



**„Liebe Digitalisierung,
wir müssen reden ...“**

S. 06

**Eine Entscheidung
fürs Leben**

S. 14



Liebe Kundinnen und Kunden,

zum Jahreswechsel mussten alle Leistungserbringer das eRezept verpflichtend anwenden.

eRezept: Was hat es damit auf sich? Wie funktioniert die Anwendung?

Das Wichtigste vorweg: Gesundheitsdaten zählen zu den besonders sensiblen Daten, die gut geschützt werden müssen.

Und tatsächlich absolut geschützt werden. Das „Digitalgesetz“ zur Beschleunigung der Digitalisierung im Gesundheitswesen und das „Gesundheitsdatennutzungsgesetz“ für eine bessere Forschung sehen umfassende Datenschutzmaßnahmen vor. Durch diese Mitte Dezember 2023 beschlossenen Gesetze werden elektronische Rezepte (eRezept) und die digitale Patientenakte (ePA) grundsätzlich für alle Versicherten Standard.

Das elektronische Rezept kann entweder mit der Gesundheitskarte, mit einer App oder einem QR-Code als Papierausdruck in der Apotheke eingelöst werden.

Weitere Informationen zum eRezept finden Sie in diesem Heft.

Ausblick 2025: Die elektronische Patientenakte (ePA) wird für alle Versicherten angelegt.

Ab Januar 2025 legen die Krankenkassen für alle Versicherten die elektronische Patientenakte an – sofern sie nicht widersprechen. Darüber wird die BKK SBH noch ausführlich informieren. Die ePA ermöglicht, dass alle wichtigen Informationen für die Behandlung schnell zur Verfügung stehen: Diagnosen, Befunde, Therapiemaßnahmen, Berichte und die aktuelle Medikation. Versicherte können dann über eine

ePA-App auf ihre Daten zugreifen und sie verwalten. Gespeichert werden künftig aktuelle Behandlungsdaten, auch von den Arztpraxen.

Wichtig: Versicherte können Zugriffe sowohl zeitlich als auch inhaltlich begrenzen.

Um Sie über die Möglichkeiten der ePA und der weiteren digitalen Anwendungen in der gesetzlichen Krankenversicherung zu informieren, werden wir in den nächsten Ausgaben immer ein Thema gezielt behandeln.

Informationen zur Vorstandsvergütung:

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

Ihr
Uwe Amann

“ Das elektronische Rezept kann entweder mit der Gesundheitskarte, mit einer App oder einem QR-Code als Papierausdruck in der Apotheke eingelöst werden. “

Inhalt



S. 06



S. 10



S. 14

02 Vorwort

04 News

05 eRezept – was ist das?

06 „Liebe Digitalisierung, wir müssen reden ...“

08 30 Minuten für Ihre Gesundheit

10 Von Baby bis Teenager

12 Monsteralarm im Hotel Kartonage

13 Mini-Lasagne in Muffinförmchen

14 Eine Entscheidung fürs Leben

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 9.964 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.

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
dienstags & mittwochs
8:30 – 12:15 Uhr &
13:15 – 16:30 Uhr

Kundencenter VS-Schwenningen

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

Kundencenter Schonach

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

Servicebüro Tuttlingen

Im Ärztehaus
Tuttlingen
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



News

Info Osteopathie
 Bitte beachten Sie, dass für die Erstattung einer osteopathischen Behandlung **immer** die **Rechnungen** und eine **ärztliche Bescheinigung** beigefügt ist. Die Höhe der **Erstattung** beträgt ab 01.01.2024 **80 % der tatsächlichen Kosten**. Wir erstatten Ihnen **sechs Sitzungen** im **Kalenderjahr**, maximal **40 Euro pro Sitzung**.



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.

Ab sofort stellen wir bei allen Kunden, die unsere Service-App nutzen, Briefe in das Postfach der Service-App zu. Der Schriftwechsel wird somit **schneller** und **umweltfreundlich** zugestellt. Sollte vom jeweiligen Kunden wichtige Post dort nicht geöffnet werden, dann versenden wir sie im Nachgang auf dem herkömmlichen Weg. Darüber hinaus verschicken wir Briefe mit notwendigen Rückantworten ebenfalls noch auf dem klassischen Postweg. Ziel des Services ist, die Zusammenarbeit mit unserem Haus zu vereinfachen und zu erleichtern.

Downloaden Sie die BKK SBH Service-App



Veranstaltung

Entspannt sein



Der Kurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen und auszuprobieren. Für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag!

• bkk-sbh.de/veranstaltung/entspannt-sein



Veranstaltung

Sanfte Hände - Babymassage



Im Mittelpunkt der traditionellen indischen Baby-Massage steht das Urbedürfnis des Kindes, achtsam berührt und gestreichelt zu werden.

• bkk-sbh.de/veranstaltung/sanfte-haende-babymassage



Papierloses Kundenmagazin



Sie können unser Magazin auch als Online-Variante lesen. Voll digital, immer aktuell, viel gesund. Optimiert für Smartphone-, Tablet- und Desktop-Genuss.

