

A photograph of a man and a woman embracing in a field. The man is wearing a dark blue denim jacket over a red plaid shirt and grey trousers. The woman is wearing a grey and red fringed shawl over a dark top and grey trousers. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a blurred field with a white fence.

**Gesund abnehmen,
Wunschgewicht halten**

S. 6

**Im Notfall muss es
schnell gehen!**

S. 8



Liebe Kundinnen und Kunden,



auch wenn Corona und die Russland-Krise die Medien zuletzt dominiert haben: Über den Deutschen Bundestag und die Tätigkeit der Bundesregierung wird in der Regel laufend berichtet. Für den Bundesrat ist das Medieninteresse immerhin noch abgeschwächt vorhanden. Aber zur Arbeit des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA), dem höchsten Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung? Da ist Berichterstattung oftmals Fehlanzeige!

Was aber tut der G-BA eigentlich? Sein Fokus liegt darauf, den Leistungskatalog der Krankenkassen nach dem allgemein anerkannten Stand medizinischer Erkenntnisse zu konkretisieren. Und vor allem: ihn ständig weiterzuentwickeln. Die Arbeit wirkt sich also indirekt auf unser aller Leben aus. Der G-BA setzt sich dabei aus Vertretern der Kassenärztlichen und Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung, der Krankenhausgesellschaft sowie des Spitzenverbands Bund der Krankenkassen zusammen.

Zudem haben Versicherten-

” Hauptfokus ist, Leistungen nach neuestem medizinischem Stand zu konkretisieren und weiterzuentwickeln. “

Umfangreiche Agenda in 2022

Im aktuellen Jahr 2022 werden die Schwerpunkte der G-BA unter anderem darauf gelegt, den Nutzen von (neuen) Arzneimitteln möglichst schnell zu bewerten. Auf der Arbeitsliste stehen auch Biologika, Cannabis-Produkte und Arzneien zur Tabakentwöhnung. Spezielle Behandlungsprogramme für chronische Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Asthma oder Brustkrebs sollen um die Themen Herzinsuffizienz und Übergewicht erweitert werden. Zu den neuen Untersuchungsmethoden, die geprüft werden, zählen Computertomographie anstelle einer Herzkatheder-

Untersuchung sowie eine niedrig dosierte Computertomographie bei (ehemaligen) Rauchern zur Früherkennung von Lungenkrebs. Geprüft wird auch, ob es beim Brustkrebs-Screening (z. Zt. zwischen 50 und 69 Jahren) auch für Frauen von 45 bis 49 und von 70 bis 74 Jahren einen Nutzen gibt. Ebenfalls im Fokus stehen die Qualitätssicherung quer über alle Versorgungsbereiche sowie der Innovationsfonds, der über 300 Projekte neue Versorgungsformen betreut.

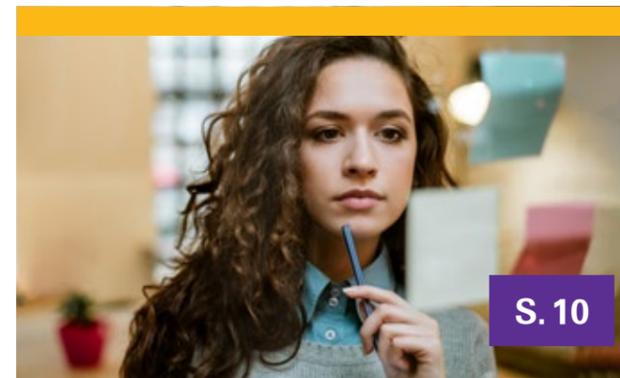
Kann man wirklich so viel können?

Der B-GA kann. Die Fachkompetenz in den verschiedenen Themenbereichen wird durch

unabhängige Prüfinstitute bestätigt. Sichergestellt werden dabei Qualität, Wirtschaftlichkeit und Transparenz. So können Sie als unsere Versicherten sich auch in Zukunft darauf verlassen, dass die Leistungen Ihrer BKK konstant dem medizinischen Fortschritt angepasst und um neue Angebote erweitert werden!

Einen schönen, gesunden Herbst wünscht Ihnen
Ihr Uwe Amann

Inhalt



02 Vorwort

04 - Die BKK SBH Service-App
- Die Gesundheitskurse für Herbst & Winter 2022
- Wissen für mehr Wohlbefinden

06 Gesund abnehmen, Wunschgewicht halten

08 Im Notfall muss es schnell gehen!

10 Konzentriert sein?

12 Erfolgsrechnung: Ausgaben 2021

13 Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

14 Dein Herbst wird bunt ...

15 Rätselspaß

+ Info

Alle Versicherten ab 60 Jahre erhalten mit diesem Heft ein Anschreiben des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Das BMG informiert darin zur Corona-Auffrischungsimpfung.

