



**Wir unterstützen  
Ihre Familienplanung**

S.7

**Hausaufgaben,  
aber richtig**

S.8



# Liebe Leserinnen und Leser,

**zwischen dieser und der vergangenen Ausgabe Ihres Kundenmagazins hat sich die Welt verändert: Das Corona-Virus hält uns in Atem und was vor Tagen und Wochen noch unvorstellbar schien, ist nun Alltag – von Ausgangsbeschränkungen bis Schlange stehen mit Mundschutz.**

Auch unsere Abläufe sind davon betroffen. Dennoch sind wir nach wie vor für Sie da.

Bundeskanzlerin Angela Merkel (65) ließ sich noch Ende März gegen Pneumokokken impfen. Gegen das Corona-Virus hat diese Impfung zwar keine unmittelbare Wirkung, sie schützt aber vor einer bakteriellen Lungenentzündung. Trifft das Corona-Virus nämlich auf eine geschwächte Lunge, kann das fatale Folgen haben. Gut also, dass wir als Ihre BKK seit Jahren die Kosten für die Pneumokokken-Impfung für alle Personen ab 60 Jahren sowie für Risikopatienten übernehmen.

Das Corona-Virus fordert auch von den Krankenkassen einen finanziellen Kraftakt: So erhalten zum Beispiel Krankenhäuser unter anderem einen Ausgleich, wenn sie planbare Behandlungen bzw. Operationen verschieben, um dringend benötigte Kapazitäten freizuhalten. Zusätzliche Intensivbetten und Schutzausrüstungen werden ebenfalls gefördert. Ausgleichszahlungen gelten auch für Vorsorge-/Rehabilitations-Einrichtungen sowie –

**” Wir tun alles, damit die bestmögliche Versorgung gesichert bleibt “**

bei einer hohen Umsatzminderung – für niedergelassene Ärzte und Pflegeeinrichtungen. Wir stehen hinter diesen Maßnahmen, helfen sie doch, die bestmögliche Versorgung zu sichern.

Es geht aber auch darum, Versicherte und medizinisches Personal durch unnötige Kontakte vor vermeidbaren Infektionen zu schützen. Deshalb wurden die Voraussetzungen bei Verordnungen und Folgerezepten gelockert, etwa für Arzneien, Heil- und Hilfsmittel. Auch eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung nach telefonischer Absprache mit dem Hausarzt ist bei leichten Erkrankungen der oberen Luftwege möglich. **Unser Tipp:** Nutzen Sie die zahlreichen Informationsangebote rund um Corona im Internet sowie auf unserer Website.

**Vor allem aber: Passen Sie auf sich und andere auf, halten Sie Abstand – und bleiben Sie gesund.**

Ihr  
Uwe Amann

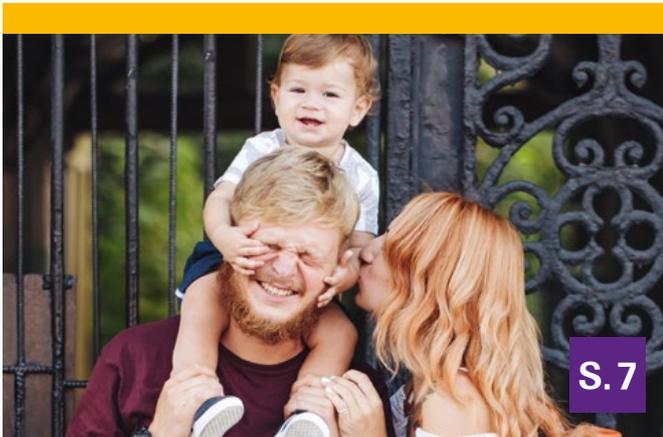


**BKK SBH –**  
Bewertung durch  
das **HANDELSBLATT\***  
„Beste kundenorientierte  
Krankenkassen 2019“

Note **Exzellent**  
unter den regionalen  
Krankenkassen.  
\*08/2019



# Inhalt



## 02 Vorwort

Wir sind nach wie vor für Sie da

## 04 Kurzmeldungen

Soforthilfen durch Kinderheldin  
Schüler\*innen ab 15 Jahren und Schul-  
abgänger\*innen aufgepasst

## 06 Super selbstzufrieden statt super Modelmaßen

Wohlfühfigur, Body Positivity und Body Neutrality

## 07 Wir unterstützen Ihre Familienplanung

## 08 Hausaufgaben, aber richtig

Wie Ihre Kinder zu Hause erfolgreich lernen

## 10 Impfungen schützen vor Infektionskrankheiten

## 12 Interview

Endlich Nichtraucher dank betrieblicher  
Gesundheitsförderung!

## 13 Kurz und knapp

## 14 Gefüllte Zucchini Blüten

## 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



## Ihre BKK SBH war und ist auch in Corona-Zeiten für Sie da

Wir bedanken uns recht herzlich für Ihre Unterstützung, indem Sie die digitalen Kommunikationswege zu uns vermehrt verwendet haben. So war und ist es uns möglich, Ihre Anliegen schnell, sicher und unkompliziert zu bearbeiten.

Nutzen Sie also gerne auch weiterhin die Möglichkeit, uns Dokumente per **BKK SBH Service-App** zuzusenden. Auch telefonisch lassen sich viele Fragen schnell klären. Den Code zur App finden Sie auf der rechten Seite.

Wir alle freuen uns aber auf die „Zeit danach“, in der wir wieder ganz persönlich für Sie da sein können.

Besuchen Sie bis dahin auch gerne unsere neue Internetseite [www.to-stay.de](http://www.to-stay.de).

Hier haben wir unter dem **Motto „TO STAY“** anstatt „to go“ viele Informationen und Services zusammengefasst, mit denen Ihre BKK SBH Ihnen auch in diesen besonderen Zeiten zur Seite steht.

