

**Von Giraffen lernen**

S. 06

**Nie wieder Sonnenbrand**

S. 10



# Inhalt



S. 06



S. 10



S. 12

## Liebe Kundinnen und Kunden,

### deutlicher Beitragsanstieg in der gesetzlichen Krankenversicherung droht

Im März 2024 fand der erste GKV-Tag statt. Darin ging es allen gesetzlichen Krankenkassen darum, gemeinsam auf die aktuelle und kommende Finanzsituation in der gesetzlichen Krankenversicherung und die Auswirkungen auf die Versicherten hinzuweisen. Die Betriebskrankenkassen fordern anlässlich dieses ersten gemeinsamen GKV-Tags für nachhaltige Finanzierung eine stabile, solidarische und nachhaltige Finanzreform der gesetzlichen Krankenversicherung. Nur so könne die Gesundheitsversorgung für die rund 73 Millionen gesetzlich Versicherten auch in Zukunft sichergestellt werden, ohne die Beitragszahlenden immer wieder aufs Neue zur Kasse zu bitten.

**Die Bundesregierung muss der immer weiter auseinanderklaffenden Schere zwischen Einnahmen und Ausgaben in der GKV jetzt endlich Einhalt gebieten.**

Die Bundesregierung hat die im Koalitionsvertrag versprochenen Strukturreformen bisher schlichtweg verpennt. Ohne korrigierende Maßnahmen werden die Beitragssätze in der gesetzlichen Krankenversicherung aufgrund der fehlenden politischen Aktivität zur deutlichen Steigerung der Beitragssätze bei allen gesetzlichen Kassen führen. Bezahlen müssen dieses „Nichtstun“ der Politik Sie als Beitragszahler. Daher fordern wir den Gesetzgeber auf, noch in dieser Legislaturperiode die Kranken- und Pflegeversicherung auf eine solide finanzielle Basis zu stellen, damit sie für die Versicherten auch in Zukunft bezahlbar bleibt und die Beitragszahlerinnen und Beitragszahler weiterhin innovative Leistungen in Anspruch nehmen können.

**Preisspirale stoppen, Mittel zielgerichteter einsetzen**  
Politische Eingriffe in die Kassenvermögen und die Verlagerung von Kosten auf die GKV in den vergangenen Jahren haben die Finanzsituation in der gesetzlichen Krankenversicherung insgesamt verschlechtert und die aktuelle Schieflage begünstigt. Dies liegt auch maßgeblich daran, dass zentrale Koalitionsvorhaben, die das System insgesamt entlasten könnten, wie die Anhebung der Beitragshöhe für Grundsicherungsempfänger oder die in Aussicht gestellte Dynamisierung des Bundeszuschusses zur Kranken- und Pflegeversicherung, weiter auf sich warten lassen.

Die Bundesregierung muss der immer weiter auseinanderklaffenden Schere zwischen Einnahmen und Ausgaben in der GKV jetzt endlich Einhalt gebieten. Konkret heißt das: Die Preisspirale stoppen und die vorhandenen Mittel gezielter einsetzen. Das Geld ist da, es muss nur nachhaltiger und gerechter verteilt werden. Eine der größten Stellschrauben ist und bleibt dabei die Fokussierung auf die Prävention von Krankheiten und die Vermeidung von Pflegebedürftigkeit.

Ihr Uwe Amann

- 02 Vorwort
- 04 News
- 05 Kinderkrankengeld
- 06 Von Giraffen lernen
- 08 Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU)
- 10 Nie wieder Sonnenbrand
- 12 Vorsorgeuntersuchungen bei Männern und Frauen
- 14 Das blaue Wunder erleben
- 15 Lemon-Curd

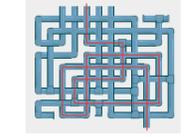
### Lösungen Seite 14

= 1
 = 2
 = 5

Schätzfragen:  
1. C / 2. B / 3. A

fest · flüssig · gasförmig  
1. Ba / 2. Cb / 3. Ac

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



### So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung Trossingen	Kundencenter St. Georgen	Kundencenter VS-Schwenningen	Kundencenter Schonach	Servicebüro Tuttlingen	Kundencenter Trossingen
Löhrstr. 45 78647 Trossingen	Gerwigstr. 33 78112 St. Georgen	Villingerstr. 2 78054 VS-Schwenningen	Tribergerstr. 64 78136 Schonach	Im Ärztehaus Tuttlingen	Am Marktplatz 14 78647 Trossingen
Postfach 1124 78635 Trossingen	Postfach 1115 78103 St. Georgen	Postfach 3345 78022 VS-Schwenningen	Postfach 9 78133 Schonach	Neuhausenerstraße 85 78532 Tuttlingen	Tel. 07425 94003-0 Fax 07425 94003-23
Tel. 07425 94003-0 Fax 07425 94003-23	Tel. 07724 912-36 Fax 07724 912-38	Tel. 07720 95 61-77 Fax 07720 95 61-79	Tel. 07722 7060 Fax 07722 7059	Tel. 07461 77 00 499 donnerstags 08:30 – 12:15 Uhr 13:15 – 17:30 Uhr	