So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung Trossingen

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

Kundencenter St. Georgen

Gerwigstr. 33
78112 St. Georgen
Postfach 1115
78103 St. Georgen
Tel. 07724 912-36
Fax 07724 912-38

Kundencenter VS-Schwenningen

Villingerstr. 2
78054 VS-Schwenningen
Postfach 3345
78022 VS-Schwenningen
Tel. 07720 95 61-77
Fax 07720 95 61-79

Kundencenter Schonach

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

Servicebüro Tuttlingen

Im Ärztehaus
Tuttlingen
Neuhäuserstraße 85
78532 Tuttlingen
Tel. 07461 77 00 499
donnerstags
08:30 – 12:15 Uhr
13:15 – 17:30 Uhr.

Kundencenter Trossingen

Am Marktplatz 14
78647 Trossingen
Tel. 07425 94003-0
Fax 07425 94003-23

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 616180 · www.dsg1.de · magazin@dsg1.de Druck, Vertrieb KKF-Verlag Martin-Moser-Str. 23 · 84503 Altötting · Tel. 08671 5065-10 Projektidee SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Tel. 09857 9794-10 Erscheinungsweise viermal jährlich Druckauflage 11.290 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 Sozialgesetzbuchs. 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.



Kurzmeldungen



Die BKK SBH Service-App

Nutzen Sie unsere App als ideale Ergänzung zu Ihrem persönlichen Ansprechpartner.

Downloaden Sie die BKK SBH Service-App



Die Gesundheitskurse für Herbst & Winter 2022

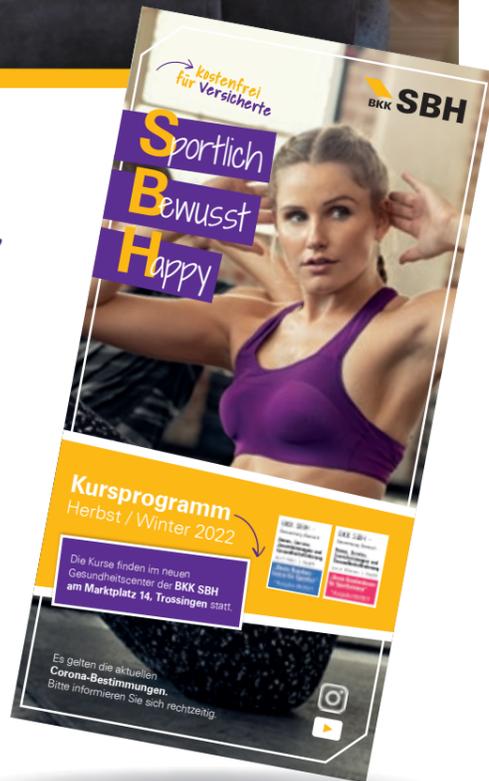
kostenfrei für Versicherte

Die Gesundheitskurse für Herbst und Winter sind bereits verfügbar!

Wir bieten wieder eine Vielzahl von eigenen Gesundheitskursen im Wert von über 1.600 Euro an. Diese Kurse sind für Versicherte kostenfrei. Sie können sich nun zu diesen kommenden Kursen, vor Ort wie auch online unter bkk-sbh.de/gesundheitskurse-anmeldung, informieren.



Zudem beteiligen wir uns an qualitätsgesicherten Präventionskursen verschiedenster Anbieter rund um Ihre Gesundheit: Wir erstatten **85 Prozent der Kurskosten** für bis zu zwei Kurse pro Kalenderjahr, insgesamt **bis zu 250 Euro pro Jahr**.



Wissen für mehr Wohlbefinden – exklusive Vortragsreihe der BKK SBH

nur noch wenige Plätze verfügbar!

Wer gesund sein will, muss wissen, wie es geht. Deshalb laden wir Sie im Herbst 2022 zu einer exklusiven und für Sie kostenfreien Veranstaltungsreihe in unser neues Gesundheitscenter in Trossingen ein. Professionelle Sprecher geben Ihnen in vier spannenden Vorträgen wertvolles Wissen und Anregungen mit, wie Sie es schaffen, sich mehr zu bewegen, Stress besser zu meistern, Ihre innere Widerstandskraft zu finden und Ihre Ziele zu erreichen.

