch hier informieren wir dich gerne und zeigen dir deine Möglichkeiten auf.

Wie erfährt mein Ausbildungsbetrieb/ Arbeitgeber, wo ich versichert bin?

Wir stellen dir die passende Bescheinigung aus und übermitteln sie deinem Ausbildungsbetrieb / Arbeitgeber. Du kannst dich also entspannt zurücklehnen.

Wie hoch sind meine Beiträge für die Krankenversicherung?

Das kommt auf dein Gehalt an (bzw. wenn du dich selbstständig gemacht hast, auf deine Einkünfte). Der Anteil, den du selbst tragen musst, wird vom Arbeitgeber direkt an die Krankenkasse abgeführt. Sofern dein Arbeitsentgelt als Azubi unter 325 Euro monatlich liegt, trägt der Arbeitgeber die Beiträge zur Sozialversicherung komplett alleine.

Tipp an die Eltern:

Selbstverständlich bekommen auch Sie Ihre 25 Euro (Empfehlungsprämie), wenn sich Ihr Kind erstmalig als Auszubildender bei uns versichert.



Was für Vorteile habe ich, wenn ich mich bei der BKK SBH versichere?

Beste Leistungen, persönliche Betreuung, viele Extras und tolle Bonusprogramme – sprich uns an. Wir zeigen dir gern, was wir alles für dich tun können.

Weitere Informationen zu deinen Vorteilen und Leistungen der BKK SBH unter:

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



Dein Ansprechpartner

Max Schneider

☎ 07425 940 03-83

@ mschneider@bkk-sbh.de



Weitere Tipps zum Berufsstart unter:
<https://bkk-sbh.de/berufsstarter/>



Viel Neues im Gesundheitswesen

Krebsfrüherkennung · Betriebsrenten · Masern-Schutz

„Was lange währt, wird endlich gut!“ Diese Redewendung trifft insbesondere auf Betriebsrenten zu: Ein Freibetrag löst den seit 2004 (!) praktizierten, vollen – oft als finanziell belastend empfundenen – Beitrag zur Krankenversicherung ab. Auch das Programm der Krebsfrüherkennung für Frauen startet neu mit einem organisierten Einladungsverfahren. Und das seit Jahren gehäufte Auftreten von Masern-Erkrankungen hat jetzt ebenfalls Konsequenzen: Kinder in Gemeinschaftseinrichtungen, deren Personal und solches im Gesundheitsdienst müssen einen Impfschutz nachweisen.

” Was lange währt,
wird endlich gut! “



Neu: Einladung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs

Frauen sind – was die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen betrifft – wesentlich gesundheitsbewusster als Männer. Deshalb erkranken immer weniger Frauen an Gebärmutterhalskrebs. Ein geändertes Programm soll dabei helfen, diese Zahl noch weiter zu senken. Denn: Diese Krebsform entsteht fast immer durch eine langanhaltende Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV). Sie werden beim Intimverkehr oder durch Hautkontakt im Intimbereich übertragen.

Durch das Früherkennungsprogramm lassen sich Vorstufen entdecken und auffällige Gewebeveränderungen entfernen:

- Frauen von 20 bis 65 Jahren werden alle fünf Jahre schriftlich zu dieser Untersuchung eingeladen.
- Frauen zwischen 20 und 34 Jahren haben wie bisher einmal jährlich Anspruch auf einen Abstrich vom Gebärmutterhals, der im Labor auf Zellveränderungen untersucht wird. Bei auffälligem Befund soll ein HPV-Test klären, ob eine Infektion mit HP-Viren vorliegt. Ab 35 Jahren ist alle drei Jahre ein Kombinationstest vorgesehen (Abstrich auf HP-Viren und Zellveränderungen). Je nach Ergebnis können sich weitere Untersuchungen anschließen.
- **Wichtig:** Frauen können diese Früherkennung auch ohne die vorgenannte Einladung und über das 65. Lebensjahr hinaus beanspruchen.





Endlich: Freibetrag für Betriebsrenten

Betriebsrenten wurden mit dem vollen Beitrag zur Kranken- (und Pflege-) Versicherung belastet, wenn sie zusammen mit einem eventuellen Arbeitseinkommen eine Freigrenze überschreiten. Dieser Betrag verändert sich zwar entsprechend der jährlichen Lohnentwicklung. Dennoch: Bei nur einem Cent Überschreitung musste der volle Beitrag von 14,6 Prozent (+ Zusatzbeitrag von 0,7 Prozent) entrichtet werden.

