

**Sehen – was unsere
Augen über uns verraten**

S. 08

**Urlaub ohne Stress –
so gelingt echte Erholung**

S. 10



Liebe Kundinnen und Kunden,

ob Fitness, Familienurlaub oder Festival – der Sommer steckt voller Pläne. Damit Sie dabei gesund und gelassen bleiben, geben wir Ihnen in dieser Ausgabe wieder viele alltagstaugliche Tipps mit auf den Weg. Zum Beispiel: Warum Erholung so wichtig ist und wie Sie Ihre Sommervorsätze in Sachen Bewegung wirklich durchhalten.

Außerdem schauen wir hinter die Kulissen alltäglicher Gesundheitsfragen: Wissen Sie, wann Sie wirklich in die Notaufnahme müssen? Wir klären hier verständlich auf – und zeigen Ihnen, welche Alternativen es gibt.

Noch Fragen zur ePA?

Wir beantworten Ihnen gerne Ihre meistgestellten Fragen rund um die ePA. In dieser Ausgabe haben wir alle wichtigen Fragen und Antworten für Sie zusammengefasst.

Digitale Themen sind ebenfalls mit dabei: Warum ein kleiner Offline-Moment wahre Wunder wirken kann und worauf Sie achten sollten.

Außerdem: Was Eltern über gefährliche Klebe-Tattoos wissen sollten – und warum sich inzwischen jeder Dritte Sorgen über seine Internetnutzung macht.

Und für werdende Eltern: In unserem großen Schwangerschaftsartikel zeigen wir, was Hormone mit Glückstränen, Heulkrämpfen und vielem mehr zu tun haben.

„Gesund und gelassen durch den Sommer – mit Wissen, Achtsamkeit und Balance.“

Mit dieser Ausgabe starten wir außerdem unsere neue Themenstrecke zu den menschlichen Sinnen – und beginnen mit dem Sehen. Sie erfahren,

warum unsere Augen mehr leisten, als wir oft denken – und was ihnen im Alltag wirklich guttut.

Egal ob Prävention, Alltag oder digitale Helfer – wir hoffen, diese Themen bringen Ihnen hilfreiche Einblicke und Denkanstöße.

**Ihr
Uwe Amann**



Inhalt



S. 08



S. 10



S. 12

02 Vorwort

04 Noch Fragen zur ePA?

05 Ist das Internet schlecht für die Gesundheit?

06 So beeinflussen Hormone ihre Schwangerschaft

08 Sehen – was unsere Augen über uns verraten

10 Urlaub ohne Stress – so gelingt echte Erholung

12 Notaufnahme oder Hausarzt?

14 Rätsel

15 Rezept

Lösungen von Seite 14

B	U	D	S	N	W	Y	M	O	W	K	W	Z	X	X	U	N	C	4	8	7	3	5	6	1	9	2			
D	F	U	J	R	K	O	P	F	H	Q	Y	T	K	C	B	E	I	N	2	6	5	7	9	1	3	8	4		
J	L	B	P	L	H	I	N	T	E	R	L	E	B	E	R	G	D	C	1	9	3	8	2	4	7	5	6		
Q	S	Y	M	G	S	I	R	T	H	C	E	B	F	O	M	S	U	S	9	4	1	5	3	8	2	6	7		
N	G	H	N	O	C	E	Q	H	C	G	N	C	A	O	W	G	S	P	3	5	2	6	1	7	8	4	9		
H	R	K	T	O	V	T	H	L	D	Y	N	C	W	S	B	Y	P	N	6	7	8	9	4	2	5	1	3		
O	Z	A	T	W	S	A	T	M	C	H	M	T	U	P	S	U	L	R	8	2	9	4	7	5	6	3	1		
G	H	E	F	R	U	H	O	E	E	P	H	N	L	R	J	N	Y	E	7	3	6	1	8	9	4	2	5		
A	T	F	L	U	E	G	E	L	S	T	E	R	D	H	U	M	M	E	L	5	1	4	2	6	3	9	7	8	
N	N	E	O	X	H	H	U	W	A	T	A	V	J	D	N	S	Q	B	5	1	4	2	6	3	9	7	8		
Q	N	R	H	K	M	X	F	B	V	H	N	E	O	S	U	D	R	Z	N										
S	S	K	R	B	W	U	E	I	P	X	I	B	R	A	P	A	E	G	K										
W	Z	Y	M	T	E	Y	R	P	W	W	G	N	E	A	R	I	G	C											
U	F	I	K	I	S	N	W	J	K	C	J	F	T	I	M	O	Y	D											
Z	S	H	Z	C	P	F	E	I	V	K	E	M	S	E	E	N	E	F	T										
H	G	M	H	E	U	S	C	H	R	E	C	K	E	G	R	O	T	J											
H	R	B	P	V	X	B	P	E	L	Z	B	I	E	N	E	G	I	W											
Y	U	K	V	O	D	R	E	C	U	M	A	E	R	B	I	C	H	E											
E	X	C	L	G	H	T	G	B	N	T	E	T	U	D	V	J	I	O											
I	E	R	B	Z	F	U	E	H	L	L	E	R	L	J	U	I	H	F	U										

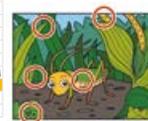
Was krabbelt, fliegt und hüpf hier?

