

**ePA für alle**

S. 06

**Entlastung in der Pflege**

S. 12



## Liebe Kundinnen und Kunden,

**die elektronische Patientenakte (ePA) für alle – ein bedeutender Schritt in eine moderne, digitale Gesundheitsversorgung – steht vor der Tür!**

Die elektronische Patientenakte (ePA) für alle – ein bedeutender Schritt in eine moderne, digitale Gesundheitsversorgung – steht vor der Tür! Ab 2025 wird die ePA automatisch für alle Versicherten angelegt, sofern Sie nicht widersprechen. Die ePA bietet Ihnen viele Vorteile: Sie haben Ihre Gesundheitsdaten stets im Blick, können Diagnosen, Medikationen und Befunde jederzeit sicher und übersichtlich abrufen und gezielt mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten teilen. So wird Ihre medizinische Versorgung noch besser, effizienter und vor allem einfacher.

Mit der ePA behalten Sie die Kontrolle über Ihre Daten: Sie entscheiden, wer Zugriff erhält und welche Informationen geteilt werden. Dieser Fortschritt macht Ihre Gesundheitsversorgung nicht nur transparenter, sondern auch zukunftsicher. Die elektronische Patientenakte für alle ist ein großer Meilenstein auf dem Weg zu einem digitaleren Gesundheitswesen.

**” Mit der ePA Ihre medizinische Versorgung noch besser, effizienter und vor allem einfacher. “**

Doch nicht nur die Digitalisierung steht im Fokus dieser Ausgabe: Wir geben Ihnen zudem wertvolle Tipps zur Selbstfürsorge und erklären wie der Entlastungsbetrag in der Pflege pflegenden Angehörigen helfen kann. Darüber hinaus finden Eltern von Kindern mit Neurodermitis praktische

Hinweise, um den Winter gut zu überstehen.

Wir hoffen, dass Sie viele nützliche Informationen für Ihren Alltag mitnehmen und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

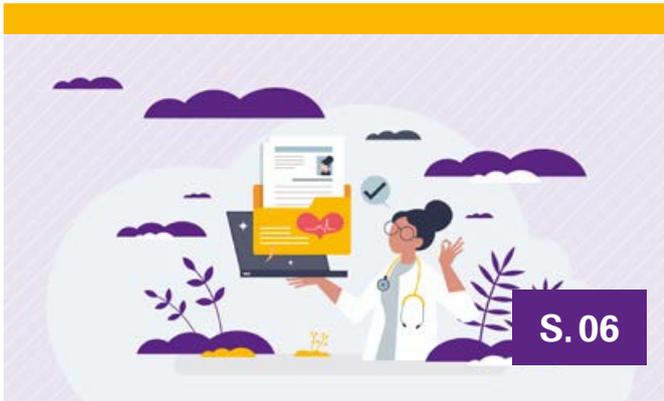
**Ihr  
Uwe Amann**

**Geschäftsbericht 2023  
einsehen**





# Inhalt



02 Vorwort

04 News

06 ePA für alle

08 Selbstfürsorge

10 Neurodermitis bei Kindern im Winter

12 Entlastung in der Pflege

14 Tiere im Winter

15 Cheeseburger-Auflauf

## Lösungen von Seite 14

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

### Spurensuche

- Hase 3
- Eichhörnchen 8
- Spatz 6
- Pferd 7
- Ente 9
- Hirsch/Reh 10
- (Wild-)Schwein 1
- Kuh 11
- Maus 2
- Hund 12
- Ziege 5
- Katze 4

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

### Tierwissen

1. A, B, C
2. A, D
3. Ja – genial oder?!
4. wahr
5. A, B, C, D
6. C (Manche Gänse [B] kommen sogar zum Überwintern nach Deutschland!)

