



**Kinder- und Jugend-  
untersuchungen**

S.6

**Achtsam essen – Ihr Weg  
zu bewusstem Genuss**

S.8



## Liebe Kundinnen und Kunden,

**Wie kann man die jetzige Gesundheitspolitik am besten beschreiben? „Digitalisierung“ ist sicher eines der zehn treffendsten Schlagworte.**

Nach der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung und dem digitalen Heil- und Kostenplan für Zahnersatz sollen (endlich) das elektronische Rezept (E-Rezept) und vor allem die elektronische Patientenakte (ePA) Standard werden. Letztere ab 2025 sogar verpflichtend für alle Versicherten, es sei denn, sie widersprechen aktiv. Ein „Digitalgesetz“ und das „Gesundheitsdatennutzungsgesetz“ bilden die Grundlage für mehr Patientensicherheit und für eine bessere Versorgungsqualität. Diese Gesetze ermöglichen zugleich, dass mehr Daten – mit Pseudonymen für die Patienten – von der Forschung benutzt werden können.

Dazu passt das „Krankenhaustransparenzgesetz“, weil es – ergänzend zur anstehenden Klinikreform – bessere Informationen zur Verfügung stellen und so die qualitätsorientierte Auswahl eines Krankenhauses ermöglichen soll. Es ist Teil eines großen Pakets gesundheitspolitischer Maßnahmen. Im Juni 2023 kündigte Gesundheitsminister

Karl Lauterbach insgesamt 14 (vierzehn!) Gesetzesinitiativen an, acht davon sollen bis Ende 2024 verwirklicht werden.

Aktuell zielt das „Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz“ (GVSG) darauf ab, dass überall in Deutschland für alle Menschen gleiche Chancen der Gesundheitsversorgung bestehen. Ein Lieblingsprojekt des Ministers sind „Gesundheitskioske“ mit Beratungsangeboten für mehr Prävention und eine gute Behandlung insbesondere in benachteiligten Regionen.

**” Ein „Digitalgesetz“ und das „Gesundheitsdatennutzungsgesetz“ bilden die Grundlage für mehr Patientensicherheit und für eine bessere Versorgungsqualität. “**

Über Präventionsangebote können Sie sich laufend in diesem Magazin und auf unserer Website informieren. Dadurch können Krankheiten vermieden bzw. frühzeitig erkannt und erfolgreich behandelt werden. Nutzen Sie diesen Service, damit Sie auch 2024 gesund bleiben! Dies wünscht Ihnen und Ihren Angehörigen

**Ihr  
Uwe Amann**



# Inhalt



S. 06



S. 08



S. 10

02 Vorwort

04 News

05 Eltern werden unterstützt

06 Kinder- und Jugenduntersuchungen

08 Achtsam essen – Ihr Weg zu bewusstem Genuss

10 Fit in jedem Alter

12 Kurz & knapp

14 Rehrückenfilet mit Süßkartoffelstampf

15 Rätselspaß

## Lösungen

von Seite 15

### Quiz

- Gemeint ist der **Stutenkerl** (Weckmann) – ein Gebäck aus Hefeteig und der Figur des heiligen Nikolaus vom Myrna nachempfunden.
- Gemeint ist **Rudolph**, „the red-nosed reindeer“, das Rentier mit der roten Nase. Vor allem im amerikanischen Raum ist er beliebt, doch ist er mittlerweile auch in Europa bekannt wie ein bunter Hund.
- Gemeint ist der **Nussknacker**, der, genau wie das Räucher Männchen, ein weltweit bekannter „Erzgebirgler“ ist und traditionell in bunter Uniform als Soldat auftritt.
- Gemeint sind natürlich die **Wichtel** (Weihnachtswichtel) – auch als „Elfen“ oder „Nissen“ bekannt. Traditionell gelten sie als Helfer des Weihnachtsmanns (Santa) in der Weihnachtswerkstatt. Kennst du auch den schönen vorweihnachtlichen Brauch des „Wichtelns“? Dann weißt du nun auch, woher dieser stammt ...

### Wer bekommt welches Geschenk?

- Rudolph = rot
- Igel = blau
- Dachs = grün
- Pinguin = gelb



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

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

## 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

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

### Servicebüro Tuttlingen

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

### Kundencenter Trossingen

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

## Impressum

Herausgeber **BKK SBH** BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg · Löhrstr. 45 · 78647 Trossingen · info@bkk-sbh.de · www.bkk-sbh.de **Redaktion** Uwe Amann, Vorstand – verantwortlich für den Inhalt **Fotoquellen** siehe einzelne Seiten; www.istockphoto.com **Grafik** DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Tel. 07131 616180 · www.dsg1.de · magazin@dsg1.de **Druck, Vertrieb** KKF-Verlag Martin-Moser-Str. 23 · 84503 Altötting · Tel. 08671 5065-10 **Projektidee** SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Tel. 09857 9794-10 **Erscheinungsweise** viermal jährlich **Druckauflage** 9.496 **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.



### Die BKK SBH Service-App

Sie benötigen von uns ein Antragsdokument oder möchten uns etwas mitteilen? Am schnellsten und einfachsten gelingt Ihnen dies mit unserer BKK SBH Service-App.

