



**Für STARKE KIDS by BKK
Neolexon-App**

S.06

**Zahnimplantate DentNet
Hochwertige Versorgung**

S.08



Geschäftsbericht 2024
einsehen



Liebe Kundinnen und Kunden,

die gesetzliche Krankenversicherung steht 2025 erneut unter Druck. Zwar wurde das Jahr mit einem leichten Überschuss von 1,8 Milliarden Euro begonnen, doch das täuscht über die eigentliche Entwicklung hinweg: Die Ausgaben wachsen weiter deutlich schneller als die Einnahmen. Die Rücklagen der Kassen liegen mit 3,6 Milliarden Euro nur noch bei der Hälfte der gesetzlich vorgesehenen Mindestreserve.

Was uns besonders beschäftigt: Es fehlt nicht an Warnzeichen, sondern an entschlossenen Reformen. Arzneimittelkosten, Klinikbudgets, Fachkräftemangel, all das treibt die Kosten. Gleichzeitig bleiben strukturelle Antworten aus. Stattdessen stieg der tatsächliche durchschnittliche Zusatzbeitragssatz auf über 2,5 Prozent. Im Schnitt erheben die gesetzlichen Krankenkassen um die 2,9 Prozent. Die Versicherten spüren das unmittelbar.

„Ein stabiles Gesundheitssystem braucht mehr als Notlösungen – es braucht Weitblick, Verlässlichkeit und echte Reformen.“

Wir als Krankenkasse haben unseren Beitrag geleistet: Prozesse verschlankt, Angebote digitalisiert, Leistungen geprüft. Daher wird die Scheindebatte, die nur noch 94 Krankenkassen weiter zu verdichten, zu keinen nennenswerten Ergebnissen führen. Im aktuellen Geschäftsbericht zum Jahr 2024 können Sie nachlesen, dass die BKK SBH mit 138 Euro Verwaltungskosten je Versicherten wirtschaftlich arbeitet und damit deutlich günstiger ist als der Schnitt der gesetzlichen Krankenversicherung mit circa 169 Euro je Versicherten. Im Übrigen liegen die Verwaltungskosten aller Krankenkassen bei etwas über vier Prozent. Selbst, wenn es gar keine Verwaltungskosten gäbe, könnte damit der jährliche Kostenanstieg im Gesundheitssystem (etwa fünf bis sechs Prozent) nicht aufgefangen werden. Der Wettbewerb unter den Kassen fördert zudem Kostendisziplin, da nur wirtschaftlich arbeitende Kassen attraktive Beiträge und Leistungen anbieten können.

Doch ohne den politischen Mut zu grundlegenden Veränderungen greifen unsere Möglichkeiten zu kurz. Es braucht mehr als punktuelle Hilfen oder zusätzliche Darlehen, es braucht einen verlässlichen Plan für morgen.

Denn ein solidarisches Gesundheitssystem darf keine Frage des Geldes werden. Es muss funktionieren, auch in Krisenzeiten. Auch für die Schwächeren. Und auch in Zukunft.

Was dabei nie vergessen werden darf: Sie

Nicht nur als Beitragzahlende, sondern als Menschen mit Sorgen, Hoffnungen und Zielen. Als Ihre BKK ist es unser großes Anliegen, dass Sie gesund bleiben. Und wenn das einmal nicht gelingt, dann möchten wir an Ihrer Seite stehen, mit echter Botschaft, dass Sie hier gut aufgehoben sind.

Genau darum geht es auch in dieser Ausgabe unseres Magazins. Um Wege zu mehr Lebensqualität, um Gesundheitswissen, das stärkt, und um Angebote, die Ihnen helfen, Ihren Alltag gesünder zu gestalten.

Denn Gesundheit ist mehr als ein System. Sie ist persönlich.

Ihr
Uwe Amann

Inhalt



S. 06



S. 10



S. 12

- 02 Vorwort
- 04 Implementierung des Chatbots Sina bei der BKK SBH
- 05 Kundenbefragung Oktober 2025
- 06 Für STARKE KIDS by BKK
- 07 Zwei starke Frauen für Ihre Gesundheit
- 08 Zahnimplantate im DentNet
- 10 Bindungstypen – was Eltern unbewusst weitergeben
- 12 Energiezentren verstehen
- 14 Rätsel
- 15 Rezept

Lösungen von Seite 14

Alt wie ein Baum
29 Jahre

Baumexperten und Waldgeister

- 1. A 20 bis 500 Jahre
- 2. B 3 Jahre
- 3. A 50.000 Jahre
- 4. A, B, C, D
- 5. A (Weil die Wurzeln des Baums sein „Gehirn“ sind)
- 6. C

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



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

Info

Postfach der Online-Geschäftsstelle nutzen:



So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung Trossingen	Kundencenter St. Georgen	Kundencenter VS-Schwenningen	Kundencenter Schonach	Servicebüro Tuttlingen	Kundencenter Trossingen
Löhrstr. 45 78647 Trossingen	Gerwigstr. 33 78112 St. Georgen	Villingerstr. 2 78054 VS-Schwenningen	Tribergerstr. 64 78136 Schonach	Im Ärztenhaus Tuttlingen	Am Marktplatz 14 78647 Trossingen
Postfach 1124 78635 Trossingen	Postfach 1115 78103 St. Georgen	Tel. 07720 95 61-77 Fax 07720 94003-23	Postfach 9 78133 Schonach	Neuhausenerstraße 85 78532 Tuttlingen	Tel. 07425 94003-0 Fax 07425 94003-23
Tel. 07425 94003-0 Fax 07425 94003-23	Tel. 07724 912-36 Fax 07724 94003-23		Tel. 07722 7060 Fax 07722 94003-23	Tel. 07461 77 00 499	
	mittwochs 8:00 – 12:15 Uhr & 13:15 – 16:30 Uhr			donnerstags 08:30 – 12:15 Uhr & 13:15 – 16:30 Uhr	

Impressum

Herausgeber BKK SBH BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg · Löhrstr. 45 · 78647 Trossingen · info@bkk-sbh.de · www.bkk-sbh.de Redaktion Uwe Amann, Vorstand – verantwortlich für den Inhalt Fotoquellen siehe einzelne Seiten; www.istockphoto.com Grafik DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Tel. 07131 616180 · www.dsg1.de · magazin@dsg1.de Druck, Vertrieb KKF-Verlag Martin-Moser-Str. 23 · 84503 Altötting · Tel. 08671 5065-10 Projektidee SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Tel. 09857 9794-10 Erscheinungsweise viermal jährlich Druckauflage 9.291 Bezugsquelle direkt beim Herausgeber Anzeiger bkkanzeiger.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.

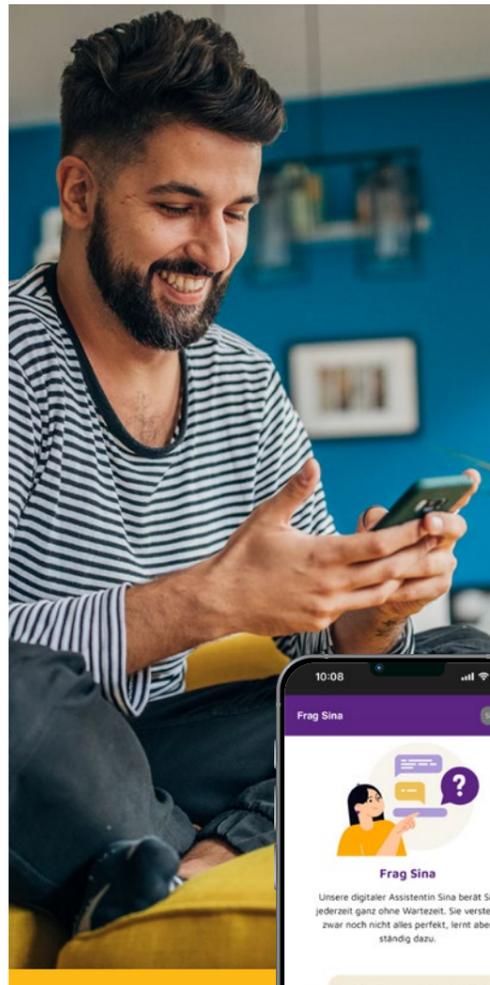


Implementierung des Chatbots

Sina bei der BKK SBH

Um unseren Service für Sie noch weiter zu verbessern, haben wir bei der BKK SBH auf unserer Homepage einen neuen digitalen Assistenten eingeführt: **den Chatbot Sina**

Sina wurde entwickelt, um Ihnen schnelle und unkomplizierte Unterstützung bei Fragen rund um Ihre Krankenversicherung zu bieten. Ob es um allgemeine Fragen zur gesetzlichen Krankenversicherung, Vertragsdetails, Termine oder Fragen zu Leistungen bzw. deren Erstattungen geht – **Sina steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung und hilft Ihnen, Ihre Anliegen effizient zu klären.**



Die Implementierung von Sina erfolgte in mehreren Schritten:

- 1 Bedarfsanalyse**
Wir haben die häufigsten Fragen und Anliegen unserer Versicherten analysiert, um den Chatbot optimal auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.
- 2 Entwicklung und Programmierung**
Das Team hat Sina mit modernster KI-Technologie ausgestattet, so dass sie natürliche Gespräche führen und auf Ihre Fragen verständlich antworten kann.
- 3 Integration**
Sina wurde nahtlos in unsere Website und die Kundenportale integriert, so dass Sie den Chatbot bequem nutzen können, ohne die Plattform zu verlassen.
- 4 Testphase**
Vor der offiziellen Einführung haben wir Sina ausgiebig getestet, um eine hohe Qualität und Zuverlässigkeit sicherzustellen.
- 5 Schulung und Feedback**
Wir haben unsere Mitarbeitenden geschult, um bei komplexen Anliegen persönlich weiterhelfen zu können, und sammeln kontinuierlich Feedback, um Sina stetig zu verbessern. Wir sind überzeugt, dass Sina eine wertvolle Unterstützung im Kundenservice darstellt, und freuen uns, Ihnen mit dieser digitalen Helferin noch besseren Service bieten zu können.

Bei Fragen oder Anregungen zur Nutzung von Sina stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung!

Herzliche Grüße,
Ihr Team der BKK SBH



Kundenbefragung Oktober 2025

Liebe Versicherte,
wir möchten Sie herzlich darüber informieren, dass Ende September unsere jährliche Kundenbefragung stattfindet. Ihre Meinung ist uns sehr wichtig, denn nur so können wir unseren Service noch weiter verbessern und auf Ihre Wünsche eingehen.