Vielfältige Impulse für ein gesundes Leben

Als besonderes Highlight haben wir unsere Versicherte Aline Rotter-Focken, Goldmedaillen-Gewinnerin im Ringen, eingeladen. In ihrem Vortrag „Wille schlägt Talent“ beschreibt sie den Weg zu ihrem Olympiasieg 2021 in Tokio und verrät Ihnen ihr Erfolgsrezept für das Erreichen von Zielen. Dabei spielen ein starker Wille als Grundvoraussetzung, aber auch Achtsamkeit für die Gesundheit von Körper und Geist eine wichtige Rolle. Bei einem anschließenden „Meet and Greet“ können Sie Aline Rotter-Focken persönlich kennenlernen. Die drei Vorträge der qualifizierten Sprecher des Teams Gesundheit behandeln mit Bewegung, Stressbewältigung und Resilienz wichtige Aspekte für das Wohlbefinden. In ihren kurzweiligen wie gehaltvollen Ausführungen geben Ihnen die Referenten viele Impulse für ein ganzheitlich gesünderes Leben.

Veranstaltungsort

Alle Vorträge finden in unserem Gesundheitscenter am **Marktplatz 14** in **Trossingen** statt. Mit diesen ersten Veranstaltungen in den neuen Räumen übergeben wir unser Gesundheitscenter seiner Bestimmung: Es ist ein Ort für unsere individuellen Beratungsangebote, für unsere beliebten Gesundheits- und Präventionsangebote, für Kurse und Vorträge, die Sie auf dem Weg zu einem gesünderen Ich weiterbringen.

Anmeldung

Interessiert? Dann melden Sie sich über unser Online-Formular an: bkk-sbh.de/vortragsreihe.



„Bewegung fördern – durchstarten statt abwarten“

Termin: 28.09.2022
Referent: Ingo Geffers (B. A. Prävention und Gesundheitsmanagement, Fitnesslehrer und Wirbelsäulentrainer)

„Stress meistern – für ein Plus an Gelassenheit oder Glücklich sein lernen“

Termin: 12.10.2022
Referentin: Sabine Hügel (B. Sc. Psychologie, Yoga-Lehrerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin)

„Wille schlägt Talent“

Termin: 05.10.2022
Referentin: Aline Rotter-Focken (Versicherte der BKK SBH, Goldmedaillen-Gewinnerin im Ringen 2021 bei den Olympischen Spielen in Tokio)

„Resilienz stärken – die innere Widerstandskraft erkennen“

Termin: 19.10.2022
Referentin: Nina Wolf (B. A. Soziale Arbeit, zertifizierte Resilienztrainerin)

Alle Vorträge im Überblick

istock.com/Tijana Simic; BKK SBH



Gesund abnehmen, Wunschgewicht halten

In der kühleren Jahreszeit legen viele Menschen einige Kilos zu. Wenn Sie stattdessen gesund abnehmen und Ihr Wunsch-Körpergewicht auch dauerhaft halten möchten, könnte Intervallfasten genau das Richtige für Sie sein. Erfahren Sie hier, was dahintersteckt, welche Methoden es gibt und was Sie berücksichtigen sollten.

So gehen Sie beim Intervallfasten vor

Beim Intervallfasten essen Sie tage- oder stundenweise überhaupt nichts. Das auch „intermittierendes Fasten“ oder „Kurzzeitfasten“ genannte Abnehmkonzept sieht zum Beispiel so aus: Morgens entfällt das Frühstück – alternativ wird abends auf eine letzte Mahlzeit verzichtet. Klingt erst einmal ungewohnt? Ist es auch. Allerdings lassen verschiedene ernährungswissenschaftliche Studien auf eine positive Wirkung des Intervallfastens auf die Gesundheit schließen. Die verminderte Nahrungsmittelzufuhr scheint förderlich für den Stoffwechsel zu sein.

Eine langfristige

Ernährungsumstellung

Intervallfasten ist keine Crash-Diät. Im Unterschied zu Diäten, die Sie beginnen und irgendwann beenden, behalten Sie das Intervallfasten bei. Sie legen regelmäßig Essenspausen ein und gewöhnen sich dauerhaft an eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung. Grundsätzlich ist bei gesunden Menschen Intervallfasten unbedenklich. Falls Sie an Krankheiten leiden, in Schwangerschaft und Stillzeit sind, bei Essstörungen oder wenn Sie sich unsicher sind, konsultieren Sie sicherheitshalber Ihren Hausarzt.



