

Wir bilden aus

S. 04

Pflegeleistungen 2025

S. 12



Liebe Kundinnen und Kunden,

wir freuen uns, Sie zu einer neuen Ausgabe unseres Kundenmagazins der BKK SBH begrüßen zu dürfen! In diesem Heft möchten wir Ihnen spannende Informationen und hilfreiche Tipps zu den verschiedensten Gesundheitsthemen bieten.

Günstiger Beitrag und exzellenter Service

Zuerst eine erfreuliche Nachricht: Mit unserem Zusatzbeitrag von nur 2,44 Prozent gehören wir zu den günstigen Krankenkassen in Deutschland. Gleichzeitig sind wir stolz darauf, auch in Sachen Leistung und Service hervorragend aufgestellt zu sein – das bestätigt uns die Kundenumfrage vom Herbst 2024, deren Ergebnisse wir Ihnen in diesem Heft ausführlicher vorstellen.

Dank an alle Teilnehmer der Kundenumfrage

Ein herzliches Dankeschön geht an die 2.994 Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Befragung. Ihr wertvolles Feedback hilft uns, unseren Service weiter zu optimieren und Ihre Bedürfnisse bestmöglich zu erfüllen.

Neue Online-Arztberatung: schnelle Hilfe mit TeleClinic

Ein häufiger Wunsch aus der Befragung war eine schnellere und bessere ärztliche Verfügbarkeit. Diesen Wunsch haben wir aufgegriffen und freuen uns, Ihnen gemeinsam mit unserem Partner TeleClinic ab sofort die Möglichkeit zur Online-Arztberatung anbieten zu können. So erhalten Sie jederzeit schnellen ärztlichen Rat – bequem von zu Hause aus. Näheres dazu erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

” **Mehr Unterstützung, mehr Entlastung – die neuen Pflegeleistungen 2025 machen den Alltag für pflegende Angehörige spürbar leichter.** ”

Digitale Lösungen: Online-Geschäftsstelle und Service-App

In diesem Magazin möchten wir Ihnen außerdem die vielen Möglichkeiten unserer Online-Geschäftsstelle und Service-App näherbringen. Diese digitalen Lösungen bieten Ihnen einfache, schnelle und vor allem zeitsparende Wege, mit uns in Kontakt zu treten – was angesichts der immer längeren Postzustellzeiten zunehmend wichtiger wird.

Gesundheitsthemen im Fokus

Neben diesen Themen erwarten Sie auch informative Artikel über Saftkuren, Hautprobleme und die neuen Pflegeleistungen ab 2025.

Information zur Vorstandsvergütung

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

Viel Freude beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Ihr
Uwe Amann



Inhalt



S. 04



S. 08



S. 12

02 Vorwort

04 Wir bilden aus

05 Gefahr von verschluckten Knopfzellen

06 • Ergebnis der Kundenumfrage
• Ihre exklusiven Vorteile mit der TeleClinic

07 Online-Geschäftsstelle

08 Saftkuren im Trend

10 Hautprobleme unter der Lupe

12 Pflegeleistungen 2025

14 Du und dein Körper

15 Mediterraner Gemüsekuchen

Lösungen von Seite 14

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

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

Organe	Körper-Wissen
Gehirn 1	1. A
Zahn/Zähne 2	2. C
Herz 3	3. A
Lungen 4	4. B
Leber 5	5. B
Magen 6	6. B
Knochen 7	A 3 Euro
Nieren 8	B 9 Euro
Dünndarm 9	C 15 Zähne
Dickdarm 10	D 17 Zähne
Blase 11	

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

Tribbergerstr. 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 – 16:30 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 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 9.468 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.



Wir bilden aus



Wir heißen unsere neuen Auszubildenden herzlich willkommen, die eine sehr vielseitige Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten und Kaufmann für Digitalisierungsmanagement durchlaufen.

Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten

Hannah Schlaszus, 20 Jahre

Welche Eigenschaften/Fähigkeiten sollte man deiner Meinung nach als Sofa mitbringen?

„Man sollte auf jeden Fall **kommunikativ und kontaktfreudig** sein, da man viel mit Menschen zu tun hat. Zudem sollte man **Spaß an einem Bürojob** haben, da man viele verschiedene Aufgaben **selbstständig** am Computer bearbeitet.“



Anastasiia Kharkova, 25 Jahre

Was gefällt dir bei der BKK SBH besonders gut?
„Besonders gut gefällt mir, dass das Team nicht zu groß ist und daher eine sehr **familiäre Atmosphäre** herrscht und sich **jeder gegenseitig aushilft**. Außerdem finde ich die **vielseitige und abwechslungsreiche Ausbildung** sehr toll.“



Sophie Matlok, 18 Jahre

In welche Tätigkeiten/Abteilungen hast du bis jetzt während deiner Ausbildung einen Einblick erhalten?

