



**Ergebnis der  
Kundenumfrage**

S. 8

**Medikamente,  
Medikamente ...**

S. 10



## Liebe Leserinnen und Leser,



wenn Sie bei uns versichert sind, erhalten Sie häufig gute Nachrichten, so auch zum Jahreswechsel 2019/2020. Denn die BKK SBH wird ihren Zusatzbeitrag auch 2019 stabil halten und weiterhin zu einer der günstigsten Krankenkassen zählen. Seit nunmehr vier Jahren liegt unser Zusatzbeitrag stabil bei 0,7 Prozent, und damit deutlich unter dem Bundesdurchschnitt, der 2020 von 0,9 auf 1,1 Prozent steigen wird.

Darüber hinaus freuen wir uns, Ihnen die aktuellen Ergebnisse unserer Kundenbefragung präsentieren zu dürfen. Über unsere BKK Service-App haben wir im September eine Befragung durchgeführt, an der fast 1.000 Kunden teilgenommen haben. Herzlichen Dank an dieser Stelle für Ihre Teilnahme und Ihr Feedback. So helfen Sie mit, die BKK SBH in Ihrem Sinne besser zu machen. Neben der sehr zahlreichen Teilnahme freuen wir uns aber besonders über die sehr guten Ergebnisse, die Sie uns ausgestellt haben. Weitere Informationen zur Kundenbefragung finden Sie auf Seite 8 bis 9.

Ein Punkt der Befragung war auch der Wunsch, die Möglichkeiten der BKK Service-App auszubauen. Im ersten Quartal werden wir daher diese um die Erstattung von Rechnungen

der professionellen Zahnreinigung, sowie um die Osteopathie usw. ausbauen. Grundsätzlich können Sie uns immer über das Nachrichtenpostfach der BKK Service-App sämtliche Rechnungen oder Dokumente zur Bearbeitung zukommen lassen. Weitere Details der BKK Service-App werden auf den Seiten 14 bis 15 erläutert.

Sind auch Sie wie die 1.000 Personen der Befragung sehr zufrieden mit der BKK SBH? Dann empfehlen Sie uns weiter, damit auch Ihre Angehörigen, Freunde und Bekannte vom günstigen Beitrag, dem zuvorkommenden Service und den umfangreichen Extraleistungen der BKK SBH profitieren können. Für jede Weiterempfehlung bedanken wir uns mit 25 Euro. Nutzen Sie einfach den hier beiliegenden Empfehlungs-Flyer.

Es sieht also gut aus für die Versorgung unserer Versicherten. 2020 ist aber nur dann ein richtig gutes Jahr, wenn Sie und Ihre Angehörigen gesund bleiben. Dies wünschen wir Ihnen von ganzem Herzen!

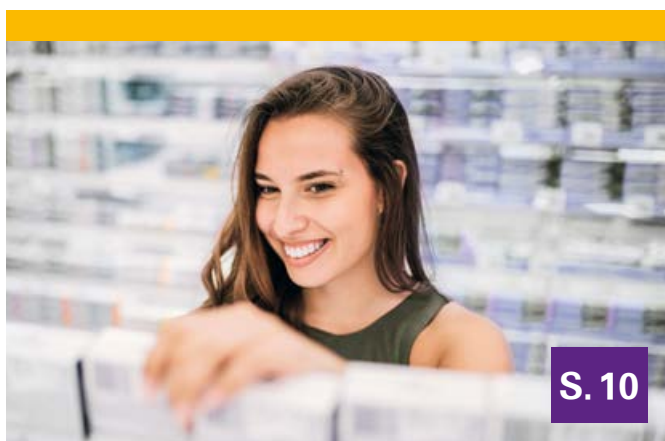
Ihr  
Uwe Amann  
Vorstand der BKK SBH

**” Sehr gute Ergebnisse der Kundenbefragung ”**





# Inhalt



## 02 Vorwort

Sehr gute Ergebnisse der Kundenbefragung

## 04 Kurzmeldungen

Kooperation TV 1848 Villingen e. V.  
Ausweitung Präventionskurse  
Gewinner der Verlosung für Berufsstarter  
Immer mehr „Flinke Füchse“

## 06 Superfood für kalte Tage

Ingwer – scharf, gesund und ein echter Tausendsassa

## 08 Kundenumfrage

Versicherte top zufrieden

## 10 Medikamente, Medikamente ...

Zuzahlungen und „wirtschaftliche Aufschläge“

## 12 Interview

mit Hanna Jechle,  
Doktorandin im Fachbereich  
Nuklearmedizin an der Uniklinik Freiburg

## 13 Kurz und knapp

## 14 „App geht's“ Teil 3

Vorteile der BKK SBH Service-App für Sie

## 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.) Anne Burwig, Max Schneider (BKK SBH) und Levin Hielscher.  
Die dritte Gewinnerin (Lea Halbritter) fehlt auf dem Foto.



## Kooperation TV Villingen



Der Turnverein Villingen (TV 1848 Villingen e. V.) ist mit circa 23.000 Mitgliedern einer der größten Vereine unserer Region. Entsprechend dem Motto „Bei uns ist Sport für alle da“ ist das Sportangebot des Vereins sehr groß und vielfältig. Wir freuen uns, dass wir unseren sportbegeisterten Versicherten durch weitere **Präventionskurse** anbieten können.

Im „**Gesundheitsprogramm Frühjahr 2020**“ erwartet Sie „**Power Yoga**“ sowie „**Pilates**“ in VS-Villingen.