- 1 Libelle
- 2 Biene
- 3 Ameise
- 4 Grille
- 5 Mücke
- 6 Schmetterling
- 7 Fliege
- 8 Wanze

INSEKTEN

Insektenforscher

- B (Stierkäfer = Insekt des Jahres 2024)
- A (3 Paare = 6 Beine)
- C
- B
- A
- B (Insekten „atmen“ damit aber nicht aktiv)



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 94003-23
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 94003-23

Kundencenter Schonach

Tribergerstr. 64
78136 Schonach
Postfach 9
78133 Schonach
Tel. 07722 7060
Fax 07722 94003-23

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 9123 Bezugsquelle direkt beim Herausgeber Anzeiger 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.



Noch Fragen zur ePA?

Wir beantworten gerne Ihre meistgestellten Fragen

In dieser Ausgabe haben wir alle wichtigen Fragen und Antworten für Sie zusammengefasst:

Der Start des bundesweiten Rollouts der ePA für alle wurde vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) auf den 29.04.2025 festgelegt (vgl. Schreiben BMG vom 15.04.2025). Der Gesundheitsminister berichtet in seinem Schreiben, dass die Technik einsatzbereit ist und sich die Erfahrungen bezüglich der Nutzung positiv entwickelt hatten.

Doch was bedeutet das nun konkret?

„Hochlaufphase“ seit 29.04.2025: Seitdem kann die ePA in ganz Deutschland genutzt werden. Die Einführung der ePA soll über einen Zeitraum gedacht werden, in dem die Nutzung kontinuierlich steigt. Die Hochlaufphase soll von den Leistungserbringenden (z. B. Arztpraxen, Krankenhäusern, Apotheken) dazu genutzt werden, um sich ausgiebig mit der ePA vertraut zu machen und sie in die Versorgungsabläufe zu integrieren. Die Nutzung der ePA für Leistungserbringende ist damit vorerst freiwillig und sanktionsfrei.

Verpflichtende Einführung ab 01.10.2025: Spätestens ab 01.10.2025 ist die Nutzung der ePA nach den gesetzlichen Vorgaben – auch für Leistungserbringende – verpflichtend.

Die ePA – Einfach. Sicher. Ihre Daten.

Die elektronische Patientenakte (ePA): Ihr zentraler digitaler Speicherort z. B. für Ihre Befunde, Unterlagen und Diagnosen. Infos zu Ihrer Gesundheit haben Sie damit griffbereit, wenn Sie sie brauchen. Ob beim Besuch einer Arztpraxis oder bei einem plötzlichen Klinikaufenthalt. Einsehbar aber nur für die, denen Sie es erlauben.

Wann kann ich meine ePA nutzen?

Ihre ePA können Sie ab sofort nutzen – vorausgesetzt, Sie haben nicht widersprochen. Arztpraxen und andere Gesundheitseinrichtungen müssen technisch für die ePA bereit sein. Seit dem 29.4.2025 können Gesundheitseinrichtungen in ganz Deutschland freiwillig die ePA nutzen. Ab dem 1. Oktober 2025 sind Gesundheitseinrichtungen gesetzlich verpflichtet, die ePA zu nutzen.

Wie sicher ist die ePA?

Die ePA enthält Ihre sensibelsten Informationen, nämlich die zu Ihrer Gesundheit. Der Schutz dieser Daten ist daher von größter Bedeutung. Unterschiedliche Mechanismen und Vorkehrungen sichern die ePA ab, so dass Sie als hochgradig sicher gilt. Einige Beispiele:

- Daten werden nicht lokal gespeichert, sondern liegen auf zentralen Servern
- Server sind hoch gesichert und stehen in Deutschland
- Sie entscheiden, wer auf die Daten zugreifen darf
- Krankenkassen haben keinen Einblick in die ePA

Wie erhalte ich die ePA?

Die ePA wurde ganz automatisch für Sie angelegt, wenn Sie nicht widersprochen haben. Wenn Sie das möchten, können Sie widersprechen bzw. beantragen, dass wir Ihre ePA löschen.





Jeder Dritte besorgt – ist das Internet schlecht für die Gesundheit?

Immer online, immer erreichbar – doch das hat seinen Preis. Laut einer aktuellen EY-Studie zur Internetnutzung 2024 macht sich mehr als jeder dritte Deutsche Sorgen, dass die eigene Internetnutzung negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Besonders betroffen sind **junge Menschen zwischen 18 und 29 Jahren** sowie Vielnutzer, die mehr als vier Stunden täglich online sind.

Die Studie zeigt, dass rund 38 Prozent der Befragten angeben, durch ihre Internetnutzung häufiger Stress zu empfinden. Zudem klagen 28 Prozent über Schlafprobleme und 24 Prozent über Konzentrationsschwierigkeiten. **Exzessive Internetnutzung führt zudem oft zu Bewegungsmangel und sozialer Isolation.** Besonders bei Jüngeren zeigt sich eine stärkere Abhängigkeit von digitalen Geräten.

Experten empfehlen deshalb bewusste **Offline-Zeiten**, digitale Pausen und klare Regeln für die Nutzung von Smartphone & Co. Ein gesunder Umgang mit digitalen Medien ist entscheidend für das Wohlbefinden. Wer bewusst offline geht, kann Stress reduzieren, die Schlafqualität verbessern und die mentale Gesundheit stärken.

Die „**Digital Household Study**“ der EY beruht auf einer weltweiten Befragung von 20.000 Personen, darunter 1.000 aus Deutschland.

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!





