



**Einfach einmal
abschalten**

S.6

**So klappt's mit
Clean Eating**

S.8

Lichtschein am Ende des Tunnels? Das Corona-Virus und seine Auswirkungen.



Liebe Leserinnen und Leser,

Pandemie hat gute Chancen auf das Unwort des Jahres 2020. Denn eben eine solche Pandemie hat ein winziges, für Laien unsichtbares Virus ausgelöst: Corona („Sars-CoV-2“). Die Folgen? Beschränkungen sowie Schutz- und Hilfsprogramme, deren Kosten nicht in die Millionen, sondern in die Milliarden gehen. Und das beinahe alternativlos. Denn wenn durch die Pandemie einerseits die Wirtschaftsleistung zurückgeht und vermehrt Arbeitsplätze gefährdet sind oder in Kurzarbeit übergehen, dann sinken andererseits auch die Beitragseinnahmen. Zugleich verursachen Reihentests – etwa in Kitas, Schulen und Pflegeheimen – sowie die Zunahme von Medikamenten-Verordnungen auch Ausgleichszahlungen.

Nämlich an Krankenhäuser, Ärzte und Leistungserbringer. Dadurch entstehen kurzfristig Mehrausgaben, denen mittelfristig keine Einsparungen gegenüberstehen.

Mögliche Folgen der hohen Ausgaben

Drohen aufgrund dieser Ausgaben steigende Beiträge und dadurch weitere Belastungen für die Wirtschaft und unsere Versicherten? Hier zeigt sich: Es gibt sie doch noch, die gute Nachricht. Denn im Rahmen einer „Sozialgarantie 2021“ erhält die gesetzliche Krankenversicherung vom Bund einen Zuschuss in Höhe von 3,5 Milliarden Euro. Erstmals seit ihrem Bestehen wird auch die Pflegeversicherung mit 1,8 Milliarden Euro bezuschusst.

„Drohen aufgrund von Mehrausgaben weitere Belastungen für die Wirtschaft und die Versicherten?“



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

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

Dadurch soll die Schallmauer für den Gesamtsozialversicherungsbeitrag von derzeit rund 40 Prozent (für Arbeitnehmer und Arbeitgeber) nicht überschritten werden.

Langfristige Verbesserungen geplant

Durch das „Konjunktur- und Krisenbewältigungspaket“ soll in Krankenhäusern auch deren Notfallversorgung sowie die digitale Infrastruktur verbessert werden. Dafür stehen drei Milliarden Euro zur Verfügung. Damit künftig wichtige Arzneimittel bzw. Medizinprodukte vermehrt in Deutschland produziert werden, wird zusätzlich 1 Milliarde Euro bereitgestellt.

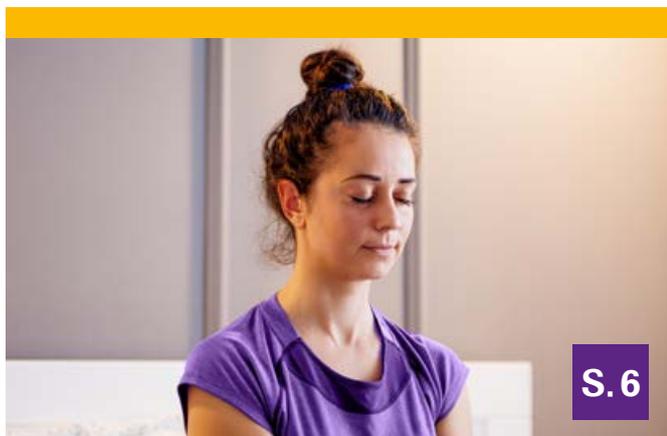
Die Corona-Pandemie endet, wenn ein Impfstoff zur Verfügung steht. Dessen Entwicklung und der Aufbau von Produktionskapazitäten in Deutschland werden mit 750 Millionen Euro gefördert. Schließlich wird der Bund eine nationale Reserve an Schutzausrüstungen aufbauen (1 Milliarde Euro).

Vieles bewegt sich, damit auf künftige Epidemien noch besser und schneller reagiert werden kann. Nutzen Sie weiterhin allgemeine Hygiene-Schutzmaßnahmen, gegebenenfalls auch Schutzimpfungen – und bleiben Sie gesund!

Ihr
Uwe Amann



Inhalt



02 Vorwort

Das Corona-Virus und seine Auswirkungen

04 Kurzmeldungen

- Achtung: Krankmeldung rechtzeitig einreichen
- Abgeschlossene Ausbildung: BKK SBH gratuliert zur bestandenen Prüfung

06 Einfach einmal abschalten

5 Tipps zum Stressabbau

07 Dem Halsschmerz keine Chance

Was Sie tun können, um sich gegen Halsweh zu schützen

08 So klappt's mit Clean Eating

10 Zweitmeinungen vor orthopädischen Operationen

12 Kurz und knapp

- Langeweile? Schon o. k.!
- Trend Gewichtsdecken
- Deutsche Schmerzgesellschaft mit Patienten-Hotline
- Wie hoch ist die Gefahr für Covid-19-Langzeitschäden?