## Ausweitung Präventionskurse

In Kooperation mit den easyFit Studios bieten wir Ihnen:

### Ab Januar 2020

- einen **Rücken- & Body-Workout Kurs**  
Dienstag vormittags in Schwenningen
- einen **Kraft Zirkel Kurs (SYNRGY)**  
Mittwoch abends in Villingen

Alle weiteren Infos zur Anmeldung stehen wie immer im Gesundheitsprogramm. Dieses sowie alle bundesweiten Kurse finden Sie auf unserer **Homepage** unter der Kategorie **Gesundheitsportal -> Gesundheitskurse**

## Sie interessieren sich für unser Gesundheitsprogramm?

Ab sofort erhalten Sie als Nutzer unserer Service-App eine Nachricht, sobald das neue Magazin jeweils im Dezember und im Juli erscheint – **also schnell registrieren!**  
**Mehr Infos zu unserer App finden sie auf S. 14**



## Gewinner der Verlosung für Berufsstarter

Drei familienversicherte BKK SBH Mitglieder durften sich über einen tollen Gewinn freuen. Im Rahmen eines Schulabgänger-Mailings verlostet wir im Herbst je einen von drei JBL Bluetooth Lautsprechern. So können nun Levin Hielscher, Anne Burwig und Lea Halbritter jederzeit und überall mit dem wasserfesten Lautsprecher ihre Lieblingsmusik hören.

**Wir gratulieren den Dreien und wünschen beim weiteren schulischen und beruflichen Werdegang alles Gute!**

**Freut euch auch auf tolle Leistungen eurer BKK SBH in der Ausbildung oder beim Studium.**

Bei Fragen hierzu steht euch unser Mitarbeiter Max Schneider gerne zur Verfügung!



## Dein Ansprechpartner

Für Mitglieder in der Ausbildung oder im Studium:

**Herr Max Schneider**

☎ 07425 940 03-83

@ mschneider@bkk-sbh.de



## Schon gewusst?

Immer und überall für Sie nutzbar: Dank der **Online-Geschäftsstelle** können Sie Ihre persönlichen Anliegen jetzt jederzeit und rund um die Uhr abwickeln.



BKK SBH

## Immer mehr „Flinke Füchse“

Unser Gesundheitsprojekt „Flinke Füchse – Schule macht Bewegung“, das 2016 startete, wächst stetig weiter! Mittlerweile haben 15 Schulen im Raum Schwarzwald-Baar, Kreis Tuttlingen, daran teilgenommen.

Im Projekt leitet eine unserer Trainerinnen zehn Wochen lang, gemeinsam mit dem/der zuständigen Lehrer/-in, eine Sportstunde pro Woche. Dabei werden Bewegungs-Parcours mit unterschiedlichen Themen aufgebaut, um **spielerisch** vor allem die **Koordination** und das **Gleichgewicht** der Kinder zu trainieren. Erfahrungen aus der Vergangenheit zeigen, dass die Kinder sehr gute Fortschritte in den genannten motorischen Fähigkeiten erreichen können. Auch für die Lehrkräfte sind die „Flinken Füchse“ Einheiten stets eine gern gesehene Ergänzung.

Wir freuen uns, die Grundschulen hier in der Region mit diesem tollen Angebot unterstützen zu können.

Die Sportstunden in der Schule reichen leider nicht aus, damit die Kinder genügend Bewegungserfahrung sammeln können.

Wir können den Eltern daher nur empfehlen, die vielfältigen Vereinsangebote in der Region zu nutzen.

Die Entwicklung von Sozialkompetenzen sowie eine Steigerung des Selbstbewusstseins wirken sich sehr positiv auf die Lern- und Leistungsfähigkeit aus. Auch ausreichendes Spielen an der frischen Luft ist gerade in Zeiten von Smartphones und Co. ein sehr wichtiger Ausgleich.

**Bei Fragen zum Projekt wenden Sie sich gerne an**



### Ihre Ansprechpartnerin

M. A. Prävention und Gesundheitsmanagement

**Frau Marina Hummel**

☎ 07425 940 03-17

@ mhummel@bkk-sbh.de



## Flinke Füchse erhalten zum Abschluss ein T-Shirt

Aktion der BKK SBH soll die Schüler der Homburgschule fit und beweglich halten

NEUHAUSEN OB ECK (wr) - Sport und Bewegung sind schon im Grundschulalter wichtig. Deshalb hat sich die Betriebskrankenkasse Schwarzwald-Baar-Heuberg (BKK SBH) die Aktion „Flinke Füchse – Schule macht Bewegung“ ausgedacht, die an der Homburgschule für Zweitklässler stattfand.

Die ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin Kathrin Ilg und Sporttherapeutin Marina Hummel wissen, auf was es ankommt: „Als Schlauer Fuchs lernen die Kinder mit einer Intensität, mit Neugierde und Koordi-



Die Zweitklässler freuen sich mit Marina Hummel, Kathrin Ilg, Alexandra Maier-Lipp und Isolde Frenzel über die neuen T-Shirts. FOTO: WINFRIED RIMMLE

nation und erfahren am eigenen Körper den Umgang mit anderen Kindern und anderen Materialien. Mit Fantasie am Rollenspiel wachsen die Kinder über sich hinaus.“

Mit der Aktion soll die Koordination, Wahrnehmung und Gleichgewicht der Grundschüler gefördert werden - das Ganze fand in zehn Unterrichtseinheiten statt. Zum Abschluss erhielt jedes Kind ein „Flinke Füchse T-Shirt“ und eine Urkunde. Das Angebot werde auch für Kinder ab der ersten Klasse durchgeführt, so Rektorin Alexandra Maier-Lipp.

Quelle: Zeitung Gränzboten





# Superfood für kalte Tage

Scharf, gesund und ein echter Tausendsassa

Wer sich in der kalten Jahreszeit wärmen und zugleich das Immunsystem stärken will, liegt mit Ingwer genau richtig. Nicht ohne Grund wird die aromatische Wurzel bereits seit Jahrhunderten sowohl in der Küche als auch in der Medizin verwendet.