Sie wird Sie über unsere Service-App oder postalisch erreichen. **Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und danken Ihnen im Voraus für Ihr wertvolles Feedback!**

Kundenstimme online

Vielen Dank an alle Versicherten, die uns Ihre Kundenstimme und Ihr wertvolles Kundenfeedback mitgeteilt haben! Durch Ihre Rückmeldungen sind alle unsere Versicherten die wahren Gewinner, denn sie helfen uns, unseren Service stetig zu verbessern. Wir schätzen Ihre Unterstützung sehr und freuen uns, Sie als Teil unserer Community zu haben.

Aus allen Kundenstimmen haben wir zwei Gewinner ausgelost. Wir sind stolz dieses Feedback abbilden zu dürfen und sagen herzlichen Glückwunsch.

Schulz, Igor aus Meßstetten

Ich bin vor Kurzem zu dieser Krankenkasse gewechselt und der Wechsel verlief absolut reibungslos. Bis jetzt bin ich sehr zufrieden. Der telefonische Kundenservice ist stets gut erreichbar, freundlich und hilfsbereit. Ich fühle mich rundum gut betreut und top versichert. Klare Empfehlung!

Ganzmann, Aljona aus Tuttlingen

Die Mitarbeiter sind sehr freundlich und hilfsbereit. Wenn man anruft, ist schnell jemand dran und man fühlt sich willkommen. Ich kann diese Krankenkasse nur weiterempfehlen. Ich bin sehr zufrieden mit der BKK SBH. Telefonisch ist auch immer direkt jemand zu erreichen und man wird sehr gut beraten. Alle Mitarbeiter, die ich am Telefon hatte, waren auch sehr nett und freundlich. Man merkt einfach, dass diese Menschen an der richtigen Stelle sitzen. Diese Krankenkasse ist sehr empfehlenswert und bekommt von mir 5 Sterne.

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.

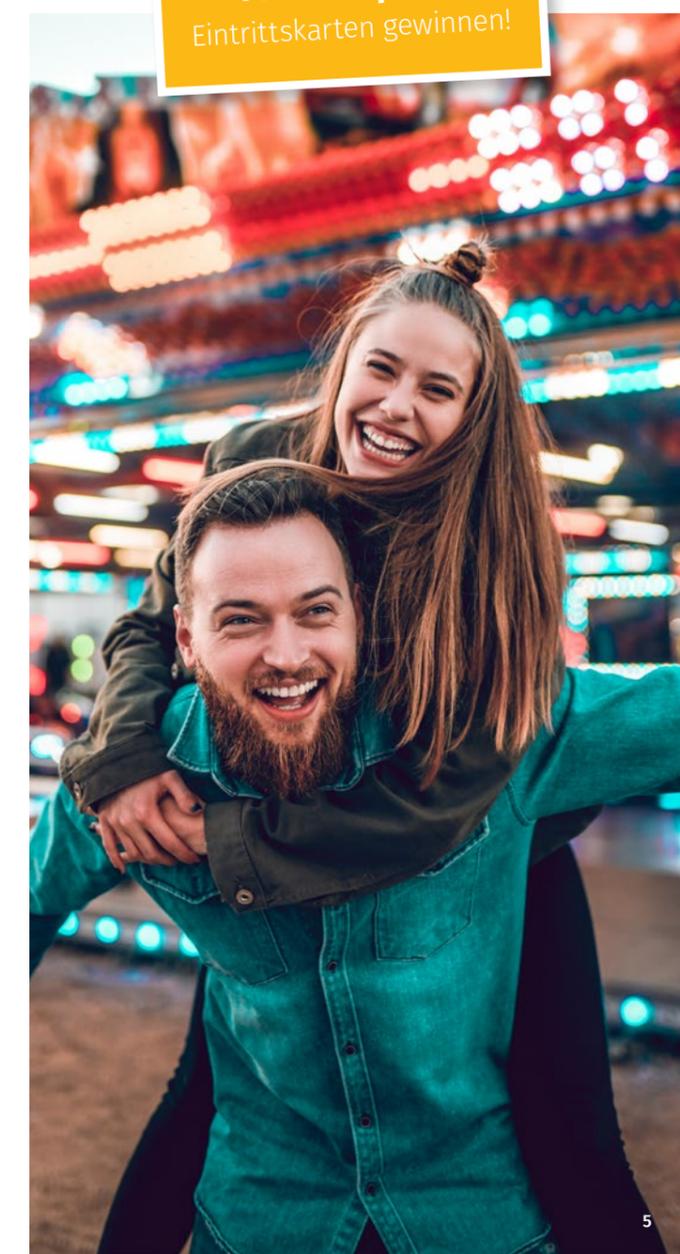
Bitte teilen Sie uns aber auch mit, wenn einmal etwas nicht so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben. Nur dann können wir unseren Service für Sie verbessern. Vielen Dank dafür!

Nutzen Sie unser Online-Formular



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

Freizeitpark
Eintrittskarten gewinnen!