INTERVALL FASTEN

5:2- METHODE



16/8- METHODE



Die passende Methode finden

5:2-Methode

Bei dieser Methode essen Sie an fünf Tagen in der Woche ganz normal, an zwei Tagen hingegen nichts. Die beiden Fastentage müssen nicht direkt aufeinanderfolgen. Beispielsweise könnten Sie Montag und Donnerstag als Fastentage bestimmen. Probieren Sie aus, was für Sie am besten passt.

16:8-Methode

Hier nehmen Sie während 16 Stunden keine Nahrung zu sich.

Sie essen innerhalb von acht Stunden. Überlegen Sie sich, auf welche Mahlzeit Sie verzichten möchten – im Einklang mit Ihrem Bio-Rhythmus und Ihrer Alltagsgestaltung. Wenn Sie das herausgefunden haben, sollten Sie dabei bleiben: Also zum Beispiel am Abend um 18 Uhr die letzte Mahlzeit zu sich nehmen und dann am nächsten Tag um 10 Uhr frühstücken. Während der acht Stunden, die Sie für Mahlzeiten reserviert haben, essen Sie ausschließlich die festgelegten zwei bis drei Mahlzeiten am Tag.

Gesunde Nahrungsmittel und Getränke wählen

Egal, für welche Methode Sie sich entscheiden: Kombinieren Sie das Intervallfasten mit gesundem Essen und Trinken. Salat, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch sowie der moderate Verzehr von magerem Fleisch sind zu empfehlen. Trinken Sie zudem zwei bis drei Liter pro Tag an kalorienfreien Getränken wie Wasser oder Tee ohne Zucker. Das reduziert Ihr Hungergefühl und spült Giftstoffe aus dem Körper. Tabu sind beim Intervallfasten Zwischenmahlzeiten.

Der Vorteil: Hier lernt Ihr Körper, für eine bestimmte Zeit von seinen Reserven zu leben. In dieser Spanne wird der Stoffwechsel nicht reduziert und keine Muskelmasse abgebaut. Daher bleibt der berüchtigte Jo-Jo-Effekt aus, bei dem das Gewicht nach einer bestimmten Zeit wieder zum ursprünglichen Ausgangspunkt zurückkehrt oder sogar noch darüber hinaus geht.

Harter Weg, große Belohnung

Keine Frage, Intervallfasten erfordert große Disziplin. Sie reduzieren bewusst und dauerhaft Ihre Kalorienzufuhr. Allerdings werden Sie durch einen Verzicht auch belohnt: ein schlankeres Äußeres, ein höchstwahrscheinlich besserer Gesundheitszustand und voraussichtlich auch eine höhere Lebenserwartung. Kurz:

Diese Fasten-
und Gesundheitsmethode
lohnt sich!





Im Notfall muss es schnell gehen!

Erste-Hilfe-Wissen aufgefrischt

Wenn ein Notfall eintritt, muss es meist schnell gehen. Manchmal kommt es auf jede Sekunde an. Aber, einmal ehrlich: Wüssten Sie noch die wichtigsten Maßnahmen aus dem Erste-Hilfe-Kurs? Oder liegt dieser schon einige Jahre zurück und ist das Ganze in Vergessenheit geraten? Falls ja, hier als kleine Auffrischung die wichtigsten Eckpfeiler, die Sie im Falle eines Falles brauchen.

Wenn Sie einen Unfall miterleben, aber selbst nicht verletzt sind und helfen können, ist das Wichtigste überhaupt: Alles ist besser, als nichts zu tun!

Beim Erste-Hilfe-Leisten können Sie auch als Nicht-Mediziner bis zum Eintreffen der Ärzte bzw. Sanitäter womöglich entscheidend helfen:

- Schauen Sie nach Lebenszeichen.
- Suchen Sie nach Verletzungen.
- Reanimieren Sie, wenn nötig.
- Stillen Sie Blutungen.
- Bringen Sie die verletzten Personen in die stabile Seitenlage.