## Info

Postfach der Online-geschäftsstelle nutzen:



## 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  
mittwochs  
8:00 – 12:15 Uhr &  
13:15 – 16:30 Uhr

### Kundencenter VS-Schwenningen

Villingerstr. 2  
78054 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  
Neuhausenerstraße 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@dsq1.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



## Vorträge mit Nada Ivanovic

„Dein Leben ist das Ergebnis deiner Gewohnheiten, deiner Liebe und Achtsamkeit zu Dir und Deiner Umwelt“, sagt Nada Ivanovic, Sportwissenschaftlerin Master of Ed., Training Expert, Personal Coach und Speakerin für Gesundheitsförderung. In unseren spannenden Vorträgen, online und in Präsenz, spricht sie über die Entwicklung von gesunden Gewohnheiten, der Achtsamkeit, dem richtigen Umgang am PC (am Arbeitsplatz und im Homeoffice) und als aktuelles Thema über das Training und die Ernährung in den „Wechseljahren“.

Wir freuen uns sehr, eine solche top Referentin für unsere Versicherten beauftragen zu dürfen. Denn Nada Ivanovic arbeitete bereits mit Unternehmen wie Nike, HUM, SMART Mercedes-Benz, Sony Music, DRVBund und hat auch vielen Privatpersonen zu einem gesünderen Lebensweg verholfen.

Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Reise zur besseren Gesundheit.

- [bkk-sbh.de/gesundheitscenter/vortraege](https://bkk-sbh.de/gesundheitscenter/vortraege)



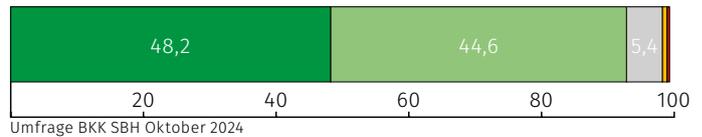
## Kundenumfrage

Die BKK SBH hat im Oktober 2024 alle Nutzer der BKK SBH Onlinegeschäftsstelle/Service-App und weitere zufällig ausgewählte Versicherte zu einer Befragung eingeladen. Fast 3.000 unserer Versicherten haben an dieser Umfrage teilgenommen. Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme.

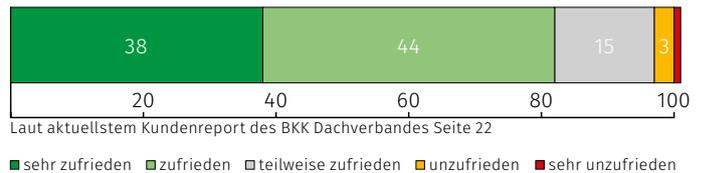
Die Ergebnisse bestärken uns – denn die allgemeine Zufriedenheit mit der BKK SBH ist sehr hoch!

Die Gesamtzufriedenheit der Versicherten der BKK SBH liegt im Vergleich zur Gesamtzufriedenheit aller Versicherten in der gesetzlichen Krankenversicherung überdurchschnittlich hoch.

### Gesamtzufriedenheit BKK SBH in %



### Gesamtzufriedenheit aller Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen in %



Die Befragung wird derzeit detailliert ausgewertet. Weitere Informationen folgendes im nächsten Heft.



## 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/2024-4>





## Entwicklung der BKK SBH

Mitglieder/Versichertenentwicklung	2023	2022
Versicherte	30.672	28.728
Mitglieder	23.532	21.957

Einnahmen in Euro		
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	83.800.030,83	78.792.035,75
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	6.710.559,81	5.921.030,88
sonstige Einnahmen	1.045.145,44	552.281,40
Einnahmen gesamt	91.555.736,08	85.265.348,03

Leistungsausgaben in Euro		
Ärztliche Behandlung	19.422.280,74	16.465.544,33
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	5.640.196,91	5.047.167,89
Zahnersatz	1.065.186,27	1.140.889,07
Arzneimittel	12.702.167,96	15.122.191,74
Hilfsmittel	3.255.746,46	2.854.204,03
Heilmittel	4.430.207,49	3.794.647,46
Krankenhausbehandlung	22.227.849,87	21.336.881,77
Krankengeld	7.544.938,32	7.100.562,32
Fahrkosten	2.121.034,64	2.119.674,82
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.329.439,15	1.150.539,47
Schutzimpfungen	1.112.545,57	952.752,06
Früherkennungsmaßnahmen	1.154.463,63	991.507,89
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	985.409,34	820.033,87
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	918.999,04	755.435,97
Dialyse	358.295,14	394.281,27
sonstige Leistungsausgaben	2.137.503,72	1.961.563,07
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	86.406.264,25	82.007.877,03
Prävention (Davonposition aus 5999)	3.802.567,86	3.278.505,44

weitere Ausgaben in Euro		
Verwaltungsausgaben	4.234.728,14	3.800.953,99
sonstige Ausgaben	583.111,23	917.775,33
Ausgaben gesamt	91.224.103,62	86.726.606,35