„Zuerst war ich im **Ersatzleistungswesen**, wo ich mich mit Unfallbögen beschäftigt habe. Daraufhin durfte ich bei der Planung verschiedener Veranstaltungen, wie z. B. dem Gesundheitstag sowie im **Marketing und Vertrieb** mitwirken. In der **Telefonie** durfte ich unsere Versicherten selbstständig bei Fragen und Problemen unterstützen. Momentan bin ich in der **Leistungsabteilung**. Hier bearbeite ich Bonusprogramme und verschiedene Erstattungsanträge.“

Dario Merico, 19 Jahre

Warum hast du dich für die Ausbildung zum Kaufmann für Digitalisierungsmanagement bei der BKK SBH entschieden?
„Ich habe mich für diese Ausbildung entschieden, weil ich **sehr großes Interesse an der IT** habe und es mir einfach Spaß macht, am Computer zu sitzen oder auch einmal Geräte aufzuschrauben und den Fehler zu suchen. Auf die Idee bin ich über die Agentur für Arbeit gekommen. Anfangs wusste ich gar nicht, dass die BKK SBH diese Ausbildung anbietet, und als ich das erfahren habe, habe ich mich **einfach beworben**.“

Die Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten bietet dir spannende und anspruchsvolle Aufgaben mit **Eigenverantwortung**, darunter zählt.

- die fachkundige Unterstützung und umfassende Beratung unserer Versicherten
- die Bearbeitung der Leistungsanträge im Krankheits- und Pflegefall
- die Beratung der Versicherten bei rechtlichen Fragen der Mitgliedschaft, den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung und bei den krankenkassenindividuellen Mehrleistungen

Während deiner Ausbildung erwartest dich jedoch nicht nur der praktische Anteil in den verschiedenen Kundencentern, sondern auch ein schulischer Teil, wie Fachseminare in unserer BKK-Akademie in Rotenburg an der Fulda.

Deine Vorteile auf einen Blick

Gute Ausbildungsvergütung

1. Ausbildungsjahr:	1.218,26 Euro
2. Ausbildungsjahr:	1.268,20 Euro
3. Ausbildungsjahr:	1.314,02 Euro
30 Urlaubstage sowie Urlaubs- und Weihnachtsgeld	

Das solltest du mitbringen

- Mittlere Reife, Abitur oder einen vergleichbaren Schulabschluss
- Zuverlässigkeit und Interesse, komplexe Zusammenhänge zu verstehen
- Verantwortungsbewusstsein, Engagement und Belastbarkeit
- eine Affinität für MS Office und gute Deutschkenntnisse
- Fremdsprachen von Vorteil

Nutze deine Chance und werde Teil unseres Teams

Bei uns kannst du jederzeit Schnuppertage und (Pflicht-) Praktika absolvieren oder schicke uns gerne auch direkt deine Initiativbewerbung zu.

Bewirb dich jetzt!
Wir freuen uns auf dich =>



Gefahr von verschluckten Knopfzellen – Risiken für Kinder im Alltag

Knopfzellen sind in vielen Haushalten alltäglich – sie stecken in Fernbedienungen, Spielzeugen oder Uhren. Doch für Kleinkinder sind sie eine ernste Gefahr: **Wird eine Knopfzelle verschluckt, kann das schwerwiegende Folgen haben.**

Die Batterien können sich in der Speiseröhre festsetzen und durch chemische Reaktionen schwere Gewebeschäden verursachen. **Besonders gefährlich sind Lithium-Knopfzellen, da sie mehr Energie speichern und schneller Gewebe zerstören. Innerhalb weniger Stunden kann es zu lebensbedrohlichen Verätzungen kommen.**

Eltern sollten Knopfzellen außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren und kindersichere Batteriefächer nutzen. Falls eine Batterie verschluckt wird, ist **sofortige ärztliche Hilfe erforderlich** – auch ohne Symptome. Erste Hilfe kann durch das Verabreichen von Honig (bei Kindern über einem Jahr) geleistet werden, da dieser eine **Schutzschicht bildet und die chemische Reaktion verlangsamt**. Dennoch ist eine schnelle medizinische Versorgung unerlässlich.

Verbraucher sollten auf kindersichere Verpackungen und gesicherte Geräte achten. Auch die Industrie ist gefragt, mehr Schutzmaßnahmen umzusetzen. Mehr Aufklärung ist nötig, um Unfälle zu vermeiden und Kinder zu schützen.



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>

Freizeitpark
Eintrittskarten gewinnen!





Ergebnis der Kundenumfrage

Versicherte top zufrieden

Im täglichen Kontakt erhalten wir von unseren Kunden zu über 95 Prozent positive Rückmeldungen. Doch handelt es sich dabei um eine repräsentative Beobachtung? Wir wollten genau wissen, wie zufrieden Sie mit der BKK SBH sind, und befragten Sie im vergangenen Oktober online über unsere App. Im Oktober waren 13.650 (die Teilnehmerzahl steigt täglich) Kunden in der BKK SBH Service-App registriert und über 2.994 davon haben an der Befragung teilgenommen. Wir waren von der zahlreichen Unterstützung regelrecht überwältigt, herzlichen Dank dafür.