Viel Spaß beim Entdecken

• <https://oma.bkk-sbh.de/2024-1>



eRezept – was ist das?

Bisher bekommen Sie das Rezept für ein verschreibungspflichtiges Medikament oft noch in Papierform, also als Formular. Bald gibt es bundesweit stattdessen ein elektronisches Rezept, kurz eRezept. Dieses eRezept wird bereits seit zwei Jahren in verschiedenen Praxen und Apotheken getestet und seit dem 1. September 2022 bundesweit in allen Apotheken und in den Arztpraxen Schritt für Schritt für alle gesetzlich Versicherten in Deutschland eingeführt.

Wie funktioniert das eRezept?

- 1 Ihr Arzt oder Ihre Ärztin schickt das eRezept über die eRezept-App direkt auf Ihr Smartphone. Bei Bedarf bekommen Sie in der Arztpraxis einen eRezept-Ausdruck. Im Laufe des kommenden Jahres wird es möglich sein, das eRezept über die Vorlage Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) in der Apotheke zu erhalten.
- 2 Sie schicken das eRezept über die App an eine Apotheke Ihrer Wahl. Oder Sie gehen mit dem Ausdruck des eRezepts in eine Apotheke bzw. Ihr eRezept wird in der Apotheke über Ihre eGK abgerufen.
- 3 Sie haben das eRezept über die App verschickt? Dann informiert die Apotheke Sie über die App, wann Sie das Medikament abholen können. Auf Wunsch schickt die Apotheke das Medikament auch kostenpflichtig zu Ihnen nach Hause.

Welche Vorteile bietet das eRezept?

Wer die App nutzt, wird von vielen Extrafunktionen profitieren, die den Zugang zu Arzneimitteln deutlich stressfreier machen. Der Vorrat lässt sich einfach per App erfragen und auch Bestellungen sind über das Handyprogramm möglich, zur Abholung oder per Lieferung. Ein weiterer großer Vorteil bei Dauermedikationen: Zumindest dann, wenn ein Patient im selben Quartal ein Anschlussrezept braucht, muss er deswegen nicht mehr persönlich in der Arztpraxis erscheinen, der Arzt kann das Folgerezept einfach auf App oder eGK buchen. Auch Videosprechstunden werden so einfacher, weil das eRezept nach telefonischer Anamnese geschickt werden kann. Dritte Erleichterung: Wer Angehörige pflegt oder Kinder hat, der kann diese Personen über die „Familienfunktion“ mit in seine App nehmen und so auch für sie Rezepte einlösen.

In anderen Ländern wird das eRezept eingesetzt, damit der Arzt weiß, was ein anderer Mediziner bereits verschrieben hat. Die Ärzte können sehen, welche Vorerkrankungen die Patienten mitbringen und welche Arzneien sie schon einnehmen. Wissen Sie das alles nicht, birgt das ein großes Risiko: Gesundheitsforscher schätzen, dass in Deutschland Jahr für Jahr 70.000 Menschen an Wechselwirkungen falsch kombinierter Medikamente erkranken.

Und wer ein Papierrezept bevorzugt?

Jeder Versicherte hat nach wie vor das Recht, das eRezept abzulehnen und die Ärzte stattdessen um einen Papierausdruck zu bitten. Darauf ist dann ein QR-Code gedruckt, der in der Apotheke eingelesen und – wie die Angaben aus App und Karte – elektronisch verarbeitet werden kann.

Was ändert sich in den kommenden Jahren?

Nach aktuellen Planungen des Bundesgesundheitsministeriums soll die elektronische Patientenakte ab Herbst 2024 für alle zum Standard werden: Versicherte müssen sie dann nicht mehr aktiv anfordern, sondern bekommen sie automatisch. Wer Bedenken hat, kann im Nachgang widersprechen. Leistungserbringer, also Krankenhäuser, Ärzte oder Reha-Einrichtungen, laden dann auch automatisch und ohne Rücksprache Daten hoch, es sei denn, der Patient widerspricht. Ob die Informationen dann als Datenbank vorgehalten oder weiterhin nur Kopien von Papier eingespeist werden können, ist bisher nicht bekannt. Bis Ende 2025 soll eine digitale Medikationsübersicht als Standard in dieser elektronischen Akte vorliegen.

Sind die Daten sicher?

Die Medikation ist nicht irgendein Datensatz, es sind sehr persönliche Informationen. Medizinisch versierte Menschen können daran ablesen, an welchen Krankheiten eine Person leidet, ob er oder sie zum Beispiel mit psychischen Problemen kämpft. Die eRezepte werden nicht auf der Gesundheitskarte gespeichert, sondern auf einem zentralen Server, von wo sie die Apotheke nur dann abrufen kann, wenn die Karte vorliegt. Verwendet man sie und nicht die App, dann ist kein Passwort mehr nötig, die Karte selbst ist es, die den elektronischen Rezeptspeicher aufschließt. Das bedeutet aber auch: Entwendet jemand die Karte, der Zugang zu den Kartenlesesystemen der Apotheken hat, kann er die Daten abrufen. eRezepte sind elektronisch signiert, die Apotheke soll diese Signatur überprüfen; einmal eingelöst, verfällt auch ein eRezept.



