

**So starten Sie
gesund ins Frühjahr**

S. 6

**Interview mit
Adrian Rubach**

S. 10



Liebe Kundinnen und Kunden,



„Mehr Fortschritt wagen“ ist das vielversprechende Motto des Koalitionsvertrags zwischen SPD, Bündnis 90/Die Grünen und FDP vom 7. Dezember 2021. Darin zieht sich neben dem Klimaschutz die fortschreitende Digitalisierung wie ein roter Faden über viele der rund 180 Seiten dieses Vertrags. Das betrifft in hohem Maße auch den Gesundheitsbereich.

Sowohl in der Kranken- als auch in der Pflegeversicherung besteht dringender Handlungsbedarf für den neuen Gesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach, der künftig viele seiner zahlreichen Vorschläge und Forderungen aus der Vergangenheit in die Tat umsetzen kann.

Pflege muss mehr gestärkt werden

Allzu deutlich hat Corona den Personalmangel in der Pflege – sowohl in den Kliniken als auch in den Pflegeheimen – aufgezeigt. Hier sind Verbesserungen dringend erforderlich. Dies gilt auch für die Leistungen zur Tages-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege, um die häusliche Pflege weiter zu fördern. Ob es der Ampel-Koalition tatsächlich gelingt, eine zwar freiwillige, aber paritätisch finanzierte Versicherung einzuführen, die alle Pflegekosten absichert? Es wird spannend!

Versorgung muss gesichert werden

Corona hat darüber hinaus eine weitere, schwerwiegende Lücke offenbart:

” Für sowohl in den Kliniken als auch in den Pflegeheimen sind Verbesserungen dringend erforderlich. “

Engpässe bei der Versorgung mit (innovativen) Arzneien und mit Impfstoffen. Um diese künftig zu vermeiden, sollen unter anderem Produktionsstätten in Deutschland, respektive der EU beitragen. Und beim Themenspektrum Prävention und Vorsorge schließt sich wiederum der Kreis zum

Klima: Der Bereich soll erheblich gestärkt werden – auch, um klima- und umweltbedingten Gesundheitsschäden vorzubeugen.

Denn vorsorgen ist allemal besser als heilen. Das gilt nicht nur für die Politik, sondern für uns alle.

Information

Die aktuellen Informationen zur jährlichen Veröffentlichung der Vorstandsgehälter finden Sie auf bkk-sbh.de/meine-krankenkasse.

Ein gesundes Frühjahr wünscht

**Ihr
Uwe Amann**



Inhalt



S. 6



S. 10



S. 12

02 Vorwort

04 Kurz & knapp

- Sitzender Lebensstil schadet Gelenken
- Achtung Allergiker bei Obstverzehr!
- Bei Schmerz oft zu viel Medikation und zu wenig Bewegung
- Medizinische Innovation – per Helm gegen Schlaganfälle

06 So starten Sie gesund ins Frühjahr

08 Feststellung der Pflegebedürftigkeit

09 Darmkrebsvorsorge

10 Interview mit Adrian Rubach

11 Hallo, #OMA!

12 Schwerpunkte der Gesundheitspolitik 2022

14 Focaccia-Garden

15 Rätselspaß

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

Ab 07.04.2022 im
Ärztzentrum in
Tuttlingen.

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 61618-35 · www.dsg1.de · magazin@dsg1.de **Druck, Vertrieb** KKF-Verlag Martin-Moser-Str. 23 · 84503 Altötting · Tel. 08671 5065-10 **Projektdirektor** 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.



Sitzender Lebensstil schadet Gelenken

Der Bewegungsmangel während der Corona-Zeit durch Homeoffice und Kontaktbeschränkungen hat bundesweit zahllosen Hüften und Knien geschadet. Die AE – Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik e. V. rät deshalb, täglich mehrmals bewusst zu dehnen.

„Durch das stundenlange Verharren in der Sitzposition mit gebeugtem Hüft- und Kniegelenk verspannen und verkürzen sich die beteiligten Muskeln, Sehnen und Faszien“, sagt Professor Dr. med. Karl-Dieter Heller, AE-Präsident und Ärztlicher Direktor der Orthopädischen Klinik am Herzogin Elisabeth Hospital in Braunschweig. Dies könne langfristig zu einer Fehl- und Überbelastung der Gelenke führen. Erste Zeichen seien etwa eine Verstärkung der natürlichen Krümmung der Lendenwirbelsäule, mit Betonung des Bauches (Hohlkreuz).

Sitzdauer hat zugenommen

„Das hat nichts mit ein paar Kilos zu viel zu tun“, so Heller. „Vielmehr sind hier die Hüftbeuger durch das ständige Sitzen und Verharren in der Beugeposition im Vergleich zur Gesäß- und Bauchmuskulatur verkürzt und verhindern das ausgleichende Überstrecken.“ Dies trifft auch auf die Knie zu: Durch Dauersitzen verkürzen sich die hinteren Muskelgruppen des Oberschenkels. Hält dieser Zustand länger an, lässt sich das Kniegelenk immer schlechter strecken. Laut dem im Oktober 2021 veröffentlichten DVK-Gesundheitsreport sitzen Deutsche pro Werktag inzwischen 8,5 Stunden – eine Stunde mehr als noch 2018. Junge Erwachsene (18 bis 29 Jahre) sitzen sogar mittlerweile rund 10,5 Stunden.