Die gute Nachricht: Seit Januar 2020 gilt für Betriebsrenten ein Freibetrag von 159,25 Euro, d. h. erst vom übersteigenden Betrag werden Beiträge zur Krankenversicherung abgezogen.

Weniger schön: In der Pflegeversicherung verbleibt es bei der bisherigen Freigrenze, d. h. beim Überschreiten ist der volle Beitrag fällig. „Auch bei Renten tragen die Mitglieder seit Einführung der Pflegeversicherung den vollen Beitrag allein“, so die Begründung der Bundesregierung zum Gesetzentwurf.

Betroffene Versicherte wurden hierzu bereits persönlich von uns angeschrieben und informiert. Sie brauchen sich also um nichts weiter zu kümmern.



Masern-Schutz nachweisen!

Masern zählen zu den ansteckendsten Infektionskrankheiten, die einen schweren Krankheitsverlauf nehmen, zu (lebenslangen) Folgeschäden führen und sogar tödlich enden können. Erst 93 Prozent der Schulanfänger verfügen über einen ausreichenden Impfschutz – mindestens 95 Prozent müsste als Impfquote erreicht werden. Warum so hoch? „Nicht geimpft“ bedeutet auch ein erhebliches Risiko für Personen, die aufgrund ihres Alters oder aus gesundheitlichen Gründen nicht geimpft werden können.

Das „Masern-Schutzgesetz“ sieht ab März 2020 vor, dass dieser Impfschutz nachgewiesen werden muss – zum Beispiel durch einen Impfausweis.

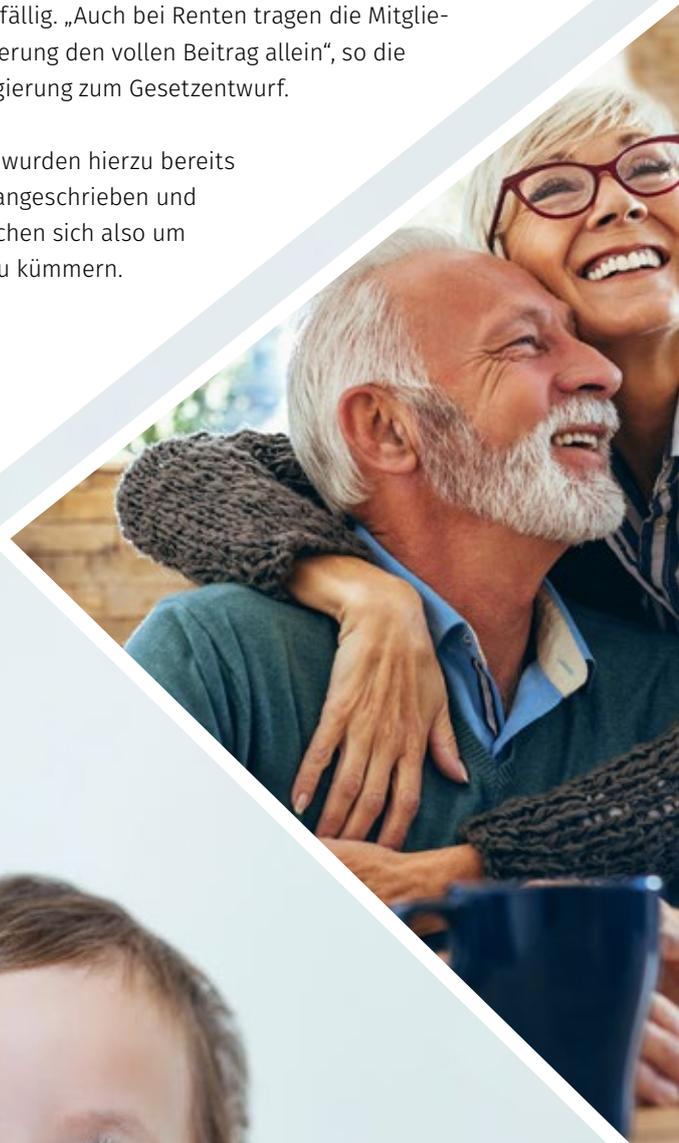
Dies gilt nicht nur für Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr in Kindertageseinrichtungen, Kinderhorten und Schulen, sondern auch für Erzieher, Lehrer und das medizinische Personal in Gesundheitseinrichtungen. Geldbußen sollen für die nötige Konsequenz sorgen. Eine Übergangsfrist für bereits laufende Fälle ist bis Juli 2021 vorgesehen.