Downloaden Sie die  
BKK SBH Service-App



Laden im  
App Store



JETZT BEI  
Google Play



### Handelsblatt Bestnote

Wir wurden am 17. August durch das „Handelsblatt“ mit der Bestnote „Excellent“ in der Kategorie **beste kundenorientierte Krankenkassen** ausgezeichnet.



### Downloadcenter

Alternativ finden Sie alle wichtigen Formulare zum Selbstaussdruck auf unserer Homepage unter Navigation Service → Downloadcenter.



#### Beispiele:

- Bonusheft
- Adressänderungen
- Teilnahmebescheinigung gerätegestütztes Muskelaufbautraining



### Gesundheitskurse online

Jederzeit und ohne Anmeldung abrufbar. Einfach scannen und loslegen.



#### Beispiele:

- Rückenfit
- Yoga
- Pilates



## Eltern werden

## unterstützt

### Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes

**Zum Jahresende 2023 laufen zwar die Sonderregelungen anlässlich der „Corona-Pandemie“ aus, die regulären Ansprüche werden jedoch bis mindestens Ende 2025 erweitert. Neu geregelt ist auch das Krankengeld bei Mitaufnahme einer Begleitperson im Krankenhaus. Hier ein aktueller Überblick:**

#### Anspruchsdauer und -höhe

Für die Betreuung eines kranken Kindes stehen zur Verfügung:

- **15 Arbeitstage** pro Elternteil und Kind
- **30 Arbeitstage** je Kind für Alleinerziehende

Der Maximalanspruch für einen Elternteil beträgt 35 Arbeitstage; bei Alleinerziehenden sind es 70 Arbeitstage je Kalenderjahr.

Unsere BKK SBH zahlt bis zu 90 Prozent des ausgefallenen Nettoverdiensts. Wenn in den vergangenen zwölf Monaten vor dem Krankengeldbezug Einmalzahlungen (z. B. Urlaubs- oder Weihnachtsgeld) angefallen sind, erhöht sich die Zahlung auf 100 Prozent des Nettoverdiensts bis maximal 70 Prozent der kalendertäglichen Beitragsbemessungsgrenze. Vom Kinderkrankengeld werden Beiträge zur Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung abgezogen.

#### Mitnahme einer Begleitperson

Sie erhalten auch Kinderkrankengeld, wenn und solange die Mitnahme bei stationärer Behandlung Ihres versicherten Kindes (bis zum zwölften Lebensjahr) medizinisch notwendig ist. Dies bescheinigt die Klinik, bis zur Vollendung des neunten Lebensjahres werden diese Voraussetzungen unterstellt. Der Anspruch – ohne zeitliche Begrenzung – wird auf die Dauer von 15 bzw. 30 Arbeitstagen nicht angerechnet.

#### Voraussetzungen (Checkliste)

- Sie sind in einem Anstellungsverhältnis berufstätig oder selbstständig und mit Anspruch auf Krankengeld versichert? ✓
- Sie haben keinen Anspruch auf bezahlte Freistellung von der Arbeit wegen der Erkrankung des Kindes? ✓
- Ihr Kind ist gesetzlich versichert? ✓
- Es gibt im Haushalt keine andere Person, die Ihr Kind pflegen kann? ✓
- Ihr Kind ist noch keine zwölf Jahre alt oder behindert und auf Hilfe angewiesen? ✓
- Sie haben ein ärztliches Attest, dass die Krankheit des Kindes bescheinigt? ✓

Wenn diese Voraussetzungen zutreffen, haben Sie Anspruch auf Kinderkrankengeld.

#### So funktioniert es, wenn Ihr Kind erkrankt

- 1** Sie erhalten ein ärztliches **Attest** über die Notwendigkeit der Betreuung und Versorgung (sog. Kinderkrankenschein).
- 2** Sie stellen den **Antrag auf Kinderkrankengeld** am besten über unsere Online-Geschäftsstelle bzw. App und laden dort das Attest hoch. Alternativ senden Sie uns den Kinderkrankenschein per Post und füllen bitte die Rückseite vollständig aus.
- 3** Wir errechnen nach Erhalt der **Verdienstbescheinigung Ihres Arbeitgebers** mit den Ausfalltagen das Krankengeld und überweisen es auf Ihr Konto.

**Europapark**  
Eintrittskarten gewinnen!

## Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

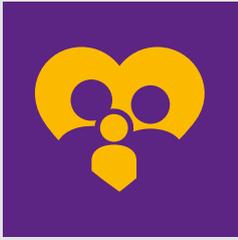
Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrer BKK SBH gemacht? Wir freuen uns über Ihr Feedback und verlosen unter allen Einsendungen zwei Eintrittskarten in den Europapark in Rust.

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!



**Nutzen Sie unser Online-Formular**

[www.bkk-sbh.de/formular-kundenstimme](http://www.bkk-sbh.de/formular-kundenstimme)



# Kinder- und Jugend- untersuchungen

Die Grundlage für die Gesundheit Ihres Kinds

**Die ersten beiden U-Untersuchungen geschehen fast wie von selbst, oft noch im Krankenhaus. Doch ab der U3 sind die Eltern gefragt, die nächsten Termine zur Vorsorgeuntersuchung mit dem Kinderarzt zu vereinbaren. In diesem Artikel zeigen wir Ihnen, was bei welchem U-Termin passiert und warum diese Untersuchungen so entscheidend für die gesunde Entwicklung Ihres Kinds sind.**

## Warum sind die U-Untersuchungen so wichtig?

Die U-Untersuchungen sind mehr als nur Routineuntersuchungen. Sie dienen dazu, die körperliche und psychische Gesundheit Ihres Kinds von Geburt an bis zur Adoleszenz zu überwachen. Die frühzeitige Erkennung von Entwicklungsstörungen, Krankheiten oder sozialen Problemen ermöglicht eine rechtzeitige Intervention und optimale Unterstützung. Die U-Untersuchungen sind somit ein entscheidender Baustein in der präventiven Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind.