Kurz & Knapp



Achtung Allergiker bei Obstverzehr!

Nicht nur, wenn es im Frühjahr blüht und die Pollen fliegen, droht Allergikern Unwohlsein.

Wer unter einer Histamin-Intoleranz (HIT) leidet, kann nach dem Verzehr bestimmter Obstsorten wie etwa Erdbeeren, Kiwis und Bananen mit allergieähnlichen Symptomen reagieren. Darauf weist der Universitätsprofessor Dr. med. Reinhart Jarisch hin – der Gründer des Floridsdorfer Allergiezentrum (FAZ) in Wien gilt als Entdecker der HIT. Histamin kommt natürlicherweise im Körper vor, steckt aber auch in vielen Lebensmitteln wie beispielsweise in reifem Käse, Fischkonserven, Sauerkraut und Hefeextrakt. Magen-Darm-Beschwerden zählen zu den häufigsten Reaktionen einer HIT. Aber auch weitere teilweise unspezifische Symptome wie Hautausschlag, Schwindel und Schlafstörungen sind möglich und erschweren eine Diagnose.

Servicebüro Tuttlingen

Die BKK SBH zieht ihr Servicebüro in Tuttlingen ins Ärztezentrum, **Neuhauserstraße 15** um. Die Beratungszeiten und Kontaktdaten geben wir per Anschreiben bekannt.





Bei Schmerz oft zu viel Medikation und zu wenig Bewegung

Eine Überversorgung mit Medikamenten, zu allgemeine körperlich orientierte Therapieangebote, zu wenig Bewegungsanreize – in der Behandlung von Patienten mit Schmerzen gibt es nach Ansicht von Experten hierzulande momentan große Defizite – das zeigen auch erste Erfahrungen des Projekts PAIN2020, bei dem mehr als 600 Patienten inbegriffen waren.

Die Versorgung von Schmerzpatienten ist nach Ansicht der Experten der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V. und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (DMKG) hierzulande momentan unzureichend.

„Die Erkrankten bekommen häufig zu wenig bedarfsgerechte Therapien“, kritisiert Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Ulrike Kaiser vom UniversitätsSchmerzCentrum am Universitätsklinikum Dresden. „Um eine individuelle Behandlung zu

ermöglichen, ist es unbedingt erforderlich, dass geltende Leitlinien in der Schmerzmedizin auch adäquat umgesetzt werden. Zentrale Elemente in der Therapie sind dabei – neben einer medizinisch professionellen und individuellen Begleitung – zielgerichtete Bewegungsangebote.

Mehr zu den Bewegungs- und Gesundheitsangeboten Ihrer BKK finden Sie unter anderem hier:

- <https://bkk-sbh.de/leistungen/extraleistungen/gesundheitskurse/>



Medizinische Innovation – per Helm gegen Schlaganfälle?

Lähmungen, Sprach- und Sehstörungen – ein Schlaganfall kann gravierende Auswirkungen haben.

Im Rahmen des europäischen ConnectToBrain-Projekts entwickeln Tübinger Forscher derzeit einen Helm, der mithilfe von Magnetspulen von außen und ohne Operation eine präzise Erfassung und Stimulation der gesamten Hirnrinde ermöglicht. Damit wären Mediziner künftig in der Lage, sogar sehr komplexe Netzwerkstörungen wie etwa die Alzheimer-Erkrankung oder Funktionsausfälle nach einem Schlaganfall schonend und ohne chirurgischen Eingriff erfolgreich zu behandeln.



So starten Sie gesund ins Frühjahr



Von A wie Allergie

bis Z wie Zecken

Frühling. Da sprießt nicht nur die Natur, sondern auch die Motivation, sich nach nervigen Corona-Wellen wieder mehr draußen aufzuhalten, die Pölsterchen der Winterzeit abzutrainieren und vielleicht das Pflanzenbeet auf Vordermann zu bringen. Leider können in dieser Jahreszeit aber auch verschiedene Faktoren der Gesundheit zusetzen. Wie Sie fit und gesund ins Frühjahr starten, lesen Sie hier.

Achtung Allergie

Im Frühjahr blühen Bäume, Blumen, Gräser. Das ist schön fürs Auge – und Horror für alle Allergiker. Denn die Pollen lassen Nasen laufen, Augen jucken und erschweren die Atmung – und das bei manchen Betroffenen über Wochen hinweg. Speziell das in Deutschland eingewanderte Ambrosia sorgt auch bei Nicht-Allergikern für teilweise heftige Reaktionen.

Das können Sie tun:

- Waschen Sie vor dem Zubettgehen die Haare.
- Nehmen Sie keine Kleider mit ins Schlafzimmer, die Sie tagsüber getragen haben.
- Halten Sie bei erhöhtem Pollenflug die Fenster geschlossen und bleiben Sie, falls möglich, im Haus.
- Antihistaminika lindern die Symptome, eine De-Sensibilisierung kann Allergien ganz verschwinden lassen. Achtung: Damit muss in der Nicht-Allergiker-Zeit begonnen werden.