Masern-Impfungen sind – meist mit einem Kombinationsimpfstoff – für Kleinkinder im Alter von elf bis 14 und 15 bis 23 Monaten vorgesehen. Nachholimpfungen sind bis zum 18. Lebensjahr avisiert; danach für alle nach 1970 geborenen Personen mit nicht ausreichendem Impfschutz als einmalige Impfung.



Information

Bei Fragen sind die Ansprechpartner Ihrer BKK SBH gern für Sie da.





Gesundes von der Frühlingswiese

Unterwegs mit Pflanzenheilkundlerin Jasmin Hansjosten

Zarte Morgensonne beleuchtet eine grüne Lichtung inmitten von Nadel- und Laubbäumen. Das ist nicht nur idyllisch – auf Waldwiesen findet sich auch viel Wertvolles für die Gesundheit. Die studierte Ökotrophologin und ausgebildete Pflanzenheilkundlerin Jasmin Hansjosten verrät, welche natürlichen Schätze sich hier im Frühling verbergen.

Die zwei wichtigsten Grundregeln für Kräutersammler

Wer sich an diese beiden einfachen Grundsätze hält, kann Wiesenkräuter vielseitig einsetzen, um sich etwas Gutes zu tun.

- 1 Man sollte Pflanzen nur dann sammeln und verwenden, wenn man sich zu hundert Prozent sicher ist, dass es die Richtigen sind und man sie nicht verwechselt hat.**
- 2 Man darf nie alle Kräuter einer Art pflücken. Meistens wachsen an einer Stelle mehrere Pflanzen einer Gattung. Die Faustregel lautet: Immer die Hälfte stehenlassen. „Ich nenne das: mit der Natur sammeln.“**

Jasmin Hansjosten

Gundermann – das Zauberkraut der Germanen

Der Gundermann, auch genannt Gundelrebe, ist eine der ersten Pflanzen, die nach dem Winter zu finden ist. Sie hilft dabei, Dinge zu lösen. Das Gewächs ist insgesamt sehr klein und man erkennt es an den einzeln stehenden, blassblauen bis lilafarbenen Lippenblüten. Das bei den Germanen einst als Zauberpflanze bekannte Kraut wirkt schleim- und steinlösend, harnsäurelösend, ist lungen- und magenwirksam. Verzehren kann man die filigranen Blätter und Blüten. Da die Blätter relativ bitter sind und sich unser Körper zunächst daran gewöhnen muss, ist anfangs eine sparsame Dosierung ratsam.



Genießer-Tipp:

Eine Handvoll Blätter pro Person in Butter dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt lecker zu Kartoffeln oder mit Gemüse vermennt.



► Buchtipp und Verlosung

Die Heilung wächst vor der Haustür! Anne Wanitschek und Sebastian Vigl zeigen, welche Heilpflanzen uns zur Genesung dienen und sich für Tees, Salben und Tinkturen eignen.



Gesund mit heimischen Heilpflanzen – mit zehn Kräutern 100 Beschwerden und Erkrankungen behandeln

humboldt Verlag, ISBN 978-3-86910-067-8, 240 Seiten, 19,99 Euro

Wir verlosen fünf Exemplare

Um teilzunehmen, schreiben Sie bis zum **17. April 2020** eine E-Mail an gewinnspiel@bkkmagazin.de oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Heilpflanzen“ an: BKK Magazin/ Verlosung, Gottlieb-Daimler-Straße 9, 74076 Heilbronn und gewinnen Sie mit etwas Glück eins von fünf Exemplaren. Absender nicht vergessen.

Ausführliche Teilnahmebedingungen sowie die Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der Seite 15.