Wir hoffen, dass Ihnen die **Gesundheitstipps, Corona-Infos** und **digitalen Angebote** weiterhelfen können.

„Stay Home, stay safe“ – lautet das Gebot der Stunde  
[www.to-stay.de](http://www.to-stay.de)



## Soforthilfen durch Kinderheldin für alle Schwangeren und (werdenden) Eltern

Momentan besteht das Problem, dass viele **Geburtsvorbereitungs-** oder **Rückbildungskurse** aufgrund der Corona-Pandemie ausfallen oder abgesagt werden müssen. Viele (werdende) Eltern stehen damit vor einer Herausforderung. Hier ist es wichtig, so schnell wie möglich eine Lösung anzubieten, damit diese optimal auf die Geburt vorbereitet werden bzw. eine gute Nachsorge ermöglicht wird. Das können wir nun sofort mit unserem Partner **Kinderheldin** für Sie sicherstellen. Wir haben kurzfristig Online-Klassen eingerichtet für komplette **Live-Online-Kurse**.

- Ab sofort individuelle **Live-Geburtsvorbereitungs-** und **Rückbildungskurse** in Kleingruppen
- **Kontakt für Online-Kurse** Schwangere & Hebammen:  
[www.kinderheldin.de/kurse](http://www.kinderheldin.de/kurse)

Auf Anfrage bei Ihrem BKK SBH Kundenberater erhalten Sie Ihren persönlichen Zugangscode

- Zusätzliche **Kinderheldin-Arzt hotline** für alle Fragen rund um Schwangerschaft und Corona:  
**Telefon: 030 629340330** (Werktags von 14 - 16 Uhr)  
[www.kinderheldin.de/Coronavirus](http://www.kinderheldin.de/Coronavirus)

## Impressum

**Herausgeber BKK SBH** BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg  
 Löhrrstr. 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

**Projektleiter** 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 auszugswise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.

**Datenschutz** Sie erhalten dieses Magazin im Rahmen unserer gesetzlichen Aufklärungspflichten nach § 13 des ersten Sozialgesetzbuches. Haben Sie kein Interesse mehr am Bezug des Magazins, können Sie uns dies jederzeit gerne mitteilen. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter [www.bkk-sbh.de/datenschutz](http://www.bkk-sbh.de/datenschutz).

## Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise

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

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

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



## Schüler\*innen ab 15 Jahren und Schulabgänger\*innen aufgepasst

Jedes Jahr im Frühjahr flattert ein Brief eurer BKK SBH ins Haus, indem wir den Status eurer aktuellen schulischen Situation erfragen.

Wir müssen dies wissen, damit wir euren **Versicherungsschutz** korrekt weiterführen können. Solltet ihr eine Ausbildung beginnen, beantragen wir gleich eure Sozialversicherungsnummer, die euer Ausbildungsbetrieb für die Anmeldung bei uns benötigt.

Denn ab Beginn eurer Ausbildung müsst ihr euch in der Regel selbst krankenversichern – und seid dann nicht mehr in der Fami (Familienversicherung) eurer Eltern.

### Keine Lust auf Papierkram? Jetzt ganz easy über die BKK SBH Service-App antworten

In unserer App haben wir für euch das extra Feld „**Berufstarter**“ eingefügt. Dort könnt ihr uns am schnellsten eure aktuellen Infos hinterlegen. Die App ist später auch praktisch, um uns **Erstattungen einzureichen** (z. B. fürs Fitness-Studio) oder auch einmal eine **Krankmeldung hochzuladen**.



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

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

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

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



### Dein Ansprechpartner

Max Schneider

☎ 07425 940 03-83

@mschneider@bkk-sbh.de

Weitere Tipps zum Berufsstart unter:  
[www.bkk-sbh.de/berufstarter](http://www.bkk-sbh.de/berufstarter)

## LÖSUNGEN von Seite 15

### Have a look:

- 1 Espressotasse
- 2 Stereo-Anlage (Verstärker)
- 3 Rotkohl
- 4 Haargummi
- 5 PET-Flasche
- 6 Inlet/Pralinenschachtel

### Ausreißer:

Bier, Hose, Kaktus, Lampe, Traube

### Familie in der Nusschale:

Zuerst fahren beide Kinder über den Fluss; ein Kind kehrt zurück. Dann fährt ein Erwachsener; das zweite Kind kehrt zurück. Wieder fahren beide Kinder; eines kehrt zurück. Nun fährt der zweite Erwachsene; ein Kind kommt zurück. Beide Kinder überqueren den Fluss – und alle sind drüben.

# Super selbstzufrieden statt super Modelmaße

Wohlfühlfigur,

## Body Positivity und Body Neutrality

Dass eine Supermodel-Figur nicht unbedingt gesund ist und Selfies nicht immer die unbearbeitete Wahrheit zeigen, wissen wir wohl alle. Aber was ist die Alternative zu ständiger Körper-Optimierung? Was ist Wohlfühlgewicht? Und was hat es mit den Trend-Begriffen „Body Positivity“ und „Body Neutrality“ auf sich?

### Intuitives Essen und Wohlfühlgewicht

Die US-Amerikanerin Caroline Dooner beispielsweise empfiehlt die „Fuck it Diät“ in ihrem gleichnamigen Buch. Dabei geht es keineswegs um ein neues strenges Ernährungs-Regelwerk mit komplizierten Tabellen, sondern darum, dem Diät-Wahn abzuschwören. Die Autorin sieht Kalorienzählen als Sucht, die wenig Raum für anderes lässt. Sie plädiert dafür, intuitiv das richtige Maß zu finden. In ihrem Buch erläutert Dooner, wie der natürliche Umgang mit dem Essen – im Gegensatz zum Diät-Frust – endlich zu ihrem Wohlfühlgewicht geführt hat. Was nicht bedeutet, dem Schönheitsideal der Modeindustrie zu entsprechen.