14 Forelle auf Gemüsebett

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

Donastr. 17
78532 Tuttlingen
Tel. 0172 54 36 911



Kurzmeldungen



Achtung: Krankmeldung rechtzeitig einreichen

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (kurz AU), die Versicherte von ihrem Arzt erhalten, müssen spätestens innerhalb einer Woche nach Beginn der AU der Krankenkasse gemeldet werden. Geschieht dies nicht, führt das zum Ruhen des Krankengelds, solange bis die Arbeitsunfähigkeit gemeldet wird. Dies ist eine gesetzliche Vorschrift, die den Krankenkassen keinen Spielraum erlaubt.

Sie ist insbesondere für die Versicherten wichtig, die keinen Anspruch auf Entgeltfortzahlung (mehr) haben wie z. B. Arbeitnehmer in den ersten vier Wochen einer neuen Beschäftigung oder Arbeitnehmer, die erneut wegen der selben Erkrankung arbeitsunfähig werden, für die sie bereits Entgeltfortzahlung für sechs Wochen erhalten haben. Oder aber auch für Selbständige, Künstler und Publizisten mit Anspruch auf Krankengeld. Es genügt unter Umständen auch eine mündliche Meldung.

Auf der Bescheinigung ist zwar ein Hinweis, dass bei verspäteter Meldung Krankengeldverlust droht, jedoch keiner, dass es innerhalb einer Woche sein muss.

Ebenso muss die weitere Folge-Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung lückenlos an den letzten Tag der zuvor bescheinigten Arbeitsunfähigkeit anschließen. D. h. die weitere AU muss spätestens am nächsten Werktag der zuletzt bescheinigten AU anschließen.

Wie gut, dass Sie sich bei Ihrer BKK SBH den Weg zum Briefkasten oder zur Geschäftsstelle sparen können:

AU-Meldung einfach per BKK SBH App einreichen!



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

Projektidee SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550
Dinkelsbühl · Tel. 09857 9794-10

Erscheinungsweise viermal jährlich

Druckauflage 14.750

Bezugsquelle direkt beim Herausgeber

Anzeige bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.

Datenschutz Sie erhalten dieses Magazin im Rahmen unserer gesetzlichen Aufklärungspflichten nach § 13 des ersten 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.

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. 15f 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.



(v. li.) Uwe Amann (Vorstand), Julia Schmid, Sybille Stindl (stv. Vorstand)

Abgeschlossene Ausbildung: BKK SBH gratuliert zur bestandenen Prüfung

„Vor knapp drei Jahren habe ich am 1. September 2017 meine Ausbildung bei der BKK SBH beginnen dürfen. Nun habe ich mit der Absolvierung meiner schriftlichen Prüfungen im Mai 2020 und meiner mündlichen Prüfung am 9. Juli 2020 meine Ausbildung mit der Gesamtnote gut erfolgreich abgeschlossen.“

Mein Highlight der gesamten Ausbildung war, dass ich direkt von Anfang an sowohl in das Team als auch in die Praxis integriert und miteinbezogen wurde.

Da mir im August 2019 die Chance eröffnet wurde, bereits einen Kundenberaterplatz zu übernehmen, gab mir das die Möglichkeit, mit Hilfe meiner Arbeitskollegen bereits während meiner Ausbildung tiefer in die Sachbearbeitung einzusteigen. So kann ich nun als ausgebildete „SoFa“ bereits mit etwas Berufserfahrung in der Leistungsabteilung eine Ansprechpartnerin für unsere Versicherten sein.



„SoFa“ ist die liebevolle Abkürzung für den Beruf Sozialversicherungsfachangestellte(r)

Ich blicke dankbar und zufrieden auf die vergangenen drei Jahre meiner Ausbildung zurück und freue mich auf den nächsten Abschnitt als ausgebildete Sachbearbeiterin bei der BKK SBH.

Zukünftig werde ich voraussichtlich vermehrt in der Geschäftsstelle in Tuttlingen unsere Versicherten aus dieser Region betreuen.“ – **Julia Schmid**



Europapark
Eintrittskarten gewinnen!

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrer BKK SBH gemacht? Wir freuen uns über Ihr Feedback und verlosen unter allen Einsendungen zwei Eintrittskarten in den Europapark in Rust.

Bitte teilen Sie uns aber auch mit, wenn einmal etwas nicht so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben. Nur dann können wir unseren Service für Sie verbessern. Vielen Dank dafür!



Ihre Ansprechpartnerin

Anita Krucker steht Ihnen unter akrucker@bkk-sbh.de zur Verfügung.