„Liebe Digitalisierung, wir müssen reden ...“

Und zwar darüber, was Du mit unserer Gesundheit machst – ein offener Brief über die Auswirkungen auf unsere Gesundheit

Liebe Digitalisierung, es ist an der Zeit, dass wir ein ernstes Wort über unsere Beziehung reden, insbesondere über die Auswirkungen, die Du auf unsere Gesundheit hast. Du hast Dich in unser Leben geschlichen und es in vielerlei Hinsicht bereichert, aber es gibt auch Schattenseiten, über die wir nicht länger schweigen können.

Deine verführerischen Versprechen

1. Unbegrenzttes Wissen – eine Flut mit Risiken

Du hast uns das Tor zur Welt des Wissens geöffnet, aber mit dem Preis der Reizüberflutung. Die ständige Verfügbarkeit von Informationen führt oft zu Überforderung und Stress, was unsere mentale Gesundheit belastet.

2. Telemedizin – Fortschritt mit Grenzen

Deine telemedizinischen Angebote sind revolutionär, doch sie können das menschliche Element nicht ersetzen. Die fehlende persönliche Interaktion mit Ärzten kann zu einer Entfremdung in der Patientenversorgung führen.

3. Fitness-Tracker – Motivation oder Zwang?

Du motivierst uns, aktiver zu sein, aber gleichzeitig schaffst Du einen Druck, der uns manchmal überwältigt. Es entsteht die Frage, ob wir noch für uns selbst oder für die Statistiken auf unseren Geräten leben.

Deine problematischen Seiten

1. Bildschirmzeit – unser ständiger Begleiter

Du hast unsere Augen müde gemacht und unseren Schlaf gestört. Die konstante Bildschirmzeit führt zu physischer und psychischer Ermüdung, die unsere Gesundheit beeinträchtigt.

2. Digitale Abhängigkeit – ein modernes Dilemma

Wir sind abhängig von Dir geworden. Deine ständige Präsenz und die Unmöglichkeit, sich von Dir zu trennen, hat uns in eine Abhängigkeit geführt, die besorgniserregend ist.

3. Fehlinformationen – ein gefährliches Spiel

Du bist eine Quelle für Fehlinformationen, besonders im Bereich der Gesundheit. Die Verbreitung von falschen Gesundheitsratschlägen kann ernsthafte Konsequenzen haben.

Strategien für eine gesündere Beziehung

Liebe Digitalisierung, es ist Zeit für einen Wandel in unserer Beziehung. Wir müssen lernen, Dich in einer Weise zu nutzen, die unserer Gesundheit zuträglich ist. Grenzen setzen. Wir müssen unsere Bildschirmzeit bewusst kontrollieren und uns regelmäßig Auszeiten gönnen. Qualität über Quantität. Wir wählen sorgfältig aus, welche Informationen wir konsumieren, und meiden die Überflutung mit unnötigen Daten. Echte Verbindungen suchen. Wir nutzen Dich, um Verbindungen zu knüpfen, aber ersetzen nicht reale Beziehungen durch digitale Interaktionen. Bewusste Nutzung. Wir setzen Dich gezielt für unsere Ziele ein, ohne uns von Dir beherrschen zu lassen.



Auf uns kommt es an

Liebe Digitalisierung, Du bist weder gut noch schlecht – es kommt darauf an, wie wir Dich nutzen. Wir müssen eine gesunde Balance finden, um die Vorteile zu genießen, ohne unsere Gesundheit zu gefährden. Es liegt an uns, die Kontrolle zu behalten und eine harmonische Koexistenz mit Dir zu schaffen. Lass uns diesen Weg gemeinsam gehen.

Was die Digitalisierung mit unserer Gesundheit macht

1 Digitale Augenbelastung

Du hältst uns ständig am Bildschirm, was unsere Augen müde und gereizt macht. Wir brauchen Pausen von Dir, um unsere Augengesundheit zu bewahren.

2 Schlafstörungen

Dein blaues Licht stört unseren Schlaf, liebste Digitalisierung. Wir brauchen unseren Schönheitsschlaf und Du machst es uns nicht leichter.

3 Information Overload

Du überschüttest uns mit Informationen und ehrlich gesagt, es ist manchmal einfach zu viel. Wir brauchen Luft zum Atmen und Raum zum Denken.

4 Social-Media-Sucht

Du machst uns süchtig nach Likes und Shares, was unsere psychische Gesundheit beeinträchtigt. Wir müssen lernen, von Dir loszukommen.

5 Vermindertes Selbstwertgefühl

Die ständigen Vergleiche auf Deinen Plattformen nageln an unserem Selbstwertgefühl. Wir müssen uns daran erinnern, dass nicht alles Gold ist, was glänzt.