### Body Positivity

Mit diesem – für die meisten Menschen unerreichbaren – Ideal räumt auch die Body-Positivity-Bewegung auf. Frei nach dem Motto „Jeder Körper ist schön“ zeigen Frauen in den sozialen Medien ihre Kurven und ersetzen den abwertenden Begriff „Schwangerschaftsstreifen“ gegen das bissige Wort „Tiger Stripes“. Auch die Werbeindustrie traut sich inzwischen, mehr Varianz vor der Kamera zu zeigen.

### Body Neutrality

Doch nicht alle Experten sind vom Konzept der Body Positivity überzeugt. Anuschka Rees, Autorin des Buchs „Beyond Beautiful“, geht es nicht weit genug, den Begriff des Schönheitsideals zu dehnen. Die Sozialpsychologin macht sich stark für Body Neutrality, also dafür, dem Aussehen ganz allgemein einen geringeren Stellenwert beizumessen. Sie rät dazu, das Selbstwertgefühl nicht an Äußerlichkeiten, sondern beispielsweise an persönlichen Fähigkeiten festzumachen. Auch Dooner ermutigt dazu, sich auf jene Lebensziele zurückzubedenken, die nichts mit dem Körpergewicht zu tun haben.

### Glück statt Body „was-auch-immer“

Welches Konzept ist nun das richtige? Einer der universell besten Tipps dürfte sein: Nicht ständig auf andere zu hören! Denn: Zum Rundum-Wohlgefühl gibt es kein Patent-Rezept. Jeder von uns kann einen individuellen Weg zum (gesunden) Umgang und Einklang mit dem eigenen Körper finden. Ob mit oder ohne Diät und Selfies.





# Wir unterstützen Ihre Familienplanung



**Fast ein Viertel der Paare in Deutschland sind ungewollt kinderlos und nutzen viele unterschiedliche Methoden, um ihren größten Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen: ein eigenes Kind. Mit BKK Kinderwunsch unterstützt Sie Ihre BKK SBH ab sofort mit Leistungen, die weit über die Regelversorgung der gesetzlichen Krankenkassen hinausgehen.**

## Der perfekte Zeitpunkt

Knapp 25 Prozent der Frauen und Männer in Deutschland zwischen 20 und 50 Jahren sind ungewollt kinderlos. Die Ursachen hierfür sind vielfältig, so spielt z. B. der gesellschaftliche Wandel eine wichtige Rolle. Denn die Familienplanung hat sich zeitlich verändert: 1970 waren nur 10 Prozent der Frauen bei der Geburt ihres ersten Kindes über 30 Jahre alt, 1990 waren es bereits 25 Prozent. Die Tendenz ist weiterhin steigend: **2018 waren Mütter bei der Geburt durchschnittlich 31,3 Jahre alt.**

Jedoch geht die Fruchtbarkeit – egal ob bei Mann oder Frau – mit zunehmendem Alter kontinuierlich zurück und erschwert die Familiengründung. Gleichzeitig nimmt die Frage, wann der perfekte Zeitpunkt für die Familienplanung ist, heute wesentlich mehr Raum ein als früher. Hinzu kommen Belastungen aus der Umwelt sowie berufliche Stressfaktoren, die die Kinderlosigkeit mit verursachen können. Der unerfüllte Kinderwunsch kann eine große psychische Belastung darstellen und auch innerhalb der Partnerschaft zu Problemen führen.

## BKK Kinderwunsch unterstützt Sie

Die Betriebskrankenkassen haben den Wandel in der Familienplanung erkannt und beschlossen, die Leistungen den neuen Anforderungen anzupassen. Hierfür wurde ein Exklusivvertrag für BKK Versicherte – BKK Kinderwunsch – geschlossen. Damit erhalten unsere Versicherten über die Regelversorgung hinaus extra Zuschüsse für die **künstliche Befruchtung**. Da der Vertrag von Bayern aus bundesweit ausgerollt wurde gibt es aktuell nur in Bayern teilnehmende Zentren der Reproduktionsmedizin.

### Diagnose Krebs = Kinderlosigkeit?

Mit der Diagnose Krebs steht das Leben plötzlich Kopf! Damit sind Ängste und Unsicherheiten verbunden. Die Auswirkungen auf die eigene Lebensplanung sind riesig. Muss die Diagnose Krebs auch Kinderlosigkeit bedeuten?

Die BKK SBH hat im Rahmen des Vertrags BKK Kinderwunsch an diese besondere Situation gedacht. Versicherte erhalten einen **Zuschuss von 100 Euro für eine Kryokonservierung von Ei- oder Spermazellen**, um der Gefahr einer möglichen Unfruchtbarkeit durch eine Krebstherapie vorzubeugen. Voraussetzung für die Teilnahme am Programm ist lediglich eine Versicherung bei der BKK SBH.

## Profitieren Sie von unseren Extraleistungen

Es klappt nicht – der Wunsch nach einem Kind lässt sich manchmal nicht so einfach umsetzen. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen! Glücklicherweise kann die fortschrittliche Medizin heutzutage bei der Familienplanung helfen. Durch den Vertrag BKK Kinderwunsch bietet die BKK SBH Ihnen exklusive Zusatzleistungen: Sie erhalten einen **Zuschuss von 350 Euro** bei einem geplanten **Kryozyklus**, **250 Euro** bei einer Blastozystenkultur und wir beteiligen uns an einem über die Regelleistung hinausgehenden vierten Behandlungsversuch\*. Weiter ermöglichen wir Ihnen einen einfachen Verfahrenswechsel von der In-vitro-Fertilisation (IVF) zur Intrazytoplasmatischen Spermieninjektion (ICSI). Es werden maximal zwei anstatt drei Embryonen eingesetzt, um eine Mehrlingschwangerschaft zu vermeiden. Auch lässt sich damit eine zusätzliche hormonelle Stimulationsbehandlung vermeiden, sofern noch kryokonservierte Eizellen vorhanden sind. Frauen bis 40 Jahre erhalten eine Erstattung von 50 Prozent aller Kosten (Behandlung, Medikamente etc.) für die künstliche Befruchtung. Außerdem bekommen Frauen zwischen 40 und 42 Jahren (1 Tag vor dem 42. Geburtstag) einen Zuschuss zur geplanten künstlichen Befruchtung.