Für STARKE KIDS by BKK



Neolexon-App erweitert Angebot für Kinder mit Aussprachestörungen

Tatze statt Katze oder Neemann anstelle von Schneemann: Aussprachstörungen bei Kindern sind keine Seltenheit, aber benötigen gezielte Unterstützung durch logopädische Therapie. Auch die häufigste Aussprachestörung – das Lispeln – sollte professionell behandelt werden, um später Probleme beim Lesen- und Schreibenlernen zu verhindern. Wenn Ihre Kinder- und HNO-Ärztin oder Ihr Kinder- und HNO-Arzt bei Ihrem Kind sprachliche Auffälligkeiten oder eine Entwicklungsverzögerung feststellt, benötigt es eine logopädische Behandlung.

Schon seit Längerem haben wir deshalb die Logopädie-App neolexon in das Leistungsportfolio unseres Programms „STARKE KIDS by BKK“ aufgenommen, die von Sprachtherapeutinnen entwickelt wurde. Nun gibt es zusätzlich **zwei neue Spielmodule**, die das Üben für die Kinder noch abwechslungsreicher machen.



Spielerisches Lernen mit System & Motivation

Durch interaktive Bilder, gesprochene Anweisungen und spielerische Elemente bleibt das Training unterhaltsam und Kinder können selbstständig damit üben. **In der Therapie-stunde passt die Logopädin oder der Logopäde die App individuell an den Fortschritt Ihres Kindes an und bietet gezielte Unterstützung für die Laute, die noch geübt werden müssen.** Je fleißiger geübt wird, umso mehr Möglichkeiten stehen den Kindern zur Verfügung, um die Hauptfigur Lino einzigartig zu machen: neue Kleidung, Accessoires und Frisuren helfen dabei, fortlaufend zu motivieren.



Jetzt noch mehr Spaß beim Üben mit den neuen Modulen

Ob die Therapie erfolgreich verläuft, hängt wesentlich davon ab, wie oft und intensiv Ihr Kind zu Hause übt. Die Erfahrung zeigt, dass herkömmliche Übungsaufgaben und -blätter die Kinder bei ihrer Sprachtherapie wenig motivieren. Genau hier setzt die neolexon Artikulations-App an; Sie bietet Ihrem Kind eine **spielerische und motivierende Möglichkeit, die richtige Aussprache zu trainieren** – ergänzend zur klassischen Logopädie und als Übung für zu Hause.

In den Spielmodulen dürfen die Kinder beispielsweise Wörter der Hauptfigur „Lino“ in ein magisches Buch oder die Gondel einer Seilbahn sortieren oder Wörter selbst sprechen, die Papagei Kiki dann nachplappert. Nun gibt es mit den zwei neuen Modulen noch mehr Abwechslung beim Üben: Das neue „Vulkan-Spiel“ trainiert Kinder darin, Laute, Silben bzw. Wörter richtig zuzuordnen (z. B. „s“ in Tasse). Sortieren die Kinder alle Vulkansteine richtig, beginnen die magischen Vulkane zu leuchten. Beim neuen „Flughafen-Spiel“ helfen die Kinder der App-Figur „Lino“, die aufgeplatzten Koffer wieder zu packen. Wenn alle Laute, Silben oder Wörter korrekt sortiert und eingesprochen wurden, kann das Flugzeug starten.

So kann Ihr Kind die App nutzen

Wenn Ihr Kind zwischen drei und sieben Jahre alt ist und sich wegen einer Auffälligkeit bei der Artikulation in logopädischer Behandlung befindet, kann die neolexon-App **kostenfrei für sechs Monate** beantragt werden.

Die App „neolexon Artikulationsstörung“ ist im App Store (iOS) oder im Google Play Store (Android) für Smartphone und Tablet erhältlich.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://bkk-sbh.de/leistung/neolexon-app/>



Zwei starke Frauen für Ihre Gesundheit

Jana Hilser und Jenny Krebs schließen Ausbildung sehr erfolgreich ab

Wir freuen uns, Ihnen zwei engagierte Kolleginnen vorzustellen, die im Juli sehr erfolgreich ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten abgeschlossen haben: Jana Hilser und Jenny Krebs. Die Ausbildung dauert drei Jahre und verlangt sowohl fachliches Wissen als auch großes Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit Versichertenanliegen. Beide haben diese Herausforderung mit Bravour gemeistert. Jana Hilser ist im Kundencenter Schonach für Sie da – mit viel Engagement und Fachkenntnis rund um Ihre Anliegen zur Krankenversicherung. Jenny Krebs hat die Ausbildung parallel zu ihrer Tätigkeit als Gebietsleiterin im Vertrieb abgeschlossen – eine außergewöhnliche Leistung, die großes Organisationstalent und Motivation beweist.

Vorstand der BKK SBH Uwe Amann und sein Stellvertreter Guido Schultis gratulieren herzlich zu den sehr guten Ergebnissen und bedanken sich für den Einsatz. Beide freuen sich, dass Jana Hilser und Jenny Krebs Teil des Teams der BKK SBH sind und sind überzeugt: Mit ihrer Kompetenz und ihrem Engagement werden beide einen wichtigen Beitrag zur persönlichen und qualifizierten Betreuung unserer Versicherten leisten.