Wir verraten, was die tolle Knolle so besonders macht.

## Der Beinahe-Alleskönner

Ingwer wird mittlerweile in verschiedensten Formen angeboten. In Supermärkten und Apotheken findet sich die Wunderwurzel frisch, aber auch gemahlen als Gewürz, abgefüllter Tee oder in Kapselform. Kein Wunder: Die Wurzel kann antibakteriell wirken, die Vermehrung von Viren hemmen, den Kreislauf anregen oder die Verdauung fördern. Zusätzlich vermag Ingwer Übelkeit zu verdrängen und wirkt aufgrund der ätherischen Öle schleimlösend. Frauen, die unter starken Regelschmerzen leiden, berichten von schmerzlindernden Wirkungen, die sich auf seine durchblutungsfördernden Eigenschaften zurückführen lassen. Somit ist Ingwer eine Art natürliches Schmerzmittel.

## Mit Ingwer(tee) abnehmen?

Zwar macht selbst das Multitalent Ingwer nicht von einem Tag auf den anderen schlank. Regelmäßig verzehrt, kann er aber den Stoffwechsel anregen, Heißhunger unterdrücken und die Blutzuckerregulation sowie den Fettsäurefluss im Körper verbessern.

Seine wohl beliebteste Zubereitungsart ist als Tee. Drei Dinge sind dabei wichtig:

- 1 Je mehr Schnittfläche, desto besser – so können sich die wertvollen Scharfstoffe am besten entfalten.
- 2 Möglichst frisch zubereiten, da sich beim Zerschneiden die ätherischen Öle verflüchtigen.
- 3 Heiß kochend aufgießen und mindestens fünf Minuten lang ziehen lassen. Prinzipiell gilt, je länger der Tee zieht, desto schärfer wird er.

Verfeinert werden kann der Tee beispielsweise mit Honig, Zitronensaft oder frischer Minze. Ob Ingwer geschält wird oder nicht, wirkt sich nicht auf seinen Effekt aus.

Vitamin C



Eisen

## ! Nebenwirkungen

Obwohl es sich bei Ingwer in Wurzelform um ein pflanzliches Produkt handelt, ist er nicht immer für jedermann geeignet.

1. Da er gerinnungshemmend wirkt, sollte der Verzehr bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten vorher mit einem Arzt besprochen werden. Auch kann er häufiges Nasenbluten noch verstärken.
2. In und nach der Schwangerschaft sollte prinzipiell auf Ingwer verzichtet werden, da nicht sicher ist, ob er frühzeitige Wehen auslösen kann. Auch die Wirkung auf Babys während der Stillzeit ist noch nicht ausreichend erforscht.
3. Bei Fieber lieber keinen Ingwer zu sich nehmen – die Scharfstoffe können die Körpertemperatur noch weiter steigen lassen.

Generell sollte die Schärfe des Ingwers nicht unterschätzt werden. Menschen mit empfindlichen Mägen oder Gallensteinen lassen die Wurzel besser links liegen. Prinzipiell gilt jedoch: Ingwer in Maßen kann unbesorgt verzehrt werden.



# Magnesium



**Das steckt drin:**  
Ätherische Öle, das Immunsystem stärkende Mineralstoffe und Spurenelemente – der Ingwer klotzt, statt zu kleckern.  
Konkret enthält er:

Kalzium, Kalium,  
Natrium & Phosphor

istock.com: piotrsczapanekfotoart/Povaresnka

## Weihnachtlich

## mit Ingwer backen

Mit der tollen Knolle lassen sich auch jede Menge Gerichte und Leckereien in der kalten Jahreszeit verfeinern. So wie bei diesem Plätzchenrezept zum Beispiel:

### Zutaten

- 350 g Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- 220 g Margarine
- 140 g brauner Zucker
- 2 TL, gehäuft Ingwerpulver

### Zubereitung

- Verrühren Sie das Mehl mit dem Backpulver.
- Vermischen Sie die Margarine oder die weiche Butter mit dem Zucker und dem Ingwerpulver.
- Verarbeiten Sie beides zu einem festen, klebrigen Teig und formen Sie kleine Kugeln.
- Legen Sie die Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
- Befeuchten Sie eine Gabel und drücken Sie die Kugeln kreuzweise auf ca. 1 cm Höhe.
- Backen Sie die Plätzchen bei 200 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten.

**Abkühlen lassen und genießen!**





# Ergebnis der Kundenumfrage

## Versicherte top zufrieden

Im täglichen Kontakt erhalten wir von unseren Kunden zu über 90 Prozent positive Rückmeldungen. Doch handelt es sich dabei um eine repräsentative Beobachtung? Wir wollten genau wissen, wie zufrieden Sie mit der BKK SBH sind, und befragten Sie im vergangenen September online über unsere App. Im September waren 2.200 (die Teilnehmerzahl steigt täglich) Kunden in der BKK SBH Service-App registriert und 960 davon haben an der Befragung teilgenommen. Wir waren von der zahlreichen Unterstützung regelrecht überwältigt, herzlichen Dank dafür.

## Ergebnisse

**43 %** Teilnahmequote  
(überdurchschnittlich hoch)

**99,9 %** von Ihnen waren  
mit der Umfrage zufrieden

**95 %** der Teilnehmer sind mit der Hilfsbereitschaft  
und dem Service der BKK SBH zufrieden.  
Vielen Dank für dieses tolle Feedback!