\*Voraussetzung vierter Behandlungsversuch: Versicherung beider Ehepartner bei derselben Betriebskrankenkasse, es sei denn, der Ehepartner kann sich nicht gesetzlich versichern.

**Bis zu 350 €  
Zuschuss**

Informieren Sie sich direkt unter [bkk-sbh.de/kuenstliche-befruchtung](http://bkk-sbh.de/kuenstliche-befruchtung) oder erfahren Sie mehr zu BKK Kinderwunsch unter: [www.bkk-bayern.de](http://www.bkk-bayern.de) und [www.kinderwunsch-bayern.de](http://www.kinderwunsch-bayern.de)



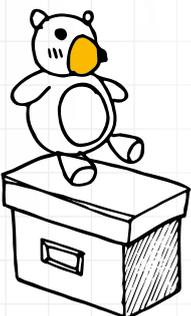
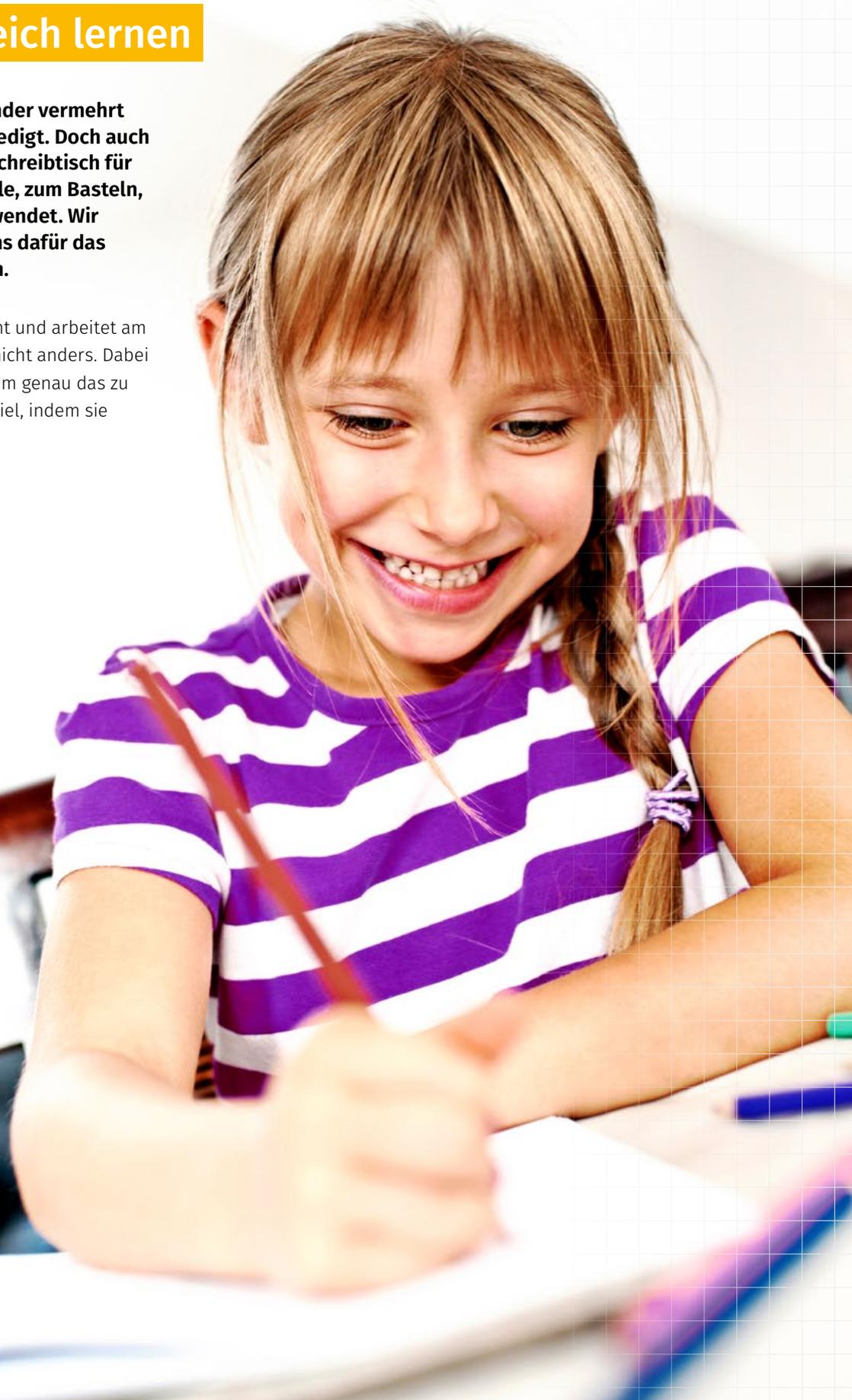
# Hausaufgaben, aber richtig

Wie Ihre Kinder zu

Hause erfolgreich lernen

**In der Corona-Krise haben Kinder vermehrt Schularbeiten von daheim erledigt. Doch auch im normalen Alltag wird der Schreibtisch für Hausaufgaben, Computerspiele, zum Basteln, Zeichnen oder Schreiben verwendet. Wir zeigen, wie Sie dem Nachwuchs dafür das ideale Arbeitsumfeld schaffen.**

Wer motiviert und gesund ist, lernt und arbeitet am effektivsten. Das ist bei Kindern nicht anders. Dabei können Eltern einiges dafür tun, um genau das zu Hause zu ermöglichen. Zum Beispiel, indem sie folgende Tipps beachten:



Klare Sache, an einem optisch – und haptisch – ansprechenden **Tisch mit nettem Design und angenehmen Oberflächen** sitzt man lieber. Dabei sollte nicht nach dem Geschmack der Eltern ausgesucht werden, sondern nach den Vorlieben der Kinder. Die sitzen nachher schließlich dran. Doch noch wichtiger ist die

Den richtigen Schreibtisch finden

Funktionalität: Höhenverstellbarkeit und / oder zumindest ein ergonomisch geformter Schreibtischstuhl machen auch lange Aufenthalte am Schreibtisch angenehm für Konzentration und Körper.