Von Glücksgefühlen bis Heulkrampf

So beeinflussen Hormone Ihre Schwangerschaft

Kaum zeigt der Schwangerschaftstest zwei Striche an, beginnt die Achterbahnfahrt der Gefühle. Eben noch überglücklich und plötzlich kullern beim Anblick eines Baby-Strampfers Tränen. Die Lieblingspizza schmeckt auf einmal nicht mehr und der Geruch von Kaffee scheint unerträglich. Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann heißt es: willkommen im Hormonkarussell der Schwangerschaft!

Die Schwangerschaftshormone und ihre Wirkungen

Doch warum fahren die Emotionen plötzlich Achterbahn? Und was steckt hinter den plötzlichen Gelüsten, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen? Der Grund ist eine wahre Hormonsymphonie, die in Ihrem Körper spielt und einige Überraschungen parat hat. Hormone sorgen dafür, dass Ihr Baby sicher heranwächst, bereiten den Körper auf die Geburt vor und beeinflussen sogar Ihre Emotionen. Die wichtigsten Schwangerschaftshormone und ihre Funktionen sind:

HCG (Humanes Choriongonadotropin)

Dieses Hormon wird früh in der Schwangerschaft von der Plazenta produziert und signalisiert dem Körper, sich auf die Schwangerschaft einzustellen. Gleichzeitig kann es für die typische Übelkeit im ersten Trimester verantwortlich sein, da es die Hormonumstellung verstärkt und den Magen-Darm-Trakt beeinflusst.

Progesteron

Dieses Hormon sorgt dafür, dass sich die Gebärmutter entspannt, damit Ihr Baby sicher heranwachsen kann. Es verhindert vorzeitige Wehen und unterstützt die Einnistung. Gleichzeitig hat es eine beruhigende Wirkung, kann aber auch Müdigkeit und emotionale Sensibilität verstärken.

Östrogen

Es fördert das Wachstum der Gebärmutter, verbessert die Durchblutung und sorgt für eine optimale Entwicklung der Plazenta. Zudem beeinflusst es die Botenstoffe im Gehirn, die für gute Laune verantwortlich sind – doch ein schwankender Östrogenspiegel kann auch plötzliche emotionale Reaktionen hervorrufen.

Oxytocin

Bekannt als „Kuschelhormon“, stärkt es die emotionale Bindung zwischen Mutter und Baby. Während der Geburt sorgt es für effektive Wehen, danach unterstützt es die Rückbildung der Gebärmutter und fördert das Stillen. Es verstärkt zudem Gefühle von Nähe und Vertrauen, was zu sentimental Momenten führen kann.

Prolaktin

Verantwortlich für die Vorbereitung auf das Stillen, regt es das Wachstum der Brustdrüsen an und fördert die Milchbildung. Gleichzeitig kann es den Eisprung unterdrücken, weshalb manche Frauen während der Stillzeit keine Menstruation haben.





Emotionen auf Knopfdruck

Schwangerschaftshormone beeinflussen direkt Ihre Gefühle – manchmal fühlt es sich an wie eine Achterbahnfahrt. Östrogen und Progesteron sind hier entscheidend: **Östrogen kann euphorisch machen, Progesteron hingegen beruhigt, kann aber auch träge oder weinerlich stimmen.** Ihr ständiges Auf und Ab ist der Grund, warum Sie plötzlich überglücklich sind und Minuten später in Tränen ausbrechen. Dann gibt es noch **Cortisol, das Stresshormon.** Ihr Körper nimmt Stress intensiver wahr, weshalb schon Kleinigkeiten überwältigend wirken können. Gleichzeitig bringt **Oxytocin, das Kuschelhormon, eine starke emotionale Verbundenheit** – mit Ihrem Baby, aber auch mit allem, was Sie bewegt. Das kann wunderschön sein, aber auch dazu führen, dass Sie sich schneller verletzt oder überfordert fühlen. Das Gute daran: Diese Gefühle sind völlig normal. Ihr Körper leistet Großes und Ihre Emotionen spiegeln das wider. **Nehmen Sie sich die Zeit, sie zuzulassen – sie kommen und gehen genauso wie die Hormone, die sie auslösen.**

Tipps zum Umgang mit hormonellen Schwankungen

Auch wenn es manchmal anstrengend ist – Sie können dem hormonellen Chaos mit ein paar einfachen Tricks begegnen:



Ausreichend schlafen

Gehen Sie früh ins Bett und gönnen Sie sich ein Mittagsschläfchen, wenn nötig. Ein bequemes Seitenschläferkissen kann helfen, eine entspannte Schlafposition zu finden.



Bewegung & frische Luft

Kurze Spaziergänge oder sanfte Sportarten wie Schwimmen und Yoga können Kreislauf und Wohlbefinden stärken.



Entspannungstechniken

Atemübungen, geführte Meditationen oder Schwangerschaftsmassagen können helfen, Stress abzubauen und emotionale Schwankungen auszugleichen.



Ernährung anpassen

Setzen Sie auf kleine, gesunde Mahlzeiten über den Tag verteilt, um Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. Ingwertee kann gegen Übelkeit helfen, ballaststoffreiche Kost gegen Verdauungsprobleme.



Mit anderen reden

Tauschen Sie sich mit anderen Schwangeren aus, besuchen Sie Geburtsvorbereitungskurse oder sprechen Sie mit Ihrem Partner oder einer Hebamme über Ihre Gefühle und Sorgen.



Genießen Sie die Reise!

Ja, die Hormone machen manchmal, was sie wollen. Aber sie sorgen auch dafür, dass Ihr Körper genau das Richtige tut, um Ihr Baby sicher wachsen zu lassen. Also schnallen Sie sich an, genießen Sie die Reise – und erinnern Sie sich daran, dass jedes Stimmungstief auch wieder ein Hoch mit sich bringt!