## Was hat es mit dem gelben Kinderuntersuchungsheft auf sich?

In diesem Heft, auch als „Gelbes Heft“ bezeichnet, werden nicht nur die Ergebnisse der U-Untersuchungen festgehalten, sondern auch Informationen zu Impfungen und anderen wichtigen Gesundheitsdaten.



Kinderuntersuchungsheft im aktuellen Design

Es dient als Nachweis für die durchgeführten Untersuchungen und bildet die Grundlage für eine kontinuierliche Gesundheitsüberwachung bis zur Adoleszenz. Stellen Sie sicher, dass es gut gepflegt und stets bei den U-Untersuchungen vorgelegt wird, um eine lückenlose Dokumentation zu gewährleisten. Sie erhalten es nach der Geburt Ihres Kinds.

## Alle U-Untersuchungen auf einen Blick

Diese U-Untersuchungen durchläuft Ihr Kind während seiner Entwicklung (... und das wird dabei untersucht):

**U1** **U2** **U3**

**U4** **U5** **U6**

**U7/a** **U8** **U9**

### Die ersten Lebenswochen

- U1:** direkt nach der Geburt (Herz, Atmung, Kreislauf, Puls)
- U2:** 3. bis 10. Lebenstag (Körpermaße, Haut, Beweglichkeit)
- U3:** 4. bis 5. Lebenswoche (Entwicklung der Organe, Reaktionen)

### Die ersten Lebensmonate

- U4:** 3. bis 4. Lebensmonat (Bewegung, Sinne, soziale Entwicklung)
- U5:** 6. bis 7. Lebensmonat (Ernährung, Entwicklung der Zähne)
- U6:** 10. bis 12. Lebensmonat (Motorik, Sprache, Sozialverhalten)

### Die ersten Lebensjahre

- U7:** 21. bis 24. Lebensmonat (Koordination, Sinnesorgane)
- U7a:** 34. bis 36. Lebensmonat (Sozialverhalten, Sprachentwicklung)
- U8:** 46. bis 48. Lebensmonat (Motorik, soziale Kompetenz)
- U9:** 60. bis 64. Lebensmonat (Schulreife, körperliche Entwicklung)

# J1 J2 J3

## Vorsorgetermine für ältere Kinder sowie Jugendliche (J1, J2, J3)

Vorsorgetermine für ältere Kinder und Jugendliche sind ebenso entscheidend wie die U-Untersuchungen in jüngeren Jahren. Die **J1**-Untersuchung im Alter von **12 bis 14 Jahren** markiert den Übergang zur Pubertät und überwacht körperliche und psychische Veränderungen. Weitere Untersuchungen wie **J2 (16 bis 17 Jahre)** und, falls erwünscht, **J3 (18 bis 20 Jahre)** sind im Jugendalter wichtig, um mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und Ihrem Kind beim Heranwachsen zu helfen. Planen Sie diese Vorsorgeuntersuchungen rechtzeitig und regelmäßig ein.



### Wann und wo finden die Untersuchungen statt?

Die U-Untersuchungen sind in Deutschland standardisiert und kostenfrei. Sie werden von Kinderärzten durchgeführt und sollten in den jeweils angegebenen Alterszeiträumen stattfinden. Für die gesunde Entwicklung der Kinder ist es wichtig, keine U-Untersuchung zu versäumen.

### Tipp: individuelle Terminberechnung online

Um die Termine für die U-Untersuchungen im Blick zu behalten und individuell zu berechnen, können Sie den Terminrechner auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung verwenden:

- [www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/frueherkennung-vorsorge](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/frueherkennung-vorsorge)



### Die U-Untersuchungen schützen Ihr Kind

Die Kinder- und Jugenduntersuchungen sind unverzichtbar für die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihr Kind regelmäßig untersuchen zu lassen, um mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Verwenden Sie den Online-Terminrechner, um die Untersuchungstermine im Auge zu behalten. Eine sorgfältige Betreuung während der U-Untersuchungen legt den Grundstein für ein gesundes und glückliches Leben Ihres Kindes.



### Das elektronische Kinderuntersuchungsheft (eU1 – eU9)

Das elektronische Kinderuntersuchungsheft ist **Teil der elektronischen Patientenakte (ePA)** und bietet den Vorteil, dass es jederzeit verfügbar ist. Dies ermöglicht einen einfachen und sicheren Zugriff auf die Gesundheitsdaten Ihres Kindes, was besonders in Notfällen von großer Bedeutung sein kann.