Das Notruf-Telefonat

Klar, jeder, der einen Unfall miterlebt, steht unter Adrenalin oder Schock. Wenn Sie die Rettungskräfte informieren, versuchen Sie dennoch, die folgenden „5 W's“ durchzugeben bzw. zu beherzigen:

- 1. WO** (ist es passiert)
- 2. Was** (ist geschehen)
- 3. Wie viele** (sind verletzt)
- 4. Welche** (Verletzungen können Sie erkennen)
- 5. Warten** (auf Rückfragen)

Die ersten Schritte

1 Sichern Sie die Unfallstelle ab

2 Bringen Sie sich und Verletzte, wenn möglich, aus der Gefahrenzone

3 Setzen Sie einen Notruf über die Telefonnummer 112 ab

4 Falls möglich, beginnen Sie danach so gut es geht mit der Versorgung der Verletzten

Was mache ich, wenn ...

... der Verletzte nicht mehr atmet?

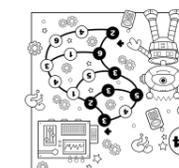
Falls ein **AED-Gerät / Defibrillator** in der Nähe ist, holen Sie ihn und schließen ihn an das Unfallopfer an. Folgen Sie dann den Sprachanweisungen. **Alternativ** führen Sie eine **Herzdruckmassage** durch und spenden Sie Atem, bis der Krankenwagen vor Ort ist. (30x drücken und 2x beatmen, nach dem Rhythmus von „Staying alive“.)

... der Verletzte atmet, aber blutet?

- Dann sollten Sie als Erstes die **Blutungen stillen**.
- Verwenden Sie, wenn möglich, **Einmal-Handschuhe**.
- Der Verletzte sollte liegen, so vermeidet man einen möglichen Kreislaufkollaps.
- **Druckverband anlegen**.
- Das verletzte Körperteil möglichst hochlagern.

... der Verletzte bewusstlos ist, aber atmet?

Bringen Sie ihn in die **stabile Seitenlage**. So bleiben die Atemwege frei. Sorgen Sie dafür, dass der **Körper warm bleibt**. Bleiben Sie bei dem Verletzten und **sprechen Sie mit ihm**, bis der Notarzt eintrifft.



1. großer Suppenöffel
2. Planet leuchtet nicht - er reflektiert das Licht / ein Stern leuchtet aus sich selbst
3. stehend
4. Stern-Explosion
5. Astronaut (Russland bzw. China)
6. Ja und nein - je nachdem, wie man es sieht
7. kleiner Wagen/Bär
8. 3.000
9. Kometen
10. Venus
11. ja, sonst würden wir immer wieder eine andere Seite von ihm sehen
12. Reihenfolge der Planeten in unserem Sonnensystem: Merkur/Venus/Erde/Mars/Jupiter/Saturn/Uranus/Neptun



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

von Seite 15
LÖSUNGEN



Konzentriert

sein?

Dann sollten Sie das nicht essen

Ernährung macht weit mehr mit uns als das Körpergewicht zu verändern. Sie kann auch unsere Konzentrations- und Gedächtnisleistung maßgeblich beeinflussen. Worauf Sie beim Essen achten sollten, um geistig fit zu sein, verraten wir hier.

Dank Buch-Bestsellern und einer Harvard-Studie wissen wir: Unser Darm und unser Gehirn hängen eng zusammen. Da ist es nur logisch, dass es sogenannte „Brain-Food“ gibt, sprich Nahrung, die sich positiv oder negativ auf unsere Hirnleistung auswirken kann.

Achtung bei diesem Quartett

Unter anderem mit diesen vier Lebensmitteln sollten Sie sparsam umgehen, wenn Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit auf einem hohen Level halten möchten:



Frittiertes

So lecker Chips, Pommes frites oder Krapfen auch sein mögen, für eine Lernsession oder vor einer kreativen Aufgabe sind sie denkbar ungeeignet. Denn Frittiertes steht im Verdacht, Entzündungen hervorzurufen und die Blutzufuhr zum Gehirn beeinträchtigen zu können.

Weißmehl

Die darin enthaltenen Kohlenhydrate können träge und unkonzentriert machen. Greifen Sie stattdessen zum Beispiel zu Vollkorn-Varianten mit einem weniger hohen glykämischen Index.



Alkohol

Unzählige Studien und Untersuchungen zeigen, dass Alkohol im Gehirn Nervenzellen abtöten kann. Vor allem, wer große Mengen auf einmal konsumiert, kennt die Symptome – Konzentrationsstörungen, Schwindel, Übelkeit, verminderte Reaktionsfähigkeit und am Folgetag einen „Brummschädel“. Chronischer Alkoholismus kann die Gedächtnisleistung sogar dauerhaft beeinträchtigen.