Die Aussichten nach einer Ausbildung

Deine Ausbildung bei der BKK SBH ist zugleich die Ausgangsbasis für eine spannende Karriere. Nach Deiner Ausbildung eröffnet sich eine attraktive Weiterbildungspalette. Neben Studium zum Krankenkassenfachwirt, kann auch ein Studium zum Fachwirt für Management und Führung abgeschlossen werden. Mit diesen Weiterbildungsprogrammen bieten wir unseren Mitarbeitern interne Aufstiegs- und Entwicklungschancen an.



Von Links: Vorstand Herr Amann, Jenny Krebs, Jana Hilser, Stellvertreter des Vorstandes Guido Schultis





Zahnimplantate im DentNet

Hochwertige Versorgung zu planbaren Kosten

Fehlt ein Zahn, stehen viele Betroffene vor der Frage, welche Art des Zahnersatzes die richtige ist. Ein Implantat bietet hier oft eine langlebige und funktionale Lösung mit dem vergleichbaren Komfort natürlicher Zähne. Allerdings schrecken die oft hohen Kosten, von 4.500 Euro und mehr, viele Menschen ab. Sie als Versicherte der BKK SBH profitieren jedoch von einer besonders transparenten und qualitativ gesicherten Möglichkeit: Zahnimplantate im DentNet zum Festpreis von 1.600 Euro – inklusive medizinischer Versorgung.

Was bedeutet der Festpreis konkret?

Der Festpreis gilt pro Implantat. Er umfasst das Zahnimplantat mit dem Zahnersatz und die medizinische Betreuung. Zudem wird der Betrag für Sie durch den gesetzlichen Festzuschuss der BKK SBH zusätzlich reduziert. So wird diese häufig bevorzugte Versorgung bezahlbar.

Versorgung durch zertifizierte Implantologen

Die Versorgung erfolgt ausschließlich in Zahnarztpraxen, die Teil des DentNet sind – einem deutschlandweiten Netzwerk mit über 1.200 teilnehmenden Praxen. Viele dieser Praxen sind für die Implantologie im DentNet zertifiziert. Die Qualifikation der behandelnden Zahnärztinnen und Zahnärzte ist geprüft: Nur wer jährlich mindestens 50 Implantatversorgungen nachweisen kann und ein zertifiziertes Curriculum bei offiziellen Stellen in Deutschland absolviert hat, darf diese Versorgung im DentNet anbieten.



Zahnersatz mit
fünf Jahren Garantie

Ein Implantat besteht aus mehreren Komponenten – dem Zahnimplantat, das als künstliche Zahnwurzel dient, dem Abutment als Verbindungsstück und der Zahnersatz, der anschließend sichtbar ist. Das Abutment wird individuell an Ihre jeweilige medizinische Situation angepasst. Der Zahnersatz, meist eine Krone oder Brücke, wird fest und dauerhaft mit dem Implantat verbunden. Für den verwendeten Zahnersatz im DentNet gilt eine **Garantie von fünf Jahren** statt der üblichen zwei Jahre.



Geprüfte Qualität
mit Bestnoten

Der verwendete Zahnersatz stammt von teilnehmenden Dentallaboren, die im **TÜV-zertifizierten Qualitätsmanagement** nach DIN arbeiten. Dieses bekannte Prüfverfahren sichert die **hohe Verarbeitungsqualität und Langlebigkeit** der Zahnersatzprodukte. In der Kategorie Preis-Leistung erhielten sie wiederholt die Note „SEHR GUT“ durch den TÜV Saarland.



Information und Vergleich
leicht gemacht

Wer eine Versorgung mit Implantaten bereits plant, kann auf dentnet.de Preise anhand von Vergleichsangeboten ansehen und weitere Details zum Angebot erhalten. Lassen Sie sich auch von den Beraterinnen und Beratern der **BKK SBH** bei allen Fragen rund um Ihre Implantatversorgung im DentNet und Ihrer persönlichen Versorgungssituation informieren.

Wie erhalte ich eine Versorgung im DentNet?

Besuchen Sie dentnet.de und finden Sie über die Praxissuche Ihre Zahnarztpraxis. Praxen, die eine zertifizierte Versorgung im DentNet anbieten, tragen das Label „Implantologie“ in den DentNet Leistungen oder können über die Sucheinstellungen einfach auf „Implantologie“ vorausgewählt werden.



Alternativ kontaktieren Sie das DentNet telefonisch unter **0800 46393360**. Dort erhalten Sie kostenlos Auskunft über teilnehmende Praxen an Ihrem Wohnort. Die Beraterinnen und Berater Ihrer **BKK SBH** finden mit Ihnen gemeinsam im Beratungsgespräch eine geeignete Zahnarztpraxis im DentNet.



Bindungstypen

Was Eltern unbewusst weitergeben

Mitten in der Nacht wird das Baby unruhig und beginnt zu schreien. Die Mutter nimmt es auf den Arm, wiegt es, beruhigt es sanft. Für das Kind ist das mehr als ein Moment der Nähe – es lernt: Jemand ist da. Solche Situationen prägen das Vertrauen ins Leben. Die Forschung spricht in diesem Zusammenhang von sogenannten Bindungstypen.

Was sind Bindungstypen?