**86 %** der Teilnehmenden ist die Service-App  
„wichtig“ bis „sehr wichtig“

**59 %** der Teilnehmenden gab an, dass ihnen die  
Erweiterung von Krebsvorsorgemaßnahmen  
„wichtig“ bis „sehr wichtig“ wäre

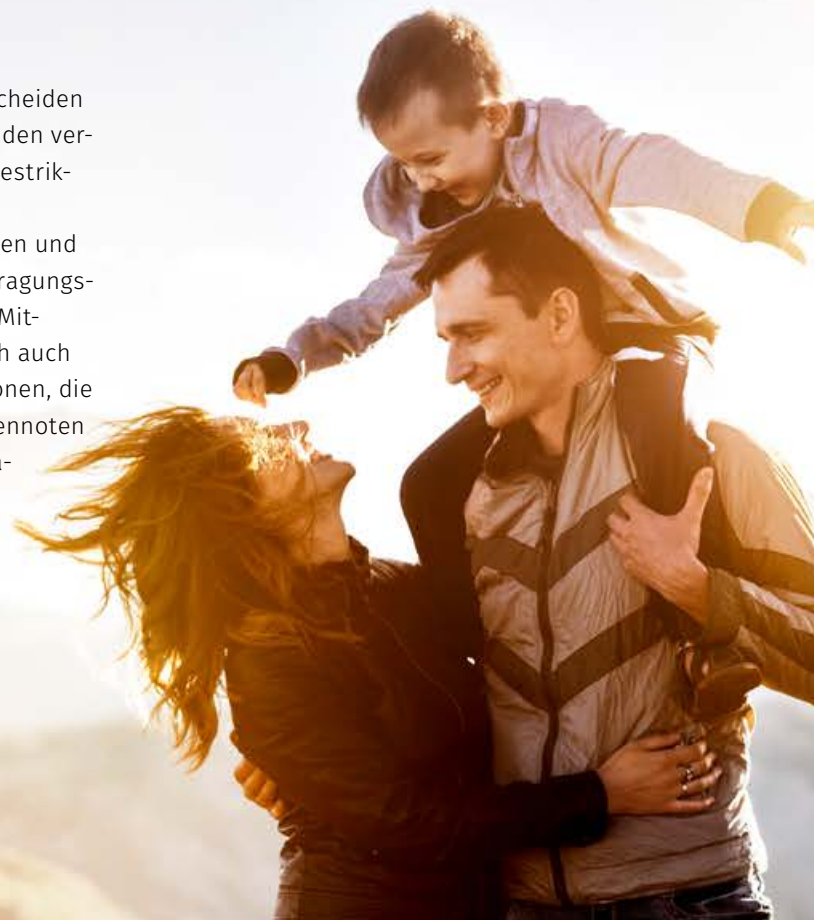
### Wussten Sie, ...

dass wir im Bereich **Krebsvorsorge** bereits Extraleistungen für Sie übernehmen? Die **Hautkrebsvorsorge** übernehmen wir alle zwei Jahre über die gesetzlich vorgesehene Leistung hinaus bereits vor dem 35. Lebensjahr. Bei der **Darmkrebsvorsorge** übernehmen wir die Kosten für einen besonders zielgenauen Stuhltest für zu Hause. Den Teststreifen können Sie unter [carediag.de/bgf](http://carediag.de/bgf) mit dem Aktionskennwort „**BKKS BH**“ anfordern

### Die BKK SBH erhält Bestnoten für Ihren Kundenservice

Auch in Sachen Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft unterscheiden sich Krankenkassen deutlich: Begegnen die einen ihren Kunden verständnisvoll und zuvorkommend, so pflegen andere einen restriktiven, anonymen Umgang.

Die BKK SBH möchte für ihre Kunden da sein, sie unterstützen und für alle Fragen eine Lösung finden. Dies sehen auch die Befragungsteilnehmer so: 97 Prozent waren mit der Freundlichkeit der Mitarbeiter zufrieden bis sehr zufrieden. Ähnlich verhält es sich auch in Sachen Hilfsbereitschaft sowie Auskünfte und Informationen, die jeweils 95 Prozent der Versicherten positiv bewerten. Spitzennoten erhielt die BKK SBH auch für die Bearbeitungszeit von Anträgen: 93 Prozent sind damit zufrieden bis sehr zufrieden. Auch sind 96 Prozent der Befragten mit der telefonischen Erreichbarkeit ihres zuständigen Kundenberaters zufrieden bis sehr zufrieden. Diese guten Werte sind für uns Ansporn, Sie weiterhin zuvorkommend, schnell und kompetent zu beraten. Darüber hinaus bestärkt uns Ihre Rückmeldung auch, Ihnen weiterhin einen festen Ansprechpartner, der in allen Leistungsfragen weiterhelfen kann, anzubieten.





## Erwartung an digitale Services und Leistungen

Neben einer kompetenten und persönlichen Beratung legen die Befragten BKK SBH Kunden auch sehr viel Wert darauf, dass über die neuen digitalen Wege die Dienstleistungen der BKK SBH in Anspruch genommen werden können. Unsere Entscheidung, die Betreuung auf eine Online-Geschäftsstelle und Smartphone-App auszuweiten, wurde in der Befragung deutlich bestätigt. Für 86 Prozent der Befragten ist die Betreuung per digitale Medien wichtig bis sehr wichtig. Sie haben uns aber auch signalisiert, dass wir unsere digitale Dienstleistung noch weiter ausbauen und optimieren müssen. 18 Prozent der Befragten wünschen sich eine Weiterentwicklung der Anwendungen und Möglichkeiten unserer BKK SBH Service-App.

In Sachen Leistung bzw. Gesundheitsvorsorge treibt die befragten Kunden vor allem die Krebsvorsorge um. 59 Prozent der Befragten wünschen sich mehr Krebsvorsorgeangebote durch die BKK SBH. Diese Anregung werden wir gerne aufgreifen und prüfen, welche weiteren Vorsorgeleistungen wir in unser Leistungspaket aufnehmen können.