Vermögen in Euro		
Betriebsmittel	41.237,54	1.279,16
Rücklage	3.894.000,00	3.444.000,00
Verwaltungsvermögen	3.422.796,95	3.581.122,87
Vermögen gesamt	7.358.034,49	7.026.402,03

Hier geht es zum  
vollständigen  
Geschäftsbericht 2023



## 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](https://bkk-sbh.de/service/kundenstimmen/#kundenstimmen-formular)

**Freizeitpark**  
Eintrittskarten gewinnen!





## ePA für alle

# Was die elektronische Patientenakte für Sie bedeutet

**Ab dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) flächendeckend für alle Versicherten in Deutschland eingeführt. Mit der ePA haben Versicherte die Möglichkeit, ihre medizinischen Daten sicher und digital zu speichern und zu verwalten. Doch was genau bedeutet das für Sie als Kunde Ihrer Krankenkasse? Welche Vorteile bringt die ePA mit sich? Und wie können Sie die ePA nutzen? Hier finden Sie Antworten auf diese Fragen.**

### Welche Daten werden in der ePA gespeichert?

Die ePA bietet Ihnen eine zentrale Anlaufstelle für Ihre Gesundheitsinformationen. In der ePA können unter anderem folgende Daten gespeichert werden:

- Arztberichte und Befunde
- Röntgenbilder und andere bildgebende Verfahren
- Laborwerte und Diagnosen
- Impfpass und Medikationsplan
- zahnärztliche Informationen
- Krankenhaus-Entlassbriefe

Dank der ePA haben Sie alle Ihre medizinischen Informationen stets an einem Ort – digital und immer verfügbar. Das spart nicht nur Zeit, sondern sorgt auch für eine bessere Abstimmung zwischen verschiedenen Ärzten und Gesundheitseinrichtungen.



### Die Vorteile der ePA für Sie

- 1** Alle wichtigen Informationen auf einen Blick: Wenn Sie zu verschiedenen Ärzten gehen – beispielsweise zu Ihrem Hausarzt und einem Spezialisten – haben beide Ärzte Zugriff auf Ihre medizinische Vorgeschichte, wenn Sie dies wünschen. Alle relevanten Daten sind in der ePA hinterlegt, was die Diagnose und Behandlung wesentlich effizienter macht.
- 2** Keine doppelten Untersuchungen: Oftmals werden Untersuchungen wie Bluttests oder Röntgenaufnahmen mehrfach durchgeführt, weil Ärzte nicht über die Ergebnisse ihrer Kollegen verfügen. Mit der ePA gehört dieses Problem der Vergangenheit an. So können Doppeluntersuchungen vermieden und unnötige Kosten sowie Zeitaufwand reduziert werden.
- 3** Einfache Verwaltung Ihrer Gesundheitsdaten: Mit der ePA behalten Sie den Überblick über Ihre Gesundheitshistorie und haben jederzeit Zugriff auf Ihre medizinischen Unterlagen. Das ist besonders hilfreich, wenn Sie im Notfall schnell auf Ihre Gesundheitsdaten zugreifen müssen oder ein neuer Arzt diese Informationen benötigt.
- 4** Vollständige Kontrolle über Ihre Daten: Sie entscheiden, welche Ärzte oder Gesundheitseinrichtungen Zugang zu Ihrer ePA erhalten. Das bedeutet, dass Sie die volle Kontrolle über Ihre Gesundheitsdaten haben und selbst bestimmen können, wer was sehen darf.