LÖSUNGEN von Seite 15



A spooky riddle: 5 Spinnen haben sich versteckt
HORROR



Schulstarträtsel: Schwalbe gehört nicht dazu

**„Schalt doch einfach einmal ab!“,
„Lass das jetzt einmal hinter dir!“
Egal, ob berufstätig, Schüler oder
Student: Floskeln wie diese hat wohl
jeder schon einmal gehört – und
dabei zähneknirschend gedacht:
„Leicht gesagt, aber wie denn?“
Schließlich stehen die meisten im
Alltag dauerhaft unter Strom.**

Ulrike Reeg, diplomierte
Sozialpädagogin und
Resilienz-Beraterin, gibt
fünf Tipps, um Arbeits-
oder Ausbildungsstress,
unerwünschte Gedanken
und negative Energie abzubauen.



**Mit diesen Techniken kann die
Entspannung gelingen:**



Eine Minute Stille

Am besten gewappnet ist jeder, der Stress von vornherein keine Chance gibt. Zur Vorbeugung hilft bereits eine Minute bewusster Stille während der Arbeit oder zwischen Kursen und Schulstunden. Die Auszeit lässt sich ganz unterschiedlich nutzen: für eine Tasse Tee, um das Fenster zu öffnen und frische Luft einzuatmen oder kurz zu meditieren. Mit solchen festen Ritualen zieht man sich für einige Momente aus dem Geschehen zurück und erfährt eine enorme Stärkung. Positiver Nebeneffekt: Man merkt schneller, wenn Gesprächsbedarf besteht.

Gedanken-Schranken

Noch eine Strategie für den Heimweg: Man wählt einen markanten Punkt auf der Strecke – z. B. eine Bahnstation, eine Brücke, ein Ortsschild. Nur bis zu dieser Grenze darf man noch an das Tagesgeschäft zurückdenken. Erreicht man diesen Punkt, stellt man sich vor, dass jeder Gedanke an Beruf, Schule oder Studium von der imaginären Schranke gestoppt wird. Stattdessen fokussiert man sich bewusst auf schöne Dinge.

Fokus auf Geleistetes

Während des Heimwegs tut es gut, sich bewusst an drei Dinge zu erinnern, die man an diesem Tag geschafft hat. Oft erledigen wir sehr viele Aufgaben perfekt, doch sobald uns ein Fehler unterläuft, sehen wir nur noch diesen. Statt uns über einen Patzer zu ärgern, sollten wir den Blick auf das Positive richten. Meist überwiegt es.

Duschen

Manchmal hilft es auch, ganz einfach zu Hause eine Dusche zu nehmen und sich vorzustellen, alles Negative „abzuwaschen“. Auch Freizeitkleidung anzuziehen, trägt dazu bei, unerwünschte Gefühle im wahrsten Sinne des Wortes „abzulegen“.

Bewegung

Der klassische Abendspaziergang eignet sich sehr gut, um Anspannung und überschüssiges Adrenalin loszuwerden. Eine weitere Möglichkeit, sich Bewegung zu verschaffen, ist, bei der Heimfahrt einfach eine Station früher aus der Bahn zu steigen und den Rest des Nachhausewegs zu Fuß zu gehen.

*Einfach einmal
abschalten*

5 Tipps zum Stressabbau



Dem Halsschmerz keine Chance

Was Sie tun können,

um sich gegen Halsweh zu schützen

Es kratzt, schmerzt beim Schlucken, sorgt für Husten und lässt die Stimme wie ein Reibeisen klingen. Keine Frage, Halsweh ist unschön – und hat ab Herbst wieder Hochkonjunktur. Um es sinnvoll zu therapieren oder zumindest erträglicher zu machen, sollten Sie einige Dinge beachten.

Vorbeugen ist angesagt

Das beste Halsweh ist das, das Sie nie bekommen – nicht nur, aber speziell auch in Corona-Zeiten. Bei wechselhaftem Herbstwetter sollten Sie deshalb viel trinken; Mineralwasser, Tee oder Saftschorlen befeuchten die Schleimhäute und fördern die Halsgesundheit. Auch Lutschpastillen können da gute Dienste leisten, ebenso wie frische Luft in Form von Spaziergängen, bei denen Sie zugleich die herrlichen Herbstfarben genießen können. Wichtig dabei: Schal oder Rollkragen nicht vergessen.

Bei Infekten gegensteuern

Hat es Sie doch erwischt, gibt es verschiedene Möglichkeiten, das Halsweh effektiv zu bekämpfen oder zumindest erträglicher zu machen. Neben Hustenbonbons, die teilweise auch schmerzbetäubende Wirkung entfalten, empfiehlt es sich, zwei- bis dreimal täglich mit Salzwasser zu gurgeln. Das desinfiziert und sorgt für eine bessere Atmung. In besonders hartnäckigen Fällen können auch Rachensprays zum Einsatz kommen. Bewährte natürliche Helfer sind Rosmarin- oder Salbeitees – am besten ganz frisch zubereitet.