Rundum versorgt durch die Schwangerschaft

Wir begleiten Sie mit umfangreichen Vorsorgeleistungen durch Ihre Schwangerschaft, damit Sie sich ganz auf Ihr Baby freuen können.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

<https://bkk-sbh.de/leistung/schwangerschafts-app-inkl-hebammenberatung>



Sehen – was unsere Augen über uns verraten

Unsere Sinne - Teil I

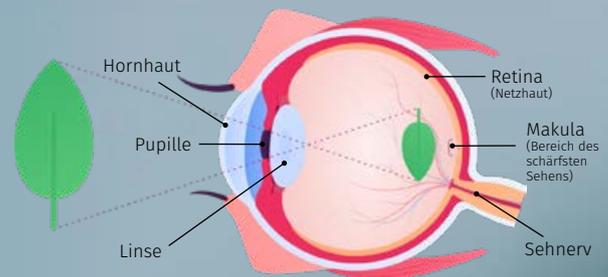
Sie blinzeln gerade. Ohne darüber nachzudenken. Vielleicht zum zehntausendsten Mal heute. Unsere Augen sind im Dauereinsatz – beim Arbeiten, Lesen, Autofahren oder einfach beim Wahrnehmen der Welt um uns herum. Und obwohl sie zu unseren wichtigsten Sinnesorganen gehören, schenken wir ihnen oft erst dann Aufmerksamkeit, wenn das Sehen nicht mehr so funktioniert wie gewohnt. In der ersten Ausgabe unserer Serie rund um die menschlichen Sinne richten wir den Blick auf das Sehen. Wir erklären, wie unser Auge funktioniert, welche häufigen Probleme auftreten – und was Sie im Alltag konkret für Ihre Augengesundheit tun können.

Wie funktioniert unser Sehsinn eigentlich?

Das Auge ist ein wahres Wunderwerk der Natur. Es besteht aus mehreren Schichten und Komponenten, die gemeinsam dafür sorgen, dass wir unsere Umwelt in Farbe und Bewegung wahrnehmen. Licht trifft durch Hornhaut, Pupille und Linse auf die Netzhaut (Retina), wo es in elektrische Signale umgewandelt wird. Diese Signale werden über den Sehnerv an das Gehirn weitergeleitet, das daraus ein Bild konstruiert – in Echtzeit.

Besonders beeindruckend: Die Linse kann sich ständig anpassen und ermöglicht so das Scharfsehen auf unterschiedliche Entfernungen. Die Pupille reguliert den Lichteinfall und schützt die Netzhaut. Und die Tränen-drüsen sorgen nicht nur für Feuchtigkeit, sondern auch für eine Schutzschicht gegen Staub und Keime.

Der Sehvorgang



Wenn Sehen unter die Haut geht

Unser Sehsinn liefert uns nicht nur Informationen über Formen, Farben und Bewegung – er beeinflusst auch unser Sicherheitsgefühl, unsere Orientierung im Raum und sogar unsere Emotionen. Wenn wir lächeln, reagieren unsere Augen mit – sie wirken heller, entspannter.

Umgekehrt kann eingeschränktes Sehen das Selbstvertrauen und die soziale Teilhabe beeinträchtigen.

Auch psychische Faktoren spielen eine Rolle: Stress, Überforderung oder Erschöpfung können die Sehleistung verschlechtern.

Manche Menschen erleben in Stressphasen flimmerndes Sehen, erhöhte Lichtempfindlichkeit oder das Gefühl, „nicht mehr richtig sehen“ zu können. Das Auge ist also nicht nur ein technisches Organ – es ist auch ein Spiegel unseres seelischen Zustands.



Entlastung für den Alltag – was den Augen wirklich hilft

Im Alltag klagen viele Menschen über müde oder angestrenzte Augen – besonders nach langen Stunden am Bildschirm, beim Autofahren in der Dunkelheit oder bei trockener Raumluft. Auch flackerndes Licht oder schlechte Beleuchtung können die Augen überfordern. Die Folge: Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen oder das Gefühl, die Augen nicht mehr richtig öffnen zu können.

Mit ein paar einfachen Gewohnheiten lassen sich viele dieser Beschwerden lindern oder vermeiden:

- **20-20-20-Regel**

Alle 20 Minuten für 20 Sekunden in etwa sechs Meter (= 20 Fuß) Entfernung schauen. Das entspannt die Augenmuskeln.

- **Blickwechsel**

Regelmäßig aus dem Fenster schauen oder den Blick schweifen lassen – wichtig fürs Fokussieren in die Ferne.

- **Lüften und Luftfeuchtigkeit**

Trockene Luft reizt die Augen. Frische Luft oder ein Luftbefeuchter wirken oft Wunder.

- **Lichtverhältnisse verbessern**

Blendungen vermeiden, gute Ausleuchtung schaffen – das entlastet die Augen dauerhaft.



Brille, Kontaktlinse oder doch eine Laser-OP?

Wer nicht (mehr) scharf sehen kann, hat heute viele Möglichkeiten, seine Sehkraft zu korrigieren. Die Wahl hängt von individuellen Bedürfnissen, dem Lebensstil und medizinischen Voraussetzungen ab.