**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.



# News



## Die BKK SBH Online-Geschäftsstelle – schnell und sicher

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 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



Laden im App Store



JETZT BEI Google Play



## Info Osteopathie

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

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/2024-2>



Papierloses  
Kundenmagazin



## Kinderkrankengeld – Auszahlung schnell und sicher

### Ihr Kind ist erkrankt oder muss betreut werden? Sie können dadurch nicht zur Arbeit gehen?

Dann zahlt die BKK SBH Kinderkrankengeld. Damit wir das Geld schnell auszahlen können, benötigen wir eine Bescheinigung über die Erkrankung des Kindes vom behandelnden Arzt. Diese Bescheinigung kann hier online übermittelt werden:  
<https://kv365.bkk-sbh.de>



### Und so geht's:

- Wählen Sie bitte den Namen des Kindes aus, für das die Bescheinigung ausgestellt wurde.
- Sollte der Name des Kindes nicht aufgeführt sein, wählen Sie bitte den entsprechenden Menüpunkt aus und tragen anschließend den Namen sowie die Krankenkasse des Kindes in die dafür vorgesehenen Felder ein.
- Füllen Sie bitte alle weiteren Felder aus.
- Erkrankung Ihres Kindes: Reichen Sie uns die „Ärztliche Bescheinigung für den Bezug von Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes“ ein.

Wir wandeln diese Daten für Sie in ein PDF um und stellen Ihnen den ausgefüllten Antrag in Ihrem Postfach zur Verfügung.

### Bitte beachten Sie auch die Voraussetzungen zum Erhalt von Kinderkrankengeld

- Ihr Kind ist bei der BKK SBH oder einer anderen Krankenkasse gesetzlich versichert.
- Sie haben einen Anspruch auf Krankengeld und Ihr Kind ist jünger als zwölf Jahre alt.
- Ihr Kind benötigt aufgrund einer Erkrankung die Betreuung, Pflege oder Beaufsichtigung durch einen Elternteil.
- Eine andere im Haushalt lebende Person kann die Betreuung nicht übernehmen.

Sie erhalten für diese Tage kein Arbeitsentgelt von Ihrem Arbeitgeber.



istock.com/gorodenkoff/Zorica Nastasic/Veronika Pavlovska

istock.com/jiabaphoto/zhuweiy/49



## Von Giraffen lernen

### Kommunikation, die Bindung stärkt

In der heutigen Welt, geprägt von ständiger Interaktion und vielfältigen sozialen Dynamiken, ist die Fähigkeit zur Gewaltfreien Kommunikation (GfK) von entscheidender Bedeutung – insbesondere im Umgang mit unseren Kindern. Die GfK bildet das Fundament für eine gesunde Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern, da sie es ermöglicht, Bedürfnisse und Gefühle auf eine respektvolle und einfühlsame Weise auszudrücken. Zudem stärkt die Praxis der GfK die mentale Gesundheit und Resilienz unserer Kinder, indem sie ihnen hilft, emotionale Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen.

„Die Fähigkeit zur Gewaltfreien Kommunikation ist von entscheidender Bedeutung für eine gesunde Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern.“



### Wertschätzende Kommunikation

Wertschätzende Kommunikation ist für die emotionale Entwicklung von Kindern und für gesunde Beziehungen zentral. Sie fördert das Bewusstsein und die klare Artikulation eigener Bedürfnisse, während sie gleichzeitig das Verständnis und die Einfühlung in die Bedürfnisse anderer lehrt. Dies hilft Kindern, ihre eigenen Bedürfnisse zu verstehen und auszudrücken, und schafft einen Raum für deren Erfüllung. Die GfK unterstützt Eltern und Erzieher dabei, empathisch auf Kinder einzugehen, was eine liebevolle Umgebung fördert, die das emotionale Wachstum und die Bindung stärkt. Das Praktizieren von GfK bei Kindern bietet nicht nur Konfliktlösungen, sondern baut auch eine unterstützende Beziehung auf. Hier sind einige Beispiele, wie man Gewaltfreie Kommunikation bei Kindern anwenden kann:

- 1 Beobachten, ohne zu urteilen:** Statt zu sagen, „Du bist immer unordentlich!“, könnte man formulieren: „**Ich sehe, dass deine Spielzeuge im Wohnzimmer verstreut sind.**“
- 2 Eigene Gefühle erschließen:** Anstatt zu sagen, „Du machst mich wütend, wenn du nicht aufräumst, obwohl ich es dir mehrmals gesagt habe!“, könnte man erklären: „**Ich fühle mich unwohl, wenn hier so viel herumliegt, und habe Sorge, dass jemand auf die Spielsachen tritt und sich verletzt.**“
- 3 Eigene Bedürfnisse erkennen und festlegen:** Statt zu sagen, „Räum jetzt sofort auf!“, könnte man erklären: „**Ich wünsche mir, dass du jetzt aufräumst, damit das Zimmer wieder gemütlich aussieht.**“
- 4 Konstruktive Formulierung von Bitten:** Anstatt zu sagen, „Mach nicht immer so viel Chaos!“, könnte man formulieren: „**Bitte pack deine Spielsachen jetzt wieder in ihre Kiste.**“

Diese Beispiele zeigen, wie man durch Gewaltfreie Kommunikation bei Kindern Verständnis und Respekt fördern kann, während man gleichzeitig ihre Bedürfnisse und Gefühle berücksichtigt.



### Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation, auch bekannt als „Giraffensprache“, ist ein Kommunikationsansatz, der von Marshall Rosenberg entwickelt wurde. In seinem Buch nennt er die GfK selbst auch die „Einfühlsame Kommunikation“ und beschreibt sie als eine „sprachliche und kommunikative Fähigkeit, die unsere Möglichkeiten erweitert, selbst unter herausfordernden Umständen menschlich zu bleiben.“

Marshall B. Rosenberg sah menschliche Bedürfnisse als universell und betonte die Eigenverantwortung für deren Erfüllung. Basierend auf seinen Erfahrungen mit der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung glaubte er an die natürliche Neigung des Menschen, zum Gemeinwohl beizutragen. Die Giraffe als Symbol für die Gewaltfreie Kommunikation steht als Landtier mit dem größten Herzen und besten Überblick für die Kernwerte dieser Methode. Sie symbolisiert die Fähigkeit, mit Distanz klarzusehen. Die „Giraffensprache“ baut auf diesen Idealen auf und unterteilt sich in vier Schritte, um zwischenmenschliche Kommunikation strukturiert zu verbessern.

- 1 Beobachten, ohne zu urteilen**
- 2 Eigene Gefühle erschließen**
- 3 Eigene Bedürfnisse erkennen und festlegen**
- 4 Bitten konstruktiv formulieren**

Diese Schritte bilden das Fundament für eine effektive und respektvolle Kommunikation. Sie zielt darauf ab, Missverständnisse zu reduzieren und das Verständnis zwischen den Gesprächspartnern zu fördern.



### Warum sollte überhaupt bedürfnisorientiert erzogen werden?

Die bedürfnisorientierte Erziehung zielt darauf ab, Kinder dabei zu unterstützen, ihr mitfühlendes Wesen kontinuierlich weiterzuentwickeln, sowohl für sich selbst als auch für andere. Durch diese Erziehung lernen Kinder, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfüllen, was sie bereit macht, freiwillig zum Wohl anderer beizutragen. Dieser Ansatz hilft, Konflikte so zu lösen, dass alle Beteiligten ihre Bedürfnisse erfüllt sehen. Wichtig ist die Erkenntnis, dass die Anerkennung von Bedürfnissen oft bereits positive Effekte hat und Kinder dadurch Geduld und Empathie lernen. Die Förderung von Autonomie und Selbstwirksamkeit sowie das Verständnis für andere sind weitere Ziele. Bedürfnisorientierte Erziehung stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder und lehrt sie, Konflikte als Entwicklungschance zu sehen, was sie zu geschätzten Kommunikationspartnern heranwachsen lässt.

Informationen zu verwandten Themen finden Sie auf der Website Ihrer BKK SBH unter unserem Leistungsangebot Familiy+ <https://bkk-sbh.de/leistung/bkk-family-plus>





## Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU)



## 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.

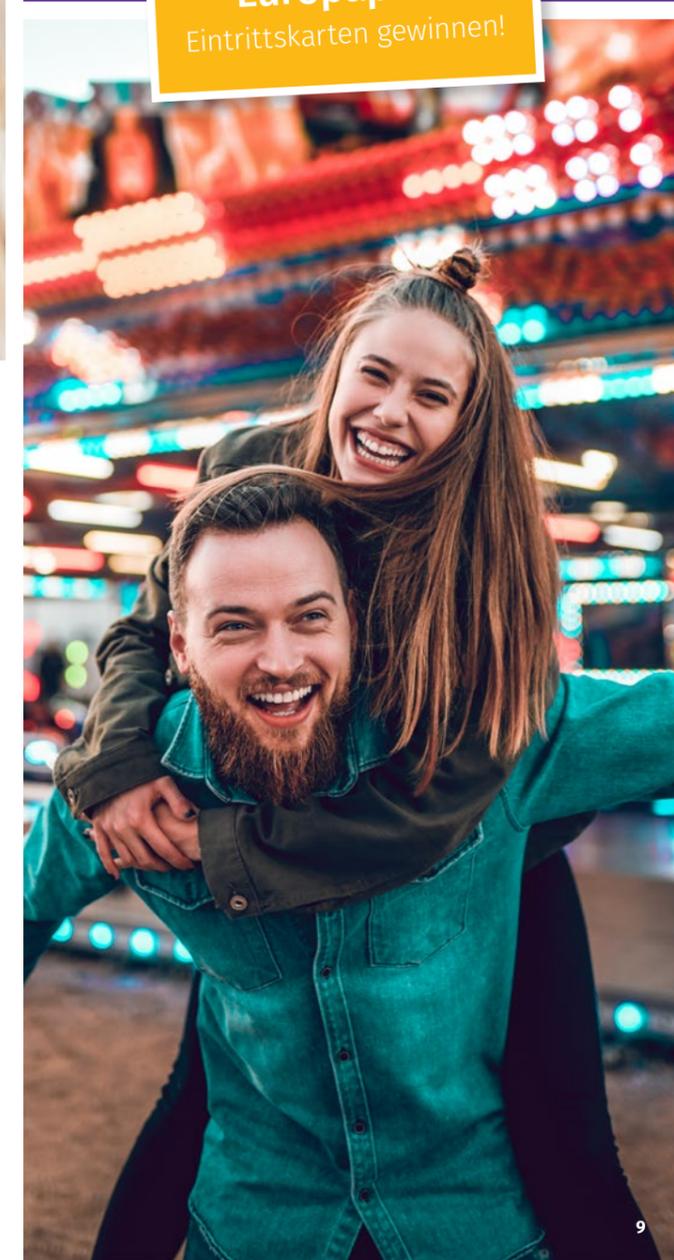
Bitte teilen Sie uns aber auch mit, wenn einmal etwas nicht so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben. Nur dann können wir unseren Service für Sie verbessern. Vielen Dank dafür!