Ergebnisse

- ✓ Knapp 3.000 Teilnehmer
- ✓ Sehr hohe Zufriedenheit mit Hilfsbereitschaft und Unterstützung
- ✓ Sehr hohe Zufriedenheit mit Freundlichkeit unserer Mitarbeitenden
- ✓ Digitaler Kommunikationsweg, wie die Onlinegeschäftsstelle nimmt deutlich zu
- ✓ Sehr hohe Weiterempfehlungsquote
- ✓ Hohe Nachfrage nach digitalen Versorgungs- und Präventionsangeboten

Uns freut es, eine so positive Resonanz zu erhalten.

Danke, dass Sie

- 1 Service & Beratung
- 2 günstige Beiträge
- 3 umfangreiches Leistungspaket

besonders an uns schätzen.

Für Sie ist die BKK SBH

- 1 zuverlässig
- 2 freundlich
- 3 schnell

Online-Präventionskurse & Präventions-Apps:

Wussten Sie, dass Sie auch für digitale, zertifizierte Präventionskurse einen **Zuschuss von 85 Prozent** beantragen können? Wählen Sie Ihren Kurs für zu Hause, per App oder Web, wie Zoom und trainieren mit diesem Angebot ganz einfach von zu Hause oder aus dem Urlaub. Wann immer SIE Zeit haben.



Ihre exklusiven Vorteile mit der TeleClinic



Kurze Wartezeit:

Arztgespräch innerhalb 30 Minuten oder nach Wunschtermin.

24/7 – an 365 Tagen:

Auch an Sonn- und Feiertagen können Sie eine ärztliche Beratung bei der TeleClinic nutzen. Und das rund um die Uhr.

Verfügbarkeit bestimmter Fachärzte:

wie Kinderärzte, Gynäkologen, HNO, Dermatologen, Orthopäden, Urologen u. v. m. wird gewährleistet.

Sinnvolle Alternative:

Arztgespräche ohne überfüllte Wartezimmer und lange Anfahrtswege. Kompetente haus- und fachärztliche Versorgung durch zugelassene Ärztinnen und Ärzte.

Bequem und modern:

alle Behandlungsdokumente übersichtlich in der App.



Ihr Ansprechpartner

Team Leistungen

Herr Gerhard Hahn

☎ 07425 940 03-30

@ Ghahn@bkk-sbh.de



Vollkommen kostenlos:

Sie genießen bei der TeleClinic Premium-Status und wir übernehmen für Sie die Behandlungskosten.

<https://bkk-sbh.de/leistung/teleclinic>



Online-Geschäftsstelle

jetzt 365 Tage im Jahr rund um die Uhr geöffnet!

Die Online-Geschäftsstelle bietet Ihnen **Unabhängigkeit und Komfort in der Abwicklung Ihrer persönlichen Anliegen** – jederzeit und rund um die Uhr. Digital, bequem und sicher können Sie uns zum Beispiel Ihre Krankmeldung übermitteln oder Mitgliedsbescheinigungen anfordern.

Online-Geschäftsstelle nutzen: mehr Flexibilität – hohe Sicherheit

Die folgenden Leistungsmerkmale können nach der Freischaltung genutzt werden – zu Hause und mobil.



Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung schnell und einfach an uns übermitteln.



Sicheres Nachrichtenpostfach

Da eine sichere Einwahl ins Webportal und in die App gewährleistet ist, besteht für Sie die Möglichkeit, uns Nachrichten zu senden. Dabei können auch Fotos und Dateien angehängt werden.



Adressänderung

Erfassung bzw. Änderung Ihrer aktuellen Anschrift.



Bild für die elektronische Gesundheitskarte (eGK)

Sie können Ihr Lichtbild für Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) hochladen oder Ihr bisheriges Bild aktualisieren.



Mitgliedsbescheinigung

Fordern Sie die Mitgliedsbescheinigungen für Ihren Arbeitgeber, die Hochschule sowie für Ämter an.



Bankverbindung

Erfassung bzw. Änderung Ihrer Bankverbindung.



Familien-Fragebogen

Die Voraussetzungen der kostenlosen Familienversicherung müssen wir einmal jährlich aufgrund gesetzlicher Vorschriften überprüfen. Sie können diesen Fragebogen schnell und komfortabel online beantworten und an uns übermitteln.



Rechnungen einreichen

Reichen Sie uns Ihre Rechnungen ein und bleiben über den Bearbeitungsstand informiert.



Online-Anträge

Viele Anträge finden Sie online. Ihr Antrag ist in Sekunden-schnelle bei Ihrer BKK SBH. Sie sparen nicht nur Zeit, sondern sich und der Umwelt auch noch Papier. Anträge finden Sie zu den Themen:

- Versicherung
- Prävention/Vorsorge
- Familie
- Krankheitsfall
- Pflege
- Zahngesundheit

Per Web oder APP?

Registrieren Sie sich zunächst hier!

<https://kv365.bkk-sbh.de/register>



Nach erfolgter Erstregistrierung erhalten Sie Ihren Zugangs-Code per Post zugesandt. Mit Ihren Zugangsdaten können Sie sich entweder im Web-Portal oder in Ihrer App einloggen.