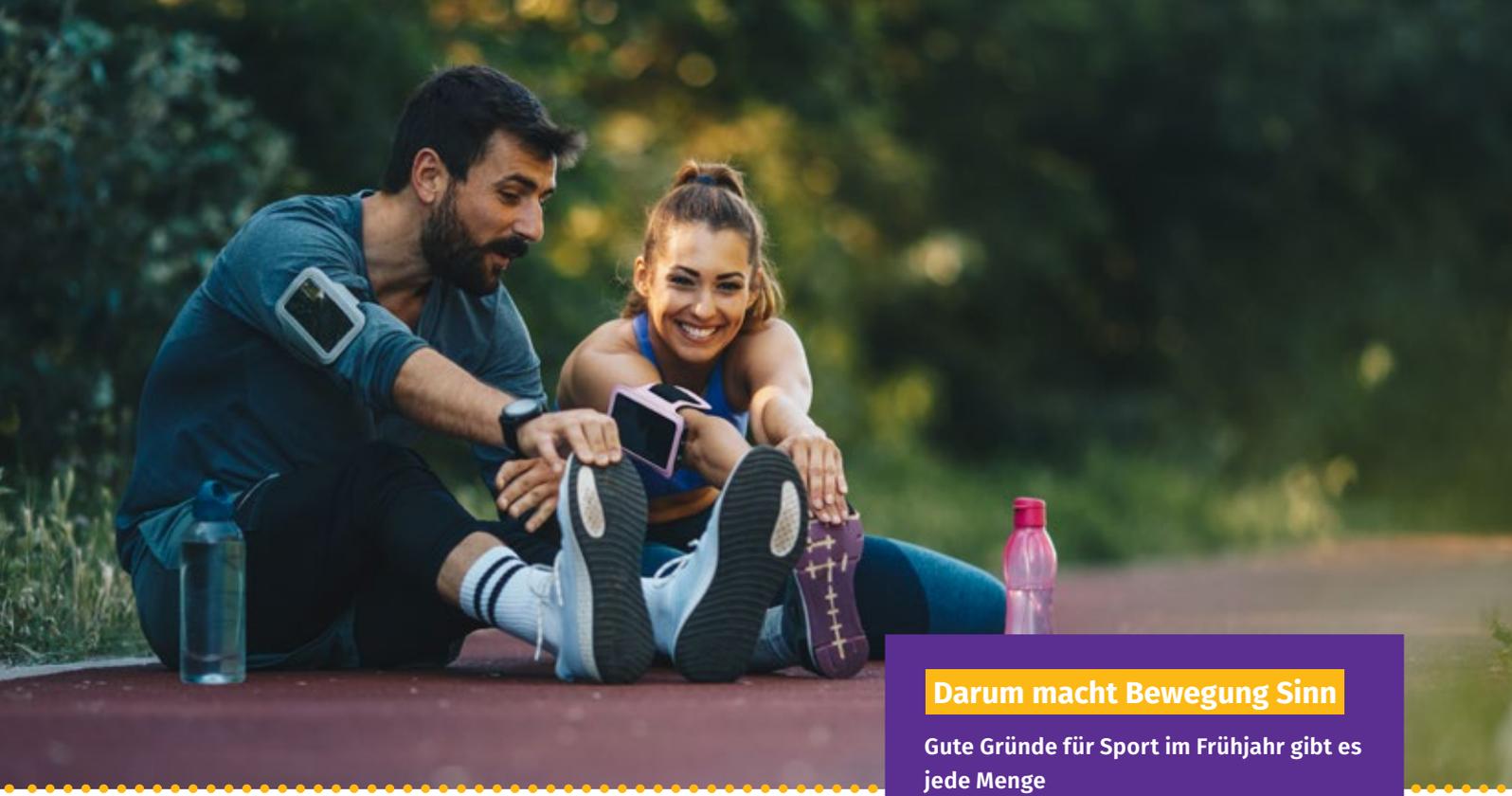
Vorsicht, stachelig und scharf

Frühlingszeit heißt auch: raus auf Wiesen oder in den Garten. Doch Achtung, in der Erde zwischen Bäumen, Sträuchern und Gemüsebeet lauert ein fieses Bakterium, das den sogenannten Wundstarrkrampf hervorrufen kann. Durch Verletzungen – auch kleine Schnitte – kann es in die Blutbahn gelangen. Bei Berberitzen, Brombeere und Co. gilt daher: Vorsicht vor den Dornen. Denn die können langwierige Entzündungen verursachen.

Das können Sie tun:

- Wenn Sie sich einen Dorn eingefangen haben, stellen Sie sicher, dass Sie ihn mittels Pinzette sicher wieder aus der Wunde entfernen.
- Tragen Sie bei der Gartenarbeit Handschuhe.
- Desinfizieren Sie auch kleinere Wunden, beispielsweise mit Jod.
- Frischen Sie Ihre Tetanus-Impfung regelmäßig auf.





Klein und gemein: Vorsicht vor Zecken

Sie sitzen mit Vorliebe im hohen Gras und ihr Biss schmerzt nicht, kann aber große Folgen haben: Zecken können gleich zwei gefährliche Krankheiten übertragen. Da ist zum einen die Borreliose sowie die Hirnhautentzündung, auch Frühsommer-Meningoenzephalitis genannt.