## Befragte Teilnehmer wollen bei der BKK SBH bleiben

Als Highlight der Befragung gaben fast alle Teilnehmer an, bei der BKK SBH bleiben zu wollen. Ebenfalls würden 99 Prozent der Befragten die BKK SBH ihren Freunden und Bekannten weiterempfehlen.

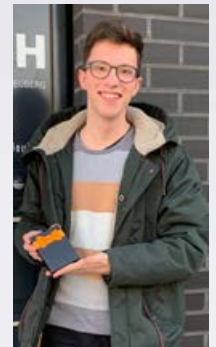
Damit wurden alle erhobenen Kriterien von einer überwältigenden Mehrheit der Teilnehmer positiv bis sehr positiv bewertet. Dies bestärkt uns in unserem Kurs, wo und wann immer möglich für unsere Kunden dazusein, und uns ständig zu verbessern. Denn zufriedene Kunden, die in ihrer individuellen Situation gewürdigt und unterstützt werden, sind unser wichtigstes Ziel in der täglichen Arbeit und langfristigen Planung – und unser Selbstverständnis als kundenorientierte Kasse an Ihrer Seite.



Gewinnerin Svenja Radler



Gewinner Marcus Neipp



Gewinner Jannis Brauer

Wie versprochen wurden unter den ersten einhundert Teilnehmern zehn Amazon-Gutscheine verlost. Drei der Glücklichen wohnen in der Nähe von Trossingen und haben ihren Gewinn direkt persönlich abgeholt. Die anderen Gewinner\*innen durften sich über Post von uns freuen – davon gibt es somit leider keine Fotos.

## Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Ihre vielen positiven Rückmeldungen sind ein großes Lob für uns. Dies motiviert uns, Sie auch weiterhin mit bestem Wissen und Gewissen zu betreuen. Wir danken Ihnen aber auch für Ihre Kritik. Diese gibt uns die Chance, uns stetig weiterzuentwickeln.

Melden Sie sich auch jederzeit außerhalb solcher Umfragen bei uns, wenn etwas einmal nicht so läuft, wie Sie es sich gewünscht haben. Anita Krucker nimmt Ihr Feedback gerne entgegen.



### Ihre Ansprechpartnerin

für Ihr Kundenfeedback

**Frau Marina Hummel**

☎ 07425 940 03-12

@ akrucker@bkk-sbh.de





# Medikamente, Medikamente ...

## Zuzahlungen und „wirtschaftliche Aufschläge“

**Kennen Sie diese verwirrende Situation? Mal ist bei verordnungspflichtigen Medikamenten eine „Zuzahlung“ fällig, ein anderes Mal nicht. Wie kommt das? Und was ist eigentlich diese ominöse „Festbetragsdifferenz“, auch wirtschaftlicher Aufschlag genannt? Wir klären auf.**

Für viele Medikamente gilt ein sogenannter Festbetrag. Das ist eine Preisobergrenze für eine Gruppe therapeutisch gleichwertiger Präparate, damit Ärzte immer die Wahl zwischen verschiedenen Alternativen haben. Endet bei einem der Wirkstoffe zum Beispiel der Patentschutz, gibt es bald darauf kostengünstige „Nachahmerprodukte (Generika)“. Diese bewirken Preissenkungen und tragen so zur Wirtschaftlichkeit der Arzneimittelversorgung bei. Allerdings ist kein Hersteller zu einer Absenkung verpflichtet. Festbeträge gelten sogar für neue Wirkstoffe, wenn sie keinen zusätzlichen Nutzen für die Patienten bringen.

### Surftips

**Eine Liste zuzahlungsbefreiter Arzneimittel finden Sie unter:**

[www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) → zuzahlungsbefreite Arzneimittel

**Eine Liste der Festbetragsarzneimittel gibt es unter:**

[www.dimdi.de](http://www.dimdi.de) → Arzneimittel → Festbeträge



### Ihr Ansprechpartner

Auskunft über eventuelle Zahlungsbefreiungen:

**Herr Benjamin Kächele**

☎ 07425 940 03-37

@ [bkaechele@bkk-sbh.de](mailto:bkaechele@bkk-sbh.de)

Versicherte sparen  
bei Identischem  
Wirkstoff





iStock.com: notonrnx

Unter 18-Jährige  
und Schwangere  
zahlen nicht dazu



### So wird die Zuzahlung berechnet

Versicherte zahlen für jedes verschreibungspflichtige Medikament pro Packung 10 Prozent des Verkaufspreises dazu, höchstens 10 Euro und mindestens 5 Euro, jedoch nicht mehr als die Kosten des Mittels. Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sowie bei Medikamenten während der Schwangerschaft fällt keine Zuzahlung an. Wichtig zu wissen: Für rund 85 Prozent der Festbetragsarzneimittel ist kein Aufschlag zu bezahlen. Fragen Sie also nach Alternativen. Gibt es bei einem Medikament mit identischem Wirkstoff ein günstigeres, sparen Sie als Versicherter und Ihre Krankenkasse gleichermaßen.



### Wann die Zuzahlung entfällt

Arzneimittel, deren Abgabepreis des pharmazeutischen Unternehmers mindestens um 30 vom Hundert niedriger ist als der Festbetrag, können von der Zuzahlung befreit werden. Dies betrifft aktuell über 4.000 Arzneimittel. Generika sind ebenso darunter wie patentgeschützte Wirkstoffe.



### Einsparpotenziale nutzen

Apotheken sind verpflichtet, bevorzugt rabattbegünstigte Arzneimittel abzugeben bei gleichem Anwendungsgebiet, wenn Wirkstoff und Stärke identisch sind. Diese Einsparungen können an Versicherte in Form von teilweiser bzw. vollständiger Zuzahlungsbefreiung weitergegeben werden.