Saftkuren im Trend –

das steckt hinter dem Hype

Saftkuren haben in den vergangenen Jahren an Beliebtheit gewonnen und werden oft als einfache Möglichkeit beworben, den Körper zu entgiften und das Wohlbefinden zu steigern. Dabei ernährt man sich für einige Tage ausschließlich von frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften. Doch wie sinnvoll ist diese Praxis wirklich?

Was passiert bei einer Saftkur?

Während einer solchen Kur verzichtet man auf feste Nahrung und nimmt ausschließlich Säfte zu sich. Die Idee dahinter: Der Körper wird mit Nährstoffen versorgt, während das Verdauungssystem eine Pause bekommt. Befürworter glauben, dass sich der Stoffwechsel regeneriert und das Immunsystem gestärkt wird. Doch wissenschaftlich ist diese Wirkung umstritten.

Entgiftung oder Mythos? Ein Faktencheck

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt es keine Beweise dafür, dass eine Saftkur den Körper entgiftet. Organe wie Leber, Nieren und Darm erledigen diese Aufgabe bereits selbst. Auch der oft versprochene schnelle Gewichtsverlust ist mit Vorsicht zu genießen. Da während der Kur weniger Kalorien aufgenommen werden, nimmt man zwar kurzfristig ab, doch nach der Kur setzt oft der Jo-Jo-Effekt ein, wenn wieder normal gegessen wird.



FrISCHE Säfte, frischer Geist

Obwohl die angebliche Entgiftung fragwürdig ist, kann eine Saftkur positive Effekte haben.

- **Neustart für die Ernährung:** Nach der Kur fällt es vielen Menschen leichter, sich bewusster und gesünder zu ernähren.
- **Veränderung des Hungergefühls:** Durch die reduzierte Kalorienzufuhr kann das natürliche Hungergefühl wieder besser wahrgenommen werden.
- **Mehr Obst und Gemüse im Alltag:** Wer sich mit einer Saftkur beschäftigt, integriert oft auch danach mehr frische Lebensmittel in den Speiseplan.

Worauf sollte man achten?

- Eine Saftkur sollte **nicht länger als drei bis sieben Tage** dauern. Wer eine längere Dauer plant, sollte ärztlichen Rat einholen, um Mangelerscheinungen zu vermeiden.
- Vor der Kur empfehlen sich **ein bis zwei Entlastungstage** mit leichter Kost wie Gemüse, Obst und Nüssen. Auch auf Kaffee, Alkohol und Nikotin sollte möglichst verzichtet werden.
- Während der Kur ist es wichtig, **ausreichend Wasser und Kräutertee zu trinken.**
- Nach der Kur sollte die Ernährung schrittweise wieder aufgebaut werden – idealerweise mit **leicht verdaulichen, ballaststoffreichen Lebensmitteln** wie Suppen und gekochtem Gemüse.

Rezeptideen

Wenn Sie eine Saftkur ausprobieren möchten, ist es wichtig, eine gute Mischung aus Obst und Gemüse zu verwenden.

Hier sind einige Ideen für leckere und nährstoffreiche Säfte mit Zubereitung und Nährwertangaben:



Impuls für eine gesunde Lebensweise

Saftkuren können eine sinnvolle Ergänzung zu einer gesunden Ernährung sein, wenn sie bewusst und in Maßen durchgeführt werden. Sie eignen sich gut, um den Körper mit wertvollen Nährstoffen zu versorgen und die Ernährung bewusster zu gestalten.

Wer jedoch langfristig von einer gesunden Lebensweise profitieren möchte, sollte darauf achten, auch nach der Kur eine ausgewogene Ernährung mit genügend Ballaststoffen, Eiweißen und gesunden Fetten beizubehalten.



Grüner Vital-Saft

Zutaten:

- 1 Gurke
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Handvoll Spinat
- 1 grüner Apfel
- Saft einer halben Zitrone
- Ein kleines Stück Ingwer

Nährwerte (pro 250 ml):

ca. 80 kcal, 1 g Eiweiß, 18 g Kohlenhydrate, 0,5 g Fett

Zubereitung mit Entsafter:

Alle Zutaten gut waschen, klein schneiden und durch einen Entsafter geben.

Zubereitung mit Mixer:

Alle Zutaten mit 200 ml Wasser in einen Mixer geben und gut pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch filtern.



Fruchtiger Immunbooster

Zutaten:

- 2 Orangen
- 2 Möhren
- 1 Stück Kurkuma
- 1 Handvoll Ananas

Nährwerte (pro 250 ml):

ca. 105 kcal, 1,8 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate, 0,3 g Fett

Zubereitung mit Entsafter:

Orangen schälen, die restlichen Zutaten klein schneiden und entsaften. Mit etwas Wasser verdünnen, falls gewünscht.

Zubereitung mit Mixer:

Orangen schälen und mit den restlichen Zutaten und 200 ml Wasser in den Mixer geben. Pürieren und anschließend durch ein Sieb oder Passiertuch filtern.