Das können Sie tun:

- Ätherische Öle aus der Apotheke auf der Kleidung können Zecken abschrecken.
- Wenn Sie eine Zecke an sich entdecken, entfernen Sie diese umgehend und vollständig.
- Reinigen und desinfizieren Sie die Wunde.
- Zwiebelchnittze helfen gegen die Symptome der Bisswunden – und können auch gegen Wespenstiche eingesetzt werden.
- Färbt sich die Biss-Stelle rot oder verspüren Sie Schwindel und Kopfschmerz, gehen Sie umgehend zum Arzt.
- Frischen Sie Ihre FSME-Schutzimpfung regelmäßig auf.

Abgeschlagen durch Frühjahrsmüdigkeit

Wenn die ersten wärmenden Sonnenstrahlen durch die Wolken fallen und die Tage allmählich länger werden, wandelt sich nicht allein die Natur. Auch unser Körper hat damit zu tun, nach den dunklen Monaten wieder in Schwung zu kommen. Schnell macht sich die berühmte Frühjahrsmüdigkeit mit ihren typischen Symptomen breit: Konzentrations- und Kreislaufschwäche, schlechter Schlaf und Kopfschmerzen.

Das können Sie tun:

- Bereiten Sie Ihren Körper vor: Warm-kalt-Duschen machen fit.
- Gehen Sie nach draußen: Sonnenlicht kurbelt die Laune und Vitamin-D-Produktion an, was Sie fitter und wacher macht.
- Trinken Sie genug Wasser, Saftschorlen oder Tee.

Darum macht Bewegung Sinn

Gute Gründe für Sport im Frühjahr gibt es jede Menge

Stress lass nach

Bewegung lässt nicht nur die Muskeln wachsen und die Fitness steigen. Sie fördert auch den Stoffwechsel und hilft, Stress aus dem Arbeits- oder Privatleben abzubauen.

Die Zeit der kurzen Kleider

Weihnachtsplätzchen, Braten, wenig Bewegung – in der kalten Jahreszeit packt der Körper locker das ein oder andere Pfund zusätzlich darauf. Was sich unter dicken Pullis und langen Hosen noch ganz gut kaschieren lässt, tritt bei Top, T-Shirt, Rock und Polohemd deutlich zu Tage. Da hilft nur eins: Bewegung! Dreimal die Woche mindestens eine halbe Stunde Sport regt die Fettverbrennung an und bringt Sie auf den richtigen Weg zur passenden Frühjahrsfigur.

Gute Laune Tag für Tag

Egal ob Laufen, Radfahren, Ballsport oder Schwimmen, regelmäßige Bewegung fördert die Endorphin-Ausschüttung des Körpers. Diese Hormone sind absolute Stimmungsmacher und sorgen für Glückszustände und gute Laune – Frühlingsempfindungen im besten Wortsinn also. Zudem regt das Sonnenlicht die körpereigene Serotonin-Produktion an. So sind die kurzen Wintertage schnell Schnee von gestern.



Feststellung der Pflegebedürftigkeit und was ist zu tun bei Ablehnung oder Erhöhung des Pflegegrades?

Kunden der BKK SBH, die pflegebedürftig sind, haben die Möglichkeit, dass sie selbst oder ein Angehöriger für sie einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung stellen können.

Die Leistungen der Pflegeversicherung sollen den Pflegebedürftigen helfen, trotz ihres Hilfebedarfs ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Sobald der Antrag auf Pflegeleistungen bei der Pflegekasse gestellt wurde, wird dieser von den Mitarbeitern der BKK SBH an den Medizinischen Dienst (MD) zur Begutachtung weitergeleitet. Sofern vorhanden, können dem Antrag auf Pflegeleistungen noch ärztliche Unterlagen, ein Pflegetagebuch, aus dem der Pflegeaufwand hervorgeht, beigelegt werden.

Von Seiten einer Pflegefachkraft des MD findet dann eine medizinische Begutachtung des Pflegebedürftigen statt. Diese Begutachtung findet in der Regel vor Ort persönlich beim Antragsteller statt. In Zeiten der Pandemie findet die Begutachtung auch auf Aktenlage aus Gründen des Infektionsschutzes und nach strukturiertem Telefoninterview statt.

Begutachtet werden unter anderem die Mobilität, die kognitiven und kommunikativen Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Angaben zur Selbstversorgung, Bewältigung von krankheits- und therapiebedingten Belastungen, Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte.

Für die einzelnen Kriterien wird eine Bewertung vorgenommen und anschließend in Summe die gewichteten Punkte addiert. Die Gesamtpunktzahl ergibt dann den Pflegegrad. Insgesamt gibt es fünf Pflegegrade, wonach sich die Leistung anschließend bemisst.

Nachdem die BKK SBH das Gutachten zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit vom MD erhalten und ausgewertet hat, teilt sie das Ergebnis anschließend dem Kunden mit.

In manchen Fällen wird im Ergebnis kein Pflegegrad und als Summe der gewichteten Punkte das Ergebnis 0,00 festgestellt.

In diesen Fällen kann eine erneute Begutachtung im Rahmen einer Widerspruchsbegutachtung von Seiten des MD durchgeführt werden. Wichtig dabei ist, dass erneut Unterlagen vorgelegt werden, die ggf. die Pflegebedürftigkeit rechtfertigen, die bislang nicht vorgelegt wurden.