- [www.gesund.bund.de/das-elektronische-kinderuntersuchungsheft](http://www.gesund.bund.de/das-elektronische-kinderuntersuchungsheft)

### Noch mehr Vorsorge mit BKK STARKE KIDS

Das BKK STARKE KIDS-Gesundheitsprogramm Ihrer BKK bietet landesweit ein umfangreiches Spektrum spezieller Gesundheits- und Präventionsangebote für den Nachwuchs und junge Menschen. Dieses Programm übersteigt die standardmäßigen gesetzlichen Leistungen und unterstützt die gesundheitliche Entwicklung Ihres Sprösslings. Wir bieten eine durchgängige Prävention von der Kindheit bis zur Adoleszenz, einschließlich des BKK STARKE KIDS-Gesundheits-Coaching und des telemedizinischen Beratungsdiensts PädExpert®. Zudem stehen regionale Angebote zu diversen Gesundheitsthemen zur Verfügung.

- [www.bkkstarkekids.de](http://www.bkkstarkekids.de)



## Achtsam essen

# Ihr Weg zu bewusstem Genuss

**In der hektischen Welt von heute gerät das Essen oft zur Nebensache. Unsere Mahlzeiten werden häufig hastig eingenommen, ohne dass wir uns wirklich auf das Erlebnis des Essens konzentrieren. Das kann leider dazu beitragen, ungesunde Essgewohnheiten zu fördern und das Wohlbefinden zu beeinträchtigen. Wie Sie achtsames Essen in Ihren Alltag integrieren können, erfahren Sie in diesem Artikel.**

### Was ist achtsames Essen?

Das Prinzip des achtsamen Essens entspringt der Achtsamkeitspraxis, einer alten meditativen Tradition. Bei dieser Methode wird die Erfahrung des Essens in den Vordergrund gestellt und nicht das, was wir essen. Durch Achtsamkeit werden wir ermutigt, jeden Bissen unserer Speisen zu schätzen und zu genießen, indem wir uns auf das Aussehen, den Geruch, den Geschmack und die Konsistenz des Gerichts konzentrieren.

### Warum fehlt beim Essen oft die Achtsamkeit?

In der heutigen schnelllebigen Welt fehlt es vielen Menschen oft an Zeit und Aufmerksamkeit, um bei der Nahrungsaufnahme achtsam zu sein.

- **Zeitmangel:** Schnelles Speisen unter Zeitdruck führt dazu, dass Mahlzeiten nebenbei eingenommen werden.
- **Ablenkungen:** Das Essen vor dem Fernseher oder mit dem Smartphone in der Hand sorgt dafür, dass kaum Aufmerksamkeit für die Gerichte bleibt.
- **Stress und Multitasking:** Stressige Lebensumstände und die Gewohnheit, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, können dazu führen, dass Menschen beim Essen nicht im Moment sind. Sie denken an die Arbeit, aktuelle Probleme oder andere Angelegenheiten.

- **Schnellebige Esskultur:** Die Verfügbarkeit von Fast Food und Fertiggerichten hat dazu geführt, dass viele Menschen ihre Mahlzeiten hastig und ohne viele Gedanken zu sich nehmen.

Es ist wichtig, sich dieser Problematik bewusst zu sein und Schritte zu unternehmen, um achtsames Essen in den Alltag zu integrieren, da es viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat.

### Gute Gründe für achtsames Speisen

- mehr Genuss beim Essen
- Die Körpersignale werden besser wahrgenommen und es wird zu dem Zeitpunkt und in der Menge gegessen, wie der Körper es benötigt
- Es werden die Lebensmittel ausgewählt, die uns guttun
- gründliches Kauen hilft der Verdauung

All das zusammen führt zu einem gesünderen Essverhalten und zu mehr Freude und Genuss bei den Mahlzeiten. Darüber hinaus üben Sie auf diese Art Achtsamkeit aus, die Ihnen in vielen Lebensbereichen zugutekommt. Mit gelebter Achtsamkeit können Sie alltägliche Freuden besser genießen, sich auf die wichtigen Aufgaben konzentrieren, Stress abbauen und Beziehungen einfühlsamer gestalten.

## Achtsam essen: Tipps

- **Bewusstsein schaffen:** Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten. Achten Sie dabei auf die Auswahl von frischen, natürlichen Zutaten. Stellen Sie sich vor den Mahlzeiten folgende Fragen: „Wann esse ich?“, „Warum esse ich? Habe ich wirklich Hunger oder esse ich aus Langeweile, Frust oder weil gerade Essenszeit ist?“ Dies kann Ihnen helfen, bewusster zu entscheiden, wann und was Sie zu sich nehmen.
- **Achtsamkeitsübungen:** Bevor Sie mit dem Essen beginnen, machen Sie eine kurze Achtsamkeitsübung. Atmen Sie tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen und im Hier und Jetzt zu sein. Dies hilft Ihnen, sich auf die Speisen zu konzentrieren.
- **Langsames Essen:** Verlangsamen Sie Ihr Ess-Tempo. Genießen Sie jeden Bissen, indem Sie ihn gründlich kauen und die verschiedenen Aromen und Texturen wahrnehmen. Dies hilft nicht nur bei der Verdauung, sondern auch dabei, die Sättigung besser zu erkennen.
- **Portionen im Blick behalten:** Achten Sie darauf, nicht zu viel auf Ihren Teller zu häufen. Essen Sie lieber kleine Portionen; wenn Sie dann nach einer kurzen Pause noch Hunger verspüren, können Sie sich immer noch nachnehmen. Dies kann dazu beitragen, ein „Überessen“ zu vermeiden.
- **Multitasking vermeiden:** Essen Sie nicht vor dem Fernseher oder am Schreibtisch. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die Gerichte und die Gesellschaft, wenn Sie mit anderen zusammen sind. Dies fördert soziale Interaktion und bewusstes Genießen.

„Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst.“

– François de La Rochefoucauld, Schriftsteller –

### Fazit

Achtsames Essen ist mehr als nur eine Ernährungsphilosophie; es ist ein Weg, um bewusster und gesünder zu leben. Indem Sie sich auf Ihre Mahlzeiten konzentrieren, können Sie nicht nur das Geschmackserlebnis verbessern, sondern auch zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Entdecken Sie die Freude des achtsamen Essens!

### Gesund ernähren leicht gemacht

Kurse und Empfehlungen rund um das Thema „Gesunde Ernährung“ finden Sie auf unserer Website: [bkk-sbh.de/leistungen/extraleistungen/gesundheitskurse](https://bkk-sbh.de/leistungen/extraleistungen/gesundheitskurse)





# Fit in jedem Alter

Wie man seiner Gesundheit etwas Gutes tut – ein Leben lang

Der Körper und seine Bedürfnisse ändern sich im Laufe der Jahre. Auf die eigene Gesundheit zu achten, ist in jedem Alter wichtig – aber wie es am besten funktioniert, verändert sich mit den Lebensphasen. Hier sind einige praktische Tipps für verschiedene Altersgruppen.

## 20-30

### Die Grundlagen schaffen

In den Zwanzigern geht es darum, solide Grundlagen für die Gesundheit im späteren Leben zu schaffen.

**1 Ausgewogene Ernährung:** Reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, unterstützt die Gesundheit.

**2 Regelmäßige Bewegung:** Ob Laufen, Schwimmen oder Yoga – Hauptsache, man bleibt aktiv.

**3 Stressmanagement:** Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung wie Meditation ist hilfreich.

## 30-40

### Auf den Körper hören

Die Dreißiger sind eine Zeit des Wandels und es ist wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören.

**1 Regelmäßige Check-ups:** Routineuntersuchungen beim Arzt können eventuelle Probleme frühzeitig erkennen lassen.

**2 Flexibilität im Training:** Der Körper braucht vielleicht etwas mehr Zeit zur Erholung. Das sollten Sie im Trainingsplan berücksichtigen.

**3 Familienplanung:** Wenn ein Kinderwunsch besteht, ist eine gute Vorbereitung essenziell.

## 40-50

### Mit Veränderungen umgehen

In den Vierzigern können sich neue gesundheitliche Herausforderungen ergeben.

**1 Auf Herz und Gelenke achten:** Das Herz-Kreislauf-System und die Gelenke sind oft die ersten Stellen, die „Verschleißerscheinungen“ zeigen. Schützen Sie sie besonders und achten Sie auf Warnsignale.

**2 Gewicht im Auge behalten:** Der Stoffwechsel verlangsamt sich, reduzieren Sie daher Ihren Kalorienkonsum und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

**3 Psychische Gesundheit pflegen:** Beruflicher und familiärer Stress kann zunehmen; vergessen Sie dabei nicht, sich auch Zeit für sich selbst zu nehmen.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

• [bkk-sbh.de/leistungen/extraleistungen/gesundheitskurse](http://bkk-sbh.de/leistungen/extraleistungen/gesundheitskurse)



## Gesundheit ist ein **lebenslanger, sich verändernder Prozess.**

Indem wir die Bedürfnisse unseres Körpers verstehen und respektieren, unser Sportprogramm und unsere Ernährung anpassen, können wir in jedem Alter fit bleiben.

### 50-60

#### Vorbeugen und Pflegen

In den Fünfzigern wird die Prävention immer wichtiger.

- 1 Knochendichte überprüfen:** Osteoporose kann ein Thema werden.
- 2 Chronische Erkrankungen managen:** Bei Bedarf den Lebensstil anpassen.
- 3 Soziale Kontakte pflegen:** Freundschaften und soziale Netzwerke erhalten.

### 60-70

#### In Würde altern

In den Sechzigern treten die meisten Menschen allmählich kürzer. Schonende, aber konstante Gesundheitspflege ist nun die Devise.

- 1 Sportarten anpassen:** Wandern oder Schwimmen kann gelenkschonender sein.
- 2 Geistig aktiv bleiben:** Hobbys und Ehrenamt können im Ruhestand das Gehirn fit halten.
- 3 Medikamenten-Management:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Wechselwirkungen und entwickeln Sie gemeinsam einen sinnvollen Plan.



## Trainingspläne

### für altersgerechte Fitness-Workouts

Was sich über die Lebensphasen am meisten verändert, ist, welche Art von Bewegung dem Körper guttut. Wir haben daher für jedes Alter ein speziell abgestimmtes Fitness-Workout zusammengestellt. Diese Vorschläge berücksichtigen die Bedürfnisse und Fähigkeiten, die für verschiedene Lebensphasen typisch sind. Wie immer ist es jedoch ratsam, vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms einen Arzt oder Fitness-Profi zu konsultieren, insbesondere, wenn es spezifische gesundheitliche Bedenken oder Einschränkungen gibt.