Roter Energie-Saft

Zutaten:

- 2 Rote Bete
- 2 Karotten
- 1 Apfel
- 1 kleines Stück Ingwer

Nährwerte (pro 250 ml):

ca. 90 kcal, 2 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 0,3 g Fett

Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Zubereitung mit Mixer:

Alle Zutaten mit 200 ml Wasser fein pürieren und durch ein feines Sieb oder Passiertuch filtern.

Zubereitung mit Entsafter:

Alle Zutaten in Stücke schneiden und entsaften.



Hautprobleme unter der Lupe

Ursachen erkennen, Lösungen finden!

Viele Menschen kämpfen mit Hautproblemen – sei es Trockenheit, Rötungen oder Unreinheiten. Unsere Haut ist dabei nicht nur unsere äußere Schutzschicht, sondern auch ein wichtiger Indikator für unsere Gesundheit.

Die Haut – ein vielseitiges Schutzorgan

Als größtes Organ unseres Körpers schützt die Haut uns vor Umwelteinflüssen, reguliert die Temperatur und spielt eine entscheidende Rolle im Immunsystem. Durch ihre komplexe Struktur kann sie sowohl äußere Reize wahrnehmen als auch auf Veränderungen reagieren.

Obwohl sie widerstandsfähig ist, ist sie auch anfällig für verschiedene Probleme, die durch Umweltfaktoren, Pflegegewohnheiten oder genetische Veranlagung beeinflusst werden. Diese Faktoren beeinflussen auch allgemein die Beschaffenheit der Haut.

1 Trockene und gespannte Haut – Feuchtigkeitsmangel als Hauptursache

Nach den kalten Monaten und trockener Heizungs-luft ist die Haut oft aus dem Gleichgewicht. Sie spannt, fühlt sich rau an und kann sogar schuppen. Ursachen sind ein gestörter Feuchtigkeitshaushalt und eine geschwächte Hautbarriere.

Lösung:

- Milde Reinigungsprodukte ohne Alkohol verwenden, um die Haut nicht zusätzlich auszutrocknen.
- Feuchtigkeitsspendende Cremes mit Hyaluronsäure oder Urea nutzen, die tief in die Haut eindringen.
- Viel Wasser trinken und auf eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Fetten achten.

Tipps für eine gesunde Haut

- ✓ Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- ✓ Ausgewogene Ernährung
- ✓ Haut vor Sonne schützen
- ✓ Gute Körperhygiene
- ✓ Passende Hautpflege
- ✓ Auf Alkohol/Rauchen verzichten
- ✓ Stress vermeiden und ausreichend schlafen

2 Empfindliche Haut und Rötungen – wenn die Haut überreagiert

Plötzliche Temperaturwechsel, Allergene oder aggressive Kosmetikprodukte können zu Rötungen und Irritationen führen. Besonders sensible Haut reagiert empfindlich auf Umweltveränderungen und benötigt spezielle Pflege.

Lösung:

- Produkte mit reizarmen Inhaltsstoffen wie Aloe vera oder Panthenol verwenden.
- Auf aggressive Peelings und alkoholhaltige Gesichtswasser verzichten.
- UV-Schutz mit LSF 30 oder höher auftragen, um die Haut vor schädlichen Sonnenstrahlen zu schützen.



3 Fettige Haut und verstopfte Poren – Überproduktion von Talg

Steigende Temperaturen und hormonelle Schwankungen können die Talgproduktion der Haut anregen. Die Folge sind ein glänzender Teint, Mitesser und verstopfte Poren.

Lösung:

- Eine sanfte Reinigung mit Produkten, die Salicylsäure enthalten, um überschüssiges Fett zu entfernen.
- Leichte, ölfreie Feuchtigkeitscremes nutzen, um die Haut auszugleichen.
- Regelmäßige Peelings mit Fruchtsäuren, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen.

5 Hautunreinheiten und Akne – wenn die Haut aus dem Gleichgewicht gerät

Unreinheiten sind nicht nur ein Problem der Jugend. Auch Erwachsene leiden unter hormonell bedingten Pickeln oder stressbedingten Hautproblemen.

Lösung:

- Hautpflegeprodukte mit Niacinamid oder Zink verwenden, die entzündungshemmend wirken.
- Gesicht regelmäßig, aber nicht übermäßig reinigen, um den Säureschutzmantel nicht zu beschädigen.
- Bewusst mit Stress umgehen und auf eine gesunde Ernährung achten.

4 Hautallergien und Pollenreaktionen – wenn der Frühling zur Herausforderung wird

Mit dem Einzug des Frühlings beginnt die Pollenzeit, die nicht nur die Atemwege, sondern auch die Haut belastet. Rötungen, Juckreiz und kleine Ausschläge können die Folge sein.

Lösung:

- Tägliches Duschen am Abend, um Pollen von Haut und Haaren zu entfernen.
- Hypoallergene und parfümfreie Pflegeprodukte nutzen.
- Eventuell auf eine antiallergische Pflege setzen, die hautberuhigend wirkt.