Sollte nach einer weiteren Begutachtung erneut dasselbe Ergebnis, also keine Pflegebedürftigkeit festgestellt werden, so besteht für den Kunden die Möglichkeit, zu einem späteren Zeitpunkt erneut einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung zu stellen.

Alternativ besteht selbstverständlich die Möglichkeit, einen schriftlichen Widerspruch bei der Pflegekasse der BKK SBH einzureichen. Über diesen Widerspruch entscheidet dann der Widerspruchsausschuss der BKK SBH.

Der Widerspruchsausschuss besteht aus insgesamt vier Vertretern: zwei der Arbeitgeber und zwei der Versicherten. Des Weiteren wird vom Vorstand die Stellv. Vorständin, Sybille Stindl, beauftragt, die Widerspruchsfälle zu erläutern und die Widerspruchsstelle fachlich zu beraten. Entschieden werden die Fälle dann von den Vertretern des Widerspruchsausschusses.

Im Zusammenhang mit den Widerspruchsfällen gibt die Stellv. Vorständin, Sybille Stindl, den Hinweis, dass sich der Widerspruchsausschuss an den Gutachten des MD orientiert, denn aus der Ferne und ohne medizinische Kenntnisse kann in der Regel der Widerspruchsausschuss keine Höherstufung des Pflegegrades vornehmen. Vielmehr empfiehlt Sybille Stindl, dass bei einer Verschlechterung ein erneuter Antrag auf Pflegebedürftigkeit gestellt werden sollte oder bei bereits bestehender Pflegebedürftigkeit und vorhandenem Pflegegrad ein Höherstufungsantrag gestellt werden kann und sollte.

Für den Pflegebedürftigen und die Angehörigen ist es nicht immer einfach und nachvollziehbar, wenn kein Pflegegrad festgestellt wird, weil nach dem Gutachten keine Pflegebedürftigkeit vorliegt. Umso wichtiger ist es, dass Notizen zur Pflege gemacht werden und dem Antrag sämtliche Unterlagen mit eingereicht werden. Im Übrigen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter bei Fragen zum Thema Leistungen der Pflegeversicherung gern zur Verfügung.

Zusätzlich dürfen Sie sich gerne an Sybille Stindl wenden, wenn Sie Fragen zum Widerspruchsverfahren haben. Ansonsten ist es unser Ziel und Anliegen zugleich, eine Lösung mit Ihnen gemeinsam zu finden, so dass es zu einem Widerspruchsverfahren erst gar nicht kommt.



Ihre Ansprechpartnerin

für Ihr Kundenfeedback

Frau Sybille Stindl

☎ 07425 94003 13

@ sstindl@bkk-sbh.de





Darmkrebsvorsorge kann Leben retten.



Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) empfiehlt, die Vorsorge-Koloskopie besser zu nutzen.

Das von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlte Angebot gehört zu den effektivsten Früherkennungsmaßnahmen, die in der Medizin zu Verfügung stehen: In den ersten zehn Jahren nach Einführung der gesetzlichen Darmkrebsfrüherkennung sank die entsprechende Sterblichkeit bei **Männern ab 55 Jahren um fast 21 Prozent**, bei **Frauen dieser Altersgruppe sogar um mehr als 26 Prozent**. Zukünftig werden Systeme künstlicher Intelligenz (KI) die Darmkrebsvorsorge noch verlässlicher machen.

Viele Fälle im Vorfeld vermeidbar

Jedes Jahr erkranken in Deutschland etwa **60 000 Menschen** neu an Darmkrebs. Ein Großteil dieser Fälle wäre vermeidbar, wenn mehr Menschen zu Vorsorgeuntersuchungen gehen würden. Computergestützte lernfähige Systeme, die derzeit zunehmend in die klinische Anwendung gehen, unterstützen Ärzte, indem sie während der Untersuchung Live-Bilder aus dem Darm analysieren und mit hoher Treffsicherheit verdächtige Stellen auf dem Monitor markieren. Sie könnten die Darmkrebsvorsorge zukünftig noch verlässlicher machen. Doch schon heute ist die Koloskopie zur **Darmkrebsfrüherkennung** ein hocheffektives Instrument.



Außerdem bei Ihrer BKK SBH:
Darmkrebs Extracheck Die BKK SBH bietet ihren Versicherten unabhängig vom Lebensalter die Möglichkeit zur Darmkrebsprävention per zielgenauem immunologischen Stuhltest an. Der Test ist für BKK SBH Versicherte kostenfrei.
Weitere Informationen zum Test sowie die Möglichkeit zur Teilnahme finden Sie auf:
www.bkk-sbh.de/darmkrebs-extracheck



Interview

mit Adrian Rubach



BKK SBH: Adrian, Du bist als Ringer aktiv im KSV Trossingen, bist Vize-Deutscher Meister und mehrfacher Baden-Württembergischer Meister. Erzähle unseren Kunden einmal ein etwas über den Sport und Euren Kraft-Sport-Verein KSV?