#### Erstattungen sichern:

**Sammeln Sie alle Originalbelege (Quittungen) über Zuzahlungen.**

Am Jahresende reichen Sie die Unterlagen bei Ihrer BKK SBH ein. Die Anträge finden Sie im **Downloadcenter** auf unserer Homepage oder bei Ihrem **Kundenberater**.

Wenn Ihre Zuzahlungen über der Belastungsgrenze liegen, erstatten wir Ihnen den übersteigenden Betrag. Die Belastungsgrenze ist einkommensabhängig.



# Interview

**Interview mit Hanna Jechle,  
Doktorandin im Fachbereich  
Nuklearmedizin an der Uniklinik Freiburg**

**Hanna Jechle ist seit 2017 bei der SBH BKK versichert. Sie hat Molekulare Medizin studiert und schreibt derzeit ihre Doktorarbeit über die Identifizierung neuer diagnostischer Verfahren bei Tumorerkrankungen.**

**BKK SBH Magazin:** Warum/wann kamen Sie auf die Idee, Molekulare Medizin zu studieren?

**Hanna Jechle:** In der Schule war Biologie mein Lieblingsfach. Also habe ich nach einem Studiengang in diesem Bereich gesucht. Interesse hatte ich dabei schon immer mehr an den biologischen Vorgängen speziell im Menschen; Pflanzen und Tiere haben mich weniger interessiert. Letztendlich hat aber erst mein Vater mich auf genau diesen Studiengang aufmerksam gemacht.

**BKK SBH Magazin:** Als Außenstehende/r kann man sich Ihre Tätigkeit an der Uniklinik Freiburg in der Abteilung Radio-pharmakaentwicklung nur schwer vorstellen. Können Sie uns beschreiben, wie Ihr Arbeitsalltag aussieht?

**Hanna Jechle:** Der Arbeitsalltag sieht immer etwas anders aus: Als Erstes werden die Experimente für das Labor geplant und deren Durchführung besprochen. Hierbei sitzt man viel am Computer, liest passende Publikationen und schreibt einen Versuchsplan. Dann geht es an den praktischen Teil im Labor. Dieser nimmt die meiste Zeit in Anspruch und kann mehrere Tage oder auch Wochen dauern. Wenn die Experimente abgeschlossen sind, geht es wieder an den Computer. Die Ergebnisse werden ausgewertet und dokumentiert. Je nachdem wie sie ausfallen, können dann weitere, darauf aufbauende Experimente in Angriff genommen werden und das Ganze beginnt von vorne. Zu den regelmäßigen Aufgaben gehören die wöchentlichen Teambesprechungen und natürlich auch die gemeinsame Mittagspause.

**BKK SBH Magazin:** Was motiviert/ fasziniert Sie an Ihrer Arbeit am meisten?

**Hanna Jechle:** Am meisten motiviert es tatsächlich, wenn ein Experiment gelingt, d. h. die eigene Hypothese bestätigt wird. Das ist allerdings nicht die Regel. In den Zeiten, in denen es einmal nicht so gut läuft, motivieren mich neue Ideen und besonders meine wirklich tollen Kollegen. Faszinierend finde ich immer noch die ganze molekulare Biologie an sich: die Bausteine aus denen unsere Zellen und letztendlich wir selbst bestehen, die komplexen Vorgänge in unserem Körper die wir zu einem Teil schon verstehen, aber auch alles, was wir uns noch nicht erklären können.



Hanna Jechle im Labor

**BKK SBH Magazin:** „Identifizierung neuer Radiotracer gegen Oberflächenstrukturen von Tumorzellen und Metastasen“ so lautet der Titel Ihrer Arbeit. Können Sie uns erklären, was dahintersteckt?

**Hanna Jechle:** Tumorzellen haben auf ihrer Oberfläche Strukturen (stellen Sie sich das wie ein Schloss vor), die normale oder gesunde Zellen nicht haben oder zumindest nur in einem viel geringeren Umfang. Um eine Tumorzelle zu bekämpfen, suchen wir Substanzen (ganz kleine chemische Verbindungen, sogenannte Peptide), die an diese Strukturen binden; also sozusagen den passenden Schlüssel (Peptid) für das Schloss (Oberflächenstruktur der Tumorzelle). Wenn man einen passenden Schlüssel gefunden hat, wird er radioaktiv markiert. Mit dem Schlüssel gelangt dann die radioaktive Strahlung an die Krebszelle. Auf diese Weise können Krebszellen bildgebend dargestellt oder zerstört werden.

**BKK SBH Magazin:** Könnte eine Ihrer Entwicklungen auch einmal in der Klinik eingesetzt werden?

**Hanna Jechle:** Unser Labor befindet sich direkt im Uniklinikum und wir haben direkten Kontakt zu den Ärzten der Nuklearmedizin. Zudem gibt es Strukturen, die eine Anwendung neuer Entwicklungen fördern, wie das Deutsche Konsortium für Translationale Krebsforschung. Es ist allerdings ein langer Weg. Durch den direkten Kontakt ergeben sich auch oft neue Herausforderungen. Das fördert eine klinische Forschung.

**BKK SBH Magazin:** Liebe Frau Jechle, vielen Dank für diese sehr spannenden Einblicke in Ihre Forschungsarbeit. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei dieser wichtigen Forschung und persönlich alles Gute und Gesundheit!

**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](mailto:mhummel@bkk-sbh.de) mit dem **Stichwort „Geschichte Kundenmagazin“**.