### Nutzen Sie unser Online-Formular



<https://bkk-sbh.de/service/kundenstimmen/#kundenstimmen-formular>

**Europapark**  
Eintrittskarten gewinnen!



Der „gelbe Schein“ ist passé: Das Formular wird durch die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) bundesweit abgelöst. Ärztinnen und Ärzte übermitteln die AU-Daten digital an Ihre BKK SBH. Die Arbeitgeber rufen sie dort elektronisch ab:

Die eAU ist eine der digitalen Anwendungen, die der Gesetzgeber beschlossen hat. Das Ziel: Die AU-Daten werden digital erfasst und übermittelt. Versicherte, die eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung erhalten, müssen diese nicht mehr selbst an die Krankenkasse und den Arbeitgeber übermitteln. So läuft das Verfahren ab:

### 1. Schritt: elektronischer Versand an die BKK SBH

Die Praxen leiten Ihrer BKK SBH die für sie bestimmten AU-Daten weiter. Dies erfolgt mit Hilfe eines Dienstes für Kommunikation in der Medizin (KIM) – einem E-Mail-Dienst innerhalb der Telematikinfrastruktur (TI). Patientinnen und Patienten erhalten weiterhin einen Papierausdruck für sich als Information darüber, wie lange sie krankgeschrieben sind. Dieser muss nur auf Wunsch des Patienten unterschrieben werden.

### 2. Schritt: elektronische Übertragung an die Arbeitgeber

Seit dem 1. Januar 2023 können auch die Arbeitgeber die AU-Daten nur noch digital erhalten. Diese stellt Ihre BKK SBH – nicht die Praxen – elektronisch bereit. Arbeitgeber rufen sie bei der BKK SBH ab. Voraussetzung dafür ist, dass Arbeitnehmer ihren Arbeitgeber über ihre Krankschreibung informiert haben. Dazu sind sie weiterhin verpflichtet.



### Diese Personen benötigen weiterhin einen Ausdruck

Ärztinnen und Ärzte müssen die AU-Bescheinigung für den Arbeitgeber nur noch in Ausnahmefällen auf Wunsch des Patienten ausdrucken. Dies ist insbesondere für **Arbeitslose, Studierende sowie Schülerinnen und Schüler** wichtig, da hier noch kein digitaler Empfang der Arbeitgeberdaten möglich ist. Das Ausstellen des Arbeitgeberausdrucks im Bedarfsfall ist in den Versicherten- und Grundpauschalen enthalten.

### Gut zu wissen

Wenn die digitale Übermittlung einmal nicht möglich sein sollte, erhalten Sie die Ausdrucke für die Krankenkasse und den Arbeitgeber auf Papier. Sie sehen etwas anders aus als bisher, der Weg ist aber der gleiche: Sie müssen die Krankschreibung dann selbst an Ihre Krankenkasse und Ihren Arbeitgeber senden.

istock.com/nortonsx/AleksandarGeorgiev



# Nie wieder Sonnenbrand

Mit dieser Formel gehen Sie schmerzfrei durch den Sommer

**Hautschutz im Sommer ist wichtig – aber was hilft gegen Sonnenbrand? Wir erklären Ihnen die ultimative Formel, mit der Sie nie wieder einen Sonnenbrand bekommen werden.**

## Welche Sonnencreme ist die richtige?

Die Auswahl der richtigen Sonnencreme ist entscheidend für einen effektiven Hautschutz. Dabei spielen Markenbekanntheit und Preis eine untergeordnete Rolle, denn die Qualität und Zuverlässigkeit von Sonnenschutzprodukten wird durch unabhängige Produkttests, wie die der Stiftung Warentest, aufgedeckt. Ein wichtiger Aspekt ist das Verfallsdatum der Sonnencreme; abgelaufene Produkte bieten keinen zuverlässigen Schutz mehr.