6 Abnahme der Konzentrationsfähigkeit

Durch Deine ständigen Unterbrechungen fällt es uns schwer, uns auf eine Sache zu konzentrieren. Wir brauchen Fokus, liebe Digitalisierung.

7 Cyber-Mobbing

Du öffnest die Tore für Mobbing und Hass, was uns zutiefst schadet. Wir müssen gemeinsam für ein freundlicheres Online-Umfeld kämpfen.

8 FOMO (Fear of Missing Out)

Du erzeugst in uns die Angst, etwas zu verpassen, was zu ständigem Online-Sein führt. Wir müssen lernen, im Moment zu leben, nicht in Deiner Welt.

9 Digitale Abhängigkeit

Wir sind von Dir abhängig geworden, was Stress und Angst verursacht. Wir müssen lernen, auch ohne Dich zu leben.

10 Soziale Isolation

Trotz all Deiner „Verbindungen“ fühlen wir uns oft isoliert. Wir brauchen echte menschliche Interaktionen, nicht nur digitale.

11 Psychische Belastungen

Deine ständige Erreichbarkeit und der Arbeitsdruck, den Du erzeugst, belasten uns mental. Wir brauchen Auszeiten.

12 Körperliche Inaktivität

Du hältst uns an unseren Stühlen gefesselt, was unsere körperliche Gesundheit beeinträchtigt. Wir müssen uns mehr bewegen, abseits der Bildschirme.

13 Digitale Ablenkung

Du bist eine ständige Quelle der Ablenkung. Wir müssen lernen, uns nicht von Dir beherrschen zu lassen.

14 Emotionale Abstumpfung

Du stumpfst unsere Emotionen ab, da wir ständig in einer Flut von digitalen Inhalten schwimmen. Wir müssen unsere emotionale Intelligenz pflegen.

15 Digitale Demenz

Du beeinträchtigst unser Gedächtnis und unsere kognitiven Fähigkeiten. Wir müssen unser Gehirn trainieren, unabhängig von Dir.

16 Verlust sozialer Fähigkeiten

Du reduzierst unsere Fähigkeit zu echten sozialen Interaktionen. Wir müssen unsere zwischenmenschlichen Fähigkeiten stärken.

17 Digitale Desinformation

Du bist eine Brutstätte für Fehlinformationen, die unserer Gesundheit schaden. Wir müssen kritisch und wachsam bleiben.

18 Verlust von Empathie

Du entfremdest uns von echtem Mitgefühl und Empathie. Wir müssen unser Herz für die realen Menschen um uns herum öffnen.

19 Digitales Burnout

Du erschöpfst uns mit Deiner ständigen Präsenz. Wir müssen lernen, wann es Zeit ist abzuschalten.

20 Digitale Eskapismus-Tendenzen

Du bietest eine Flucht aus der Realität, die uns aber von der Auseinandersetzung mit echten Problemen abhält. Wir müssen der Realität ins Auge blicken.

21 Digitale Selbstoptimierungszwänge

Du treibst uns zu einer obsessiven Selbstoptimierung, die mehr schadet als nützt. Wir müssen uns selbst akzeptieren, wie wir sind.

22 Digitale Ermüdung

Du ermüdest uns nicht nur mental, sondern auch physisch. Wir brauchen Zeit, um uns zu erholen und zu regenerieren.





30 Minuten für Ihre Gesundheit

Wie tägliche Bewegung Ihr Leben verbessern kann

Es mag überraschend klingen, aber bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag können einen enormen Unterschied für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden machen. Diese empfohlene Mindestzeit für körperliche Aktivität wird von Gesundheitsexperten weltweit unterstützt und kann weitreichende positive Auswirkungen auf Ihren Körper und Geist haben. Hier erfahren Sie, warum diese magische Minutenzahl so wichtig ist und welche sieben entscheidenden Vorteile Sie dadurch für Ihre Gesundheit erzielen können.

1 Schutz vor Krankheiten

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und senkt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter Herzprobleme, Diabetes und bestimmte Krebsarten. Selbst während und nach einer Chemotherapie kann körperliche Aktivität das Wohlbefinden verbessern und das Rückfallrisiko verringern.

2 Förderung von Knochen- und Gelenkgesundheit

Ob Spaziergang, Jogging, Krafttraining oder Schwimmen – tägliche Bewegung kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern unterstützt auch die Gesundheit Ihrer Knochen und Gelenke. Dies ist besonders wichtig, um im Alter beweglich zu bleiben und Knochenschwund vorzubeugen.

3 Steigerung der Energie

Entgegen der Annahme, dass Sport erschöpfend sei, füllt er den Körper tatsächlich mit Sauerstoff und Energie auf. Dies verbessert Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistung bei anderen Aktivitäten erheblich.

4 Unterstützung beim Gewichtsmanagement

Regelmäßige Bewegung hilft beim Kalorienverbrauch und der Regulierung des Appetits. Mit einer etablierten Routine entwickelt sich häufig eine natürliche Neigung zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten.