Schafgarbe – der Alleskönner

Die Schafgarbe, auch als Augenbraue der Venus bekannt, ist wahrlich vielseitig und als Allheilmittel mit der Kamille zu vergleichen. Schafgarbe wirkt verdauungsfördernd, harntreibend, blähungswidrig und krampflösend, gerade bei Magenkrämpfen. Sie ist außerdem entzündungshemmend und antiseptisch. Man findet sie mit ihren zarten, verzweigten Blättern auf Wiesen und an Wegrändern.

Genießer-Tipp:

Die im Frühling noch kleinen und besonders zarten Blätter eignen sich sehr gut als Beigabe für Green-Smoothies und Pestos.



Löwenzahn – die beliebte Frühjahrskur

Löwenzahn wirkt sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel aus. Seine Bitterstoffe regen den Gallenfluss an und erleichtern die Fettverdauung.

Löwenzahnsalat:

Junge, zarte Blätter pflücken. Besonderer Geheimtipp: Ein paar gesammelte Knospen mit etwas Öl und Salz in der Pfanne rösten und zugeben.



Frühjahrskur:

Zwei Wochen lang jeden Tag ein bis zwei schöne Pflanzen (Knospe oder Blüte mit Stängel und Blättern) von einer sauberen Wiese pflücken, waschen und direkt verzehren. Die Alternative zu frischen Pflanzen ist Löwenzahntee aus der Apotheke. Hiermit empfiehlt sich eine zweiwöchige Kur mit zwei bis drei Tassen pro Tag.

Winter- speck weg via App

Funktioniert
das?



Frühling heißt: Weg mit den dicken Jacken, weg mit den Pfunden! Taugt das Smartphone dabei zum praktischen Abnehm-Coach? Immerhin haben wir es ständig in der Tasche, wenn's drauf ankommt: beim Einkauf, in der Mittagspause, im Restaurant. Genau deshalb boomt die Gewichtsoptimierung mithilfe von Ernährungs-Apps. Aber wie funktioniert das? Was gibt es zu beachten? Und bestehen Gesundheits-Risiken?

Das Angebot an kostenlosen Ernährungs-Apps für iOS und Android ist vielfältig. Die verschiedenen Anwendungen unterscheiden sich in ihren Details: So liefern manche beispielsweise zusätzlich zu den Grundfunktionen Rezepte oder Spezial-Themen wie Detox oder vegane Ernährung. Im Mittelpunkt steht aber eigentlich immer das Kalorien-tracking. Wer von uns weiß schon, wie viele Kalorien eine Banane hat? Oder das ganze Müsli, inklusive Milch und Obst? Die App sagt es ihren Usern.

Banane ist nicht gleich Banane

Lebensmittel können – teilweise sogar mit Barcode-Scanner – ganz einfach getrackt werden. Weil dabei Banane nicht gleich Banane ist, haben viele Supermarkt- und Restaurantketten ihre Produkte mit genauen Nährwertangaben hinterlegt. Über Gewicht und Marke können User relativ genau bestimmen, wie viele Kalorien – oder auch wie viel Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß – ihre Mahlzeit enthält. Das hilft bei der Entscheidung vor dem Essen – und bei der Kontrolle danach. Natürlich können die genannten Apps noch weitaus mehr. Im ersten Schritt legen User ein Profil mit Daten wie Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht an. Auf dieser Basis können sie den individuellen Kalorienbedarf bestimmen und später ihre Entwicklung nachvollziehen.

Persönliche Ziele und falsch verstandener Ehrgeiz

Jeder User kann sich in der App ein eigenes Ziel setzen: Gewicht halten, zunehmen, abnehmen – und vor allem auch: wie schnell und wie viel. Genau dieser Punkt birgt



Die wichtigsten Ernährungs-Apps

✓ FatSecret

Nährwertinformationen über die gegessenen Lebensmittel erhalten und dabei mühelos den Überblick über die eigenen Mahlzeiten sowie Aktivitäten und das persönliche Gewicht behalten.

✓ MyFitnessPal

Smartphone-App und Website, die Ernährung und Bewegung nachverfolgt – es werden Gamification-Elemente zur Motivation benutzt.

✓ Yazio

Kalorienzähler App zum Führen eines Ernährungstagebuchs; auch ein Ernährungsplan aus leckeren Rezepten kann erstellt werden.