**Tipp:** In der idealen Sitzposition stehen die Füße auf dem Boden und befinden sich die Oberschenkel waagrecht auf der Sitzfläche. Prüfen Sie, ob Schreibtischstuhl und Tischhöhe das möglich machen!

Für genug Platz sorgen

Hefte, Bücher, Stifte und Mäppchen, später vielleicht auch ein Laptop oder Smartphone ... auf einem Schreibtisch, der diesen

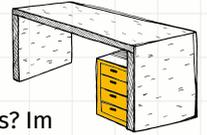


Namen auch verdient, muss so einiges Platz finden. Achten Sie deshalb darauf, dass der **Tisch eine ausreichende Breite und Tiefe** hat. 60 bis 70 Zentimeter dürfen es nach hinten mindestens sein, wenn es der Platz erlaubt.

**Tipp:** Denken Sie daran, dass Ihr Kind aller Wahrscheinlichkeit nach öfter einmal mit Ihnen oder Freunden am Tisch sitzt – und planen Sie genug Platz für eine zusätzliche Sitzgelegenheit ein.

Die richtige Position

Kennen Sie das? Im Restaurant suchen sich die meisten Menschen instinktiv, wenn möglich, einen Platz mit einer Wand im Rücken und Blick aus dem Fenster sowie auf den Eingang. Dasselbe gilt auch für den idealen Schreibtischplatz Ihrer Kinder. Denn ein solcher **Platz verschafft Sicherheit und Kontrolle** – wer alles im Blick hat, ist automatisch ruhiger und kann sich besser konzentrieren.



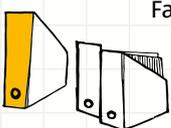
**Tipp:** Steht der Schreibtisch im Kinderzimmer, ist eine Steckdose für Laptop oder Handy-Ladekabel nahezu unverzichtbar. Aber achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht zu viele Geräte im Zimmer hat, die Elektrosmog verursachen oder nachts Licht abgeben können. Router, Fernseher & Co. haben im Kinderzimmer nichts verloren.

Regale und Co. für Stauraum

Schreibtischfläche schön und gut. Doch schnell sammeln sich dort jede Menge

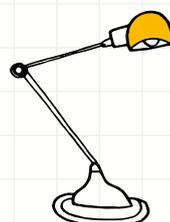
Utensilien an. Wer **Ordnung** halten will und nicht gern im Chaos versinkt, tut sich – und der Konzentration der Kinder – **durch zusätzliche Ablageflächen** einen Gefallen. Offene Regale bieten sich besonders an. Denn da ist die Inspiration für Neues im wahrsten Sinne des Wortes stets im Blick – und die Bücher, das Bastelzeug oder die Stifte bleiben immer in Reichweite.

**Tipp:** Achten Sie auf die Höhe von zusätzlichen Regalen. Gerade bei Büchern sollten diese nicht nur für Sie als Eltern, sondern auch für die Kinder gut greifbar sein, um Klettereien (und im schlimmsten Fall stürzende Möbel) zu vermeiden.



Genügend Helligkeit

Ist ein Fenster unmittelbar in Schreibtischnähe, ist schon viel gewonnen – denn das **Tageslicht** macht morgens wach und **sorgt tagsüber für Energie**. An trüben Tagen oder für abendliche Hausaufgaben sollten Sie darauf achten, dass idealerweise flexible Leuchten vorhanden sind, beispielsweise mit dreh- und schwenkbaren Elementen. Guter Nebeneffekt: Diese können nach unten weisend positioniert werden, so dass das Licht bei der Schreibtischarbeit nicht blendet.



**Tipp:** Brennt die Schreibtischlampe, sollte dennoch auch die Deckenbeleuchtung an sein. So vermeiden Sie müde Augen und unkonzentrierte junge Schreibtischtäter.



# Impfungen schützen vor Infektionskrankheiten

Nicht nur aufgrund der Corona-Epidemie

elementar

Das Corona-Virus (Sars-CoV-2) bestimmt seit Jahresbeginn nahezu die gesamte mediale Berichterstattung. Zwar gibt es gegen die durch ihn verursachte Lungenkrankheit (Covid-19) – noch – keinen Impfstoff. Dennoch lohnt es sich, den bestehenden Impfschutz zu überprüfen. Alles im grünen Bereich – oder gibt es Lücken? Wir nennen die wichtigsten Schutzimpfungen und erklären die Hintergründe dazu.

In Zeiten der grassierenden Corona-Epidemie ist es umso wichtiger, gegen andere Infektionen bestmöglich geschützt zu sein. Der Impfpass/-ausweis oder eine Nachfrage in der Arztpraxis geben Gewissheit, ob Ihr Impfschutz – und ggf. der Ihrer Kinder – vollständig ist. Wichtig sind zum Beispiel die Auffrischimpfungen gegen Diphtherie, Wundstarrkrampf, Keuchhusten und Kinderlähmung. Für Jungen im Alter von neun bis 14 Jahren kommt die Impfung gegen sogenannte Humane Papillomviren (HPV) hinzu. Für Mädchen ist dies vom 12. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Ihre BKK SBH übernimmt die HPV Impfung für Mädchen als Extraleistung auch bis zum vollendeten 25. Lebensjahr.