5 Linderung von Stress und Depressionen

Die beim Sport freigesetzten Endorphine verbessern die Stimmung und helfen bei der Stressbewältigung. Besonders Bewegung im Freien kann das Gemüt beruhigen und ist auch bei der Behandlung von Depressionen hilfreich.

6 Verbesserung der Gehirnfunktion

Behalten Sie die medizinische Versorgung im Blick. Stellen Sie sicher, dass regelmäßige Arztbesuche und andere erforderliche medizinische Termine eingehalten werden. Übernehmen Sie bei Bedarf die Organisation, erinnern Sie daran und planen Sie, wenn notwendig, eine Begleitung ein.

7 Verbesserter Schlaf

Durch die Erschöpfung nach dem Sport finden Sie leichter in den Schlaf und genießen eine bessere Schlafqualität. Ein gesunder Schlafrythmus wirkt sich wiederum positiv auf alle Lebensbereiche aus.

Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zählt jeder Schritt

Die tägliche Bewegung von mindestens 30 Minuten ist ein einfacher, aber effektiver Weg, um Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Ob für die physische Fitness, das mentale Gleichgewicht oder einfach nur für eine bessere Lebensqualität – jeder Schritt zählt. Also schnüren Sie Ihre Wanderschuhe oder rollen Sie die Yogamatte aus und machen Sie den ersten Schritt in Richtung eines gesünderen, glücklicheren Lebens.

Achten Sie auf Ihren Körper

Jedes dieser Trainings kann individuell angepasst werden, um es herausfordernder oder leichter zu machen. Es ist wichtig, auf Ihren Körper zu hören und bei Schmerzen oder Unwohlsein die Übungen anzupassen oder zu stoppen. Viel Spaß!



Trainingspläne für jedes Fitnesslevel

Hier sind drei maßgeschneiderte 30-Minuten-Trainingspläne für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Jeder Plan ist so konzipiert, dass er effektiv und umsetzbar ist, und berücksichtigt die unterschiedlichen Fitnessniveaus und Erfahrungen.



Anfänger-Trainingsplan

Aufwärmen (5 Minuten)

- 2 Minuten langsames Gehen oder leichtes Joggen
- 3 Minuten dynamisches Dehnen (Armkreisen, Hüftkreisen, Beinschwünge)

Hauptteil (20 Minuten)

- 10 Minuten schnelles Gehen oder leichtes Joggen
- 5 Minuten Körpergewichtsübungen (je 1 Minute pro Übung):
 - Kniebeugen
 - Ausfallschritte
 - Liegestütze (ggf. an der Wand oder auf den Knien)
 - Plank (Unterarmstütz)
 - Crunches (Bauchpressen)

Cool Down (5 Minuten)

- 3 Minuten langsames Gehen zur Herzfrequenzreduktion
- 2 Minuten statisches Dehnen (Fokus auf Beine, Rücken und Arme)



Fortgeschrittenen-Trainingsplan

Aufwärmen (5 Minuten)

- 3 Minuten zügiges Joggen
- 2 Minuten dynamisches Dehnen und Mobility-Übungen

Hauptteil (23 Minuten)

- Intervall-Lauftraining (15 Minuten):
 - 1 Minute schnelles Laufen,
 - 1 Minute langsames Laufen im Wechsel
- Hochintensives Krafttraining (HIIT) (8 Minuten, 4 Übungen, 2 Durchgänge, 1 Minute pro Übung):
 - Sprungkniebeugen
 - Liegestütze mit Handklatschen
 - V-ups (Klappmesser-Sit-ups)
 - Burpees (Liegestützsprünge)

Cool Down (2 Minuten)

- 2 Minuten langsames Joggen oder Gehen
- 1 Minute statisches Dehnen



Mittelstufe-Trainingsplan

Aufwärmen (5 Minuten)

- 3 Minuten Joggen
- 2 Minuten dynamisches Dehnen

Hauptteil (22 Minuten)

- 12 Minuten Laufen mit moderatem Tempo
- Zirkeltraining (10 Minuten, je 1 Minute pro Übung, 2 Durchgänge):
 - Burpees (Liegestützsprünge)
 - Mountain Climbers (Bergsteiger)
 - Russian Twists (russische Drehung)
 - Trizeps-Dips auf einer Bank oder einem Stuhl (Barrenstütz)
 - Plank (Unterarmstütz) mit Beinheben

Cool Down (3 Minuten)

- 2 Minuten langsames Joggen oder Gehen
- 1 Minute statisches Dehnen

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

bkk-sbh.de/service/kundenstimmen

- Gewinner 2023:**
- | | | |
|--|---|--|
| 1. Frau S. Ketterer aus Villingen-Schwenningen – 2 Eintrittskarten für den Europapark Rust | 2. Herr K. Schröck aus Mühlheim – Set aus Black Rolls | 3. Herr A. Schäfer aus Vellberg – 2 Badetücher |
|--|---|--|



Von Baby bis Teenager

Wie Familien die Entwicklung ihrer Kinder optimal fördern können



Die Entwicklung eines Kindes ist ein kontinuierlicher Prozess, der durch verschiedene Stadien geprägt ist. Vom Säuglingsalter bis in die Teenagerjahre durchläuft das Gehirn eines Kindes eine Reihe von bedeutenden Entwicklungsphasen. Für Eltern ist es wichtig zu verstehen, wie sich das Gehirn in jedem dieser Abschnitte entwickelt und wie sie ihre Kinder am besten unterstützen können. In diesem Artikel beleuchten wir die verschiedenen Entwicklungsstadien von Kindern und geben praktische Tipps, wie Familien diese fördern können.