Zucker

Sie kennen das bestimmt: Ein kleiner süßer Snack oder reifes Obst pushen uns kurzzeitig zu besserer Leistung. Aber Achtung. Zu viel – primär raffinierter – Zucker kann sich negativ auf den Hippocampus auswirken und dadurch die Gedächtnisleistung beeinflussen.

Die Dosis macht das Gift

Bei allen genannten Lebensmitteln gilt: Die Dosis ist entscheidend. Natürlich können Sie sich auch einmal frittierte Lebensmittel mit Zucker oder Weißmehl gönnen. Nur eben nicht ständig – und idealerweise nicht, wenn Sie sich fokussieren und konzentrieren müssen.





Erfolgsrechnung: Ausgaben 2021



In seiner Sitzung am 12. Juli 2021 hat der Verwaltungsrat auch die Jahresrechnung 2021 besprochen und angenommen. Höchste Ausgabenpositionen wie in den Vorjahren stellt der Bereich Krankenhäuser mit über 20,4 Mio. Euro dar. An Stelle zwei und drei folgen die ärztliche Behandlung mit über 15 Mio. Euro und die Versorgung mit Arznei-

mittel mit ca. 12,8 Mio Euro. In Summe hat die BKK SBH annähernd 86 Mio. Euro für die Krankenversorgung ihrer Versicherten ausgegeben.

Die BKK SBH verfolgt eine solide und kundenorientierte Geschäftspolitik: Wir wollen unsere Versicherten dabei unterstützen, gesund zu bleiben, und

investieren deshalb in Vorsorge und Prävention. 2021 waren dies mehr als 3,8 Mio. Euro.

Auch im Krankheitsfall unterstützen wir Sie als starker Partner und sorgen für die größtmögliche Hilfe, um die Heilung zu beschleunigen. Obwohl wir unsere Versicherten vor Ort und persönlich betreuen, liegen unsere Verwaltungskosten nur bei 3,8 % der Einnahmen, deutlich unter dem Bundesdurchschnitt.

Zufrieden zeigten sich auch die Prüfgremien: Der Verwaltungsrat der BKK SBH nahm die Jahresrechnung 2021 ohne Beanstandung ab und erteilte dem Vorstand die Entlastung. Auch die mit der Prüfung beauftragte Kohlhepp GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft, Hamburg, testierte einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk. Wir bedanken uns bei allen Mitarbeitern und Versicherten für dieses hervorragende Ergebnis.

* Die sonstige Ausgaben umfassen 7,6 Mio Euro welche die BKK SBH aus ihrem Vermögen zur Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung im Jahr 2021 abführen musste.

Einnahmen

Einnahmen gesamt	77.332.088,89 €
-------------------------	------------------------

Leistungsausgaben

		Anteil an den Gesamtausgaben
Ärztliche Behandlung	15.058.291,65 €	17,52 %
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	4.471.602,68 €	5,20 %
Zahnersatz	1.026.727,57 €	1,19 %
Arzneimittel	12.769.510,23 €	14,86 %
Hilfsmittel	2.716.258,01 €	3,16 %
Heilmittel	3.519.014,06 €	4,10 %
Krankenhausbehandlung	20.399.000,55 €	23,74 %
Krankengeld	6.449.524,61 €	7,51 %
Fahrkosten	1.848.971,89 €	2,15 %
Vorsorge- und Reha-Leistungen	942.452,54 €	1,10 %
Schutzimpfungen	774.017,18 €	0,90 %
Früherkennungsmaßnahmen	1.005.881,30 €	1,17 %
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	811.531,59 €	0,94 %
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	690.108,34 €	0,80 %
Dialyse	268.664,05 €	0,31 %
sonstige Leistungsausgaben	1.701.492,40 €	1,98 %
Prävention	2.746.356,59 €	3,20 %

weitere Ausgaben

Verwaltungsausgaben	3.327.006,90 €	3,87 %
sonstige Ausgaben*	8.146.028,82 €	9,48 %
Ausgaben gesamt	85.926.084,37 €	

Spitzen
Bewertung
Happy

Anita Krucker, BKK SBH

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Immer wieder erreichen uns tolle Feedbacks von zufriedenen BKK SBH Kunden. Vielen Dank dafür!

Was schätzen Sie an der BKK SBH besonders?
Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen unter bkk-sbh.de/kundenstimme.

Bitte teilen Sie uns aber auch mit, wenn einmal etwas nicht so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben. Dies ist uns sehr wichtig, damit wir unseren Service für Sie verbessern können.