9 von 10 Kindern

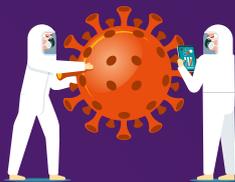
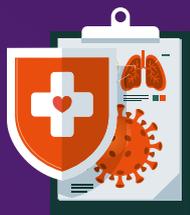
sind vorbildlich geschützt

Gemessen an den Schuleingangsuntersuchungen sind über 90 Prozent der Kinder gegen rund ein Dutzend gefährliche Infektionskrankheiten geimpft. Davon profitieren auch sogenannte Impfgegner, weil die Ansteckungsgefahr mit steigenden Impfraten abnimmt. Nur so konnte zum Beispiel in Europa die Kinderlähmung ausgerottet werden.

## Alle zehn Jahre ein absolutes Muss: „Td“

„T“ steht für Tetanus (Wundstarrkrampf) und „d“ für Diphtherie. Die nächste fällige Impfung umfasst sogar „Tdap“, also (einmalig) auch die Impfung gegen Keuchhusten (p = Pertussis). Tetanus-Erreger kommen überall vor, besonders im Straßenstaub und in der Gartenerde. Bei Hautverletzungen können sie in die Wunde eindringen und zu schweren Krankheiten führen. Die Diphtherie wird durch Tröpfcheninfektion übertragen, ebenso Keuchhusten. Fälschlicherweise werden beide oft als banale Kinderkrankheiten abgetan.





## Für Kinder und alle ab 1970 Geborenen: gegen Masern impfen

Masern gehören zu den ansteckendsten Infektionskrankheiten überhaupt. Seit März 2020 müssen grundsätzlich alle Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr beim Eintritt in die Schule oder in eine Kindertageseinrichtung einen entsprechenden Impfschutz nachweisen.

Außerdem sollten sich alle nach 1970 geborenen Personen mit dem Kombinationsimpfstoff „MMR“ (= Masern, Mumps, Röteln) impfen lassen ...

- die keine Impfung haben
- deren Impfstatus unklar ist
- die nur eine Impfung in der Kindheit hatten

Mehr Infos dazu unter:  
[www.masernschutz.de](http://www.masernschutz.de)

## Wichtig für alle ab 50

Impfungen vor Pneumokokken (Lungenentzündung) und Herpes zoster (Gürtelrose) sollten alle Personen ab 60 Jahren haben; bei erhöhter Gesundheitsgefährdung bereits ab 50 Jahren. Außerdem sollten alle Personen ab 60 Jahren sowie jene, die viel Kontakt mit Menschen haben, jährlich im Herbst die Impfung gegen Influenza (Virus-Grippe) nutzen.

## Vorsicht: Zecken

Vor den möglichen Folgen eines Zeckenbisses schützt zuverlässig die FSME-Impfung (Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis). Wer sich in Risikogebieten aufhält (vor allem Baden-Württemberg und Bayern sowie Teile von Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen und Thüringen), könnte gefährdet sein. Die Impfung schützt allerdings nicht vor der sogenannten Lyme-Borreliose (auffallendes Zeichen: oftmals eine ringförmige Rötung um die Bissstelle).

## Weitere Impfungen

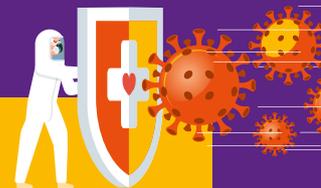
sind vorgesehen bei einem erhöhten Krankheits- oder beruflichen Risiko oder vor Reisen in bestimmte Länder. Entsprechende aktuelle Empfehlungen finden Sie unter: [www.rki.de](http://www.rki.de)

## Gut, bei der BKK SBH versichert zu sein!

Wir übernehmen im Rahmen der vertragsärztlichen Versorgung die Kosten aller Impfungen, die laut Schutzimpfungs-Richtlinie empfohlen werden. Bei Auslandsreisen übernimmt Ihre BKK SBH **100 % der Kosten** für Schutzimpfungen, die von der Ständigen Impfkommission beim Robert Koch-Institut für das jeweilige Reiseziel empfohlen werden. Voraussetzung ist, dass die Auslandsreise nicht beruflich bedingt ist.

Mehr Informationen dazu:

[www.bkk-sbh.de/leistungen/extraleistungen/zusaetzliche-schutzimpfungen](http://www.bkk-sbh.de/leistungen/extraleistungen/zusaetzliche-schutzimpfungen)





# Interview

## Endlich Nichtraucher dank betrieblicher Gesundheitsförderung

Bei unserem Trägerunternehmen, der Burger Group in Schonach, finden jedes Jahr vielfältige Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung gemeinsam mit der BKK SBH statt. Nicht zuletzt durch das Engagement der HR Health Management Beauftragten Aline Rotter-Focken können Fußballturniere, Fitness-Kurse, Ernährungsvorträge, Gesundheitstage mit Risiko-Screenings und viele weitere Maßnahmen stattfinden. Die Mitarbeitenden von SBS-Feintechnik und Co. sollen so zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil motiviert werden.



Im vergangenen Herbst fand erstmalig aus dem Handlungsfeld Suchtprävention eine Maßnahme zur Raucherentwöhnung statt. Einen Samstag lang wurden acht Mitarbeitende zu einem zukünftig hoffentlich rauchfreien Alltag animiert.

Christian Kosch, Versicherter der BKK SBH und Leitung HR-Gewerblich bei SBS in Schonach, war bereit, ein wenig aus dem Nähkästchen zu plaudern.