✓ DietPoint

Hilft Nutzern dabei, die tägliche Ernährung besser auf den tatsächlichen Bedarf abzustimmen; Ernährungspläne unterstützen dabei.

Alle Apps sind jeweils für beide Systeme verfügbar. Es gibt sie als kostenlose Version mit Einschränkungen (InApp-Kauf) sowie als kostenpflichtige Premium-Versionen. Am besten ausprobieren.

jedoch eine versteckte Gefahr: Die meisten Apps liefern zwar Empfehlungen für ein gesundes Abnehm-Tempo, doch nicht alle User halten sich daran. Wer aber all die guten Ratschläge ignoriert, weil er oder sie schneller zur Traumfigur gelangen will, tut sich und seinem Körper keinen Gefallen. Zu ehrgeizige Ziele führen zu einem Ernährungsdefizit. Genau wie zu strenge klassische Diät-Pläne ohne App. Die Folge davon sind Mangelerscheinungen, Müdigkeit, Reizbarkeit und geringe Leistungsfähigkeit beim Sport, der beim gesunden Weg zur Traumfigur eine entscheidende Rolle spielt.

Nicht „übertracken“

Wer sich beim Tracken verzettelt, baut Stress auf und erhält dabei nicht einmal unbedingt bessere Ergebnisse. Man muss sich beispielsweise fragen, ob es wirklich nötig ist, Gewürze und Kräuter zu tracken, da diese über extrem wenige Kalorien verfügen. Natürliche Produkte unterliegen außerdem Schwankungen, so dass es auf ein Gramm mehr oder weniger kaum ankommt. Schließlich orientiert man sich nur an einem Durchschnittswert.

Sind Sie der Typ für Abnehmen via App?

Das entscheiden Sie selbst. Das Wichtigste ist, dass Sie sich wohlfühlen – mit Ihrem Körper, auch während einer Diät. Falls Sie unsicher sind oder Bedenken haben, sprechen Sie das Thema bei Ihrem Arzt, Fitnesstrainer oder Ernährungsberater an. Menschen, die von außergewöhnlichen Alltags- oder Gesundheits-Situationen betroffen sind, sollten ohnehin zusätzlich eine Expertenmeinung einholen.

Eier!

Wir brauchen (Oster-)Eier!

Sie sind oval.
Sie sind lecker.
Und sie gehören unverzichtbar zu Ostern dazu: Hier ein paar Fakten rund um die kleinen Proteinwunder, mit denen Sie während der Feiertage garantiert Ei-ndruck machen können.

10 Fakten rund um das

Must-have des Osterfrühstücks

1 Wo ist das **Protein** wirklich drin? Lustigerweise steckt prozentual im Dotter mehr Eiweiß als im Weiß des Eis. Der Inhalt eines Exemplars deckt übrigens rund zehn Prozent des Tagesbedarfs einer erwachsenen Person.

2 Klein, aber oho! In Eiern stecken unter anderem Vitamin A, D und E, die **B-Vitamine** B2 und B9, **Zink** und **Eisen**, die auch beim Kochen erhalten bleiben.

3 Apropos, ganz ei-nerlei ist die Kochzeit nicht. Ein durchschnittliches Hühnerei hart zu kochen, dauert ungefähr **7 Minuten**. Bei einem Straußenei sollte man hingegen 40 Minuten einplanen – dafür macht der rund 20 cm große Koloss aber auch rundum satt.

4 Rund **17 Milliarden Eier** verzehren die Deutschen insgesamt jährlich. Ei ei ei ...

5 Warum stehen auf Eiern eigentlich **Nummern**? Ganz einfach: Diese geben Auskunft über Herkunft, Haltungsform und Erzeugerland. Das Mindesthaltbarkeitsdatum hingegen findet sich auf dem Karton.

6 Ist ein Ei **braun** oder **weiß**, lässt das keinen Rückschluss auf das Gefieder des Huhns zu.

7 Ei-lig essen? Falls Sie unsicher sind, ob die Eier noch frisch sind, machen Sie den **Test**: Einfach Behälter mit kaltem Wasser füllen und Ei hineinlegen. Bleibt es auf dem Boden, ist alles im grünen Bereich. Schwimmt es nach oben, ist das Ei älter und sollte sicherheitshalber nicht mehr verzehrt werden.