## Überblick: die Funktionen der ePA für alle

	Jetzige ePA	ePA für alle
Zustimmung der Versicherten	Muss beantragen	Kann sich dagegen entscheiden
Nutzung durch Ärztinnen und Ärzte	Manuelles Aktivieren	Im Behandlungskontext automatisch
Nutzung von Daten zu Forschungszwecken möglich	✗	✓ (ab Sommer 2025)
Medikationsliste erhalten	✗	✓
Einsicht in Protokolldaten	✓	✓
Einrichten von Vertretern	✓	✓
Nutzung von Mehrwertdiensten	✓	✓

### Datenschutz: Ihre Daten sind geschützt

Der Datenschutz spielt bei der ePA eine zentrale Rolle. Alle Daten werden verschlüsselt und sicher auf Servern gespeichert, so dass Unbefugte keinen Zugriff darauf haben. Selbst Ihre Krankenkasse hat keinen Einblick in Ihre Gesundheitsdaten – Sie allein entscheiden, wer diese sehen darf.

### Fazit: Die ePA erleichtert Ihren Alltag

Die Einführung der ePA für alle ist ein großer Schritt hin zu einer moderneren und vernetzteren Gesundheitsversorgung. Mit der ePA haben Sie Ihre Gesundheitsdaten immer griffbereit und können sicher sein, dass Ihre Informationen stets aktuell und geschützt sind. Besonders der Austausch zwischen verschiedenen Ärzten und Einrichtungen wird durch die ePA erleichtert, was letztendlich zu einer besseren und schnelleren medizinischen Versorgung führt. Wenn Sie sich für die Nutzung der ePA entscheiden, profitieren Sie von einer Vielzahl an Vorteilen – und behalten gleichzeitig die volle Kontrolle über Ihre Daten. Nutzen Sie die Chancen, die die elektronische Patientenakte bietet, und melden Sie sich noch heute an!

### Wie gelangen Sie zur ePA?

Die Nutzung der ePA ist unkompliziert: Bei Ihrer Krankenkasse erhalten Sie einen Zugang per App oder auf der Webseite. Grundsätzlich läuft alles automatisch: Ihre Gesundheitsdaten werden sicher und zentral gespeichert, so dass Sie immer und überall darauf zugreifen können – ob auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer. Nach der Bestätigung Ihrer Identität können Sie Ihre Ärzte dazu ermächtigen, Daten in Ihre ePA einzutragen und auf die gespeicherten Informationen zuzugreifen.

### Wichtiger Hinweis: Opt-out-Möglichkeit

Wenn Sie die ePA nicht nutzen möchten, haben Sie die Möglichkeit, sich gegen die Nutzung zu entscheiden. Dies nennt sich „Opt-out“. Sie müssen sich aktiv dafür entscheiden, die ePA nicht zu verwenden. Andernfalls wird Ihre ePA automatisch angelegt.

### Widerspruch ePA

Möchten Sie keine ePA für sich oder Familienangehörige unter 15 Jahren anlegen lassen, können Sie diesem Vorgang widersprechen. Ein Formular für den Widerspruch finden Sie unter:

- [https://bkk-sbh.de/wp-content/uploads/2024/10/widerspruch\\_ePa\\_Formular.pdf](https://bkk-sbh.de/wp-content/uploads/2024/10/widerspruch_ePa_Formular.pdf)



### Weitere Informationen

Unsere Ansprechpartner geben Ihnen zu allen Themen der digitalen Gesundheit gerne Auskunft unter Tel. **07425 94003-0**.

Weitere Informationen zu digitaler Gesundheit finden Sie außerdem auf unserer Website:

- [bkk-sbh.de/service/das-kleine-e](https://bkk-sbh.de/service/das-kleine-e)





## Selbstfürsorge

### Mehr als nur ein Schaumbad

Selbstfürsorge, oft auf verwöhnende Tätigkeiten wie ein Schaumbad reduziert, ist ein tiefgreifendes und vielschichtiges Konzept. Es geht weit darüber hinaus, sich gelegentlich eine Auszeit zu gönnen. Selbstfürsorge bedeutet, für das eigene körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden Verantwortung zu übernehmen. In einer immer hektischeren Welt ist es entscheidend, bewusst auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, Stress abzubauen und gesund zu bleiben.