Warm, wärmer, Wickel

Ein weiteres bewährtes Hausmittel sind warme Wickel. Dazu lassen Sie ein Handtuch warmes Wasser aufnehmen und träufeln ein ätherisches Öl von Salbei oder Kamille darüber. Dieses feuchte Handtuch wickeln Sie sich um den Hals – fest, aber nicht zu eng. Ein weiteres, unbefeuchtetes Handtuch oder ein Schal darüber sorgen für länger anhaltende Wärme.

Halsweh ist nicht gleich Halsweh

Halsweh ist keine Erkrankung, es ist ein Symptom. Entsprechend kann es verschiedene Auslöser haben, die unterschiedlich behandelt werden müssen. Sollte es mehr als drei Tage dauern, fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie Kratzen und Schluckbeschwerden am besten den Garaus machen. Auf alle Fälle ärztlichen Rat einholen sollten Sie, wenn Fieber oder Geschmacksverlust mit dem Halsweh einhergehen – allein schon, um eine Corona-Infektion auszuschließen.

So klappt's mit Clean Eating

5 Tipps für Besser-Esser

Wären wir nicht alle gern ein wenig schlanker, fitter, gesünder? Die Wege dorthin sind vielfältig.

Aber eines ist nahezu allen gemeinsam:

Das Essen spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Dabei muss weder die strenge Diät noch der Zwang zu ungeliebten Zutaten her, um die eigene Nahrung „cleaner“ und gesünder zu machen.

Wie? Indem Sie folgende Tipps beherzigen.

1 Vorsicht Zuckerfalle



Werden Sie all die Lebensmittel im (Kühl)Schrank los, die sich harmlos geben, aber versteckte Zucker, Fette und Farbstoffe enthalten.

Der Klassiker: Limonaden, aber auch Fruchtnektar, Ketchup, verschiedenste Fertigprodukte oder scheinbar gesunde Frühstücks-„Cerealien“ – hier lohnt sich der Blick auf die Nährwerttabelle der Verpackung! Als Faustregel beim Einkaufen gilt: Stecken Produkte voller Zutaten, die sie nicht kennen oder zuordnen können, am besten gleich im Regal liegen lassen. Natürliche Alternativen für zu viel Haushaltszucker finden sich unter anderem in Obst (Bananen, Äpfel) oder Reis- und Ahornsirup.

2 Clean Eating ist eigentlich ganz einfach



... denn es bedeutet, möglichst viel naturbelassenes Gemüse und Obst zu essen. Da sind Sie in puncto künstliche Zusatzstoffe auf der sicheren Seite – und tun zugleich Ihrem Körper etwas Gutes. Fünf möglichst bunte Produkte dürfen es am Tag schon sein. Wobei bunt wörtlich zu nehmen ist: Rote Paprika, grüner Salat, gelbe Banane, violette Traube und braune Kiwi zum Beispiel sorgen nicht nur geschmacklich, sondern auch in Sachen Nährstoffe für viele positive Effekte.





3 Mit den Jahreszeiten gehen

Erdbeeren im Dezember und Spargel im Spätsommer? Kann man machen, sollte man aber nicht. Setzen Sie stattdessen beim Essen auf Zutaten, die in der jeweiligen Jahreszeit tatsächlich wachsen. Auf diese Weise können Sie nämlich auch regional kaufen. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern garantiert dank kürzerer Lager- und Transportzeiten auch mehr Frische. Und das wiederum macht Winterkohl, Frühjahrskirschen und Herbstäpfel richtig jammi-jammi.

4 Essen als Termin

Ein Hauptgrund, weshalb etwa Mikrowellen-Fast-Food so verlockend ist, ist die Zeitersparnis. Wenn der Hunger sich meldet, sind die entsprechenden Gerichte im Handumdrehen verzehrfertig. Entgehen Sie dieser Falle, indem Sie regelmäßige Essenszeiten und die Mahlzeiten bereits im Vorfeld planen. So wissen Sie genau, wie lang die Zubereitung dauert – und können für hektische Tage auch schon vorkochen. Inspirationen für verschiedenste Rezepte, Geschmäcker und Kochkünste finden sich in klassischen Kochbüchern ebenso wie im Netz auf Seiten wie z. B. „chefkoch.de“.

5 Trinken Sie ausreichend Wasser

Heißhungerattacken sind oft nichts anderes als Alarmsignale des Körpers, weil er dehydriert. Tun Sie deshalb Ihrer Linie – sowie der Haut, den Organen und der Konzentrationsfähigkeit – etwas Gutes und trinken Sie über den Tag verteilt genug. Anderthalb Liter Wasser, Tee oder stark verdünnte Saftschorle dürfen es schon sein.