# Kurz und knapp

## „MRE“ machen Kopfzerbrechen

Multiresistente Keime und Erreger (MRE) werden immer problematischer: Mehr als **30.000 Menschen sterben** laut „European Centre for Disease Prevention and Control“ (ECDC) **jährlich** europaweit an diesen Erregern.

Die Keime seien „(...) mittlerweile eine **große Herausforderung** für Krankenhaushygiene, Tier- und Lebensmittelhygiene und öffentlichen Gesundheitsschutz“, so der Leiter des HyReKA-Verbundprojekts, Professor Martin Exner, in einer Mitteilung des Uniklinikums Bonn. Wissenschaftler der Uni konnten in Abwässern von Kliniken **antibiotika-resistente Bakterien** und vergleichsweise **hohe Antibiotika-Konzentrationen** nachweisen. Eine ebenfalls sehr hohe Zahl unterschiedlicher Resistenzgene zeigten sich in Flugzeug-Abwässern.

## Sind Bambusbecher bäh?



Wer nachhaltig handeln will, greift oft zum Bambusbecher. Doch das scheinbare Naturprodukt ist sehr häufig leider **alles andere als umweltfreundlich**, wie Stiftung Warentest aufgedeckt hat – inklusive der Empfehlung: „Lassen Sie die Finger von Bambusbechern.“

Wie das kommt? In vielen Bechern auf Bambusgrundlage sind **gesundheitsschädliche Melamine** enthalten, die bei Hitze aus dem Klebstoff zwischen den Fasern gelöst werden und ins Getränk abgegeben werden können. Ein Drittel der getesteten Bambusbecher gibt bereits **nach nur drei Befüllungen** das Melamin ab – über die Hälfte nach sieben. Ebenfalls bemängelt wurden **fehlende Warnhinweise** vor einer Mikrowellen-Nutzung des Bechers sowie die Tatsache, dass die Becher eben nicht **nach Entsorgung** verrotten, sondern **verbrannt werden müssen**.

Wer seinen Tee oder Kaffee dennoch mit gutem Umweltbewusstsein trinken möchte, dem wird ein wiederverwendbarer, spülmaschinenfester Becher aus Plastik oder Metall empfohlen – ab 50 Verwendungen sind diese auch in der Plastikvariante tatsächlich nachhaltig.

## NUTRI-SCORE



## Wer den NutriScore hat, hat die Wahl

Oft gefordert, lange angekündigt: Das NutriScore-Modell. Doch was steckt dahinter? „Verbraucher und **insbesondere Patienten mit Diabetes** sollten mit einem Blick auf die Verpackung erkennen können: **Ist das Lebensmittel gut für mich?**“, sagt Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Beim „NutriScore“ werden **günstige und ungünstige Inhaltsstoffe** pro 100 Gramm mit Punkten bewertet und gegeneinander verrechnet. Herauskommt eine Punktzahl („Score“), die mit Hilfe einer 5-Farb-Skala von Dunkelgrün bis Rot beziehungsweise den Buchstaben A bis E das Lebensmittel klassifiziert. Damit kommen die Verbraucher laut Studien sehr gut zurecht: 92 Prozent verstehen auf Anhieb die Botschaft richtig, auch Personen mit wenig Bildung – der Einkauf fällt im Schnitt um 9 Prozent gesünder aus. „Langfristig sollte der **NutriScore auf europäischer Ebene** ausgerollt werden – viele Länder signalisieren ja bereits ihre Zustimmung“, so Kröger.

## LÖSUNGEN

von vorletzter Seite

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

### Scherzfragen:

- 1 Die Sternbilder
- 2 Das Ohr
- 3 Die Klobrille
- 4 Der Kuckuck

Schneeflocken-Baukasten:  
4, 5, 7, 8, 9, 10



# „App geht's“ – Teil 3

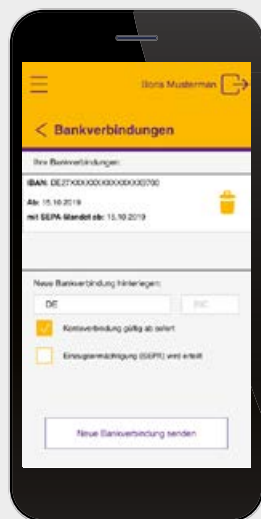
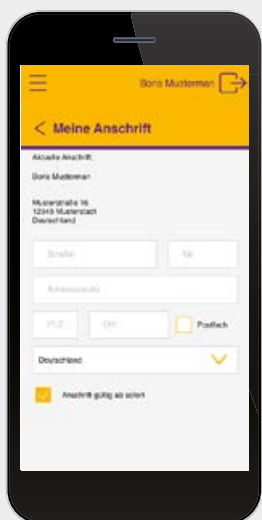
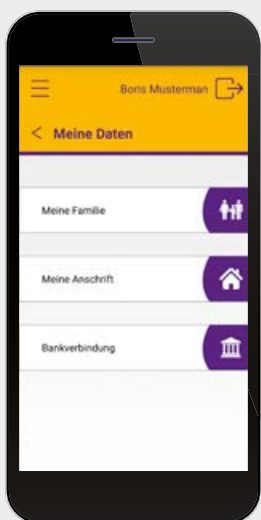
## Vorteile der BKK SBH Service-App für Sie

Sie sind umgezogen oder haben die Bank gewechselt? Bis da wieder alle Formalitäten auf dem Laufenden sind kann es ganz schön dauern. Dank der BKK SBH Service-App können Sie solche Änderungen bei Ihrer Krankenkasse ganz einfach von zu Hause aus vornehmen.

Gehen Sie einfach in „Meine Daten“. Von dort aus gelangen Sie zu „Meine Anschrift“, um eine neue Adresse anzulegen. Clever: Diese Funktion kann auch in die Zukunft datieren. Gerne können Sie uns über diesen Weg somit auch schon vor dem Umzugsstress die geplante Änderung mitteilen.