#### Die Bedeutung von Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist essenziell, um langfristig gesund zu bleiben. Oft nehmen wir uns in unserem hektischen Alltag zu wenig Zeit für uns selbst, weil wir das Gefühl haben, dass andere Verpflichtungen wichtiger sind. Doch genau hier liegt die Gefahr: Ohne ausreichende Selbstfürsorge kann es zu Erschöpfung, Burnout oder sogar zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen kommen.

Selbstfürsorge bedeutet nicht, egoistisch zu sein. Ganz im Gegenteil: Wer gut für sich selbst sorgt, ist langfristig auch in der Lage, besser für andere zu sorgen – sei es im Beruf, in der Familie oder im sozialen Umfeld.



#### Die verschiedenen Facetten der Selbstfürsorge

- 1 Körperliche Selbstfürsorge:** Dazu gehören regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Entspannung. Es bedeutet auch, auf Warnsignale des Körpers zu hören und gegebenenfalls medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- 2 Mentale Selbstfürsorge:** Unser Geist benötigt ebenso Fürsorge wie unser Körper. Dies kann durch Techniken wie Meditation, Achtsamkeitsübungen oder einfach durch Pausen im Alltag erreicht werden. Ebenso wichtig ist es, sich mit positiven und inspirierenden Inhalten zu beschäftigen, um den Geist zu nähren.
- 3 Emotionale Selbstfürsorge:** Hier geht es darum, sich seiner eigenen Gefühle bewusst zu werden und diese anzunehmen, statt sie zu unterdrücken. Gesunde Beziehungen, in denen man sich gegenseitig unterstützt, spielen eine große Rolle. Auch das Setzen von Grenzen gehört zur emotionalen Selbstfürsorge.

#### Wie Ihre BKK Sie bei Ihrer Selbstfürsorge unterstützt

- Gesundheitskurse, zum Beispiel zu Sport oder Ernährung
  - Förderung von Gesundheitsreisen und Kuren
  - Entspannungsseminare oder Stressbewältigungsprogramme:
- [bkk-sbh.de/gesundheits-center/vortraege](https://bkk-sbh.de/gesundheits-center/vortraege)



**4 Soziale Selbstfürsorge:** Sich mit Freunden und der Familie auszutauschen und Zeit mit Menschen zu verbringen, die einem guttun, ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge. Soziale Bindungen stärken nicht nur das emotionale Wohlbefinden, sondern können auch in stressigen Zeiten Halt geben.

**5 Spirituelle Selbstfürsorge:** Dieser Bereich betrifft nicht unbedingt Religion, sondern das Gefühl von Sinnhaftigkeit und Zugehörigkeit im Leben. Spirituelle Selbstfürsorge kann durch verschiedene Praktiken wie Meditation, Yoga oder das Verweilen in der Natur unterstützt werden.

## Selbstfürsorge im Alltag integrieren

Es ist wichtig, Selbstfürsorge nicht als Luxus oder einmaliges Ereignis zu betrachten, sondern als festen Bestandteil des Alltags. Schon kleine Gewohnheiten können einen großen Unterschied machen. Hier einige einfache Tipps.

- 1 Tägliche Pausen:** Regelmäßige, kurze Pausen helfen dabei, Stress abzubauen und die Produktivität zu steigern.
- 2 Bewegung:** Ob ein Spaziergang im Park, Yoga oder eine Sporteinheit – Bewegung bringt nicht nur den Körper in Schwung, sondern hilft auch, den Kopf freizubekommen.
- 3 Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen und stärkt das Immunsystem.
- 4 Digital Detox:** Eine bewusste Auszeit von digitalen Medien kann helfen, den Geist zu entlasten und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.
- 5 Achtsamkeit:** Sich jeden Tag bewusst ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um die eigenen Gedanken zu ordnen und zur Ruhe zu kommen, kann Wunder wirken.



## Fazit

Selbstfürsorge ist weit mehr als nur ein gelegentliches Schaumbad. Sie umfasst alle Bereiche des Lebens und trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. Wer regelmäßig für sich selbst sorgt, kann den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen sein und langfristig gesund und glücklich bleiben. Daher sollte Selbstfürsorge nicht als Luxus, sondern als Notwendigkeit betrachtet werden – für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.