Zweitmeinungen vor orthopädischen Operationen

Wer von seinem behandelnden Arzt die Empfehlung für einen orthopädischen Eingriff erhält und ein „flaues“ Gefühl in der Magengegend bekommt, sollte zunächst die Möglichkeit einer Zweitmeinung für sich nutzen.

Das Einholen einer solchen Zweitmeinung ist zur Vermeidung von Fehldiagnosen sinnvoll und bietet Patienten vor geplanten Operationen die Möglichkeit, von einem zweiten unabhängigen Arzt abklären zu lassen, ob der angedachte Eingriff wirklich notwendig ist oder ob es nicht-operative (konservative) Behandlungsmethoden gibt, die eine sinnvolle Alternative darstellen könnten. In den meisten Fällen sollte eine orthopädische Operation nämlich die letzte Behandlungsoption darstellen.

... ein Fall-Beispiel

Wie im Fall von Gerd E. (57 Jahre alt), der seit längerer Zeit unter starken Schmerzen im rechten Knie leidet. Eine Untersuchung in einem regionalen Zentrum für Gelenkerkrankungen ergab eine Operationsempfehlung für ihn. Jedoch, bevor Gerd E. diesen Schritt wagt, möchte er wissen, ob der Eingriff wirklich sein muss oder ob es schonendere nicht-operative Alternativen zur Operation gibt. Gerd E. nutzt das Angebot der BKK SBH zur Zweitmeinung und gibt beim Schwerpunktportal für orthopädische Zweitmeinungen „www.zweitmeinung-arzt.de“ eine Zweitmeinung in Auftrag. Der fachärztliche Zweitgutachter stellt bei Gerd E. fest, dass das breite Spektrum der nicht-operativen Therapieverfahren noch nicht ansatzweise ausgeschöpft wurde und erstellt einen detaillierten nicht-operativen Therapieplan, der Gerd E. nach nur wenigen Tagen per Post zugeht. Gerd E. lehnt die Operation ab und probiert zunächst die Behandlungsempfehlungen im Zweitgutachten aus.

Zu viele unnötige Operationen

Gerd E. ist kein Einzelfall. Bei der Operationshäufigkeit, gerade bei orthopädischen Eingriffen, belegt Deutschland weltweit einen Spitzenplatz. Oftmals stehen wirtschaftliche Gründe im Vordergrund, wie der Gesundheitsökonom der Universität Duisburg-Essen, Prof. Jürgen Wasem herausgefunden hat. Er befragte 1.400 Chefarzte. 39 Prozent sagten, in ihrem Hause werde zu viel operiert. In der Orthopädie gab dies sogar jeder zweite Arzt zu. Auch die Ergebnisse einer Studie der Bertelsmann Stiftung sprechen für sich. Zuzugabe der Studie werden in Deutschland immer mehr künstliche Kniegelenke eingesetzt. In den Jahren zwischen 2013 und 2016 erhöhte sich die Zahl dieser Operationen um gut 18 Prozent. „Erklärbar ist dieser Trend weder durch medizinische noch durch demografische oder geografische Einflussfaktoren“, heißt es.

Eine sichere Entscheidung treffen

Die BKK SBH möchte ihren Versicherten mehr Sicherheit bei der Entscheidung für oder gegen eine Operation bieten. Daher besteht für Versicherte der BKK SBH kostenlos die Möglichkeit, sich vor einer geplanten Operation an Knie, Hüfte, Rücken, Schulter und Fuß eine Zweitmeinung von einem unabhängigen ärztlichen Spezialisten beim Schwerpunktportal für orthopädische Zweitmeinungen „www.zweitmeinung-arzt.de“ einzuholen.

Auf welcher Grundlage wird die Zweitmeinung erstellt?

Es erfolgt keine zweite persönliche Untersuchung. Die Erstellung der schriftlichen Zweitmeinung und Behandlungsempfehlung erfolgen auf Grundlage

- eines spezifischen **Fragebogens** zur Krankengeschichte,
- der **Behandlungsunterlagen** (z. B. Bildgebungsmaterial, Arztbriefe, Vorbefunde).

Ihr behandelnder Arzt ist dazu verpflichtet, Ihnen die Behandlungsunterlagen auszuhändigen. Auf Wunsch fordert „www.zweitmeinung-arzt.de“ diese gern für Sie an. Selbstverständlich erhalten Sie nach der Zweitmeinungserstellung die Behandlungsunterlagen wieder vollständig zurück.

Wie funktioniert die Beauftragung Ihrer Zweitmeinung?