Ihre Ansprechpartnerin

Für Ihr Kundenfeedback

Frau Krucker

☎ 07425 94003-12

✉ AKrucker@bkk-sbh.de

Ihre Story im Versichertenmagazin!

Sie sind bei uns versichert? Und haben eine **außergewöhnliche Geschichte** zu erzählen? Melden Sie sich – und vielleicht ist schon bald ein **Interview mit Ihnen** hier im Magazin zu lesen.

„Wir sind überzeugt, dass unsere Mitglieder jede Menge zu berichten haben, das auch für andere Leser interessant ist“, erklärt Tobias Hipp vom Marketing der BKK SBH. Und das wird am besten authentisch erzählt. Ob Erlebnisse auf Reisen, ungewöhnliche Begegnungen, spezielle Fähigkeiten oder soziales Engagement rund um die Themen Fitness und Gesundheit – die Redaktion freut sich auf Ihre Ideen.

Ihr Ansprechpartner bei der BKK SBH:
Herr Hipp, thipp@bkk-sbh.de

Dein Herbst wird bunt ...

... richtig bunt, denn mit Kürbissen lassen sich nicht nur gruselige Laternen-Monster basteln. Unser glitzernder Vorschlag: Gestalte dir schicke Edelstein-Kürbisse.

Material, z. B.

- Butternut-Kürbisse
- Fingermalfarben
- Pinsel und Schwämmchen
- „Edelsteine“ aus Kunststoff (Acryl-Diamanten)
- Bastel-Glitzer
- Klebstoff

Kürbisse lassen sich sehr einfach mit Fingermalfarben und Pinsel bemalen – frisch, trocken und sauber müssen sie jedoch sein. Ergänzend kannst du die Farbe(n) auch mit einem Schwämmchen auftragen, das ergibt sogar noch einen zusätzlichen Struktur-Effekt.

Nachdem die Kürbisse bemalt und gut getrocknet sind, geht es ans Dekorieren. Eine gute Vorbereitung ist dabei hilfreich: Lege dir alle Materialien zurecht und werde kreativ – lass dich dabei von unseren Ideen inspirieren.

Viel Spaß damit und gutes Gelingen!



