

BKK SBH magazin



**Kundenbefragung
Oktober 2025**

S.04

**Riechen –
unsere Sinne Teil 3**

S. 12



Liebe Leserinnen und Leser,

auch im Jahr 2026 bleibt die gesetzliche Krankenversicherung ein zentrales gesundheitspolitisches Thema. Die Bundesregierung hat ein Maßnahmenpaket auf den Weg gebracht, mit dem Ziel die GKV-Finanzen in 2026 zu stabilisieren und die Beitragssätze bei einem durchschnittlichen Zusatzbeitrag von 2,9 Prozent möglichst konstant zu halten.

Vorgesehen sind unter anderem eine Begrenzung der Verwaltungsausgaben der Krankenkassen, Anpassungen beim Innovationsfonds sowie Kosteneinsparungen im Krankenhausbereich. Insgesamt sollen diese Schritte Einsparungen von rund zwei Milliarden Euro bewirken. Vermutlich reichen diese Maßnahmen nicht aus um das Ziel zu erreichen, dass die Beiträge nicht steigen.

Für Ihr positives Feedback bedanken wir uns herzlich!

Um die Finanzierung langfristig zu stabilisieren und die Versorgungsqualität zu sichern, wurde die Finanzkommission Gesundheit eingesetzt. Sie arbeitet daran, die Einnahmen- und Ausgabenstruktur nachhaltig zu gestalten. Dabei konzentriert sich die Kommission auf zentrale Themen wie die Finanzierung der GKV, die Reduzierung unnötiger Kosten und die Effizienz im Gesundheitswesen. Unsere Hoffnung liegt darauf, dass diese Themen konsequent angepackt werden und damit die Grundlage für notwendige Strukturreformen und eine dauerhaft stabile Versorgungsqualität geschaffen wird.

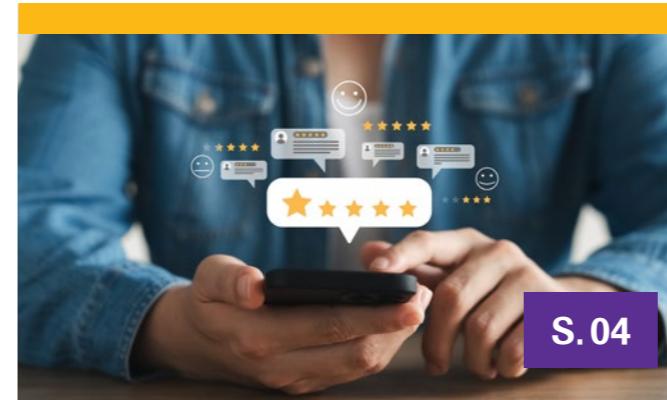
In dieser Ausgabe finden Sie neben vielen weiteren lesenswerten Beiträgen wichtige Informationen zum Bezug des Organspendeausweises sowie zu den Vorteilen der BKK SBH Service-App, mit der Sie Ihre Anliegen einfach, sicher und bequem digital erledigen können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihre
BKK SBH



Inhalt



S. 04



S. 10



S. 12

- 02 Vorwort**
- 04** • Kundenbefragung Oktober 2025
 - Flinke Füchse – Schule macht Bewegung
- 05 News**
- 06 Online-Geschäftsstelle**
- 07** • Notfallvorsorge
 - Wie krank ist „krank genug“ fürs Bett?
- 08 Eine Entscheidung fürs Leben**
- 10 Eisbaden**
- 12 Riechen – unsere Sinne Teil 3**
- 14 Rätsel**
- 15 Rezept**

Lösungen von Seite 14

Märchentiere verhext

1. Frosch 5. Katze
2. Esel 6. Hahn
3. Hund 7. Wolf
4. Fisch

2. A
3. C
4. Der gestiefelte Kater
5. Bremer Stadtmusikanten
6. Die Gänsemagd
7. Der Froschkönig
8. B
9. C
10. C

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

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

Info

Postfach der Online-Geschäftsstelle nutzen:



So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung Trossingen
Löhrstr. 45
78647 Trossingen
Tel. 07425 94003-0
Fax 07425 94003-23

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

Kundencenter St. Georgen
Gerwigstr. 33
78112 St. Georgen
Tel. 07724 912-36
Fax 07724 94003-23

Kundencenter VS-Schwenningen

Villingerstr. 2
78054 VS-Schwenningen
Tel. 07720 95 61-77
Fax 07720 94003-23

• Für Ihre postalischen Sendungen nutzen Sie bitte nur die Löhrstr. 45 in Trossingen.

• Vielen Dank.

Kundencenter Schonach
Tribergerstr. 64
78136 Schonach
Tel. 07722 7060
Fax 07722 94003-23

Servicebüro Tuttlingen
Im Ärztehaus
Tuttlingen
Neuhäuserstraße 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

Tel. 07461 77 00 499

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 **Fotquellen** 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 **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.