Bereits in den ersten Lebensjahren entsteht in uns ein Bild davon, wie Nähe, Vertrauen und Verlässlichkeit funktionieren. Kinder lernen, ob sie sich auf andere verlassen können, ob ihre Bedürfnisse wahrgenommen werden oder ob sie besser allein zurechtkommen. Diese frühen Erlebnisse formen sogenannte Bindungsmuster: Tief verankerte Erwartungen an Beziehungen, die uns oft ein Leben lang begleiten. Die Psychologie unterscheidet grob vier Grundformen: **sicher gebunden, unsicher vermeidend, unsicher ambivalent, desorganisiert** (siehe Grafik).



Bindungstypen



Sicher gebunden

- sich wertvoll fühlen
- Balance von Geben und Nehmen
- angemessene Grenzen



Unsicher vermeidend

- zu unabhängig / emotional distanziert
- Mühe mit Nähe
- Schwierigkeiten beim Annehmen von Hilfe



Unsicher ambivalent

- Sucht nach Bestätigung
- ängstlich und anhänglich
- große Angst vor dem Verlassenwerden



Desorganisiert

- Mischform von ängstlichem und vermeidendem Typ
- Angst vor Nähe
- extreme Reaktionen

Wichtig: Niemand trägt Schuld an seinem Bindungstyp – und niemand ist für immer daran gebunden. **Es sind Muster, keine Urteile.** Sie lassen sich erkennen, hinterfragen und verändern.

Wie Bindung den Alltag prägt – und weitergegeben wird

Was Kinder im Alltag erleben, prägt sie oft stärker als jedes gesprochene Wort. Wie reagieren Mama oder Papa, wenn es hektisch wird? Ist Platz für Wut, für Tränen – oder muss man schnell wieder „funktionieren“? Bindung ist kein theoretisches Konzept – sie wird gelebt: mit Blicken, Reaktionen und im Miteinander.

Was Eltern ihren Kindern mitgeben, geschieht oft unbewusst. Viele orientieren sich – ohne es zu merken – an dem, was sie selbst erlebt haben. Dabei muss niemand perfekt sein. Entscheidend ist, ob ein Kind ein verlässliches Grundgefühl entwickeln kann – die Sicherheit: Ich bin willkommen. Ich werde wahrgenommen. Ich darf sein, wie ich bin. **Denn dieses Urvertrauen ist das emotionale Fundament, auf dem später stabile Beziehungen wachsen.** Ein typisches Beispiel aus dem Alltag – und wie unterschiedlich es verlaufen kann: Das Kind schmeißt wütend ein Spielzeug auf den Boden.

- **Variante 1** – Der Vater sagt genervt: „Jetzt reiß dich zusammen! Es gibt keinen Grund, so auszurasen.“ Das Kind lernt: Wut ist unerwünscht. Meine Bezugsperson zieht sich zurück, wenn Gefühle zu stark werden. Die Folge: Das Kind beginnt, seine Gefühle zu unterdrücken – aus Angst, abgelehnt zu werden.
- **Variante 2** – Der Vater bleibt ruhig, kniet sich hin und sagt: „Ich sehe, dass du richtig sauer bist. Komm, wir schauen zusammen, was los ist.“ Das Kind spürt: Auch mit starken Gefühlen wird es angenommen. Es darf sich zeigen, seine Emotionen haben Platz – und die Beziehung hält auch in Konflikten.

Solche Situationen hinterlassen Spuren. Sie beeinflussen, ob wir uns öffnen können, wenn es schwierig wird, ob wir Nähe zulassen, wie wir zuhören, streiten, vergeben. Und sie wirken weiter: in unseren Partnerschaften, in Freundschaften – und ganz besonders, wenn wir selbst Eltern werden.

Muster erkennen, Kreisläufe unterbrechen

Hier schließt sich der Kreis: Viele Eltern merken im Zusammenleben mit ihrem Kind, wie alte Gefühle von früher plötzlich wieder hochkommen. Man wird laut oder zieht sich zurück – obwohl man es eigentlich besser machen wollte. Doch das ist kein Versagen. Es ist normal, dass wir nicht in jeder Situation ideal reagieren – entscheidend ist, dass wir bereit sind, hinzuschauen und dazulernen. Es zeigt, dass tief verankerte Muster aktiviert werden. Genau da liegt die Chance, etwas zu verändern.

Sich mit dem eigenen Bindungstyp auseinanderzusetzen, ist der erste Schritt, um bewusst neue Wege zu gehen. Gespräche mit dem Partner oder der Partnerin, der Austausch mit anderen Eltern oder auch professionelle Beratung können helfen, sich selbst besser zu verstehen und alte Automatismen zu durchbrechen. Denn, auch wenn die eigene Kindheit nicht perfekt war: Es ist nie zu spät, neue Erfahrungen zu machen und sie an die nächste Generation weiterzugeben. Wer erkennt, woher bestimmte Reaktionen kommen, kann bewusst daran arbeiten, mehr Sicherheit in Beziehungen zu entwickeln – für sich selbst und für andere.

Wir unterstützen Familien

Informieren Sie sich über unsere Kurse oder Beratungen rund um Erziehung, Eltern-Kind-Bindung und psychische Gesundheit. Weitere Details finden Sie auf unserer Website.