- **Brille:** Nach wie vor die einfachste und sicherste Lösung. Es gibt für nahezu jede Fehlsichtigkeit passende Gläser.
- **Kontaktlinsen:** praktisch und unauffällig – ideal für Sport oder besondere Anlässe. Wichtig: Hygiene nicht vernachlässigen!
- **Refraktive Chirurgie (z. B. LASIK):** Moderne Laserverfahren korrigieren die Fehlsichtigkeit dauerhaft. Allerdings ist nicht jeder dafür geeignet – eine gründliche ärztliche Beratung ist unverzichtbar.

Ein Sehtest beim Augenarzt oder in der Augenoptik schafft Klarheit, ob und wie stark eine Sehkorrektur notwendig ist. Auch bei Kindern sollte regelmäßig kontrolliert werden, da sie Sehprobleme oft selbst nicht bemerken.

Augenblick mal!

Unsere Augen liefern uns täglich unzählige Eindrücke – ganz automatisch. Umso lohnenswerter ist es, ihnen etwas Aufmerksamkeit zurückzugeben. Ob mit kleinen Pausen im Arbeitsalltag, regelmäßigen Sehtests oder bewussterem Umgang mit Licht und Bildschirmen: Schon wenige Veränderungen können einen großen Unterschied machen.

In den kommenden Ausgaben unserer Sinnes-Serie werfen wir neue Blicke auf Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen – und zeigen, wie eng all diese Wahrnehmungen miteinander verknüpft sind.





Urlaub ohne Stress –

so gelingt echte Erholung

Endlich Urlaub! Wochenlang wurde der Trip geplant, Koffer gepackt, Hotels gebucht – und doch stellt sich nach der Rückkehr oft Ernüchterung ein. Statt sich erholt zu fühlen, ist der Akku genauso leer wie zuvor oder der Stress beginnt sogar schon während der Reise. Doch warum fällt es so schwer, wirklich abzuschalten? Und wie gelingt ein Urlaub, nach dem man sich tatsächlich erfrischt fühlt?

Warum Erholung so wichtig ist

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Raum für echte Regeneration. Ständig erreichbar sein, an die nächste Deadline denken oder private Verpflichtungen jonglieren – unser Geist ist darauf programmiert, immer weiterzumachen. Genau deshalb ist Urlaub so wichtig: Er gibt Körper und Geist die Möglichkeit, aus dem Hamsterrad auszu-steigen und neue Energie zu sammeln. Studien zeigen, dass regelmäßige Erholungsphasen nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern auch langfristig die Gesundheit schützen. Und das ist auch wichtig, denn chronischer Stress kann das Immunsystem schwächen, den Blutdruck erhöhen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern.

Urlaub ist kein Arbeitsprojekt

Die Versuchung ist groß, den Urlaub genauso strukturiert zu planen wie den Arbeitsalltag. Der Koffer wird mit der gleichen Präzision gepackt wie eine Präsentation, das Sightseeing-Programm gleicht einer To-do-Liste und am Ende des Tages gibt es das Gefühl, „nicht genug erledigt“ zu haben. Doch genau hier liegt der Fehler: Erholung lässt sich nicht mit einer Checkliste abarbeiten.

Stattdessen lohnt es sich, bewusst Raum für Spontaneität zu lassen. Wer nicht jede Minute verplant, kann sich treiben lassen, neue Eindrücke ungefiltert genießen und den Tag nach eigenem Rhythmus gestalten. Eine grobe Idee für Aktivitäten ist hilfreich, aber der Plan sollte flexibel bleiben – schließlich geht es darum, sich wohlfühlen und nicht, alles „abzuhaken“.

Offline-Modus für die Seele

Smartphone, Laptop und Tablet sind für viele ständige Begleiter – auch im Urlaub. Doch genau diese ständige Erreichbarkeit kann verhindern, dass echte Entspannung eintritt. Wer sich vornimmt, komplett offline zu gehen, setzt sich oft unnötig unter Druck. Stattdessen kann ein bewusster Umgang mit digitalen Medien helfen: Zum Beispiel feste Online-Zeiten einplanen oder bestimmte Apps und Benachrichtigungen deaktivieren. Besonders wichtig: Berufliche E-Mails sollten tabu sein. Selbst wenn nur „kurz geschaut“ wird, sind Gedanken schnell wieder bei der Arbeit. Wer sich wirklich distanzieren möchte, informiert Kollegen vorab, dass man im Urlaub nicht erreichbar ist – und hält sich selbst daran.



Der richtige Mix aus Aktivität und Ruhe

Wer den ganzen Tag nur am Pool liegt, langweilt sich schnell. Wer jedoch von früh bis spät durch eine Stadt hetzt, kommt erschöpfter zurück als zuvor. Die beste Erholung liegt in der Balance: Eine Mischung aus entspannten Momenten und Aktivitäten hält Körper und Geist im Gleichgewicht. Dabei gilt: Jeder hat ein eigenes Erholungstempo. Während der eine im Wandern die perfekte Auszeit findet, braucht ein anderer einfach nur ein gutes Buch und Meeresrauschen. Die wichtigste Regel ist, sich selbst keinen Druck zu machen und das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu stellen.

Zeit für sich selbst nehmen

Urlaub mit Familie oder Freunden ist schön – kann aber auch anstrengend sein. Oft prallen unterschiedliche Erwartungen aufeinander: Während der eine frühmorgens losziehen will, möchte der andere erst einmal in Ruhe frühstücken. Wer sich nur nach den Bedürfnissen der Gruppe richtet, läuft Gefahr, selbst auf der Strecke zu bleiben.