# Neurodermitis bei Kindern im Winter

## Was Eltern wissen sollten

Der Winter stellt für Kinder mit Neurodermitis eine besondere Herausforderung dar. Die trockene Heizungsluft und die Kälte belasten die Haut und können Neurodermitis-Schübe verschlimmern. Neurodermitis ist eine chronische, entzündliche Hauterkrankung, die vor allem durch trockene, schuppige Haut und starken Juckreiz gekennzeichnet ist. Der Wechsel zwischen kalter Außen- und warmer Innenluft führt zu Feuchtigkeitsverlust der Haut, was den Zustand verschlechtert.



### Ursachen und Auslöser

Neurodermitis wird oft durch eine genetische Veranlagung begünstigt. Bei Kindern können verschiedene Faktoren, wie Wetterbedingungen, Infektionen, starkes Schwitzen oder auch bestimmte Kleidungsmaterialien, Symptome auslösen. Allergene wie Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare spielen ebenfalls eine Rolle. Auch Stress und psychische Belastungen können die Symptome verschlimmern. Um die persönlichen Auslöser zu erkennen, wird oft ein Neurodermitis-Tagebuch empfohlen.

### Ernährung und Pflege

Die richtige Ernährung kann dabei helfen, Neurodermitis-Symptome zu lindern. Kinder reagieren oft auf Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Nüsse oder Milchprodukte. Ein Ernährungstagebuch kann helfen, Unverträglichkeiten zu identifizieren. Gleichzeitig ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, um den Körper gegen Infekte zu stärken, die Neurodermitis-Schübe auslösen können.

Auch die tägliche Hautpflege ist im Winter entscheidend. Eltern sollten darauf achten, die Haut regelmäßig mit fetthaltigen Salben zu pflegen, besonders an Körperstellen, die häufig der Witterung ausgesetzt sind, wie Hände und Gesicht. Das Duschen sollte kurz und nicht zu heiß sein, um die Haut nicht zusätzlich auszutrocknen. Rückfettende Produkte können dabei helfen, den natürlichen Hautschutz zu erhalten.



### Ihre Ansprechpartnerin

Sachleistungen

**Frau Vanessa Kosch**

 07425/940 03-931

 [VKosch@bkk-sbh.de](mailto:VKosch@bkk-sbh.de)



## Tipps für den Alltag im Winter

- 1 Kleidung:** Locker sitzende Baumwollkleidung ist ideal. Wolle und Kunstfasern können die Haut reizen.
- 2 Schwitzen:** Überhitzung vermeiden, indem das Kind im „Zwiebelprinzip“ angezogen wird.
- 3 Luftfeuchtigkeit:** Regelmäßiges Lüften und die Kontrolle der Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen sind wichtig, um die Haut nicht zusätzlich zu belasten.
- 4 Hautpflege:** Tägliche Pflege mit fetthaltigen Cremes ist besonders im Winter essenziell.
- 5 Duschen statt Baden:** Zu heißes oder häufiges Baden sollte vermieden werden, um die Haut nicht auszutrocknen.



## Unterstützung und Beratung

Falls die Neurodermitis durch Lebensmittelallergien verstärkt wird, kann eine Ernährungsberatung sinnvoll sein. Außerdem können kühlende Salben oder fett-feuchte Verbände den Juckreiz lindern. Um schwere Schübe zu lindern, kann ein Hautarzt kortisonhaltige Cremes oder andere Spezialprodukte verschreiben. Psychische Belastungen können die Krankheit ebenfalls verschlimmern, daher sollten Eltern darauf achten, Stress für das Kind zu minimieren. Unter Umständen hilft eine kinderpsychologische Beratung.

Die Symptome der Neurodermitis können sich mit der richtigen Pflege und vorbeugenden Maßnahmen im Winter deutlich verbessern, auch wenn es Geduld und Konsequenz erfordert.