UV-Filter in Sonnencremes schützen die Haut, indem sie ultraviolette (UV) Strahlen blockieren oder absorbieren, um Sonnenschäden vorzubeugen. Man unterscheidet zwischen mineralischen und chemischen UV-Filtern. Mineralische Filter, hauptsächlich bestehend aus Titandioxid und Zinkoxid, reflektieren UV-Strahlung, während chemische Filter diese absorbieren und in Wärme umwandeln. Chemische Filter stehen ökologisch in der Kritik, da sie potenziell schädliche Rückstände in der Umwelt hinterlassen und allergieauslösend sowie hormonell wirksam sein können. Mineralische Filter sind daher empfehlenswerter, sie wirken aber nur, wenn sie dick genug aufgetragen werden.

## Sonnencreme: So viel Hautschutz sollte es schon sein

Für jede Körperpartie wie den Kopf, Hals und Brustkorb, die Arme etc. empfiehlt sich ein handlanger Strang Sonnencreme oder -lotion, also so lang wie die Entfernung von den Handwurzelknochen bis zur Spitze des Mittelfingers.

- Das Sonnenschutzmittel bitte großzügig auftragen und den Schutz regelmäßig erneuern, insbesondere bei starkem Schwitzen und nach dem Schwimmen.
- Am Strand wirken Wasser und heller Sand wie Reflektoren, Kopf und Schultern sollten zusätzlich durch entsprechende Kleidung geschützt werden.
- Der Aufenthalt in Höhenlagen erfordert ebenfalls einen höheren Schutzfaktor, denn in klarer Luft dringt die Strahlung besonders intensiv durch, noch vorhandene Schneefelder verstärken die Strahlung.

Doch was bedeutet das umgerechnet in Sonnencreme-Flaschen?

## Wie berechnet man eigentlich den Lichtschutzfaktor?

Minuten, die man in der Sonne verbringen möchte, geteilt durch Eigenschutzzeit (ESZ) ergeben den Lichtschutzfaktor (LSF).

**Beispiel:** Wollen Sie sich ungefähr zweieinhalb Stunden (gleich 150 Minuten) in der Sonne aufhalten, benötigen Sie z. B. als Hauttyp 1 (10 Minuten Eigenschutzzeit mindestens Lichtschutzfaktor 15 (150 geteilt durch 10 = LSF 15).

## Empfohlener Sonnencreme-Verbrauch – Beispielrechnung

Wenn eine vierköpfige Familie in einen zweiwöchigen Sommerurlaub mit viel Sonneneinstrahlung fährt, sollte mehr als nur eine Flasche Sonnencreme für alle im Gepäck sein:

- Eine 200-Milliliter-Flasche reicht pro Person für maximal fünf Tage.
- Das macht also drei Flaschen pro Familienmitglied für den zweiwöchigen Urlaub.

Das nimmt zwar Platz und Gewicht im Gepäck ein, lohnt sich im Hinblick auf die Hautgesundheit jedoch allemal – und auch finanziell, da solche Artikel am Urlaubsort oft deutlich mehr kosten.

**Achtung: Wiederholtes Auftragen verlängert die Schutzzeit nicht!**



## Die verschiedenen Hauttypen

Die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlung bestimmt maßgeblich, wie stark die Auswirkungen der Sonneneinstrahlung sind. Auf Basis dieser Empfindlichkeit teilt die von Thomas Fitzpatrick im Jahr 1975 entwickelte Klassifikation die Menschen in sechs verschiedene Hauttypen ein. Die ersten vier werden oft als europäische bezeichnet, da sie vorwiegend in der europäischen Bevölkerung vorkommen. Hauttyp V findet sich hauptsächlich bei Menschen aus dem arabischen Raum, Nordafrika, Indien und bestimmten asiatischen Gebieten. Hauttyp VI wird vor allem bei Einwohnern Zentralafrikas und den Ureinwohnern Australiens beobachtet.

Merkmale	Hauttyp I	Hauttyp II	Hauttyp III	Hauttyp IV	Hauttyp V	Hauttyp VI
<b>Haut</b>	sehr hell, häufig Sommersprossen, extrem empfindlich	hell, empfindlich, häufig Sommersprossen	hell bis hellbraun, selten Sommersprossen	hellbraun, olivfarben, keine Sommersprossen	dunkelbraun bis schwarz, keine Sommersprossen	dunkelbraun bis schwarz, keine Sommersprossen
<b>Haar</b>	blond, rot	blond bis braun	dunkelblond bis braun	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz	schwarz
<b>Augen</b>	blau	blau, grau, grün oder braun	grau oder braun	braun bis dunkelbraun	dunkelbraun	dunkelbraun
<b>Sonnenbrand</b>	immer stark, schmerzhaft	oft stark, schmerzhaft	selten bis mäßig	selten	sehr selten	extrem selten
<b>Bräunung in der Sonne</b>	keine Bräunung	kaum bis mäßige Bräunung	gute, fortschreitende Bräunung	schnelle und tiefe Bräunung	keine Bräunung	keine Bräunung
<b>Eigenschutz der Haut</b>	bei UV-Index 8 bis maximal 15 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 20 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 30 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 40 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 60 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 90 Minuten