**A (Aufwärmen: 5 Minuten)**  
**B (Übung: 20 Minuten)**  
**C (Abkühlen: 5 Minuten)**

20-30

#### High-Intensity-Training

In diesen Jahren ist der Körper oft auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit, so dass intensivere Workouts möglich sind. Wer jetzt Muskeln aufbaut, hat es später leichter, sie zu erhalten.

- **A:** leichtes Joggen und Dehnen
- **B:** hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit Übungen wie Burpees, Kniebeugen, Ausfallschritten, Liegestützen und Planks
- **C:** sanftes Dehnen und Atmen

30-40

#### Ganzkörpertraining

In diesem Alter sind Ganzkörperübungen gut, um die Fitness aufrechtzuerhalten und Verletzungen vorzubeugen.

- **A:** Fahrradfahren oder leichtes Laufen
- **B:** eine Mischung aus Kraft- und Cardio-Training, z. B. Kettlebell-Schwünge, Ruderübungen und Fahrradfahren
- **C:** Dehnung und Entspannung

40-50

#### Kraft- und Flexibilitätstraining

In diesem Lebensabschnitt ist es besonders wichtig, die Muskelmasse zu erhalten und die Gelenke geschmeidig zu halten.

- **A:** Spaziergang oder sanftes Dehnen
- **B:** Übungen mit Gewichten oder Widerstandsbändern, Yoga-Posen für Flexibilität
- **C:** Dehnen und Tiefenentspannung

50-60

#### Niedrig-Intensitäts-Cardio und Stärkung

Herzgesundheit und Knochendichte werden in diesem Alter wichtiger.

- **A:** sanftes Gehen oder Radfahren
- **B:** Niedrig-Intensitäts-Cardio wie Schwimmen oder Radfahren, leichte Gewichtsübungen
- **C:** sanftes Dehnen und Atmen

60-70

#### Sanfte Bewegung und Balance

In diesem Alter ist es besonders wichtig, auf den Körper zu hören und die Beweglichkeit und Balance zu fördern.

- **A:** sanftes Gehen oder leichte Bewegungen im Stehen
- **B:** Tai-Chi, sanftes Yoga/Pilates, Übungen zur Verbesserung der Balance
- **C:** Dehnen und Entspannung

# Kurz & knapp



**E-Rezepte jetzt in ganz Deutschland  
via Gesundheitskarte einlösbar**

**Berlin – Die Revolution im digitalen Gesundheitswesen nimmt Fahrt auf: Ab sofort können Patienten in ganz Deutschland ihre E-Rezepte mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) in Apotheken einlösen.**

Dr. Hans-Peter Hubmann vom Deutschen Apothekerverband betont: „Ein weiterer Meilenstein bei der Einführung des E-Rezepts in Deutschland ist erreicht. Die Apotheken können nun flächendeckend die E-Rezepte per Gesundheitskarte annehmen.“

## So funktioniert's:

Ein Arzt stellt entweder physisch oder virtuell ein E-Rezept aus. Dies wird im sicheren Datennetz des Gesundheitswesens gespeichert. In der Apotheke kann der Patient dann wählen, ob er das E-Rezept mittels eGK, App oder Ausdruck einlösen möchte. Bei der eGK-Methode steckt der Patient einfach seine Gesundheitskarte in ein Lesegerät. Es wird weder ein Zettel noch eine PIN benötigt. Das Rezept wird nicht auf der eGK gespeichert. Es dient lediglich als Schlüssel, damit die Apotheke die Rezepte des Patienten sehen und bearbeiten kann.

Die Vorteile zeigen sich bereits: Erstmals wurden im August über 100.000 E-Rezepte wöchentlich in Apotheken verarbeitet, mit steigender Tendenz. Insgesamt wurden bisher mehr als drei Millionen E-Rezepte eingelöst.

Für weitere Informationen besuchen Sie:

- [www.gematik.de/anwendungen/e-rezept/apotheken](http://www.gematik.de/anwendungen/e-rezept/apotheken)
- [www.das-e-rezept-ist-da.de](http://www.das-e-rezept-ist-da.de)



istock.com: dusanpetkovic/Alexandrum79/miniserries; abda.de



**Wie gesund leben die  
Menschen in Deutschland?**

**Bereits zum siebten Mal ging der DKV-Report in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln dieser Frage umfassend nach. Die Ergebnisse der Befragung von bundesweit 2.800 Personen bringt interessante, aber auch nachdenklich stimmende Ergebnisse ans Licht: Wir sitzen zu viel – Tendenz steigend.**

Die fünf abgefragten Kategorien gliedern sich in die Themenbereiche (Benchmarks): körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Stressempfinden.

Zitat aus dem DKV-Report: „In diesem Jahr erreichen wieder 17 Prozent der Deutschen alle Benchmarks für ein gesundes Leben. ... Gegenüber 11 Prozent im Jahr 2021 bedeutet dies eine deutliche Steigerung und das Erreichen aller Benchmarks pendelt sich damit wieder auf das Niveau der Jahre 2016 und 2018 ein.“

Ach ja – die gesündesten Menschen leben laut Report in Baden-Württemberg, Rheinland Pfalz und im Saarland. Die ausführliche Fassung kann hier heruntergeladen werden: • <https://www.ergo.com/de/Newsroom/Reports-Studien/DKV-Report>

## Stellen Sie sich vor, Sie kommen vom Arzt und wissen genau Bescheid!

Wie oft haben Sie einen fachlichen Arztbefund in den Händen gehalten, der Ihnen nichts sagte? Die verwendeten Fachbegriffe und Formulierungen sind für Laien, also Patienten, oft schwer verständlich und führen zu Verunsicherung über die eigene Situation. Aber das muss nicht so sein. Abhilfe schafft das Internetportal „washabich.de“.