## Entlastungsbetrag

### in der Pflege

Eine wertvolle Unterstützung für Pflegebedürftige und Angehörige



**Der Entlastungsbetrag ist eine finanzielle Leistung, die pflegebedürftige Menschen unterstützen und den Alltag von pflegenden Angehörigen erleichtern soll. Anspruchsberechtigt sind alle Menschen, die einen Pflegegrad haben und in häuslicher Pflege leben. Diese Leistung beträgt monatlich 131 Euro und summiert sich auf bis zu 1.572 Euro pro Jahr. Der Betrag ist flexibel einsetzbar und bietet zahlreiche Möglichkeiten zur Entlastung im Alltag.**

#### Wer hat Anspruch auf den Entlastungsbetrag?

Der Entlastungsbetrag steht allen pflegebedürftigen Personen ab Pflegegrad 1 zu. Anders als das Pflegegeld wird der Entlastungsbetrag nicht direkt ausgezahlt. Stattdessen wird das sogenannte Kostenerstattungsprinzip angewendet: Pflegebedürftige müssen die Leistungen zunächst aus eigener Tasche bezahlen und erhalten anschließend eine Erstattung von der Pflegekasse, nachdem die entsprechenden Belege eingereicht wurden.

#### Wofür kann der Entlastungsbetrag verwendet werden?

Die Nutzung des Entlastungsbetrags ist vielseitig und deckt verschiedene Entlastungs- und Betreuungsleistungen ab.

- Hilfe im Haushalt
- Begleitung bei Erledigungen
- Aktivitäten wie gemeinsames Spielen oder Spazierengehen
- Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz
- Leistungen ambulanter Pflegedienste
- Kurzzeit- oder Verhinderungspflege

Gerade die Verwendung für Kurzzeit- und Verhinderungspflege ist besonders praktisch. Sollte ein pflegender Angehöriger beispielsweise verhindert sein oder Urlaub nehmen wollen, können die zusätzlichen Kosten, die durch eine Kurzzeitpflege entstehen, durch den Entlastungsbetrag ausgeglichen werden. Darüber hinaus kann der Betrag auch zur Deckung von Hotel- und Investitionskosten bei einer solchen Pflegeform genutzt werden.



### Wie erfolgt die Abrechnung?

Um den Entlastungsbetrag in Anspruch zu nehmen, müssen Pflegebedürftige oder deren Angehörige zunächst eine anerkannte Leistung in Anspruch nehmen und die Rechnung bei der Pflegekasse einreichen. Alternativ besteht auch die Möglichkeit, dass bestimmte Anbieter direkt mit der Pflegekasse abrechnen, was den bürokratischen Aufwand für die Betroffenen reduziert.

Ein weiterer Vorteil des Entlastungsbetrags ist die Möglichkeit, ungenutzte Beträge ins nächste Kalenderjahr zu übertragen. Sollte der monatliche Betrag von 131 Euro (ab 01.01.2025) nicht vollständig genutzt werden, können die Restbeträge bis zum 30. Juni des folgenden Jahres aufgebraucht werden.

### Entlastung und Flexibilität

Der Entlastungsbetrag bietet pflegebedürftigen Menschen und deren Angehörigen nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern auch Flexibilität in der Nutzung. Ob Haushaltshilfe, soziale Aktivitäten oder professionelle Pflege: Diese Leistung ermöglicht es, den Alltag besser zu bewältigen und

gleichzeitig ein Stück Selbstständigkeit zu bewahren. Viele Betroffene nutzen diese Leistung jedoch nicht vollständig, obwohl sie eine wertvolle Ergänzung zu den anderen Leistungen der Pflegeversicherung darstellt. Daher ist es wichtig, sich frühzeitig zu informieren und die vorhandenen Möglichkeiten voll auszuschöpfen.

Mit dem Entlastungsbetrag steht Pflegebedürftigen eine wichtige Unterstützung zur Verfügung, die dazu beiträgt, die Herausforderungen des Pflegealltags zu meistern und pflegenden Angehörigen Freiräume zu schaffen.