Deshalb ist es wichtig, sich auch im Urlaub bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Ein Spaziergang alleine, ein paar Minuten Ruhe am Morgen oder ein eigener kleiner Ausflug helfen, die innere Balance zu bewahren.

Die Rückkehr nicht vergessen

Erholung endet nicht mit der letzten Urlaubsnacht. Viele machen den Fehler, direkt nach der Reise wieder in den Alltag zu hetzen – Wäsche waschen, E-Mails checken, den nächsten Termin vorbereiten. Hilfreich ist es, einen Tag Pufferzeit einzuplanen, bevor der Job wieder startet. So bleibt genug Raum, um in Ruhe anzukommen, sich mental auf den Alltag vorzubereiten und sich vielleicht noch ein kleines Ritual aus dem Urlaub mitzunehmen – sei es ein entspannter Spaziergang nach der Arbeit oder eine kurze digitale Auszeit am Abend.

Abschalten lernen, Energie mitnehmen

Ein erholsamer Urlaub hat wenig mit Perfektion und viel mit Loslassen zu tun. Wer es schafft, sich nicht zu viel vorzunehmen, digitale Ablenkungen zu reduzieren und bewusst auf das eigene Wohlbefinden zu achten, kommt entspannter zurück – und profitiert langfristig von echter Erholung.

Reiseimpfungen nicht vergessen

Viele Reiseziele erfordern spezielle Impfungen. Wir übernehmen die Kosten für empfohlene Reiseimpfungen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

<https://bkk-sbh.de/leistung/zusaetzliche-schutzimpfungen>

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.





Notaufnahme oder Hausarzt?

Wann Sie wirklich ins Krankenhaus müssen

Droht eine Strafe für unnötige Notaufnahme-Besuche? Die Fakten im Überblick:

Zunächst die gute Nachricht. In Deutschland gibt es keine gesetzliche Strafe, wenn jemand ohne akuten Notfall eine Notaufnahme aufsucht. Krankenhausärzte sind verpflichtet, jeden Patienten medizinisch zu bewerten. Stellt sich heraus, dass keine akute Gefahr besteht, kann eine Weiterleitung an den Hausarzt oder den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst erfolgen. Allerdings gibt es immer wieder Diskussionen über Gebühren für unnötige Notaufnahme-Besuche. Kritiker befürchten jedoch, dass Menschen aus Angst vor hohen Kosten wichtige Behandlungen hinauszögern könnten.

Fakt ist: Notaufnahmen sind für ernsthafte medizinische Notfälle gedacht. Wer sie bei Bagatell-Beschwerden aufsucht, sorgt für unnötige Wartezeiten – und blockiert Kapazitäten für Patienten, die dringend Hilfe benötigen.



Überlastete Notaufnahmen – ein wachsendes Problem

In deutschen Notaufnahmen steigt die Zahl der Patienten stetig. Laut einer Analyse des GKV-Spitzenverbandes wurden 2023 mehr als zwölf Millionen ambulante Notfälle in Kliniken behandelt. Viele dieser Fälle hätten auch in einer Hausarztpraxis oder beim kassenärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117) versorgt werden können.

Die hohe Patientenzahl in Notaufnahmen hat ernste Folgen: Nicht nur verlängern sich die Wartezeiten für alle, auch das medizinische Personal ist zunehmend überlastet. Um Prioritäten zu setzen, nutzen viele Kliniken das Triage-System. Dabei handelt es sich um eine Ersteinschätzung, die Patienten nach der Dringlichkeit ihrer Beschwerden einstuft – nicht nach der Reihenfolge ihres Eintreffens. Lebensbedrohliche Fälle haben oberste Priorität und werden sofort behandelt. Patienten mit weniger akuten Beschwerden müssen warten oder werden an andere Versorgungseinrichtungen verwiesen.

Notaufnahme oder nicht? So treffen Sie die richtige Entscheidung

Nicht jede gesundheitliche Beschwerde erfordert den Gang in die Notaufnahme. **In kritischen Fällen ist jedoch schnelles Handeln gefragt** – dann zählt jede Sekunde. Wer eines der folgenden Symptome bemerkt, sollte sofort die Notaufnahme aufsuchen oder den Notruf (112) wählen:

- **Plötzliche, starke Brustschmerzen** (möglicher Herzinfarkt)
- **Atemnot oder schwere Atemprobleme**
- **Lähmungserscheinungen oder Sprachstörungen** (möglicher Schlaganfall)
- **Bewusstlosigkeit oder Krampfanfälle**
- **Starke Blutungen oder tiefe Wunden**
- **Vergiftungen oder allergische Schocks**

Welche Alternativen gibt es zur Notaufnahme?

Für viele gesundheitliche Probleme gibt es bessere Anlaufstellen, die schneller und gezielter helfen können:

- **Hausarzt:** In den meisten Fällen ist der Hausarzt die richtige Adresse für akute Beschwerden.
- **Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst (116 117):** Rund um die Uhr erreichbar und eine gute Alternative außerhalb der Sprechzeiten.
- **Notfallpraxen:** Viele Krankenhäuser haben ambulante Notfallpraxen, die leichte bis mittelschwere Fälle übernehmen.
- **Telemedizinische Angebote:** Einige Krankenkassen bieten digitale Arztgespräche, um schnell eine Ersteinschätzung zu bekommen.





Wer übernimmt die Kosten für die Notaufnahme?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten einer Notaufnahme-Behandlung – unabhängig davon, ob es sich um einen echten Notfall handelt. Allerdings gibt es Unterschiede in der Abrechnung, je nachdem, ob eine medizinische Notwendigkeit besteht.