Dieses bereits mehrfach ausgezeichnete Portal hat sich unter anderem darauf spezialisiert, medizinische Fachbegriffe und Diagnosen in eine leicht verständliche Sprache zu übersetzen. Dies geschieht auf absolut seriöse, anonyme und sichere Weise – und das Beste daran: Es ist kostenfrei.



## Bundeskabinett beschließt

### Cannabis-Gesetz

Das Bundeskabinett hat am 16.08.2023 das „Gesetz zum kontrollierten Umgang mit Cannabis und zur Änderung weiterer Vorschriften“ (CanG) verabschiedet.

#### Wesentliche Punkte des Gesetzes sind:

- Teil-Legalisierung: Der Besitz von bis zu 25 Gramm Cannabis sowie der private oder gemeinschaftliche Eigenanbau von bis zu drei Cannabis-Pflanzen sind in Zukunft gestattet. Strenge Vorgaben gelten für Anbauvereinigungen.
- Werbung für Konsum-Cannabis wird verboten und der Konsum in der Nähe von Schulen und Jugendeinrichtungen ist untersagt.
- Medizinal-Cannabis bleibt verschreibungspflichtig.
- Das Gesetz wird nach vier Jahren evaluiert.



## Ankündigung des Zusatzbeitrags 2024

**Das Bundesministerium für Gesundheit hat im November dieses Jahres den durchschnittlichen Zusatzbeitrag der gesetzlichen Krankenversicherungen, der für das Jahr 2023 1,6 % beträgt, um 0,1 % auf 1,7 % angepasst. Die Anpassung mit 0,1 % fällt gegenüber dem Vorjahr (2023 wurde um 0,3 % angepasst) etwas moderater aus.**

Grund des Anstiegs ist, dass die weiterhin – insbesondere im Bereich der stationären und ambulanten Versorgung – vorhandenen Kostensteigerungen mit den bisherigen Einnahmen nicht mehr abgedeckt werden können.

In den Jahren 2021, 2022, 2023 wurden deshalb zur Kostendämpfung die Finanzreserven und Rücklagen des Gesundheitsfonds und die Rücklagen

vermögender gesetzlicher Krankenkassen weitestgehend für die Finanzierung herangezogen. Auf diese Reserven kann daher nicht mehr zurückgegriffen werden. Die BKK SBH wurde in dieser Zeit ebenfalls mit einem Betrag von 7,6 Mio Euro zur Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung herangezogen.

Die BKK SBH hat immer schon Wert auf eine solide und möglichst verlässliche Finanzplanung gelegt. Entsprechend konnten wir bisher immer einen unterdurchschnittlichen Zusatzbeitrag erheben. Den konstant steigenden Ausgaben können aber auch wir uns nicht entgegenstellen. Entsprechend müssen wir diese Rahmenbedingungen in unserer Haushaltsplanung für das Jahr 2024 berücksichtigen. Sehr wichtig ist uns dabei, dass wir bei unseren Leistungen und Serviceangeboten keine Abstriche machen wollen. Unser Ziel ist, wie in den Jahren zuvor, auch für 2024 einen attraktiven und unterdurchschnittlichen Zusatzbeitrag anzubieten.

Den Zusatzbeitrag für das Jahr 2024 beschließt der Verwaltungsrat der BKK SBH am 19.12.2023. Anschließend informieren wir Sie per Nachricht in der BKK SBH-App oder per Brief über den genauen Zusatzbeitrag 2024. Die Druckfreigabe des Kundenmagazins musste vor Durchführung der Verwaltungsratssitzung erfolgen, daher können wir in diesem Magazin den genauen Zusatzbeitrag für 2024 noch nicht nennen.





# Rehrückenfilet mit Süßkartoffelstampf

Dieses Gericht besticht durch den leicht herben Geschmack der Blaubeeren. Der selbstgemachte Süßkartoffelstampf kommt als Ergänzung dazu.

~ 8 Portionen / etwas Übung erforderlich / Dauer: ~ 80 Min

## Zubereitung

### 1 Vorbereiten

**Für den Süßkartoffelstampf** Zimtstange und Kardamomkapseln in einen Kaffeefilter geben und mit Küchengarn verschließen (Gewürzsäckchen). Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit etwa 300 ml Wasser bedeckt zum Kochen bringen. 1 TL Salz und Gewürzsäckchen hinzufügen und in etwa 20 Min. mit Deckel garkochen.