8 Eier-Orakel? Ja, das gibt's tatsächlich. **Ovomantie** nennt sich eine spezielle Form der Wahrsagerei, die bereits im alten Rom bekannt war. Auch die Germanen glaubten, aus den Mustern eines in Wasser verrührten Eis könne man am Folgetag die Zukunft lesen.

9 Das größte Rührei der Welt entstand aus **8.000 Eiern** im Jahr 2009 in St. Gallen (Schweiz). 514 Kilogramm Eierspeise kamen so zusammen. Sollte für ein Osterfest gereicht haben ...

10 Sie wollen für die Osterzeit **Eierschalen bemalen**? So kommen Sie am besten an die Hülle: Durchstechen Sie das Ei vorsichtig oben und unten mit einem dünnen Spieß. Stecken Sie einen Strohhalm durch die obere Öffnung bis durchs Eigelb und rühren Sie. Anschließend stark durch den Strohhalm pusten und das Ei tritt unten aus. Jetzt kann nach Herzenslust bemalt werden.





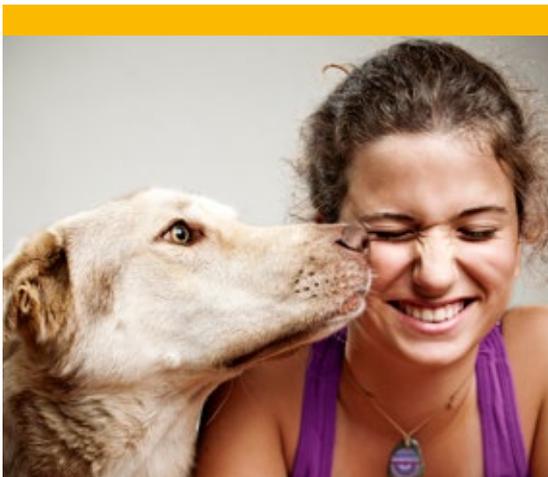
Kurz und knapp



Generation Web-Depression

Eine im Fachjournal JAMA veröffentlichte, über sechs Jahre angelegte kanadische Studie zeigt: Verbringen Kinder zu viel Zeit auf Streamingplattformen und sozialen Medien, steigt ihr Depressionsrisiko. Der Grund: Sie tendieren dadurch dazu, sich vermehrt mit Menschen zu vergleichen, die ihnen scheinbar voraus sind.

Gab es vor einem Jahrzehnt noch ein bis zwei „Cooles“, beispielsweise im Klassenverbund, sind es heute Hunderte dieser „Überfiguren“ im Web. Diese können für Frust und geringes **Selbstwertgefühl** sorgen, gefolgt von **Depression** und **Isolation**. Helfen kann eine Rückkehr aus der virtuellen Welt ins analoge Leben: Wer sich sportlich, künstlerisch, sozial oder musikalisch beschäftigt, stößt auf Gleichgesinnte und kann immer einmal wieder kleine, echte Erfolge feiern.



Singles mit Hunden leben länger

Forscher um Ivalu Sørensen von der Universität Süddänemark haben in einer Fall-Kontroll-Studie mit über einer Viertelmillion Probanden festgestellt, dass Menschen mit Hund sich über eine um **8 Prozent niedrigere Sterblichkeit** freuen können. Das berichtet das European Journal of Public Health.

Der Haken dabei: Das gilt nur für diejenigen, die keinen zweibeinigen Partner haben. Wer sein Leben mit Mann oder Frau teilt, hat keinen Langlebigkeits-Vorteil durch den Hundebesitz. Die Forscher sehen durch die Ergebnisse die These gestützt, wonach ein Hund einen Partner oder andere **soziale Beziehungen** ersetzen kann.