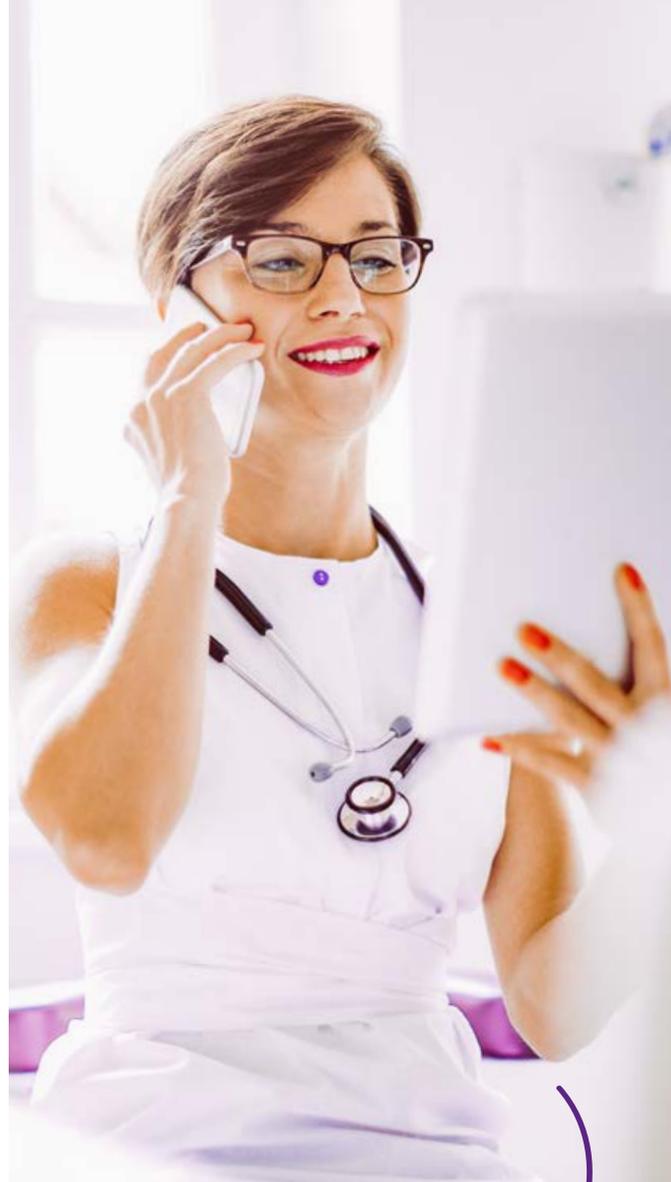
Sie können sich entscheiden, ob Sie die Zweitmeinung per Post oder online beauftragen möchten:

- **Per Post:** Fordern Sie hierzu bei „[zweitmeinung-arzt.de](http://www.zweitmeinung-arzt.de)“ alle Unterlagen an, die zur Beauftragung der Zweitmeinung notwendig sind. Dies kann telefonisch unter der Rufnummer 03871 665 816 oder über die Internetseite „www.zweitmeinung-arzt.de“ erfolgen. Die Unterlagen werden Ihnen umgehend per Post zugestellt.
- **Online:** Alternativ besteht die Möglichkeit, die Zweitmeinung online in Auftrag zu geben und zwar direkt über die Internetseite www.zweitmeinung-arzt.de.

Die Erstellung der schriftlichen Zweitmeinung und Behandlungsempfehlung erfolgen in der Regel innerhalb von sieben Werktagen. Die Zweitmeinung wird Ihnen als versichertes Einschreiben mit der Deutschen Post zugestellt.

Was macht die Zweitmeinung von „www.zweitmeinung-arzt.de“ so besonders?

- Anerkannte Spezialisten des jeweiligen orthopädischen Fachbereichs
- Langjährige Berufserfahrung der Mediziner sowohl in der operativen als auch insbesondere in der nicht-operativen Therapie
- Hohes Maß an Unabhängigkeit
- Kurze Erstellungszeit ohne beschwerliche Anfahrtswege und lange Wartezeiten auf einen Termin
- Auf Wunsch Anforderung der Behandlungsunterlagen beim behandelnden Arzt
- Umfangreiche persönliche Betreuung vor, während und nach der Zweitmeinungsbeauftragung



Persönliche Betreuung

Gerne begleitet Sie der fachkundige Patientenservice von www.zweitmeinung-arzt.de Schritt für Schritt bei der Beauftragung Ihrer Zweitmeinung.

www.zweitmeinung-arzt.de

☎ 03871 665 816

@ info@zweitmeinung-arzt.de

Wie ist der Datenschutz geregelt?

Selbstverständlich unterliegt „www.zweitmeinung-arzt.de“ gegenüber der Krankenkasse und dem behandelnden Arzt der Schweigepflicht, d. h. weder wir als Krankenkasse noch Ihr behandelnder Arzt werden von „www.zweitmeinung-arzt.de“ über das Ergebnis der Zweitmeinung informiert.

Langeweile? Schon o. k.!

Meist wollen Eltern vermeiden, dass ihr Kind sich langweilt. Sie haben ein schlechtes Gewissen, es nicht ausreichend zu fördern oder ihm keine Möglichkeiten zu bieten. Dadurch geraten sie unter Druck und brennen ein Feuerwerk der Aktivitäten ab.