Bei akuten, dringend behandlungsbedürftigen Erkrankungen wie einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall oder schweren Atemproblemen trägt die Krankenkasse die Kosten vollständig. Wer außerhalb der Sprechzeiten dringend ärztliche Hilfe benötigt, kann sich an den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117) wenden – auch hier entstehen keine zusätzlichen Kosten.

In seltenen Fällen kann es jedoch vorkommen, dass ein Krankenhaus eine Rechnung stellt – etwa dann, wenn nach einer Untersuchung keine akute Behandlungsnotwendigkeit festgestellt wird.

Unser Tipp

Wer sich unsicher ist, ob eine Notaufnahme erforderlich ist, kann sich zunächst telefonisch beim ärztlichen Bereitschaftsdienst beraten lassen. So lässt sich klären, welche Versorgung am besten geeignet ist, unnötige Kosten lassen sich vermeiden und die Notaufnahme bleibt für Patienten frei, die tatsächlich dringend Hilfe benötigen.

Wichtige Anlaufstellen im Überblick

- **Notruf (112):** bei akuten, lebensbedrohlichen Notfällen
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst (116 117):** medizinische Hilfe außerhalb der Sprechzeiten
- **Hausarztpraxis:** erste Anlaufstelle für viele Beschwerden
- **Notfallpraxen in Kliniken:** Alternative zur Notaufnahme für weniger dringende Fälle



Wir unterstützen Sie!

Wussten Sie, dass wir zusätzliche Angebote für Sie bereitstellen?

- **Telemedizinische Beratung:** ärztliche Hilfe per Video oder Telefon – unsere Tele-Clinic
- **Präventionsangebote:** Gesundheitskurse, Präventions-Apps, Check-ups und mehr

Fragen Sie uns gerne nach individuellen Angeboten!



Was krecht und fleucht da?

Es ist die artenreichste Tiergruppe überhaupt

Und sie gehören zum Sommer wie Sonne und Eiscreme: die Insekten. Jetzt herrscht Hochbetrieb im Reich der Kleinen und Kleinsten, da lohnt es sich, einmal genauer hinzuschauen. Zudem sind viele von ihnen bedroht in ihrer Art und benötigen unseren Schutz. Dazu braucht es interessierte Menschen, die sich gut mit ihnen auskennen.

Insektenforscher aufgepasst!

Über eine Million Insektenarten sind bisher weltweit entdeckt und bekannt. Wir haben uns einige interessante Fakten und Daten zum Rätseln ausgesucht – machst du mit?

1. Welches ist wohl der stärkste Käfer der Welt?

A Marienkäfer B Mistkäfer C Hirschkäfer

2. Wie viele Beinpaare besitzen Insekten? A 3 B 4 C 6

3. Wie weit können Heuschrecken ungefähr springen? A ½ Meter B 3 Meter C 2 Meter

4. Glühwürmchen (= Leuchtkäfer) faszinieren jeden. Weshalb leuchten sie in warmen Sommernächten? A Um besser sehen zu können. B Um einen Partner zu finden. C Um Beutetiere wie kleine Fliegen und Mücken anzulocken.

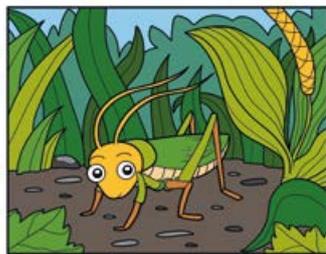
5. Im Winter haben wir von Zugvögeln gelesen. Es gibt auch Insekten, die sich ähnlich verhalten, z. B. Wanderfalter wie der Admiral. Wie viele Kilometer fliegen sie wohl? A ~3.500 B ~1.000 C ~500

A ~3.500 B ~1.000 C ~500

6. Womit „atmen“ Insekten? A Lunge B Luftkanäle (Tracheen) C Sie atmen gar nicht

Was springt dir ins Auge?

Finde die fünf Unterschiede im rechten Bild.



So ein Gewusel ...

Finde darin die angegebenen Worte.

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

ERDHUMMEL · TOEPFERWESPE · FLOH · KOPF · BEINE · PELZBIENE · SCHMETTERLING · KAEFER · FUEHLER · OHRENWURM · FLUEGEL · BRUST · HINTERLEIB · LEHMWESPE · MAUERBIENE · HEUSCHRECKE · GOTTESANBETERIN

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

Sudoku – expert

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.

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

Was krabbelt, fliegt und hüpf hier?

Wenn du es erkannt hast, trage den Namen in die Kästchen ein. Das Lösungswort im gelben Feld ergibt sich, wenn alles stimmt. [Hinweis: ü = ue]

Alle Lösungen auf Seite 3



Regenbogenkuchen

vom Blech

Zutaten

- Backblech (40 X 30 cm)
- alternativ: runde Springform, groß
- etwas Fett dafür

ALL-IN-TEIG

- 250 g Weizenmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 175 g Zucker
- 1 Pck. Vanille-Zucker
- 1 Pr. Salz
- 175 g weiche Butter oder Margarine
- 4 Eier (Größe M)

OBSTBELAG

- -250 g Himbeeren, frisch
- -350 g Erdbeeren, frisch
- -250 g Aprikosen, frisch
- Ananas, klein
- -3 Kiwis, frisch
- -125 g Heidelbeeren (Blaubeeren), frisch
- 500 g kalte Schlagsahne
- 1 Pck. Dessertpulver Zitrone

alternativ:

- 250 g Quark
- 30 g Puderzucker
- 230 ml Sahne
- 1 TL Sahnesteif

GUSS

- 1 Pck. Tortenguss klar
- 2 gestr. EL Zucker
- 250 ml Wasser

~ 20 Stück
Dauer: ~ 60 Min

Hochsommer = Früchtezeit
Diesen frischen Obstkuchen mögen nicht nur die Kids ...