**Für den Spitzkohl** Spitzkohlblätter waschen und den mittleren Strunk entfernen; anschließend in mundgerechte Stücke reißen. Diese in kochendem Salz-Natron-Wasser 1 Min. blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

**Backofen vorheizen (Rost vorher herausnehmen) / Ober- und Unterhitze: etwa 90 °C (Heißluft: etwa 70 °C)**

### 2 Rehrückenfilet braten

Die Filets mit Küchenpapier trocken tupfen. 1 EL Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Erst 4 Rehrückenfilets von jeder Seite 2 bis 3 Min. darin bei mittlerer Hitze anbraten. Dann von beiden Seiten salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und auf den Backofenrost legen. Die restlichen 4 Filets in dem restlichen Öl entsprechend anbraten und würzen. Rosmarin- und Thymianzweige kurz mitbraten. Das Rehrückenfilet mit den Kräutern auf den Rost legen und im Backofen weitergaren. Zum Auffangen des Bratensafts unten in den Backofen ein Blech schieben.

**Hinweis:** Wenn das Filet etwas länger im Backofen bleibt, kann bei dieser Temperatur nichts passieren.

**Einschub: Mitte – Garzeit: etwa 25 Min.**

### 3 Blaubeersoße zubereiten

Blaubeeren verlesen. Die Stärke mit Wasser in einem Schälchen mit einem Schneebesen verrühren. Portwein, Zucker, Zimt und die geriebene Zitronenschale in die Pfanne geben und aufkochen. Blaubeeren dazugeben und so aufkochen, dass sie noch als ganze Beeren zu erkennen sind. Die angerührte Speisestärke sowie den aufgefangenen Bratensaft einrühren und kurz aufkochen; mit Salz abschmecken.

### 4 Süßkartoffelstampf zubereiten

Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Crème fraîche und Olivenöl unterrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.

### 5 Spitzkohlblätter braten

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Blätter von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Muskat würzen.

### 6 Anrichten

Filets in schräge Stücke schneiden und mit der Blaubeersoße, dem Spitzkohl und dem Süßkartoffelstampf anrichten. Auf die Blaubeersoße ein paar Crème-fraîche-Kleckse setzen.

## Zutaten

### • Süßkartoffelstampf

1 Zimtstange  
2 Kardamomkapseln  
1 kg Süßkartoffeln  
~ 300 ml Wasser  
Salz  
150 g Crème fraîche  
2 EL Olivenöl  
Muskatnuss

### • Spitzkohlblätter

8 Spitzkohlblätter (etwa 500 g)  
Salz  
1 Msp. Natron  
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl  
Muskatnuss

### • Rehrückenfilet

~ 800 g Rehrückenfilets (8 Stück)  
2 EL Speiseöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Zweig Rosmarin  
2 Zweige frischer Thymian

### • Blaubeersoße

250 g Heidelbeeren (Blaubeeren)  
2 TL Speisestärke  
4 EL Wasser  
200 ml Portwein  
100 g Zucker  
1 Msp. gemahlener Zimt  
1 Pck. geriebene Zitronenschale  
Salz  
75 g Crème fraîche



# Raten mit Rudolph

## Weihnachts-Ratespaß für Kinder

### Lebkuchen-Zwillinge

Sie haben sich fein gemacht für das Fest. Doch da stimmt etwas nicht – es sind ja gar keine echten Zwillinge! **Finde sechs Unterschiede im rechten Bild.**



### Weihnachts-Quiz „Wer bin ich?“

- 1** Nach außen ein echter Kerl, aber innen ganz weich, rauche gerne ein Tonpfeifchen und hin und wieder habe ich schon einmal ein paar Rosinen im Kopf.
- 2** Fast hätte man mich Reginald oder Rollo getauft – oh weh! Berühmt wurde ich zuerst durch ein Malbuch, dann durch ein Weihnachtslied. Viele Jahre später war ich sogar der Star in einem Zeichentrickfilm! Mein ungewöhnliches Äußeres mochte ich erst nicht, aber es wurde später sogar zu meinem ganz besonderen Markenzeichen und alle lieben mich so wie ich bin!
- 3** Meine Kleidung ist zwar ausgesprochen farbenfroh, dafür schaue ich aber immer recht grimmig drein, denn mein Job ist zugegeben echt hart.
- 4** Wir sind klein, ziemlich klein sogar, und kommen aus dem hohen Norden. „Santa“ wäre ohne uns echt verloren, weil wir so fleißig sind. Großes Vergnügen bereitet es uns, in der Vorweihnachtszeit heimlich Geschenke zu verteilen.



### Geschenke für Rudolph & Co.

Jeder hat ein tolles Geschenk bekommen! Nur welches gehört wem?  
**Du kannst ihnen sicher helfen, die richtige Spur im Schnee zu finden.**



### Das alles gehört zu Weihnachten

Die genannten neun Begriffe verstecken sich hier von links nach rechts oder von oben nach unten.

**Findest du auch noch den zehnten Weihnachtsbegriff?**

**MARIA ~ JOSEF ~ JESUS ~ BETHLEHEM ~ STALL ~ KRIPE ~ GESCHENKE ~ WEIHNACHTEN ~ CHRISTEN**

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

### Sudoku – mittel

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.

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

**Alle Lösungen auf Seite 3**



**S**ensationelle

**B**elohnung

**H**appy



AdobeStock: contrastwerkstatt



## Sie sind mit uns zufrieden?

Klasse, dann empfehlen Sie uns doch an Familie und Freunde weiter. Für jedes Neumitglied spendieren wir Ihnen eine Empfehlungsprämie in Höhe von 25 Euro!

**25 Euro**  
Empfehlungsprämie  
sichern!



### BKK SBH Mitglied werden

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