6 UV-Strahlen und lichtbedingte Hautschäden – frühzeitige Hautalterung vermeiden

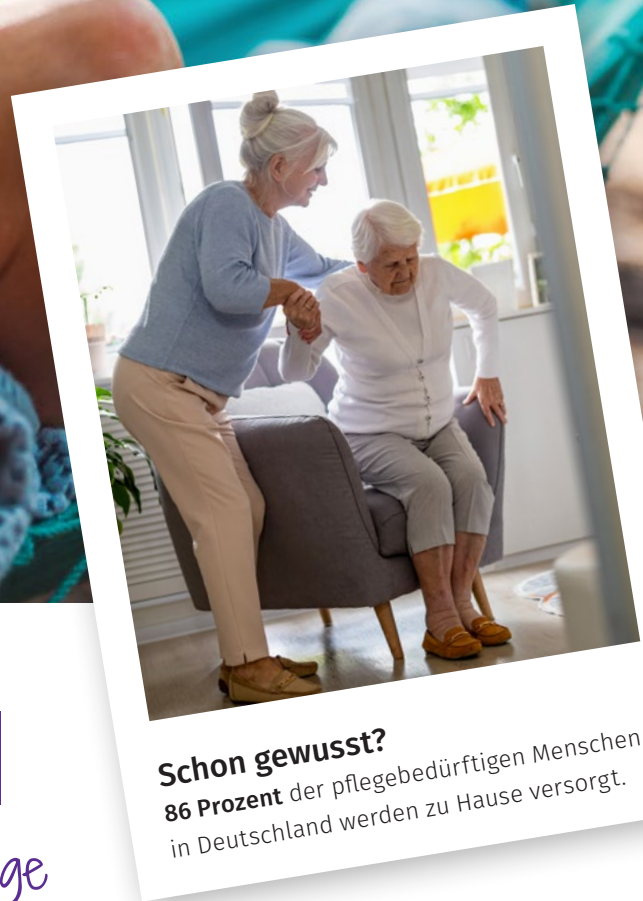
Obwohl die Sonne im Frühling noch nicht ihre volle Kraft erreicht, kann UV-Strahlung bereits schädlich für die Haut sein. Unbemerkt wird die Haut angegriffen, was langfristig zu Pigmentflecken und Faltenbildung führen kann.

Lösung:

- Täglich Sonnenschutz mit LSF 30 oder höher auftragen, selbst an bewölkten Tagen.
- Schutzkleidung tragen, insbesondere bei längeren Aufenthalten im Freien.
- Nach dem Sonnenbad die Haut mit After-Sun-Produkten pflegen.

Hautpflege und ein gesunder Lebensstil machen den Unterschied

Hautprobleme sind weit verbreitet und können je nach Jahreszeit variieren. Neben der richtigen Pflege spielen auch eine gesunde Ernährung und ein bewusster Lebensstil eine entscheidende Rolle für das Hautbild. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und gesunden Fetten kann die Haut von innen stärken. Zudem hilft Stressmanagement, die Haut gesund zu halten. Wichtig ist, die Haut regelmäßig zu beobachten, auf sanfte Pflegeprodukte zu setzen und sie vor äußeren Einflüssen zu schützen.



Schon gewusst?
86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt.



Pflegeleistungen 2025

Unterstützung für Angehörige

Die Pflege von Angehörigen ist eine wichtige und anspruchsvolle Aufgabe, die sowohl körperliche als auch emotionale Belastungen mit sich bringt. Um diese zu erleichtern, treten 2025 zahlreiche Verbesserungen der Pflegeleistungen in Kraft.

Herausforderungen für pflegende Angehörige

Die häusliche Pflege stellt Angehörige vor vielfältige Herausforderungen. Etwa 86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt, überwiegend von Familienmitgliedern. Oftmals müssen diese ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen und einen Großteil ihrer Zeit und Energie in die Betreuung investieren.

Die emotionale Belastung ist dabei nicht zu unterschätzen:

Sorgen um die Gesundheit des Pflegebedürftigen, das Gefühl ständiger Verfügbarkeit und die Angst, Fehler zu machen, sind häufige Begleiter. Zudem kann die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu einer zusätzlichen Belastung werden, insbesondere, wenn keine flexiblen Arbeitszeitmodelle oder Unterstützungsangebote vorhanden sind.

Fit für den Pflegealltag

Um die Belastungen zu mindern, stehen pflegenden Angehörigen verschiedene Unterstützungsangebote zur Verfügung:

- **Pflegekurse:** Diese vermitteln grundlegendes Wissen und praktische Fertigkeiten für die häusliche Pflege. Dazu werden kostenfreie Kurse angeboten, die sowohl online als auch in Präsenz stattfinden können.
- **Beratungsangebote:** Pflegeberatungsstellen unterstützen bei Fragen zur Organisation der Pflege, zu finanziellen Leistungen und zu rechtlichen Aspekten. Sie helfen auch bei der Beantragung von Pflegegraden und anderen Formalitäten.
- **Selbsthilfegruppen:** Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann emotional entlastend wirken und praktische Tipps für den Pflegealltag liefern.
- **Finanzielle Unterstützung:** Die Pflegeversicherung bietet verschiedene Leistungen, die zur Entlastung beitragen können. Dazu zählen das Pflegegeld, Pflegesachleistungen sowie Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.