Tollkirsch-Therapie kann Kinder-Kurzsichtigkeit bremsen

Bis zum Ende der Grundschulzeit entwickeln in Deutschland etwa **15 Prozent** der Kinder eine Kurzsichtigkeit. „**Täglich zwei Stunden Aufenthalt im Freien bei Tageslicht halbieren das Risiko**“, erläutert Professor Dr. med. Wolf Lagrèze von der Klinik für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Freiburg. Auch spezielle Kontaktlinsen können das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit mindern. Am wirksamsten hat sich jedoch eine Therapie mit Atropin-Augentropfen erwiesen. „Wegen ihrer Nebenwirkungen wurde diese Substanz aus der Tollkirsche bisher kaum verordnet“, berichtet Lagrèze. Das hat sich jetzt geändert: Forscher aus Singapur haben eine Konzentration gefunden, die das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit um bis zu 50 Prozent mindert und weitgehend **nebenwirkungsfrei** ist.

Für die Therapie kommen Kinder im **Alter von sechs bis 14 Jahren** in Frage, bei denen die Kurzsichtigkeit pro Jahr um mindestens eine halbe Dioptrie zunimmt. Derzeit wird eine Behandlungsstudie in Deutschland vorbereitet, die die Wirkung des Atropin-Konzepts untersuchen soll. Gut möglich also, dass wir künftig auch hierzulande entsprechende Behandlungsmethoden vermehrt nutzen können.





Gnocchi mit frischen Kräutern

Ein leckeres und nahrhaftes veganes Rezept passend zum Frühjahr

Vegan

Haben Sie ein schönes Kräuterbeet im Garten oder sogar eine Kräuterspirale? Auch auf jedem Balkon oder jeder Fensterbank ist Platz für ein paar Kräutertöpfe. Verwenden Sie Ihre erste Ernte oder ein vom Wochenmarkt mitgebrachtes Kräutersträußchen für diese feinen, durch ihre Einfachheit bestechenden Gnocchi. Je nachdem, welche Kräuter Sie gerade vorrätig haben oder angeboten bekommen, schmecken sie – zum Beispiel **mit Kerbel oder Estragon – süßlich elegant** oder mit **kräftigen Mittelmeerkräutern** und einer in dünne Blättchen geschnittenen **Knoblauchzehe südländisch pikant**.

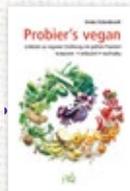


Zutaten

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 120 g Weizenvollkornmehl
- Pfeffer
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 Bund frische Kräuter
- 4 EL veganer Butterersatz

► Buchtipp

Probier's vegan von Irmela Erckenbrecht



Verlag: pala-verlag gmbh; ISBN 978-3-89566-335-2; 220 Seiten; 75 Bilder, Hardcover; Preis 16 Euro

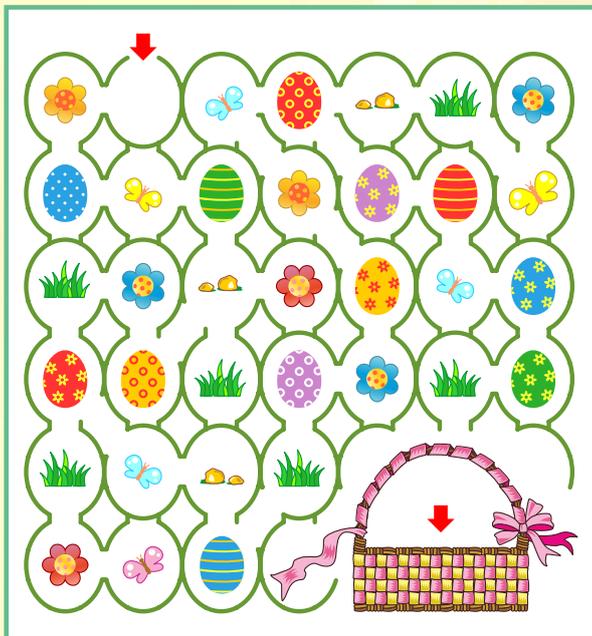
Zubereitung

- Kartoffeln in der Schale in Salzwasser kochen. Noch heiß pellen, stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Olivenöl hinzufügen und das Ganze mit dem Mehl verkneten, bis der Teig nicht mehr klebt, und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dicken Rollen formen und etwa 2 cm lange Stücke abschneiden. Jedes Stück mit bemehlten Händen zu einem kleinen Oval formen und mit einer Gabel das typische Gnocchi-Muster in die Ovale eindrücken.
- In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Sieden bringen und die Gnocchi darin garen (etwa 2 Minuten), bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und warm stellen. Blätter von den Kräutern zupfen und fein schneiden.
- In einer großen, heißen Pfanne den veganen Butterersatz flüssig werden lassen und die Kräuter hineinrühren. Zuletzt die Gnocchi zugeben und darin schwenken.