- ☀ **Hauttyp I** ist besonders empfindlich. Er zeichnet sich durch eine sehr helle, extrem empfindliche Haut, helle Augen, rotblondes Haar und sehr häufig durch Sommersprossen aus. Hauttyp I bräunt nie und bekommt sehr schnell einen Sonnenbrand. Kinder gehören auch zu dieser Gruppe. **Eigenschutzzeit:** 15 min
- ☀ **Hauttyp II** zeichnet sich durch helle, empfindliche Haut, blaue, graue, grüne oder braune Augen, blonde bis braune Haare und häufig durch Sommersprossen aus. Hauttyp II bräunt kaum bis mäßig und bekommt, wenn nicht ausreichend geschützt wird, oft einen Sonnenbrand. **Eigenschutzzeit:** 20 min
- ☀ **Hauttyp III** hat eine helle bis hellbraune Haut, graue oder braune Augen und dunkelblonde bis braune Haare. Sommersprossen sind selten. Hauttyp III bräunt schneller als Hauttyp II. **Eigenschutzzeit:** 30 min

- ☀ **Hauttyp IV** hat hellbraune, olivfarbene Haut, braune bis dunkelbraune Augen und dunkelbraunes Haar. Hauttyp IV bräunt schnell. **Eigenschutzzeit:** 40 min
- ☀ **Hauttyp V** hat dunkelbraune Haut, dunkelbraune Augen und dunkelbraunes bis schwarzes Haar. **Eigenschutzzeit:** 60 min
- ☀ **Hauttyp VI** hat dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Augen und schwarze Haare. **Eigenschutzzeit:** 90 min

Der Hauttyp sollte durch oder einen Dermatologen bestimmt werden.

**Gut zu wissen:** Sonnencreme verhindert die Hautbräunung nicht. Im Gegenteil: Ein hoher Lichtschutzfaktor trägt sogar dazu bei, dass die Bräune länger hält.

## Wann benötigen Sie eine Reiseversicherung?

Im Grunde genommen sollte jeder, der auf eine Reise geht, sich vorher Gedanken darüber machen, ob sein Versicherungsschutz für diese Reise ausreichend ist. So ist z. B. die Reisekrankenversicherung besonders wichtig bei Auslandsreisen. Die sogenannten Reise-Sachversicherungen wie Reisegepäck, Haftpflicht, Unfall, Rücktritt leisten dem Namen nach für bestimmte weitere Risiken. Die Höhe und Wahl hängt dabei von der eigenen Situation ab.

So zum Beispiel, ob bereits eine private Unfallversicherung abgeschlossen wurde oder aber eine Privathaftpflichtversicherung vorliegt. Vor einem Abschluss sollte sich also jeder die Frage stellen, welchen Schutz ich konkret wünsche und welche anderen Versicherungen bestimmte Risiken ggf. bereits mit einschließen. Lassen Sie sich gerne unverbindlich und kostenfrei über unseren Partner im Rahmen von Zusatzversicherungen beraten.





## Vorsorgeuntersuchungen bei Männern und Frauen

Der Leitfaden für ein langes gesundes Leben

**Vorsorgeuntersuchungen spielen eine entscheidende Rolle in der frühzeitigen Erkennung und Prävention von Krankheiten. Dabei gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede in den Risikoprofilen und Empfehlungen, die es zu beachten gilt. Wir bieten Ihnen im Folgenden einen umfassenden Überblick über die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen für Männer und Frauen, um die Bedeutung einer proaktiven Gesundheitsvorsorge hervorzuheben.**

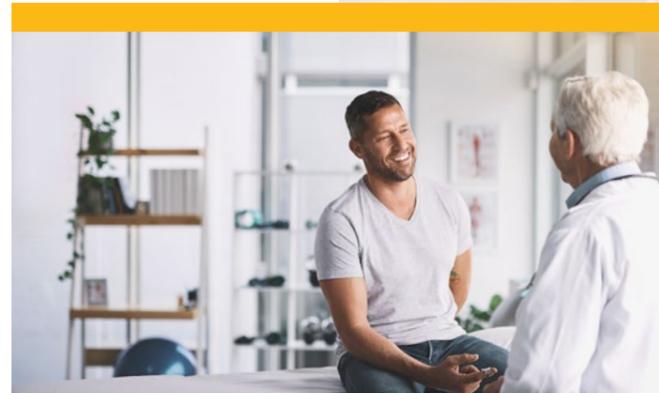
### Warum zum Arzt gehen, wenn einem nichts wehtut?

Viele Krankheiten – wie ein Bluthochdruck oder erhöhte Blutfette – beginnen unauffällig, können aber zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Durch Früherkennungsuntersuchungen können Risiken frühzeitig entdeckt werden, so dass Beschwerden im Idealfall gar nicht erst auftreten oder frühzeitig bekämpft werden können.