„Natürlich ist es eine Geduldsprobe für Eltern, wenn ihr Kind ständig äußert, dass ihm langweilig ist und es nicht weiß, was es machen soll. Aber Kinder dürfen ruhig einmal Langeweile haben“, betont Alexandra Karr-Meng, Autorin des Fachbuchs „Kinder achtsam erziehen“ (Humboldt Verlag).

„Denn wenn sie Geduld entwickeln wollen, gehört Langeweile zwangsläufig dazu. Es ist wichtig, dieses Gefühl des Nichtstuns auszuhalten und sich damit auseinanderzusetzen.“



„Denn im Zustand der Langeweile beginnen Kinder, sich mit sich zu beschäftigen und sich zu hinterfragen: Was könnte ich tun? Worauf habe ich Lust? Was macht mir Spaß? Nur so können sie eigene Ideen entwickeln.“

Kurz und knapp

Trend Gewichtsdecken Besserer Schlaf dank Masse?



„Umarmungen in Textilform“ sollen sie sein und den Schlaf tiefer und erholsamer machen: So werden „Gewichtsdecken“ beworben. Dahinter stecken prinzipiell gewöhnliche Bettdecken, die aber durch zusätzlich eingearbeitete Schichten – etwa Perlen, Metallkügelchen oder Granulat – deutlich mehr wiegen. Dadurch, so die Idee, entsteht eine Art leichter **Akupressur auf Sehnen, Muskeln und Gelenke, die den Körper entspannt** und das Schlafhormon Melatonin fördert. Verwendet werden kann diese Deckenform für eine komplette Nacht oder für einige Stunden. Wer probieren möchte, ob dies dem eigenen Wohlbefinden guttut, kann dies prinzipiell problemlos tun, sollte aber darauf achten, dass die Decke nicht zu schwer ist und vernünftige Materialien verwendet wurden. Orientierung bietet unter anderem der Test der „Stiftung Warentest“.

Deutsche Schmerzgesellschaft mit Patienten-Hotline

Rund 23 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen – und müssen auch während und nach Corona-Zeiten weiterhin angemessen behandelt werden. Darauf weist die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. hin – und geht mit gutem Beispiel voran:



Schmerzexpertinnen und -experten geben unter der Nummer **0800 1818120** Tipps zu unterschiedlichen Themenfeldern wie „Schmerz-Psychologie“, „Schmerz-Medizin“, „Schmerz-Physiotherapie“ und „Schmerz-Pflege“.

Mit diesem Angebot sollen Betroffene, die zudem oftmals zu Hause allein oder aber mit begrenzten Sozialkontakten sind, Möglichkeiten zum Austausch und für Tipps erhalten. **„Damit entlassen wir die Politik aber nicht aus der Verantwortung“**, betont Thomas Isenberg, Geschäftsführer der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V.

„Viele Patienten irren jahrelang im Dschungel des Gesundheitswesens umher, bevor Sie adäquate Hilfe finden. Das ist nicht hinnehmbar.“

Die jeweils aktuellen Termine der Hotline sind online verfügbar unter:

▪ www.schmerzgesellschaft.de/patientenhotline

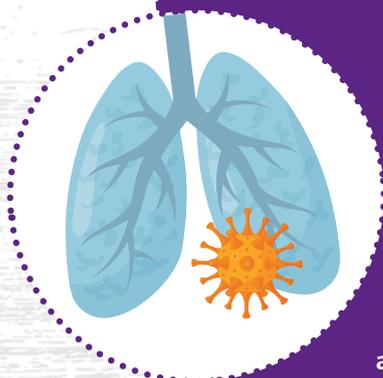
Weiter umfassende Online-Patienteninfos finden sich unter:

▪ www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen

Wie hoch ist die Gefahr für Covid-19-Langzeitschäden?

Ärzte des George Washington University Hospitals äußerten die Vermutung, dass Covid-19 die Lunge dauerhaft schädigen könne. Die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e. V. (DGP) hingegen warnt davor, jetzt bereits allgemeingültige Aussagen zum Krankheitsverlauf von Covid-19 zu treffen.