Energiezentren verstehen

So hilft Ihnen Ihr Körper, Stress zu erkennen

An manchen Tagen fühlen wir uns müde, gereizt oder unruhig – ohne ersichtlichen Grund. Oft steckt dahinter kein äußeres Problem, sondern ein inneres Ungleichgewicht. Wer lernt, die Körpersignale richtig zu deuten, kann frühzeitig gegensteuern und neue Energie tanken.

Wenn der Körper spricht: Anzeichen wahrnehmen

Unser Körper ist ein Frühwarnsystem. Nackenverspannungen, Enge in der Brust oder ein flaes Gefühl im Bauch sind keine Zufälle, sondern Hinweise. Solche Stellen im Körper, in denen sich emotionale Belastungen bemerkbar machen, entsprechen häufig den Zonen, die in traditionellen Konzepten als sogenannte „Energiezentren“ beschrieben werden. Was spirituell klingt, hat in der modernen Gesundheitsforschung ein handfestes Fundament. Wissenschaftlich betrachtet, liegen diese Bereiche oft dort, wo das vegetative Nervensystem besonders aktiv ist: im Solarplexus (Bauchraum), im Herzbereich oder im Nacken. Bei Dauerstress aktiviert der Körper den Sym-

pathikus – den Teil des Nervensystems, der für Alarmbereitschaft sorgt. Die Folge: Herzschlag und Muskelspannung steigen, die Verdauung wird gehemmt. Bleibt dieser Zustand bestehen, kann das zu chronischer Erschöpfung oder funktionellen Beschwerden wie Reizdarm, Spannungskopfschmerzen oder Schlafstörungen führen – also körperlichen Symptomen, für die sich keine klare organische Ursache finden lässt, die aber real und belastend sind.

Frühzeitige Warnzeichen sind deshalb wertvolle Hinweise. Wer sie erkennt, bevor sich die Belastung festsetzt, kann aktiv etwas für sein inneres Gleichgewicht tun.



Achtsamkeit & Bewegung:

kleine Rituale mit großer Wirkung

Stress lässt sich nicht immer vermeiden, aber wir können lernen, besser mit ihm umzugehen. Bewegung spielt dabei eine Schlüsselrolle: Studien zeigen, dass schon moderate Aktivität – etwa ein täglicher Spaziergang, Radfahren oder Tanzen – das Stresshormon Cortisol senkt, die Stimmung hebt und die Schlafqualität verbessert. Entscheidend ist dabei nicht die Sportart selbst, sondern die Regelmäßigkeit und der persönliche Zugang. Wer eine Form der Bewegung findet, die Spaß macht, bleibt eher dran und genau das wirkt langfristig am besten. Ob Yoga, Schwimmen, Wandern, Tai-Chi oder einfach mit dem Hund Gassigehen: Alles zählt.

Gleichzeitig wird durch Bewegung die Durchblutung angeregt. Das ist aus mehreren Gründen wichtig: Zum einen verbessert sich die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung im gesamten Körper. Zum anderen werden Abbauprodukte von Stresshormonen schneller abtransportiert. Die Muskulatur entspannt sich leichter, der Kreislauf stabilisiert sich, das vegetative Nervensystem kann umschalten – vom Alarmmodus in den Entspannungszustand.

Genauso wichtig wie körperliche Aktivität ist Achtsamkeit. Wer achtsam ist, nimmt Veränderungen früher wahr. Das hilft, Stress zu entschärfen, bevor er sich im Körper festsetzt. **Atemübungen oder kurze mentale Pausen wirken dabei wie ein Anker im hektischen Alltag.** Eine besonders hilfreiche Methode: der sogenannte Body Scan.



Übung für jeden Tag:

der Body Scan

Der Body Scan ist eine einfach durchzuführende Achtsamkeitsübung, die keine Vorkenntnisse erfordert und sich leicht in den Tagesablauf integrieren lässt – ob abends im Bett oder zwischendurch im Büro. Ziel ist, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, ohne etwas verändern zu wollen.

So funktioniert's:

- 1 Legen Sie sich bequem auf den Rücken oder setzen Sie sich entspannt hin.
- 2 Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem – ohne ihn zu steuern.
- 3 Spüren Sie nun nacheinander in jeden Bereich Ihres Körpers – von unten nach oben. Beginnen Sie bei den Füßen und wandern Sie langsam über Beine, Becken, Rücken, Bauch, Brust, Schultern, Arme, Hände und Nacken bis zum Kopf.
- 4 Nehmen Sie wahr, was Sie spüren: Temperatur, Kribbeln, Spannung – ohne etwas ändern zu wollen.
- 5 Schweifen Ihre Gedanken ab, lenken Sie die Aufmerksamkeit sanft zurück zur jeweiligen Körperregion.
- 6 Wenn Sie Ihren gesamten Körper gescannt haben, öffnen Sie die Augen, atmen Sie tief durch und nehmen Sie die gewonnene Ruhe mit in den weiteren Tag.

Regelmäßig durchgeführt, fördert der Body Scan nicht nur die Körperwahrnehmung, sondern auch Gelassenheit und innere Balance.



Selbstfürsorge

ist kein Luxus

Ob man von „Energiezentren“, Körpersignalen oder inneren Warnzeichen spricht: Entscheidend ist, dass wir die Verbindung von Körper und Psyche ernst nehmen. Wer regelmäßig Bewegung, Achtsamkeit und kleine Pausen in den Alltag einbaut, stärkt nicht nur seine Resilienz – sondern auch seine Lebensfreude.