**BKK SBH:** Herr Kosch, vielen Dank für die Bereitschaft, uns ein paar persönliche Fragen zum Thema betriebliche Suchtprävention zu beantworten. **Was hat Sie zum Mitmachen bewogen?**

**Christian Kosch:** Seit mehr als 20 Jahren war ich abhängig von einer Zigarette, die mein Leben bestimmt und eingeschränkt hat. Ich rauchte circa zehn bis zwölf Zigaretten pro Tag. Ich wollte das Leben auch ohne „Glimmstängel“ genießen und aus dieser Abhängigkeits-Spirale ausbrechen.

**BKK SBH:** Was genau wurde in dem eintägigen Seminar gemacht?

**Christian Kosch:** Es wurde anhand simpler, humorvoller und für jeden Raucher nachvollziehbarer Praxisbeispiele und Situationen aufgezeigt, wie eine Zigarette das Leben eines Rauchers unterbewusst / bewusst bestimmt. Sei es in den Medien, der Werbung und dem Product Placement in Filmen. Die Methodik, die hinter dem Seminar steckt, ist nicht, über Schockbilder und Videos die Raucher zu einem Umdenken anzuregen. Vielmehr ging es darum, durch Praxisbeispiele zu erkennen, dass man als Raucher **nie** sein Leben so genießen kann, wie als **Nichtraucher** ... weil man als Raucher ständig unter dem Zwang steht, seine Zigaretten auch immer dabei haben zu müssen.

**BKK SBH:** Wie ging es Ihnen in den darauffolgenden Tagen und Wochen?

**Christian Kosch:** Gut. Die sogenannten Entzugserscheinungen, vor denen alle Raucher „Angst“ haben, waren in den ersten

beiden Tagen als leichtes „Gribbeln“ und Nervosität zu verspüren. Es wäre gelogen, wenn ich sagen würde, dass es keinen Moment gab, an dem ich Lust gehabt hätte, eine Zigarette zu rauchen ... der Drang danach hielt sich aber wirklich stark in Grenzen.

**BKK SBH:** Gab es Rückschläge?

**Christian Kosch:** Keine und mittlerweile bin ich über fünf Monate rauchfrei.

**BKK SBH:** Herzlichen Glückwunsch! Wie fühlen Sie sich heute – rauchfrei?

**Christian Kosch:** Ja, fitter und leistungsfähiger als je zuvor.

**BKK SBH:** Was können Sie Kolleginnen und Kollegen oder anderen Rauchern für Tipps geben?

**Christian Kosch:** Ich möchte keine allgemeingültigen Floskeln oder Empfehlungen aussprechen. Jeder darf und soll sich frei entscheiden können, diesen Weg für sich zu gehen. Fakt ist, rauchfrei ist das Leben lebenswerter!

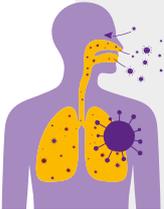
**BKK SBH:** Es freut uns sehr zu hören, dass die Gesundheitsmaßnahmen Früchte tragen. Dann wünschen wir Ihnen nun weiterhin alles Gute.

Sie haben auch eine besondere Geschichte zu erzählen und sind BKK SBH versichert?

Gerne berichten wir darüber. Melden Sie sich einfach bei unserer Redakteurin Marina Hummel unter [mhummel@bkk-sbh.de](mailto:mhummel@bkk-sbh.de) mit dem Stichwort „Geschichte Kundenmagazin“.

# Corona, Grippe & Co. – Was sind eigentlich Viren?

Das Corona-Virus hält die Welt in Atem – doch was steckt eigentlich hinter einem „Virus“? Und weshalb ist die Bekämpfung so problematisch? Wichtig zu wissen ist: Viren sind keine Lebewesen und können keinen Stoffwechsel betreiben. Sie sind viel-



mehr organische Strukturen, die „echte“ Lebewesen durch Übertragung infizieren, um sich innerhalb deren Zellen zu vermehren. Deshalb helfen

zum Beispiel auch keine Antibiotika bei einem Virenbefall. Weltweit kennt man bislang rund 3.000 Viren-Arten, die Wissenschaft geht aber davon aus, dass es noch weit mehr gibt.

## Körperfunktionen werden gestört

Hat ein Virus eine Zelle – je nach Art von Mensch, Tier, Bakterium oder Pflanze – infiziert, funktioniert es diese zur „Wirtszelle“ um, die weitere Virus-Partikel produziert.

Dabei schleust das Virus Nukleinsäure in den Zellkern ihres Wirts ein, so dass die Wirtszelle automatisch neue Virus-Partikel produziert. Die wiederum verlassen die Zelle und infizieren neue Wirtszellen. Viele Zellen werden dabei schwer beschädigt oder zerstört – und der Körper zeigt entsprechend Symptome, da die Abläufe nicht mehr wie bei gesunden Zellen funktionieren.

iStock.com/human/lyoti Singh/hakule/Pikovit44/marina\_ua / Morsa Images

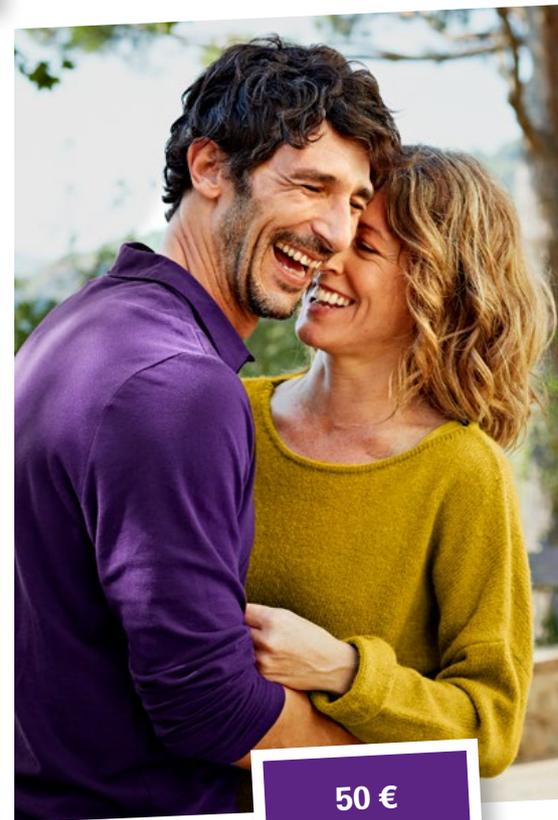
## Kurz & Knapp

## Vorsorge-Koloskopie kann Leben retten

Im Rahmen des Darmkrebsmonats im vergangenen März hat die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) dazu aufgerufen, 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.