Die Rolle der Familie in der kindlichen Entwicklung

Familien spielen eine zentrale Rolle in der Entwicklung eines Kindes. Eine unterstützende, liebevolle und ermutigende Umgebung ist entscheidend für das gesunde Wachstum und die Entwicklung von Kindern. Wichtig ist, dass Eltern die individuellen Bedürfnisse und das Entwicklungstempo ihres Kindes erkennen und respektieren.

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

Gesundheit und Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Gesundheitschecks sind wichtig. **Soziale Unterstützung:** Ein stabiles familiäres Umfeld und der Kontakt zu Gleichaltrigen sind entscheidend. **Anpassung an Veränderungen:** Seien Sie sensibel für die sich ändernden Bedürfnisse Ihres Kindes in verschiedenen Entwicklungsstadien.

Individuelle Entwicklung fördern

Die Entwicklung eines Kindes ist ein komplexer und dynamischer Prozess, der von den Eltern und dem familiären Umfeld maßgeblich beeinflusst wird. Durch das Verständnis der verschiedenen Entwicklungsphasen und das Anbieten entsprechender Unterstützung können Familien dazu beitragen, dass ihre Kinder zu gesunden, selbstbewussten und kompetenten Individuen heranwachsen. Jedes Kind ist einzigartig und seine individuelle Entwicklung zu erkennen und zu fördern, ist eine der schönsten und wichtigsten Aufgaben der Eltern.

Entwicklungsphasen des Kindes

1 Säuglingsalter (0 – 2 Jahre) Die Grundlage fürs Lernen:

In diesem Stadium entwickelt sich das Gehirn rasant. Die neuronale Vernetzung nimmt zu und die Kinder beginnen, ihre Umwelt zu erkunden.

Eltern-Tipps:

- Interaktives Spielen: Verwenden Sie einfache Spiele, um die Sinne anzusprechen.
- Sprachentwicklung fördern: Sprechen Sie häufig mit Ihrem Baby und reagieren Sie auf seine Laute.
- Sichere Umgebung schaffen: Geben Sie Ihrem Baby Raum, sich frei zu bewegen und zu erkunden.

2 Kleinkindalter (2 – 5 Jahre) Soziale und emotionale

Entwicklung: In dieser Phase entwickeln Kinder soziale Fähigkeiten, Emotionen und Selbstbewusstsein.

Eltern-Tipps:

- Gefühle benennen: Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle zu verstehen und auszudrücken.
- Soziale Interaktion: Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Umgang mit anderen Kindern.
- Grenzen setzen: Klare Regeln und Routinen helfen Kindern, sich sicher zu fühlen.

3 Schulalter (6 – 12 Jahre) Kognitive und sprachliche

Entwicklung: Das Schulalter ist geprägt von kognitivem Wachstum, sprachlicher Entwicklung und zunehmend komplexerem Denken.

Eltern-Tipps:

- Bildung unterstützen: Fördern Sie die schulische Bildung durch Hausaufgabenhilfe und Bildungsaktivitäten.
- Kreative Aktivitäten: Ermutigen Sie Ihr Kind zu kreativen Tätigkeiten wie Malen, Musik oder Theater zu spielen.
- Kommunikation fördern: Diskutieren Sie mit Ihrem Kind über verschiedene Themen und fördern Sie kritisches Denken.

4 Teenagerjahre (13 – 19 Jahre) Identitätsentwicklung und

Unabhängigkeit: In der Teenagerzeit formen Jugendliche ihre Identität und streben nach Unabhängigkeit. Diese Phase ist oft von emotionalem und sozialem Wandel geprägt.

Eltern-Tipps:

- Unterstützung bei der Selbstfindung: Seien Sie offen für die sich entwickelnden Interessen und Identitäten Ihres Teenagers.
- Positive Verstärkung: Anerkennen Sie die Unabhängigkeit und die Fortschritte Ihres Teenagers.
- Kommunikation aufrechterhalten: Fördern Sie ehrliche und offene Gespräche über verschiedene Lebensaspekte.

Aktivitäten und Förderung

für jedes Alter

Diese Vorschläge sollen einen Überblick darüber geben, wie Eltern und Erzieher die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Altersstufen gezielt fördern können.



0 – 2 Jahre

2 – 5 Jahre

6 – 12 Jahre

13 – 19 Jahre

Frühe Kindheit

Physische Entwicklung

Schnelle körperliche Wachstumsphasen, Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten.