Ein ähnlich großer Verwaltungsaufwand kann bei einer Änderung der Bankverbindung ins Haus stehen. Nutzen Sie also auch hierfür unter „Meine Daten“ „Bankverbindung“ die Möglichkeit, Ihre Bankdaten immer aktuell zu halten. So steht einer Erstattung von Leistungen durch Ihre BKK SBH nichts im Wege.

Heute zeigen wir Ihnen die Änderung Ihrer Adresse oder Ihrer Bankverbindung.



Sind Sie noch kein Nutzer unseres neuen Online-Service?

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

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unser Online-Service-Team unter **Tel. 07425 94003-55** oder [onlineservice@bkk-sbh.de](mailto:onlineservice@bkk-sbh.de)



Sie merken schon – die App ist ein echter kleiner Helfer. Falls Sie kein Smartphone Nutzer sind, steht Ihnen auch weiterhin die Online-Geschäftsstelle über Ihren Computer zur Verfügung. Diese erreichen Sie unter [www.kv365.bkk-sbh.de](http://www.kv365.bkk-sbh.de)

Ab sofort besser für Sie!



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!**

Bis zum nächsten Kundenmagazin planen wir die App, um weitere Funktionen zu erweitern. Voraussichtlich stehen dann spezielle Felder zum Einreichen von Erstattungen für Präventionskurse, Osteopathie und professionelle Zahnreinigung zur Verfügung.



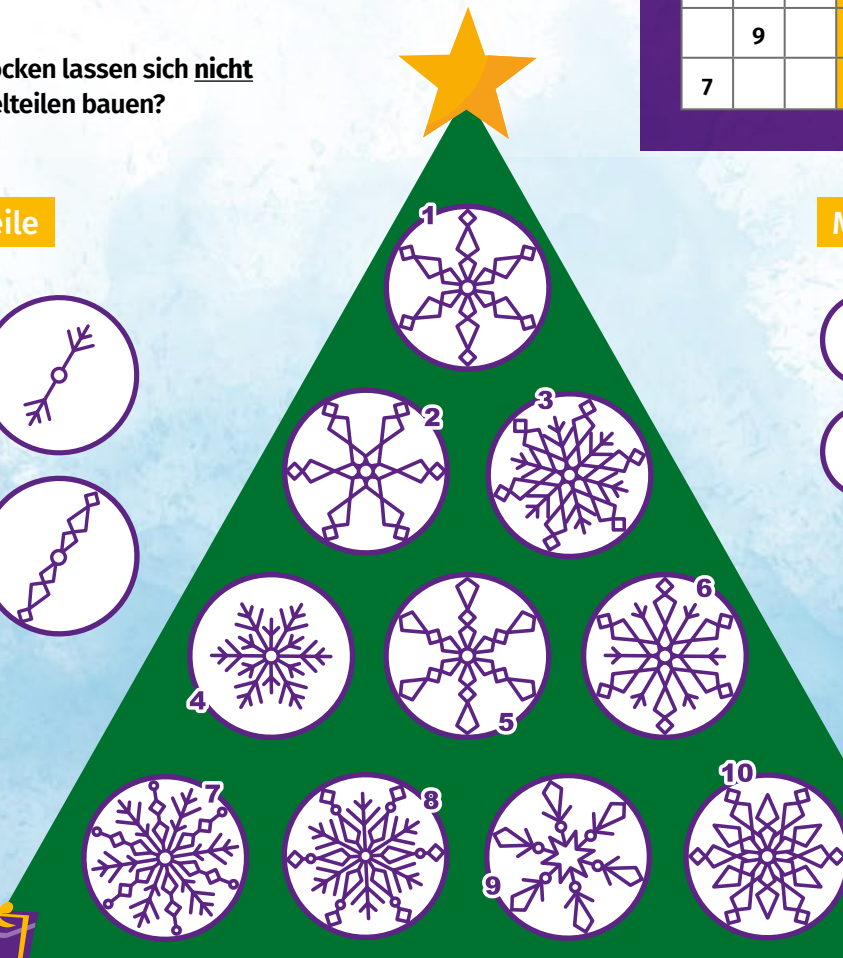
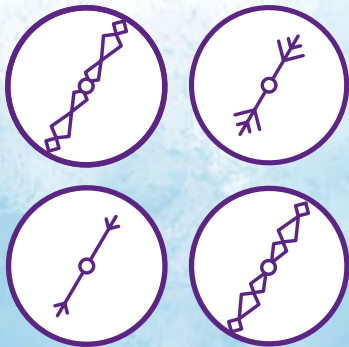
## Scherzfragen

- 1 \_\_\_\_\_  
Weißt du, welche Bilder man nur nachts am Himmel sehen kann?
- 2 \_\_\_\_\_  
Wer hört alles und sagt nie etwas?
- 3 \_\_\_\_\_  
Weißt du, welche Brille man nicht auf der Nase trägt?
- 4 \_\_\_\_\_  
Welcher Vogel legt Eier, baut aber kein Nest?

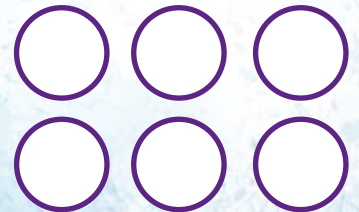
## Schneeflocken-Baukasten

Welche Schneeflocken lassen sich nicht aus den vier Einzelteilen bauen?

### Einzelteile



### Meine sechs Lösungen



**LÖSUNGEN** siehe Seite 13



## 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 bis schwer

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

## 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](http://www.bkk-sbh.de/datenschutz).

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**