Adrian Rubach (KSV): Den KSV Trossingen gibt es bereits seit 1910. Der Verein blickt auf eine weitreichende Tradition zurück. Unsere Werte sind, dass wir unseren Nachwuchs von jungen Sportlern aus den eigenen Reihen ausbilden und unterstützen. So entsteht im ganzen Verein ein freundschaftliches Verhältnis untereinander. Wir sind dieses Jahr ungeschlagen als Tabellen erster in die Verbandsliga aufgestiegen. Dazu können wir mit Stolz sagen, dass wir das alleine mit Ringern aus dem eigenen Nachwuchs geschafft haben, die wir von klein auf trainiert haben. Und das ist uns sehr wichtig. Unterstützt werden wir von unserer tollen Fan-Gemeinde. In der Regel können wir auf bis zu 800 Zuschauern zählen, die bei unseren Kämpfen für eine sehr gute Stimmung sorgen.

.....
BKK SBH: Das ist eine starke Leistung von Euch. Glückwunsch und vorab viel Erfolg in der neuen Liga. Wie fördert ihr eure Sportler und Euren Nachwuchs?

Adrian Rubach (KSV): Wir fördern unseren Nachwuchs in dem Sinne, dass wir mit verschiedenen Trainern nicht nur unter der Woche trainieren, sondern mit den Kindern und Jugendlichen auch an Wochenenden Unternehmungen machen. Neben dem Trainingsalltag fahren wir natürlich auch auf Turniere, die auch einmal weiters weg sind, aber auch Aktionen wie Zeltlager oder zum Beispiel Schwimmbadbesuche. Und nicht zuletzt spielt unser Präventions-Projekt: „BE COOL BE FIT - mach beim Ringen mit!“ eine enorm große Rolle.

BKK SBH: Das klingt doch spannend. Du hattest von „BE COOL BE FIT“ gesprochen. Kannst du noch ein bisschen genauer auf das Präventionsprojekt eingehen?

Adrian Rubach (KSV): Na klar. Wir haben bereits seit mehreren Jahren die Präventions-Kooperation mit der BKK SBH. Selbst ich war damals als Schulkind schon dabei. Wir holen junge Leute ab und begeistern diese für den Sport. Ich erinnere mich an eine „BE COOL BE FIT“-Pulllover-Aktion, wo nachher gefühlt die ganze Schule mit diesen „BE COOL BE FIT“- BKK-SBH-Pullis unterwegs war. Das war mega cool. Beim Projekt selbst, ist uns wichtig, den Kindern und Schülern Sport allgemein nahezu legen. Elementare Bewegungsabläufe und Übungen zur Koordination zu zeigen, so dass sie von klein auf ein Verständnis und die Begeisterung für Sport und Bewegung bekommen. Und das zeigt sich auch in unserem Team der aktiven Ringer, wie erfolgreich und wichtig dieses Projekt ist.

.....
BKK SBH: Schön zu hören, dass ihr euren Nachwuchs so erfolgreich und toll fördert. Was kannst Du unseren Versicherten zum Thema Sport und Bewegung raten?

Adrian Rubach (KSV): Ich empfehle jedem Versicherten, grundsätzlich Sport zu treiben und auch die Kinder früh für Sport zu begeistern. Hier geht es auch um wichtige Werte wie Gemeinschaft, füreinander einzustehen sowie Respekt und Disziplin. Und natürlich auch um die Gesundheit!

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

Adrian Rubach (KSV): Gerade durch „BE COOL BE FIT“ bin ich schon in jungen Jahren mit der BKK SBH in Berührung gekommen. Dadurch hat man schon gemerkt, dass sich die BKK SBH sehr für Sportler einsetzt. Ich habe mich für die BKK SBH entschieden, weil sie regional ist, super-tolle Extraleistungen hat und einfach, weil man sich kennt. Tolle Kasse in der Region. Ich kann die BKK SBH gerne weiterempfehlen.

.....
BKK SBH: Das freut uns zu hören! Vielen Dank, Adrian, für das Interview und die Einblicke in den Kraft-Sport-Verein Trossingen. Wir wünschen Dir und dem KSV Trossingen für die sportliche Zukunft in der Verbandsliga viel Erfolg und alles Gute!



Hallo,
#OMA!



Kennen Sie eigentlich schon unser #OMA? Damit ist natürlich nicht die Großmutter gemeint, die Kuchen backt und Socken strickt, sondern unser Online-Magazin, das Sie mit frischen Gesundheits-News verwöhnt. 100 Prozent digital, immer aktuell und randvoll mit spannenden Themen. Optimiert für das Lesevergnügen auf Smartphone, Tablet und Desktop.

Ihre Vorteile mit dem Online-Magazin

- **Wischen und tippen:** bequemes Lese-Erlebnis auch auf Mobilgeräten
- **Entdecken:** Fitness-Trends, digitale Gesundheit, leckere Rezepte u. v. m.
- **Endlos schmökern:** alle bisherigen Ausgaben auf einen Klick

Lesen Sie die aktuelle Ausgabe

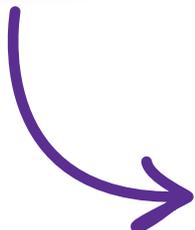
Neue OMA-Ausgaben erscheinen viermal im Jahr parallel zu unserem gedruckten Magazin.

Der kürzeste Weg zu #OMA führt über ...