Änderungen der Pflegeleistungen ab 2025

Seit dem 1. Januar 2025 sind im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes (PUEG) mehrere Anpassungen in Kraft, die sowohl für Pflegebedürftige als auch für ihre Angehörigen von Bedeutung sind.

Erhöhung des Pflegegeldes

Das Pflegegeld wurde um 4,5 Prozent angehoben. Die neuen monatlichen Beträge gestalten sich wie folgt:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	332 €	347 €
3	573 €	599 €
4	765 €	800 €
5	947 €	990 €

Anpassung der Pflegesachleistungen

Auch die Pflegesachleistungen, die für die Inanspruchnahme professioneller Pflegedienste genutzt werden können, sind um 4,5 Prozent gestiegen. Die neuen Höchstbeträge pro Monat sind:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	761 €	796 €
3	1.432 €	1.497 €
4	1.778 €	1.859 €
5	2.200 €	2.299 €

Weitere Erhöhungen von Pflegeleistungen

Neben den genannten Änderungen gibt es weitere Verbesserungen der Pflegeleistungen, darunter:

- Erhöhung der Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.
- verbesserte Unterstützung in der Tages- und Nachtpflege.
- Anpassungen bei der stationären Pflege zur besseren finanziellen Entlastung der Angehörigen.

Kombinierte Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Ab Juli 2025 werden die bisher getrennten Budgets für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag von maximal 3.539 Euro zusammengeführt. Dies ermöglicht eine flexiblere Nutzung der Mittel, je nach individuellem Bedarf. Zudem entfällt die bisherige Voraussetzung einer sechsmonatigen Vorpflegezeit für die Inanspruchnahme der Verhinderungspflege.

Gemeinsam stark für die Pflege

Die Pflege von Angehörigen ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die von Herzen kommt, aber auch mit vielen Herausforderungen verbunden ist. Die seit dem 1. Januar 2025 in Kraft getretenen Änderungen der Pflegeleistungen verbessern sowohl die finanzielle als auch die organisatorische Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Es ist wichtig, sich frühzeitig über die verfügbaren Leistungen und Unterstützungsangebote zu informieren, um die Pflege bestmöglich gestalten zu können. Denn, nur wer selbst entlastet wird, kann langfristig für andere da sein.



Gut beraten in jeder Pflegesituation

Sie haben Fragen zu Pflegeleistungen, suchen Entlastungsmöglichkeiten oder möchten sich über digitale Pflegekurse informieren? Lassen Sie sich von uns beraten!

Mehr Informationen auf unserer Webseite:
<https://bkk-sbh.de/leistung/pflegeportal>



Du und dein Körper

... ein wahres Wunderwerk,
das ganz von selbst funktioniert

Damit das so bleibt, sollten wir ihn gut behandeln – dann bleiben wir gesund. Doch dazu bedarf es auch einer Menge an Wissen und Regeln. Lerne deinen Körper besser kennen oder zeige, was du schon alles weißt – hier mit unseren interessanten Rätseln und Fragen.



Körper-Wissen für alle

Jeder Menschen ist ein Individuum und dennoch gleichen sich unsere Körper in vielfältiger Weise: Fast jeder Mensch hat z. B. zehn Zehen und zehn Finger, zwei Arme und zwei Beine etc. Auch im Inneren ist Wesentliches identisch – eine ganz großartige Sache und oft auch rätselhaft, wenn man darüber nachdenkt. Rate jetzt mit ...

1. Welches ist wohl unser größtes Organ? **A** Haut **B** Darm **C** Lunge
2. Wie viele Muskeln hat der menschliche Körper ungefähr? **A** 370 bis 420 **B** 380 **C** über 650
3. Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut bezeichnet man auch als ...
A Sinnesorgane **B** Nutzkörperteile **C** Gebrauchsorgane
4. Welches dieser Organe hat der Mensch nicht? **A** Gallenblase **B** Giftdrüse **C** Zwerchfell
5. Wie viele Liter Luft atmet ein gesunder Erwachsener täglich ein und aus, was meinst du? **A** ~5.000 **B** ~10.000 **C** ~20.000
6. Wie viele Knochen hat ein Erwachsener? **A** 280 bis 287 **B** 206 bis 212 **C** 152 bis 158

Rechnen mit der Zahnfee

Olga sind 2 Zähne ausgefallen. Sie hat daraufhin 6 Euro unter ihrem Kopfkissen gefunden!

- A Wie viel Geld hätte Olga für 1 Zahn bekommen?
- B Und wie viele Euro für 3 Zähne?



Kinder haben in ihrem Gebiss 20 Zähne; Erwachsene bis zu 32.

- A Olgas Bruder hat schon 5 Zähne verloren. Wie viele hat er noch im Mund?
- B Wie viel Zähne weniger hat er als ein Erwachsener?

Körperspuren für Wort-Detektive

Suche die angegebenen Worte.