? Rätselspaß

Osterlabyrinth

Kannst du den Weg in den Korb finden und dabei alle Ostereier einsammeln?



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.

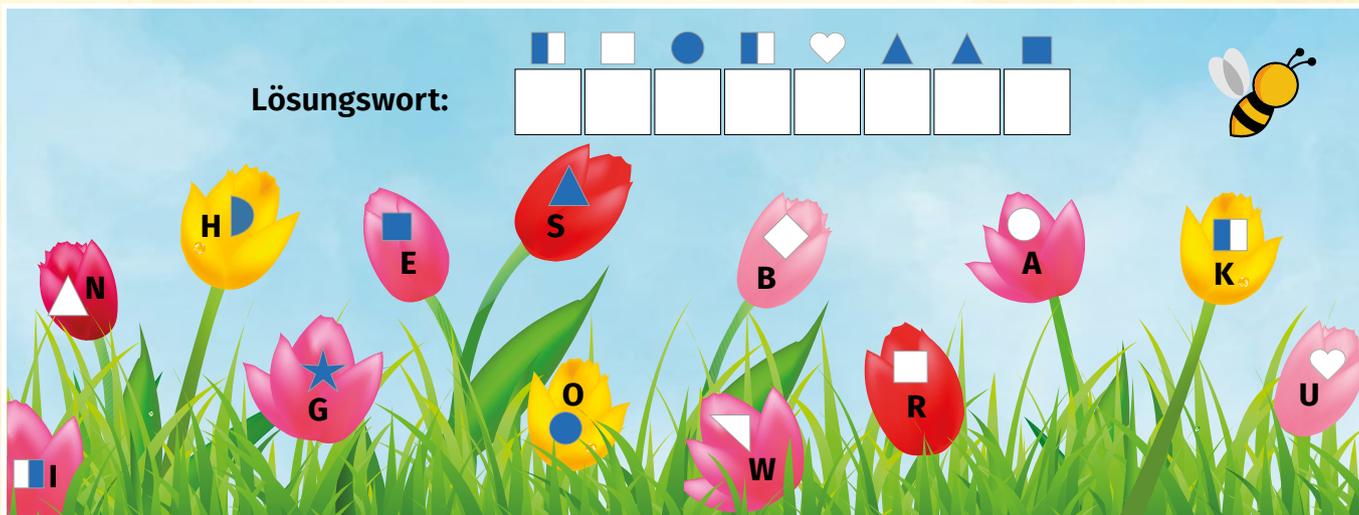
Schwierigkeitsgrad: mittel-schwer

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

Tulpenrätsel

Kannst du das Lösungswort trotz der Geheimschrift entziffern?

LÖSUNGEN auf Seite 4



Impressum

Herausgeber BKK SBH BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg
Löhrstr. 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 14.750

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 auszugsweise 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.

Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise

Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser dieses Magazins. Mitarbeiter der BKK sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wurde von DSG1 GmbH zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von DSG1 GmbH benachrichtigt.

Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten: Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer Kontaktdaten willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. Die BKK und die durchführende DSG1 GmbH verwenden Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnermittlung und -bekanntgabe und löschen Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht.

Bitte beachten Sie: Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15ff das Recht, jederzeit anzufordern, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.

Wir sind persönlich für Sie da -
und bedanken uns für Ihre Treue!



Hauptverwaltung

Trossingen

☎ 07425 940 03-0
☎ 07425 940 03-23
@ info@bkk-sbh.de

Geschäftsstelle

Schonach

☎ 07722 7060
☎ 07722 7059

Geschäftsstelle

St. Georgen

☎ 07724 912-36
☎ 07724 912-38

Geschäftsstelle

VS-Schwenningen

☎ 07720 95 61-77
☎ 07720 95 61-79

Servicebüro

Tuttlingen

☎ 0172 543 69-11
Öffnungszeiten:
Di. und Do. 14:00–16:30 Uhr

Alle Vorteile und Infos
unter: **bkk-sbh.de**

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**