Info

Wir unterstützen Sie mit Kursen und digitalen Angeboten zu Achtsamkeit, Bewegung und Stressbewältigung. Informieren Sie sich über unser Kursangebot über passende Programme – für mehr Balance im Alltag.





Bäume – stark und schön

Im Herbst verzaubern uns ihre farbigen Kronen, sie können uralt werden und ... sie haben Superkräfte.

Du kannst dir im Geäst ein Haus bauen, in ihren Kronen nisten Vögel, ihre Blätter spenden Schatten, ihr Holz liefert uns wertvolles Baumaterial, sie produzieren unseren benötigten Sauerstoff u. v. m. Bäume können sehr stark sein, aber auch sehr flexibel und sie kommunizieren unterirdisch miteinander. Fantastisch oder?!

Im Herbst bei kaltem Wetter fallen vom Baum die Blätter – Donnerwetter!
Im Frühjahr dann sind sie wieder dran. Sieh mal an.

Waldexperten und Baumgeister aufgepasst!

Bäume stehen zumeist in Wäldern und diese haben zu fast 50 Prozent private Eigentümer – hättest du das gedacht? Denke daran beim nächsten Waldspaziergang. Auch gehört kein Müll – egal welcher Art – in den Wald.

- 1. Apropos Müll ... – Wie lange „kämpft“ der Wald beispielsweise wohl mit**
A Plastiktüte B Bananenschale C Glas allgemein – schätze die Jahre?
- 2. Wie heißt der Vorgang, bei dem Bäume unter anderem Sauerstoff produzieren?**
A Photovoltaik B Photosynthese C Photosphäre
- 3. Warum werfen Laubbäume im Herbst ihre Blätter ab?** A Um nicht zu verdursten
B Um nicht zu erfrieren C Um sich von Parasiten zu befreien
- 4. Was wächst nicht auf Bäumen?** A Geld B Schokolade C Ananas D Weintrauben
E Quitten
- 5. Wenn du (Mensch) ein Baum wärst, müsste dein Kopf im Boden stecken.**
Stimmt das? A Ja B Nein
- 6. Die Frucht des afrikanischen Affenbrotbaums wird als Superfood geschätzt und hat einen ulkigen Namen. Hast du eine Idee?** A Bambam B Obama C Baobab

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

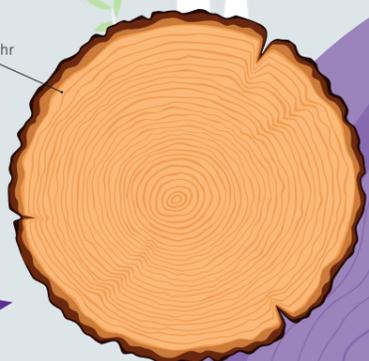
Sudoku – „Hartholz“

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.

Alt wie ein Baum ...

Einige Arten bei uns können mehrere Hundert Jahre alt werden. Das wahre Alter lässt sich anhand der Baumringe bestimmen. **Wie alt wurde dieses Exemplar?**

Ein Baumring = ein Jahr



Angesagtes Herbstfeeling

Finde die angegebenen Worte.

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

Regen · Tannenzapfen · Halloween · Drachen · Sturm · Laub · Herbst · Eichel · Basteln · Sonnenschein · Kastanie · Eichhörnchen ·

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

Aktion mit Fehlern

Finde die **neun Unterschiede** im unteren Bild.



Alle Lösungen auf Seite 3



Risotto mit gebratenen Pilzen

Veganes Reisgericht mit einer leichten Safran-Note

Für Pilz-Liebhaber, Risotto-Fans – und solche, die es werden möchten – bietet dieser köstliche Klassiker herbstlich-kulinarischen Hochgenuss.



~ 4 Portionen
Dauer: ~ 40 Minuten
etwas Übung erforderlich

Tipp:
Dazu passen geschmorte Tomaten hervorragend.

Zubereitung

1 Vorbereitung

Gemüsefond zum Kochen bringen. Schalotten abziehen und fein würfeln.

20 Minuten. Die vegane Crème fraîche unterrühren, mit Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

2 Risotto

Olivöl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Risottoreis hinzufügen und dünsten, bis der Reis glasig wird. Dann mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den heißen Gemüsefond hinzufügen. Immer nur so viel heiße Flüssigkeit zugeben, wie der Reis aufnehmen kann. Risotto schwach köcheln lassen, ab und zu mit dem Kochlöffel umrühren, so dass immer Bewegung im Topf ist. Das Risotto braucht etwa

3 Pilze

Schalotte abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte und Pilze darin 5 bis 10 Minuten braten. Die Safran-Fäden gut unterrühren, den Thymian hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Servieren

Das Risotto zusammen mit den Pilzen anrichten und sofort servieren.

Zutaten

Risotto:

- ~ 900 ml Gemüsefond
- 2 – 3 Schalotten
- 6 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 150 ml Weißwein
- 1 Msp. Safran-Fäden
- 150 g vegane Alternative zu Crème fraîche
- Limettensaft
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Salz

Pilze:

- 1 Schalotte
- 400 g Pilze, frisch (z. B. Kräuterseitlinge, Austernpilze, Champignons ...)
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Thymian, gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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. 25208462

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