#### Ihr Ansprechpartner

Pflegeteam

**Herr Benjamin Kächele**

☎ 07425/940 03-37

@ BKaechele@bkk-sbh.de



Happy New  
\* year \*  
Party



## Cheeseburger- Auflauf

Dieser Cheeseburger-Auflauf ist eine super-praktische Party-Snack-Alternative und lässt sich ganz einfach im Backofen zubereiten; Burger-Buns und happy people inklusive! Taste it!



~ 12 Portionen  
Dauer: ~ 60 Min  
gelingt leicht

### Zutaten

Fett für die Auflaufform  
(Maß circa 20 x 30 cm)

### Hefeteig

- 250 ml Wasser
- 60 g Butter oder Margarine
- 500 g Weizenmehl
- 1 Würfel frische Hefe
- 2 TL Salz
- 2 Prisen Zucker
- 1 Eiweiß (Größe M)

### Hackfleisch-Füllung

- 2 Zwiebeln
- 3 EL Speiseöl
- 1 kg Hackfleisch vom Rind
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g BBQ-Soße (oder Ketchup)
- 2 EL Senf
- 4 EL Flüssigkeit aus dem Gurkenglas
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

### Außerdem

- 1 Eigelb (Größe M)
- kaltes Wasser
- 1 EL Sesamsamen, geschält

### Füllung für Cheeseburger-Auflauf

- Würzung nach Geschmack: Chili, Knoblauch, Pfeffer etc.
- 2 Zwiebeln in Ringe geschnitten
- 150 g eingelegte Gurkenscheiben (abgetropft)
- 180 g Schmelzkäsescheiben, z. B. Cheddar (~ 8 Scheiben)
- ~100 g BBQ-Soße (oder Ketchup)
- Eisbergsalat-Blätter



## 1 Vorbereiten

- Die Auflaufform fetten.
- Für den Hefeteig das Wasser erwärmen und die Butter/Margarine darin auflösen.

## 2 Hefeteig für Burger-Buns

Mehl in eine Rührschüssel geben. Hefe darauf krümeln. Übrige Zutaten und die Wasser-Fett-Mischung hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

## 3 Hackfleisch-Füllung zubereiten

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hackfleisch bei starker Hitze unter Rühren anbraten, so dass es krümelig wird. Hitze reduzieren. Zwiebelwürfel dazugeben und mitbraten. Tomatenmark, BBQ-Soße, Senf und Gurkenflüssigkeit unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

## 4 Burger-Buns formen

Teig nochmals durchkneten, dann in etwa 12 gleichgroße Stücke (etwa 70 g) teilen. Teigstücke in den Händen zu runden Kugeln formen. Die Kugeln im Rechteck (4 x 3 Stück) aneinander in die Auflaufform legen. Teigkugeln abgedeckt nochmals 15 Min. gehen lassen.

[ In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C Heißluft: etwa 180 °C ]

## 5 Burger-Buns backen

Eigelb mit etwas Wasser verrühren und die Brötchen damit einstreichen. Mit Sesam bestreuen.

[ Form auf dem Rost in den Backofen schieben: Einschub: Mitte, Backzeit: 30 bis 35 Min. ]

## 6 Auflauf schichten

Auflaufform 10 Min. zum Abkühlen auf einen Kuchenrost stellen. Dann die Brötchenplatte herausstürzen und einmal waagrecht durchschneiden. Die untere Brötchenplatte wieder in die Form legen und die gebratene Hackfleisch-Masse darauf verteilen. Nun mit den Zwiebelringen sowie den

Gurkenscheiben bedecken und nach Geschmack würzen, z. B. mit Chili- oder BBQ-Gewürz, und abschließend mit den Käsescheiben belegen.

[ Die Form nochmals in den Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist; Backzeit: 3 bis 5 Min. ]

## 7 Fertigstellung

Einige Blätter Eisbergsalat und BBQ-Soße nach Geschmack auf dem Käse verteilen. Brötchendeckel auflegen und die Cheeseburger sofort servieren.

### Unsere Tipps:

- Für den **vegetarischen** Cheeseburger-Auflauf kann die Füllung mit veganem Hack oder Alternativen zubereitet werden.
- Statt in einer Auflaufform kann der Cheeseburger-Auflauf auch in einer **Springform** (Ø 26 cm) gebacken werden.

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