Förderung: Krabbeln, Laufen lernen, einfache Spiele zur Entwicklung der Hand-Augen-Koordination.

Physische Entwicklung

Entwicklung der Sinneswahrnehmungen, emotionale Bindung zu Eltern und engen Bezugspersonen.

Förderung: Vorlesen, einfache Lieder singen, emotionale Bindung durch Spiel und Körperkontakt stärken.

Kleinkindalter

Physische Entwicklung

Verbesserung der Fein- und Grobmotorik.

Förderung: Malen, Puzzles, einfache Sportarten wie Ballspiele, Fahrradfahren ohne Stützräder.

Physische Entwicklung

Entwicklung der Sprache, Anfang des sozialen Lernens.

Förderung: Gemeinsames Lesen, Rollenspiele, Interaktion mit Gleichaltrigen fördern.

Schulalter

Physische Entwicklung

Verbesserte Koordination und körperliche Fähigkeiten.

Förderung: Mannschaftssportarten, Musikinstrumente lernen, Teilnahme an Schulsport und -aktivitäten.

Physische Entwicklung

Kognitive Entwicklung, Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit.

Förderung: Unterstützung bei den Hausaufgaben, Förderung von Hobbys und Interessen, Aufbau von Freundschaften außerhalb der Familie.

Jugendalter

Physische Entwicklung

Abschluss der körperlichen Entwicklung, Pubertät.

Förderung: Fortgeschrittene Sportarten, Fitnessaktivitäten zur Körperwahrnehmung und -kontrolle.

Physische Entwicklung

Identitätsfindung, Entwicklung der Unabhängigkeit.

Förderung: Diskussionen über Karriere- und Lebensziele, Unterstützung bei der Entwicklung eines eigenständigen Wertesystems, Förderung von Selbstverantwortung und Eigeninitiative.

Jedes Kind entwickelt sich individuell und diese Aktivitäten sollten entsprechend den Fähigkeiten und Interessen des Kindes angepasst werden.

Entwicklungsphasen und Fördermaßnahmen

für Kinder von der frühen Kindheit bis zum Jugendalter

Physische Entwicklung und Förderung

0 – 2 Jahre: Krabbeln, Laufen lernen.

2 – 5 Jahre: Malen, Fahrradfahren lernen.

6 – 12 Jahre: Sportarten, Musikinstrumente lernen.

13 – 19 Jahre: fortgeschrittene Sportarten.

Psychische Entwicklung und Förderung

0 – 2 Jahre: Vorlesen, Lieder singen.

2 – 5 Jahre: Rollenspiele, gemeinsames Lesen.

6 – 12 Jahre: Unterstützung bei Hausaufgaben, Förderung von Hobbys.

13 – 19 Jahre: Diskussionen über Lebensziele, Förderung der Selbstverantwortung.



Monsteralarm im Hotel Kartonage

Spiel- und Bastelspaß mit ganz viel Papperlapapp

Kartonverpackungen sammeln sich in jeder Familie an, z. B. durch: Online-Shopping, Geburtstage, Umzug ... es gibt viele Anlässe und genauso viele Größen. Hier findet die kreative Familie Vorschläge, was man damit noch anstellen kann, bevor sie entsorgt werden.



Material und Werkzeug

- Kartonverpackungen in verschiedenen Größen
- farbiger Bastelkarton
- Schere, Cutter, Alleskleber, Krepp-Klebeband, Duck-Tape (Gewebe-Klebeband), Filzstifte
- Bastelfarben für Kinder



Bilderstrecken als Vorlage/Anregung – allgemeine Hinweise/Ideen

- Ein „Hotel Kartonage“ benötigt natürlich ein besonders großes Karton-Exemplar.
- Hat man das nicht zur Verfügung, lässt sich ja vielleicht eine kleine Hütte o. Ä. für echte oder Schmus-Haustiere basteln – da fällt euch sicher etwas ein!
- Für das Handling und den Bau einer großen Behausung ist die Mithilfe von Erwachsenen unerlässlich – besonders beim Hantieren mit Schere und Cutter!

Reinsitzen und abheben ...



Aufsetzen und Spaß haben ...



Mini-Lasagne

in Muffinförmchen

Der beliebte Klassiker wird bei dieser Variante ganz einfach in der Muffinform zubereitet. Ein köstliches Fingerfood für jede Party oder auch zum Osterbrunch eine abwechslungsreiche Idee.

Zubereitung

1 Muffinform fetten

Muffinform fetten und mit Grieß ausstreuen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: ~ 200 °C (Heißluft: 180 °C)

2 Hackfleischsoße zubereiten

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin scharf anbraten, so dass es krümelig wird. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Pürierte Tomaten dazugeben und die Soße 5 Min. einköcheln lassen, evtl. mit den Gewürzen nochmal abschmecken.