50 €  
Zuschuss



Außerdem bei Ihrer BKK SBH:  
**Darmkrebs Extracheck** mittels  
besonders zielgenauem Stuhltest:  
[www.bkk-sbh.de/darmkrebs-extracheck](http://www.bkk-sbh.de/darmkrebs-extracheck)

Ein weiteres Extra: Das **Gesundheitskonto "Vorsorge"** mit 50 € pro Jahr für selbst bezahlte Vorsorgeuntersuchungen:  
[www.bkk-sbh.de/gesundheitskonto-vorsorge](http://www.bkk-sbh.de/gesundheitskonto-vorsorge)

# Fiori di zucchine ripieni

## Gefüllte Zucchini Blüten

Zutaten  
für 6 Personen

- 2 Kartoffeln
- 200 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Aubergine
- 2 Zucchini

- 4-5 Eier
- 100 g geriebener Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- frischer Majoran
- frische glatte Petersilie

- frischer Rosmarin
- Semmelbrösel
- 18 Zucchini Blüten
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Die geschälten Kartoffeln kleinschneiden und mit den geputzten grünen Bohnen etwa 25 Minuten in Salzwasser kochen.
- Die kleingeschnittene Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl leicht anbraten. Dann Kartoffeln und Bohnen dazugeben.
- Aubergine und Zucchini in Scheiben schneiden, mit in die Pfanne geben und so lange braten, bis das Gemüse gar und nicht mehr zu feucht ist.

### Tipp

Wer die Füllung etwas pikanter mag, kann noch 30 g kleingeschnittene Mortadella-Wurst daruntermischen.

### Variationen

Lecker schmeckt es auch, wenn man das gleiche Gericht mit Kürbisblüten oder mit ausgehöhlten Zucchinihälften (von kleinen Zucchini) zubereitet.

- Das Gemüse passieren und in einer Schüssel mit den Eiern, dem Parmesan, dem kleingehackten Knoblauch und den feingeschnittenen Kräutern gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Gemüsemasse zu feucht ist, noch etwas Semmelbrösel unterrühren.

- Zucchini Blüten vorsichtig waschen und die Blütenstempel im Innern der Blüten entfernen. Dann vorsichtig mit der Gemüsemasse füllen.

- Zucchini Blüten entweder in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl frittieren oder auf ein mit Öl ausgestrichenes Backblech setzen. Dann mit ein wenig Olivenöl beträufeln, mit etwas Semmelbrösel bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 130 °C etwa 25 Minuten backen, bis die Blüten eine schöne goldbraune Farbe bekommen. Sofort servieren.

## Buchtipps und Verlosung



Wir verlosen drei Exemplare der Jubiläumsausgabe mit eingelegetem signiertem Druck von Larissa Bertolasco.

### La nonna, la cucina, la vita – die wunderbaren Rezepte meiner Großmutter

Gerstenberg Verlag, ISBN 978-3-8369-2109-1, 224 Seiten, 26,00 Euro

Um teilzunehmen, schreiben Sie bis zum **12. Juli 2020** eine E-Mail an [gewinnspiel@bkkmagazin.de](mailto:gewinnspiel@bkkmagazin.de) oder eine Postkarte mit dem Stichwort „La nonna“ an: BKK Magazin/Verlosung, Gottlieb-Daimler-Straße 9, 74076 Heilbronn und gewinnen Sie mit etwas Glück eins von drei Exemplaren. Absender nicht vergessen.

Ausführliche Teilnahmebedingungen sowie die Informationen zum Datenschutz finden Sie auf Seite 4.

# ? Rätselspaß



Have a look!  
Ein Foto-Rätselspaß für Jung und Alt  
Welchen Gegenstand zeigen die Bildausschnitte?



## Dem Ausreißer auf der Spur

20 dieser 24 rückwärts geschriebenen Wörter haben etwas gemeinsam. Fünf sind Ausreißer – sie passen nicht zu den übrigen. **Finde diese Fremdlinge möglichst schnell innerhalb von drei Minuten heraus.**

DNUH	ETNE	BLAK
EZTAK	ESOH	HUK
<b>SUAM</b>	ESIEMA	REFÄK
DREFP	<b>SUTKAK</b>	<b>RETTAN</b>
LEGOV	ELLEROF	EGEILF
EWÖL	<b>ETTAR</b>	FLOW
<b>NROHSAN</b>	EPMAL	LEMAK
REIB	EPSEW	EBUART

## Streichholz-Knobelspiel

### Die Familie in der Nussschale

Eine Familie (zwei Erwachsene, zwei Kinder) will einen Fluss überqueren. Das Boot trägt jedoch nur einen Erwachsenen oder zwei Kinder. Trotzdem erreicht die ganze Familie das andere Ufer. Wie?

#### Materialbedarf



#### Tip

Die Möglichkeiten am besten mit echten Streichhölzern und einer Nussschale o. Ä. durchspielen.

2 x 2 x

**LÖSUNGEN** auf Seite 5

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



Frau Mantay (Geschäftsstelle St. Georgen), Frau Rosenfelder (Geschäftsstelle Schwenningen), Herr Hahn (Hauptverwaltung Trossingen), Frau Kosch (Geschäftsstelle Schonach)

### 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**