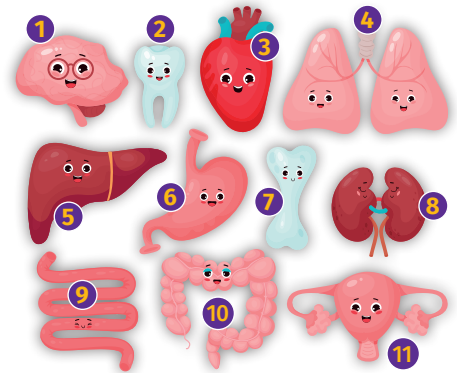
Sie stehen senkrecht, waagrecht und schräg; von oben nach unten sowie von rechts nach links – oder umgekehrt.

- SCHLEIMHAUT · LUNGENFLÜGEL · KNOCHENMARK · WADENBEIN · SINNESORGAN · SYNAPSE · NERVENBAHN · TROMMELFELL · AMINOSAEURE · DNA · KOPF · MAGEN · GLIEDMASSEN · SPEISEROEHRE · MUSKELFASER · AORTA · HARNBLASE · DARM · GROSSHIRN · GALLENBLASE · LYMPHKNOTEN · LEBER · NETZHAUT · HERZ · RUMPF · BLUTKOERPERCHEN ·

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

Schau, was in dir steckt

Überlege, um welches Organ es sich jeweils handeln könnte, wo es sitzt, und benenne es.



- | | | | |
|---|-------|----|-------|
| 1 | _____ | 7 | _____ |
| 2 | _____ | 8 | _____ |
| 3 | _____ | 9 | _____ |
| 4 | _____ | 10 | _____ |
| 5 | _____ | 11 | _____ |
| 6 | _____ | | _____ |

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

Sudoku – profi

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.

Alle Lösungen auf Seite 3



Mediterraner Gemüsekekuchen

vom Blech - mit Guacamole-Dip

**Saftig, lecker und veggie-frühlings-frisch.
Perfekt als Snack, Vorspeise oder leichtes Hauptgericht!**

Zubereitung

1 Teig vorbereiten

- Mehl, Butter, Ei, Wasser und Salz in eine Schüssel geben und zügig zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Gemüse vorbereiten

- Brokkoli in kleine Röschen teilen, kurz in kochendem Wasser blanchieren (~ 3 Minuten), dann abgießen und kalt abschrecken.
- Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
- Kirschtomaten halbieren.
- Knoblauch, Kapern, Oliven und Chili vorbereiten.

3 Teig ausrollen

- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und ein Backblech (ca. 30 x 40 cm) damit auslegen. Einen kleinen Rand hochziehen.

4 Guss vorbereiten

- Eier, Sahne, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum und Rosmarin in einer Schüssel gut verrühren.

5 Gemüsekekuchen belegen

- Das vorbereitete Gemüse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
- Knoblauch, Kapern, Oliven und Chili darüberstreuen.
- Den Guss gleichmäßig über das Gemüse gießen.
- Den Feta zerbröseln und über den Belag verteilen.

6 Backen

- Den Gemüsekekuchen im vorgeheizten Ofen ca. 35 bis 40 Minuten backen, bis der Guss gestockt und die Oberfläche leicht goldbraun ist.

7 Servieren

- Den Gemüsekekuchen leicht abkühlen lassen, in Würfel/Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und die Guacamole in einer kleinen Schale dazu servieren und warm oder kalt genießen.

Guten Appetit!

Zutaten (4 Personen)

Für den Teig:

- 300 g Mehl (z. B. Weizen- oder Dinkelmehl)
- 150 g kalte Butter
- 1 Ei
- 3 EL kaltes Wasser
- 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g)
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 2 EL Kapern (abgetropft)
- 50 g schwarze Oliven (entsteint, geschnitten)
- 1 rote Chilischote (geschnitten; Kerne nach Wunsch entfernen)
- 150 g Feta (od. vegane Alternative)

Für den Guss:

- 3 Eier
- 200 ml Sahne (oder pflanzliche Alternative)
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Oregano (getrocknet)
- 1 TL Basilikum (getrocknet)
- 1/2 TL Rosmarin (fein gehackt)

Unsere TIPPS

- Für einen **besonders intensiven Geschmack** können Sie zusätzlich **getrocknete Tomaten** (in Streifen geschnitten) verwenden oder etwas **Pesto** über den fertigen Kuchen träufeln.
- Richtig **deftig und würzig** wird der Kuchen, wenn Sie vor dem Auftragen des Gusses **Speckwürfel (Katenschinken)** über dem Gemüse verteilen.

Für die Guacamole

- zwei reife Avocados
- eine Limette (Saft)
- eine Knoblauchzehe, fein gehackt
- eine kleine Tomate, fein gewürfelt
- Salz und Pfeffer

1 Avocados halbieren, das Fruchtfleisch herauslöfeln und mit einer Gabel zerdrücken.

2 Limettensaft, Knoblauch und Tomatenwürfel hinzufügen.

3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Bis zum Servieren kühl stellen.



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