3 Ricotta-Mischung zubereiten

Basilikum fein schneiden. Ricotta, Crème fraîche und die Hälfte des zerkleinerten Basilikums verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Mini-Lasagne schichten

Lasagneblätter vierteln. Je ein Viertel Lasagneblatt in jeder Vertiefung der Muffinform festdrücken. Mit je 1 EL Fleischsoße und 1 gehäuften TL Ricotta-Mischung befüllen. Wieder ein Lasagneblatt darauf drücken und wiederholt Soße und Ricotta-Mischung darauf geben, so dass zwei Lasagnesichten entstehen. Die Mini-Lasagne mit Mozzarella bestreuen. Die Teigränder dünn mit Speiseöl bestreichen. Die Muffinform auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte – Backzeit: 18 bis 20 Minuten

5 Mini-Lasagne servieren

Muffinform aus dem Backofen nehmen und ein paar Minuten auf einem Rost stehen lassen. Mini-Lasagne aus der Form lösen und nach Belieben mit Basilikum bestreuen und servieren.



~ 12 Portionen / Zubereitung: ~ 60 Min. / Backzeit: 18 Minuten / etwas Übung erforderlich

Zutaten

Muffinform (12er)

- etwas Fett
- 1 EL Grieß

Hackfleischsoße

- 100 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Speiseöl
- 350 g Hackfleisch (halb und halb)
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 400 g passierte Tomaten

Ricotta-Mischung

- etwas Basilikum
- 250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
- 75 g Crème fraîche
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

außerdem

- 250 g frische Lasagneblätter – etwa 6 Stück
- 100 g geriebener Mozzarella
- ~ 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl





Eine Entscheidung fürs Leben

Wer seine Haltung zur Organspende schriftlich dokumentiert, hilft damit sich und seinem Umfeld

Unter dem Motto „Richtig. Wichtig. Lebenswichtig.“ findet Anfang Juni der bundesweite Tag der Organspende statt. Eine der Kernbotschaften lautet: Ob Befürworter oder Gegner, wer eine persönliche Entscheidung pro oder contra Organspende trifft, schützt damit auch nahestehende Personen.

Viel Zustimmung, wenig Schriftstücke

Laut bundesweiter Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stehen **84 %** der rund 4.000 Befragten im Alter von 14 bis 75 Jahren dem Thema Organ- und Gewebespende positiv gegenüber.

39 % haben ihre Entscheidung zur Organ- und Gewebespende im Organspendeausweis und/oder in einer Patientenverfügung schriftlich festgehalten.

Weitere **17 %** haben eine Entscheidung getroffen, diese aber nicht schriftlich dokumentiert.

Dabei macht es absolut Sinn, eine aktive Entscheidung für oder gegen eine mögliche Organspende klar zu formulieren. Denn damit entlasten Sie Ihre Familie, die sonst an Ihrer Stelle im Ernstfall unter emotionalem Stress diese schwierige Frage beantworten muss.

„Über 80 Prozent der Menschen stehen der Organspende positiv gegenüber. Nur ein Drittel der Deutschen hat aber einen Organspendeausweis ausgefüllt.“

ehem. Bundesgesundheitsminister Jens Spahn



Hätten Sie's gewusst?

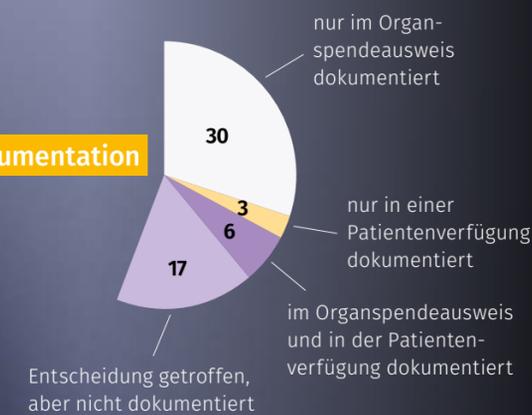
- ✓ Das Alter spielt keine Rolle dabei, ob Sie Organ- und Gewebespende sein können.
- ✓ Der Hirntod ist die medizinische Voraussetzung für eine Organspende.
- ✓ Rund 10.000 Deutsche warten auf ein Spenderorgan, nahezu täglich kommen neue hinzu – oft beispielsweise durch Unfälle, die jeden treffen können.

Fassen Sie sich ein Herz: Trennen Sie Ihren persönlichen Organspendeausweis aus dem Heft und tragen Sie ihn ausgefüllt immer bei sich. Die zusätzlichen Exemplare sind für Ihre Angehörigen bestimmt.

Entscheidung zur Organ-/Gewebespende



Dokumentation



Weitere Informationen zum Thema unter: organspende-info.de



Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe: _____

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe: _____

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe: _____

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe: _____

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe: _____

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe: _____

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe: _____

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe: _____

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Organspende rettet Leben!

Organspendeausweis



nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Organspende
schenkt Leben.

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

Organspendeausweis



nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Organspende
schenkt Leben.

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

Organspendeausweis



nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Organspende
schenkt Leben.

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

Organspendeausweis



nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Organspende
schenkt Leben.

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

Organspendeausweis



nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Organspende
schenkt Leben.

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

Sensationelle
Belohnung
Happy

AdobeStock: contrastwerkstatt



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