„Bei SARS-CoV-2 handelt es sich um ein neuartiges Virus, zu dem noch keine belastbaren Studien durchgeführt wurden. Ob die Lunge nur zeitweise Schaden nimmt oder ob es zu irreversiblen Einschränkungen ihrer Funktionen kommen kann, lässt sich daher noch nicht absehen“, so Professor Dr. med. Michael Pfeifer, DGP-Präsident. „Zumal insgesamt fraglich ist, wie viele Covid-19-Patienten überhaupt von Folgeschäden an der Lunge betroffen sein werden.“





Forelle auf Gemüsebett

aus Fenchel, Bohnen und Spitzpaprika

Zutaten
für 4 Personen

für die Forellen

- 2 Forellen (à 600–800 g, küchenfertig)
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 3 Stängel Dill

für das Ofengemüse

- 2 grüne Spitzpaprika
- 1 Zucchini
- 200 g breite Bohnen (ersatzweise Brechbohnen)
- 2 Knollen Fenchel
- Salz, Pfeffer
- 1 EL getrockneter Oregano
- 50 ml Olivenöl

Zeitbedarf: 25 Min. plus 30 Min. garen | pro Portion: ca. 210 Kcal

Hier ist von allem etwas dabei: salzige, süße, saure, herzhaft, würzige, fruchtige, weiche und knusprige Elemente. Im wahrsten Sinne ein Aromenfeuerwerk.

Forellen

Die Forellen gründlich waschen, auch in den Bauchhöhlen, dann trocken tupfen. Die Fische innen und außen salzen und pfeffern. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen grob abzupfen. Die Forellen mit Zwiebelringen und Dillspitzen füllen und auf dem Ofengemüse garen (siehe unten).

Ofengemüse

Backofen auf 175° Celsius (Umluft) vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Zucchini, Bohnen und Fenchel waschen und putzen. Den Fenchel vierteln und jeweils den Strunk heraus schneiden. Alles in grobe Würfel bzw. mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse auf ein Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und dem Olivenöl würzen, alles vermischen. Die gefüllten Forellen auf das Gemüse legen und alles zusammen im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.

Anrichten

Forellen und Gemüse auf dem Backblech servieren, die Fische auf dem Blech filetieren. Jeder bedient sich am Tisch dann selbst von Gemüse und Fisch.

► BUCHTIPP

Meine Hofküche – regional, saisonal und richtig lecker von Marianus von Hörsten



Verlag: Gräfe & Unzer

ISBN: 978-3-8338-7099-6, 192 Seiten, 24,99 Euro



Spinnen – iieeh!

Finde alle kleinen Krabblar auf dieser Seite

Halloween-Rätsel

--	--	--	--	--	--	--

S C R E A M
T P H O O B
S B I O R M
O A N D R O
H T O R E T
G F E A R R

BAT
FEAR
GHOST
MOON
SCREAM
SPIDER
TOMB

Schlossgeister haben diese Burg verhext.

Finde die fünf Unterschiede.

A spooky riddle

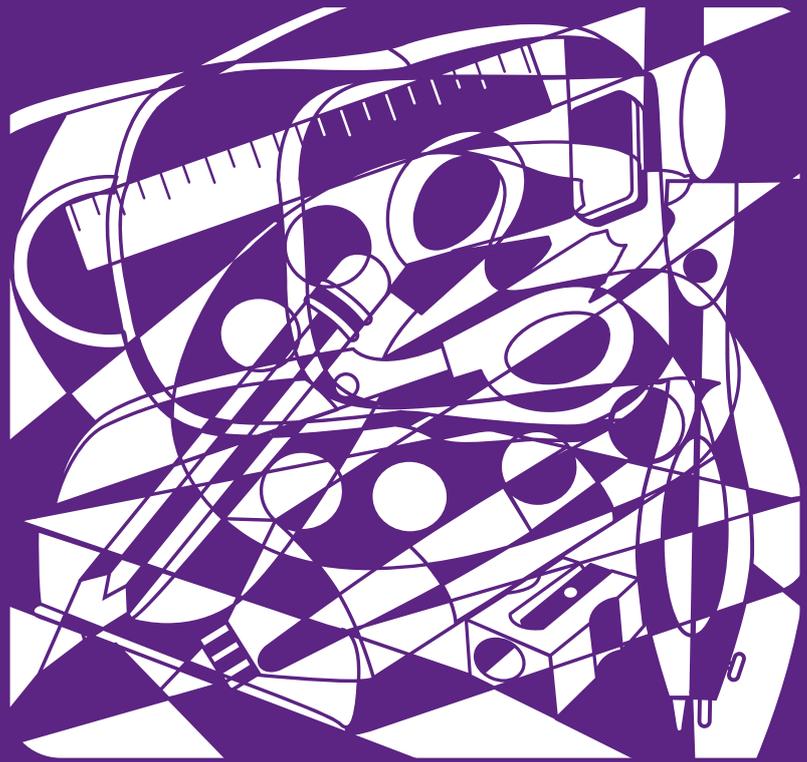
Streiche jedes gefundene Wort aus der Liste auf dem Grabstein durch.

Die übrig gebliebenen sechs Buchstaben ergeben das Lösungswort; trage es in die Kästchen ein.

Entwerfe hier deine eigene Kürbis-Gruselmaske.

Schulstart-Rätsel

Diese zwölf Utensilien verbergen sich in der Grafik rechts. Finde sie und finde auch heraus, was nicht dazu passt.



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