### Welche Vorsorge ab welchem Alter

#### Vorsorgeuntersuchungen für Frauen

Vorsorgeuntersuchungen bei Frauen sind eine fundamentale Säule der Gesundheitsvorsorge, die an Bedeutung gewinnt, je älter die Frau wird. Spezifische Untersuchungen, wie die für Brust- und Gebärmutterhalskrebs, beginnen bereits in früheren Lebensjahren, wobei die Intensität und Art der Vorsorge sich mit dem Alter und den damit verbundenen Risiken verändern. Nach dem 50. Lebensjahr wird zum Beispiel die Mammographie zur Früherkennung von Brustkrebs besonders wichtig. Gleichzeitig nimmt die Bedeutung der Darmkrebsvorsorge zu, um Erkrankungen rechtzeitig zu entdecken.



Während der Schwangerschaft sind regelmäßige Kontrollen beim Frauenarzt essenziell, um die Gesundheit von Mutter und Kind zu gewährleisten.

Für Frauen ist es daher entscheidend, sich über die verschiedenen Vorsorgeuntersuchungen im Klaren zu sein und diese je nach Lebensphase und individuellen Risikofaktoren in Anspruch zu nehmen.

#### Vorsorgeuntersuchungen für Männer

Vorsorgeuntersuchungen bei Männern sind immer sinnvoll, doch verschiedene Untersuchungen werden in unterschiedlichem Alter und Abstand empfohlen. Während Untersuchungen für Darm- und Hautkrebs sowie urologische Kontrollen in jedem Lebensabschnitt sinnvoll sind, steigt das Risiko für bestimmte Krebsarten, insbesondere Prostatakrebs mit dem Alter signifikant an. Ein 35-Jähriger hat ein minimales Risiko von 0,1 Prozent, binnen zehn Jahren an Prostatakrebs zu erkranken, während ein 65-Jähriger ein 54-fach höheres Risiko trägt. Trotz einer gewissen Scheu vor Vorsorgeuntersuchungen, die bei vielen Männern beobachtet wird, ist es entscheidend, diese Barrieren zu überwinden, da frühzeitige Diagnosen lebensrettend sein können. Daher wird Männern ab 40 Jahren dringend geraten, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Krebs und anderen Erkrankungen wahrzunehmen, um rechtzeitig vorbeugen zu können.



### Bedeutung präventiver Maßnahmen und Lebensstiländerungen

Neben den spezifischen Vorsorgeuntersuchungen für Männer und Frauen spielt die Prävention eine entscheidende Rolle in der Gesundheitsvorsorge. Präventive Maßnahmen und eine bewusste Lebensstiländerung können das Risiko für viele Krankheiten deutlich senken und tragen wesentlich zu einem langen, gesunden Leben bei.

Ein Lebensstil, der regelmäßige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und den Verzicht auf Tabak und übermäßigen Alkoholkonsum umfasst, ist fundamental für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, bestimmten Krebsarten und vielen weiteren Gesundheitsproblemen.

Die Investition in präventive Maßnahmen und die Förderung eines gesunden Lebensstils sind Investitionen in die eigene Zukunft und Lebensqualität.



#### 18 – 34

- einmaliger Gesundheits-Check

#### Ab 18

- gynäkologische Untersuchung (jährlich)

#### Ab 30

- Brustkrebsvorsorge (jährliche Tastuntersuchung)

#### Ab 35

- Gesundheits-Check (alle drei Jahre)
- Hautkrebs-Screening (alle zwei Jahre)

#### Ab 50

- Mammographie-Screening (alle zwei Jahre)
- Darmkrebs-Screening: Untersuchung auf Blut im Stuhl (jährlich, ab 55 alle zwei Jahre)

#### Ab 55

- Darmkrebs-Screening: Koloskopie (im Abstand von 10 Jahren)



#### 18 – 34

- einmaliger Gesundheits-Check

#### Ab 35

- Gesundheits-Check (alle drei Jahre)
- Hautkrebs-Screening (alle zwei Jahre)

#### Ab 45

- Prostata- und Genitaluntersuchung (jährlich)

#### Ab 50

- Darmkrebs-Screening: Koloskopie (im Abstand von 10 Jahren)
- Untersuchung auf Blut im Stuhl (jährlich, ab 55 alle zwei Jahre)

#### Ab 65

- einmalige Ultraschalluntersuchung auf Bauchaorten-Aneurysma (Erweiterung der Bauchaorta)





# Das blaue Wunder erleben

Unser Wasser (chemisch: H<sub>2</sub>O) – mit Spaß und Durchblick

Wasser ist Leben – es trägt uns, es nährt uns und es bewegt uns. Hast du dir schon einmal Gedanken über dieses Element gemacht, kennst du dich damit aus?

Alle Lösungen auf Seite 3



## Schätzfragen

Wie viel Liter Wasser verbraucht jeder Einwohner bei uns täglich – was meinst du?