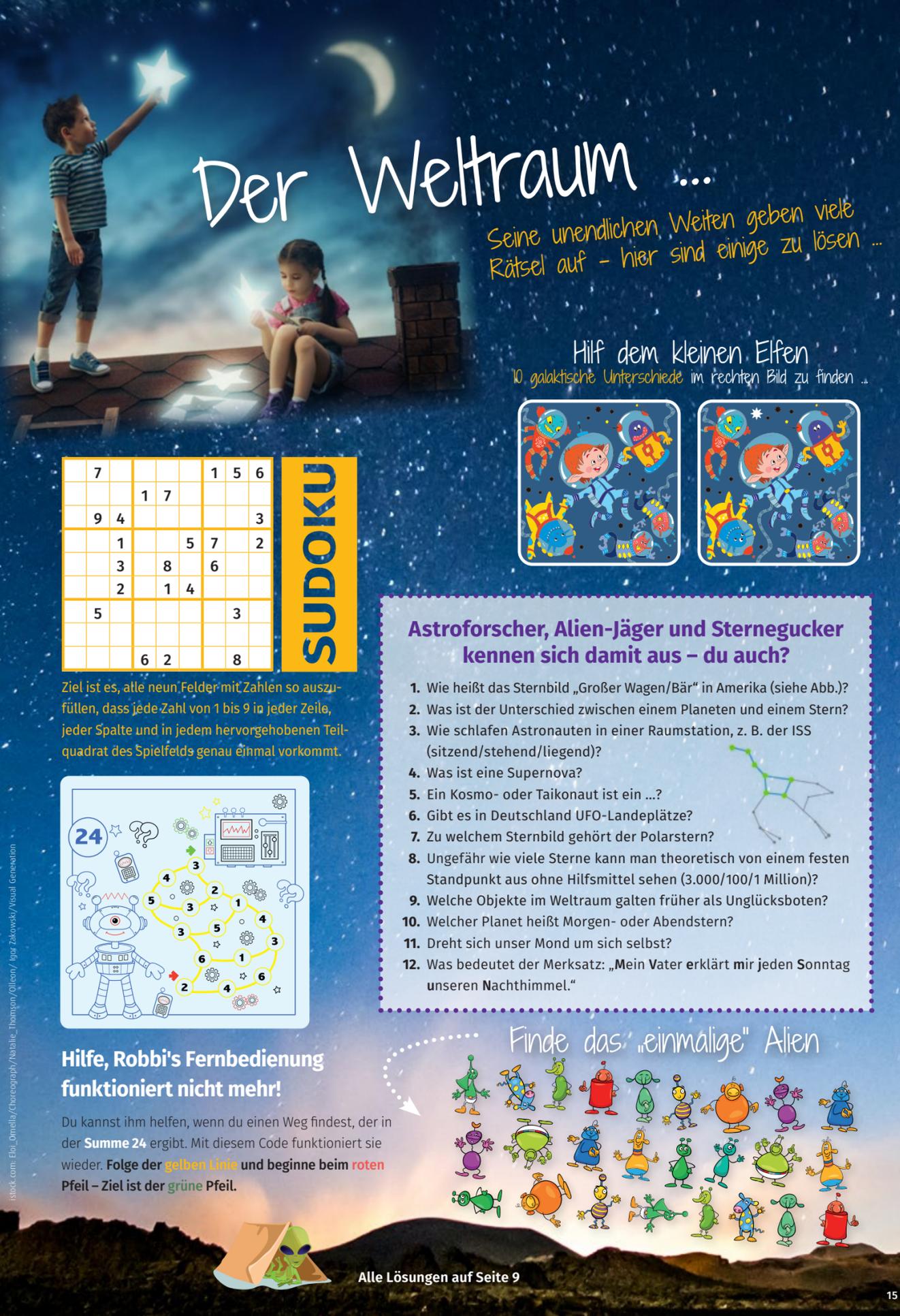
... mit Acryl-Edelsteinen



... mit Glitzerfolie



... mit Glitzerpulver



Der Weltraum ...

Seine unendlichen Weiten geben viele Rätsel auf – hier sind einige zu lösen ...

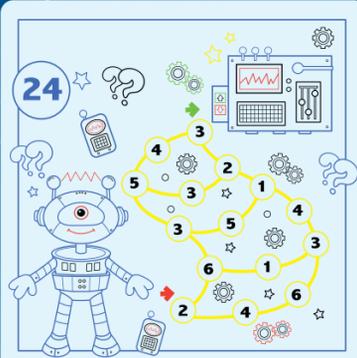
Hilf dem kleinen Elfen 10 galaktische Unterschiede im rechten Bild zu finden ...



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

SUDOKU

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



Hilfe, Robbi's Fernbedienung funktioniert nicht mehr!

Du kannst ihm helfen, wenn du einen Weg findest, der in der Summe 24 ergibt. Mit diesem Code funktioniert sie wieder. Folge der gelben Linie und beginne beim roten Pfeil – Ziel ist der grüne Pfeil.

Astroforscher, Alien-jäger und Sternegucker kennen sich damit aus – du auch?

1. Wie heißt das Sternbild „Großer Wagen/Bär“ in Amerika (siehe Abb.)?
2. Was ist der Unterschied zwischen einem Planeten und einem Stern?
3. Wie schlafen Astronauten in einer Raumstation, z. B. der ISS (sitzend/stehend/liegend)?
4. Was ist eine Supernova?
5. Ein Kosmo- oder Taikonaut ist ein ...?
6. Gibt es in Deutschland UFO-Landeplätze?
7. Zu welchem Sternbild gehört der Polarstern?
8. Ungefähr wie viele Sterne kann man theoretisch von einem festen Standpunkt aus ohne Hilfsmittel sehen (3.000/100/1 Million)?
9. Welche Objekte im Weltraum galten früher als Unglücksboten?
10. Welcher Planet heißt Morgen- oder Abendstern?
11. Dreht sich unser Mond um sich selbst?
12. Was bedeutet der Merksatz: „Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.“

Finde das „einmalige“ Alien



Alle Lösungen auf Seite 9

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 _____

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

iStock.com: Ebi_Omelby/Choreograph/Natalie_Thomson/Olleon/ Igor Zakewski/Visual Generation

Organspende rettet Leben!

Organspendeausweis



nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

BKK SBH

Organspende
schenkt Leben.

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

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

BKK SBH

Organspende
schenkt Leben.

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

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

BKK SBH

Organspende
schenkt Leben.

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

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

BKK SBH

Organspende
schenkt Leben.

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

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

BKK SBH

Organspende
schenkt Leben.

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

Sensationelle
Belohnung
Happy

AdobeStock/contrastwerkstatt; BKK SBH; BZgA



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 Mitglied werden

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

BKK SBH