- diesen Link: oma.bkk-sbh.de
- über eine **eigene Kachel** in unserer App

Jetzt neu

Downloaden Sie die BKK SBH Service-App



Lösungen für Seite 15

Aus die Maus: 3, 4, 6, 9

Piraten: 6
Roboter: 16

S	N	O	L	L	A	B	T	F	U	L	F	G	R	S
S	U	E	S	S	I	G	K	E	I	T	E	N	E	K
M	E	C	A	I	P	S	A	I	O	B	I	J	M	E
E	K	M	N	V	T	I	E	G	U	B	E	G	U	R
I	U	U	E	D	N	U	E	R	F	A	R	D	Z	Z
L	C	S	E	Q	A	M	T	L	P	E	P	J	I	E
I	H	I	N	G	E	S	C	H	E	N	K	E	E	N
M	E	K	A	R	T	E	N	T	O	A	H	I	K	S
A	N	E	A	A	N	S	E	N	I	A	O	E	S	
F	X	N	G	I	R	L	A	N	D	E	N	F	H	S

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

Die Ampel-Koalition nimmt Fahrt auf

Schwerpunkte der Gesundheitspolitik 2022

„Neue Besen kehren gut.“ Ob dieses Sprichwort auch auf die 20. Bundesregierung im Allgemeinen und Prof. Dr. Karl Lauterbach als neuen Gesundheitsminister im Besonderen zutrifft, wird die Zukunft zeigen. Wie aber sehen die Schwerpunkte beim Koalitionsvertrag zwischen SPD, Bündnis 90/Die Grünen und FDP mit dem Motto „Mehr Fortschritt wagen“ eigentlich aus? Und was bedeuten sie für die Gesundheitspolitik?





Pflege hat Vorrang

Allzu deutlich hat die Corona-Pandemie die Schwachstellen in der Pflege – sowohl in den Kliniken als auch in den Pflegeheimen – aufgezeigt. Deshalb gilt: Vorhandene Pflegekräfte halten und neue gewinnen! Mittel dazu sollen sein:

- bessere Arbeitsbedingungen mit familienfreundlichen Arbeitszeiten
- höhere Löhne mit steuerlichen Anreizen
- Entlastungen durch Digitalisierung

“*Professionelle Pflege könnte künftig zudem dadurch attraktiver werden, dass womöglich mehr heilkundliche Tätigkeiten zum Berufsbild gehören.*”

Pflegende Angehörige noch mehr entlasten

Seit Januar 2022 gilt eine stufenweise finanzielle Entlastung bei den pflegebedingten Eigenanteilen. Diese beginnen mit 5 Prozent im ersten Jahr und können bis zu 70 Prozent ab dem vierten Jahr der Betreuung in einem

Pflegeheim ansteigen. Die verbleibenden Anteile sollen weiter reduziert werden, auch dadurch, dass die Aufwendungen für die Behandlungspflege der Krankenversicherung übertragen werden. Wenn die Leistungen für betreutes Wohnen, Tages-/Nacht- sowie Kurzzeitpflege weiter erhöht werden sowie für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege ein besonderes Budget eingeführt wird, ist die Chance hoch, dass die häusliche Pflege (noch) mehr gefördert wird. Auch soll das Pflegegeld künftig regelmäßig erhöht werden. Und: Neue Lohnersatzleistungen bei pflegebedingten Auszeiten sollen hinzukommen.

Kommt eine Pflege-Vollversicherung?

Wie aber die Pflegeversicherung entlasten? Steuermittel für die Rentenversicherungsbeiträge bei häuslicher Pflege Tätigkeit sind eine Möglichkeit. Der Ausgleich pandemiebedingter Zusatzkosten ein weiterer. Andererseits ist geplant, den Beitragssatz nur „moderat“ zu erhöhen – dabei wurde zum 1. Januar 2022 bereits ein um 0,1 Prozent erhöhter Zuschlag für Kinderlose eingeführt. Seit vielen Jahren soll zudem eine zwar freiwillige, aber paritätisch finanzierte Vollversicherung eingeführt werden, die alle Pflegekosten absichert. Ob das der Ampel-Koalition gelingt, ist aktuell noch nicht abzusehen.



Gesundheit hat Vorfahrt

Die weitere Digitalisierung im Bereich der Krankenversicherung soll mit einem „**Bürokratie-Abbau-Paket**“ Hand in Hand gehen. Das Ziel: Sie als Versicherte künftig noch besser zu versorgen. Elektronische Patientenakte (ePA) und Digitales Rezept (E-Rezept) sollen dabei helfen. „Durch den Ausbau multiprofessioneller, integrierter Gesundheits- und Notfallzentren stellen wir eine wohnortnahe, bedarfsgerechte, ambulante und kurzstationäre Versorgung sicher und fördern diese durch spezifische Vergütungsstrukturen“, heißt es wörtlich im Koalitionsvertrag.

Aktuelle Informationen finden Sie zum Beispiel hier:

- bkk-sbh.de/pinnwand/news/
- Bundesministerium für Gesundheit: www.bmg.bund.de



Keine Engpässe mehr

Engpässe bei der Versorgung mit innovativen Arzneimitteln und Impfstoffen sollen künftig möglichst vermieden werden. Ein Mittel der Wahl: **Mehr Produktionsstätten in Deutschland** bzw. der EU. Im Übrigen soll die Gesundheitsförderung erheblich gestärkt werden.