- Toilettenspülung A 10 B 25 C 34
- Körperpflege (baden, duschen) A 34 B 45 C 90
- Essen und trinken A 5 B 7 C 9

## H<sub>2</sub>O – fest · flüssig · gasförmig

H<sub>2</sub>O ist ein sehr besonderer Stoff – einmalig in der Natur und sehr wandelbar: er kann fest, flüssig und gasförmig sein. Nass wird man jedenfalls meistens. Ordne richtig zu (z. B. 5Gx):

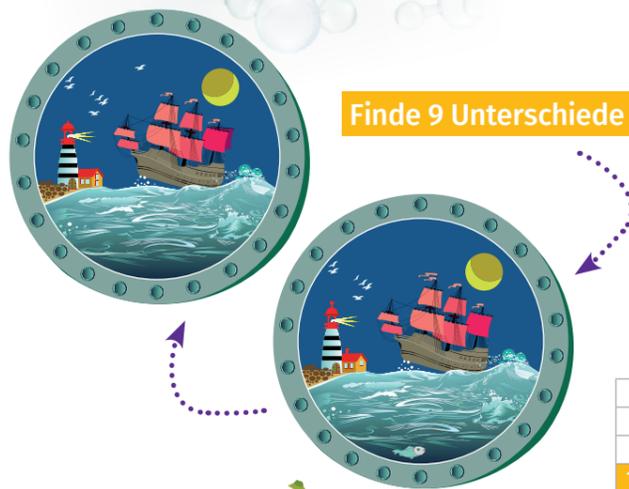
- |              |                  |                |
|--------------|------------------|----------------|
| 1. fest      | A: Wasserdampf   | a: unter 0 °C  |
| 2. flüssig   | B: Eis, gefroren | b: ca. 20 °C   |
| 3. gasförmig | C: Wasser        | c: über 100 °C |

## Gemüse-Surfing

Finde den richtigen Zahlenwert (1 – 9) jedes Gemüses, um die Aufgaben zu lösen.

+ = 10  
 + - = 3  
 + + = 8

## Finde 9 Unterschiede



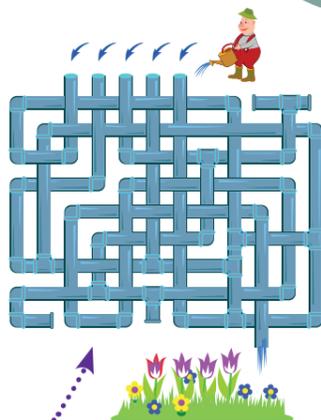
9	6	3	1
4	2	1	3
7	1		2 9
1		9	5 4
4	9		6
6	5	3	9 2
8	3	2	
	2 3 1 9	4 5	
	4	5	

## Sudoku – einfach

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.

## Hilfe, die Blumen ...

Im Sommer muss gewässert werden, so viel ist klar. Aber immer mit Bedacht! Unser Gärtner hat ein ganz anderes Problem: Welche Rohrleitung ist denn die richtige?



## Lemon-Curd-Mousse

Mache deinen Sommer frisch, sauer und fruchtig!

4 – 6 Portionen • gelingt leicht • Dauer: ~20 Min

Weißer Schokoladen-Mousse besonders fruchtig-zitronig mit Lemon-Curd in Dessertgläser eingeschichtet

### Zutaten

- 250 ml kalte Milch
- 1 Pck. Mousse au Chocolat, weiß (Fertigprodukt)
- 200 g Lemon-Curd, selbstgemacht (Grundrezept: siehe unten)

### Zubereitung

- Rührbecher mit **heißem** Wasser ausspülen. **Kalte** Milch in den Rührbecher geben. Cremepulver zufügen und mit einem Mixer (Rührstäbe) auf niedrigster Stufe kurz verrühren. Dann **3 Minuten** auf höchster Stufe aufschlagen.
- Die fertige Mousse mit Lemon-Curd in Dessertgläser schichten und beides mit einem Holzstäbchen sachte verquirlen.
- Dessert **mind. 1 Std. in den Kühlschrank** stellen.



## Lemon-Curd-Dessert

## mit Knusperkekse

Ein erfrischendes Dessert mit selbstgemachtem Lemon-Curd und knusprigem Keks



6 Portionen • gelingt leicht • Dauer: ~40 Min

### Zutaten

#### Lemon-Curd Grundrezept

- 50 g Butter
- ~ 3 Zitronen, unbehandelt
- 60 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- Ei (Größe M)
- 1 ½ TL Speisestärke, fein

#### Quarkspeise

- 1 Zitrone, unbehandelt
- 500 g Speisequark (Magerstufe)
- 125 g Schlagsahne
- 30 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker

#### Außerdem

- ~ 100 g Kekse, z. B. Butterkekse

### Zubereitung

#### 1 Lemon-Curd kochen

Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Zitronen heiß waschen, trockenreiben und mit einem Zestenreißer schälen und die Zesten fein schneiden. Zitronen auspressen, 80 ml Saft abmessen. Schale und Saft zur Butter geben. Zucker, Vanillezucker, Ei und Speisestärke dazugeben. Alles mit einem Schneebesen unter Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Erkalten lassen.

#### 2 Quarkspeise zubereiten

Quark, Sahne, Zucker, Vanillezucker sowie die Zitronenschale miteinander verrühren und final mit Zitronensaft abschmecken.

#### 3 Dessert schichten

Quark, Lemon-Curd und Kekse (evtl. grob zerkleinern) in Dessertgläser schichten und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Schmeckt gut gekühlt am besten!



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