Zubereitung

1 Vorbereiten

Das Backblech fetten und den Backofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: ~180 °C \ Heißluft:
~160 °C

2 All-in-Teig

- Mehl mit dem Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zwei Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf dem Backblech glatt streichen und backen.
Einschub: Mitte – Backzeit: ~18 Minuten
- Kuchenboden auf dem Backblech auf einem Kuchenrost erkalten lassen.
- Dann aus dem abgekühlten Boden mit einem scharfen Messer eine Bogenform ausschneiden (siehe Foto).
TIPP: Das geht z. B. mit einer Schablone aus Pappe/Papier, die vorbereitet wurde.

3 Obstbelag vorbereiten

Himbeeren verlesen. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Aprikosen waschen, entsteinen und klein schneiden. Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Heidelbeeren verlesen und waschen.

4 Obstbelag zubereiten

Sahne in einen großen Rührbecher oder -schüssel geben und mit dem Dessertpulver steif schlagen – oder die Alternative mit Quark zubereiten. 4 EL der Sahnecreme – bzw. die ganze Quarkmasse – auf dem Boden verstreichen. Den Rest in einen großen Gefrierbeutel füllen und für die Dekoration in den Kühlschrank legen. Das vorbereitete Obst in Bögen auf dem Kuchen verteilen, so dass eine Regenbogen-Optik entsteht, dabei außen mit den Himbeeren anfangen, dann die Erdbeeren, die Aprikosen, Ananas, Kiwis und zum Schluss die Heidelbeeren darauf verteilen (siehe Abb.).

5 Guss zubereiten

Tortenguss mit Zucker und Wasser nach Packungsanleitung zubereiten und mit einem Esslöffel oder Backpinsel auf dem Obst verteilen und fest werden lassen.

6 Fertigstellung, optional

Von dem Gefrierbeutel eine Ecke abschneiden und die Sahnecreme als „Wolken“ an den Regenbogen spritzen. Den fertig belegten Kuchen bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Unsere TIPPS

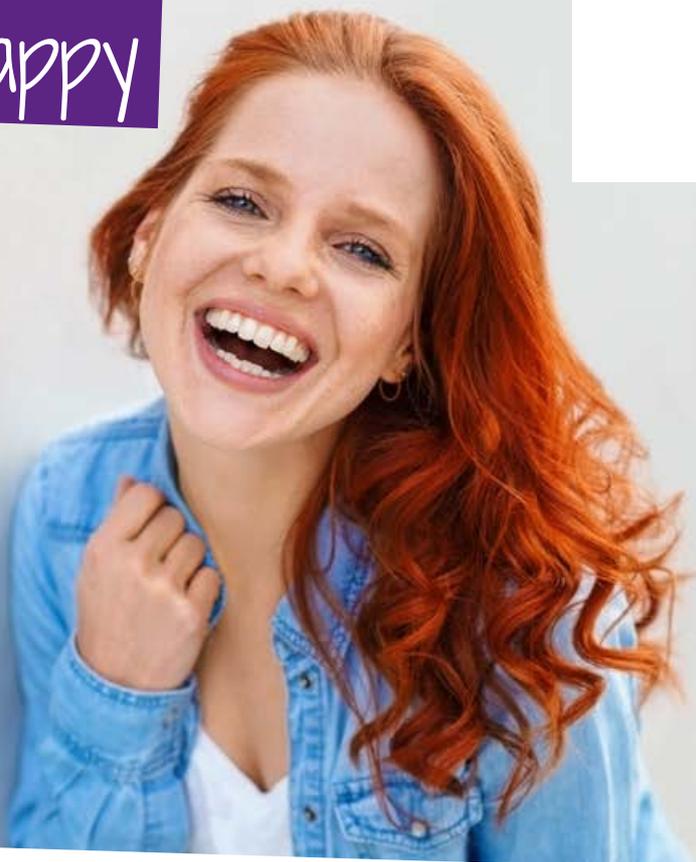
- Für den Obstbelag können auch ~400 g vorbereitete **Ananas oder Aprikosen aus der Dose** verwendet werden.
- Wer auf die „Sahne-Wolken“ verzichten möchte, kann diese auch weglassen und den **Kuchenboden in einer großen Springform backen**. Teilt man den runden Boden nach dem Backen in zwei Hälften, erhält man zwei Halbkreise, die sich ideal als Basis für den Regenbogenkuchen eignen (mit Punkt 3 bis 6 fortfahren).



Sensationelle

Belohnung

Happy



AdobeStock: contrastwerkstatt

www.krankenkasseninfo.de

BKK SBH

Stand 03/2025
Im Test:
72 gesetzliche
Krankenkassen

Testnote
1,2
Sehr Gut

Krankenkassentest für Familien

Druckprodukt
CO₂ kompensiert

klima-druck.de
ID-Nr. 25204928

VDM+

Mehr Informationen zur Berechnungsmethodik, zur Kompensation und dem gewählten Goldstandard-Klimaschutzprojekt finden Sie unter klima-druck.de/ID.

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

BKK SBH