Konkrete Maßnahmenpakete zielen zum Beispiel auf Themenfelder wie diese ab:

- Alkohol-/Nikotinsucht
- Alterszahngesundheit
- Diabetes
- Einsamkeit
- Wiederbelebung
- Vorbeugung von klima- bzw. umweltbedingten Gesundheitsschäden

“*Getreu dem Motto: besser versorgen als heilen!*”



Zutaten:

- Backblech (etwa 40 x 30 cm)
- Backpapier



Hefeteig

- 400 g Weizenmehl
- ½ Würfel Hefe, frisch (alternativ Trockenhefe)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Olivenöl



Gemüsebelag

- etwa 100 g grüne Spargelstangen (5 Stück je etwa 20 g)
- 100 g Zucchini
- etwa 1 Möhre (orange oder violett)
- 3-4 Mini-Paprikaschoten (gelb, rot und orange)
- etwa 10 kleine Cocktailtomaten (bunt)
- Radieschen
- etwa 1 mittlere rote Zwiebel
- etwa 3 EL Olivenöl
- 2-3 EL Kürbiskerne
- gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, glatte Petersilie)
- Sesam- oder Mohnsamen
- etwa 1 TL grobes Meersalz

Focaccia-Garden

Auf einem leckeren Fladenbrot wächst dank Kräutern und viel Gemüse ganz schnell ein bunter Blumengarten heran. Ein echtes Highlight für die erste Grillparty.

Menge: ergibt etwa 12 Stück

Technik: etwas Übung erforderlich

Dauer: bis 40 Minuten



Hefeteig

Mehl in eine Rührschüssel geben und Hefe draufbröckeln. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knet-haken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Die Wartezeit nutzen, um das Gemüse vorzubereiten.

Gemüsebelag

Die Spargelstangen waschen, im unteren Drittel schälen, längs halbieren oder vierteln. Zucchini waschen und in schmale Streifen schneiden. Möhre schälen. Paprika, Tomaten und Radieschen waschen und putzen. Zwiebel abziehen. Das Gemüse in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Gestaltung der Focaccia-Blumenwiese

1 Backblech mit Backpapier belegen. Den gegangenen Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmal kurz durchkneten, zu einem Rechteck (etwa 25 x 35 cm) ausrollen und auf das Backblech legen.

Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze etwa 200° C.

2 Den flachen Teig mit etwa 2 EL Olivenöl bepinseln. **Aus dem Gemüse eine bunte Blumenwiese legen:** Spargel und Zucchini eignen sich z. B. als Wiese, Gräser und Blumenstiele. Für die Blumen aus dem bunten Gemüse die Blüten und aus den Kürbiskernen die Blätter gestalten. Lassen Sie der Fantasie freien Lauf. Das Gemüse mit etwas Öl bestreichen. Verzieren Sie abschließend die Focaccia mit den Kräutern, Mohn- und Sesamsamen und bestreuen die Focaccia mit Meersalz.

3 Die Focaccia nochmal 15 Minuten gehen lassen – dann backen (mittlere Schiene / Backzeit: etwa 25 Minuten) und anschließend auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen.

Warm servieren. Guten Appetit.





Let's party ...

Feiere mit mir und finde diese Wörter:

Musik / Freunde / Spiele / Familie / Süßigkeiten / Girlanden / Feier / Geburtstag / Geschenke / Karten / Luftballons / Kuchen / Kerzen

Die Worte können so gelesen werden: normal oder von rechts nach links / von oben nach unten und umgekehrt / einmal auch schräg.

S	N	O	L	L	A	B	T	F	U	L	F	G	R	S
S	U	E	S	S	I	G	K	E	I	T	E	N	E	K
M	E	C	A	I	P	S	A	I	O	B	I	J	M	E
E	K	M	N	V	T	I	E	G	U	B	E	G	U	R
I	U	U	E	D	N	U	E	R	F	A	R	D	Z	Z
L	C	S	E	Q	A	M	T	L	P	E	P	J	I	E
I	H	I	N	G	E	S	C	H	E	N	K	E	E	N
M	E	K	A	R	T	E	N	T	O	A	H	J	K	S
A	N	E	A	A	A	N	S	E	N	I	A	Q	E	S
F	X	N	G	I	R	L	A	N	D	E	N	F	H	S

Wie viele

Piraten + Roboter gibt es?



Trage die Lösungen hier ein

Piraten

Roboter

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.

LÖSUNGEN auf der Seite 11

Sudoku für Könner

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

Aus die Maus?

Welche der Ausschnitte (Nr. 2 – 10) finden sich nicht im Hauptbild (Nr.1)?



Wir sind persönlich für Sie da -
und bedanken uns für Ihre Treue!
Alle Vorteile und Infos unter: **bkk-sbh.de**



Frau Mantay

Frau Rosenfelder

Herr Hahn

Frau Kosch

Hauptverwaltung

Trossingen

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

Kundencenter

St. Georgen

☎ 07724 912-36
📠 07724 912-38

Servicebüro

Tuttlingen

Neue Kontaktdaten
ab April. Diese werden
noch bekannt gegeben.

Kundencenter

Schonach

☎ 07722 7060
📠 07722 7059

Kundencenter

VS-Schwenningen

☎ 07720 95 61-77
📠 07720 95 61-79

Kundencenter

Trossingen

☎ 07425 940 03-0
📠 07425 940 03-23

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