Ergebnis der Kundenbefragung 2025

**Hohe Kundenzufriedenheit –
über 94 Prozent unserer Versicherten sind sehr zufrieden!**

Im täglichen Kontakt erhalten wir von unseren Kunden überwiegend positives Feedback. Doch wie bereits in den vergangenen zwei Jahren wollten wir es auch in diesem Herbst wieder genau wissen – und die Antworten sprechen für sich. Über 2.600 Versicherte der BKK SBH haben sich die Zeit genommen, ihre Erfahrungen, Wünsche und Einschätzungen mit uns zu teilen. Dafür sagen wir Danke!

Die Ergebnisse zeigen nicht nur, wo wir bereits stark sind, sondern auch, wo wir noch besser werden können. Denn Ihre Meinung ist für uns mehr als nur Feedback – sie ist ein wichtiger Kompass für die Weiterentwicklung unserer Leistungen und Services.

Besonders freuen wir uns darüber, dass wir in folgenden Punkten noch besser werden konnten:

- ✓ der sehr hohen Zufriedenheit mit unserem Service
- ✓ der sehr hohen Zufriedenheit mit der Erreichbarkeit unserer Kundenberaterinnen und -berater
- ✓ der sehr hohen Zufriedenheit mit den Funktionen unserer Online-Geschäftsstelle und der Service-App
- ✓ der hohen Weiterempfehlungsquote

Uns freut es, eine so positive Resonanz zu erhalten.

Das schätzen Sie an uns:

- | | |
|----------|---|
| 1 | freundliche und kompetente Service- & Beratungsqualität |
| 2 | ein umfangreiches Leistungspaket |
| 3 | günstige Beiträge |

So sehen Sie uns:

- | | |
|----------|-------------|
| 1 | zuverlässig |
| 2 | freundlich |
| 3 | schnell |



Wir freuen uns sehr über dieses Ergebnis und danken allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für ihr Vertrauen und ihre Rückmeldungen. Ihr positives Feedback motiviert uns, auch weiterhin mit vollem Einsatz für Sie da zu sein!

Ergebnisse



Flinke Füchse – Schule macht Bewegung:

BKK SBH setzt erfolgreiches Projekt um

Die BKK SBH hat ein Bewegungs- und Koordinationsprojekt für Kinder ab der ersten Klasse entwickelt, organisiert und finanziert. Im Rahmen ihrer Bachelor-Arbeit an der Hochschule Furtwangen analysierte Studentin Mattea Baumann kürzlich dieses Präventionsprojekt. Die Ergebnisse sind eindeutig: Schon nach zehn Sportstunden verbesserte sich signifikant die koordinative Fähigkeit der teilnehmenden Schüler. Der Spaß an Bewegung blieb den Kindern dabei besonders in Erinnerung. Auch die Lehrkräfte begrüßten das Angebot, da durch einen

zusätzlichen Trainer die Kinder gezielter und fokussierter gefördert werden können. Außerdem fehlt im Schulsport die Zeit für den Aufbau der Bewegungslandschaften, die bei den Flinken Füchsen stets für leuchtende Kinderaugen sorgen.

Heute verabschiedeten wir Mattea Baumann von unserem Team. Auf dem Bild zu sehen sind: Marina Duffner (Referentin für Prävention), Mattea Baumann sowie Vorstand Uwe Amann.

Vielen Dank Mattea für dein Engagement!

iStock.com/Thapanaporniphala; BKK SBH



News



Information zur Kostenübernahme und Auszahlung

Die Übernahme und Kostenzusage Ihrer Leistung bestätigen wir mit der Auszahlung der erstattungsfähigen Beträge auf das von Ihnen angegebene Bankkonto.

Bitte beachten Sie: Um Ressourcen zu schonen und einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten, versenden wir kein separates Schreiben zur Bestätigung der Kostenübernahme. Die Gutschrift auf Ihrem Konto gilt als Nachweis für die erfolgte Erstattung.

Sollten Sie dennoch eine schriftliche Bestätigung benötigen, können Sie diese bei uns jederzeit anfordern.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung für einen nachhaltigeren Umgang mit Ressourcen.



Postanschrift nur noch Lörstraße 45 Trossingen

Wir möchten Sie darüber informieren, dass ab sofort die Postzustellung nur noch an die Lörstraße 45 in Trossingen erfolgt. Somit hat die BKK SBH ab sofort für Sie nur noch eine Postadresse. Hier wird Sie dann digitalisiert und anschließend an das zuständige Personal weiterverteilt.

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrer BKK SBH gemacht? Wir freuen uns über Ihr Feedback und verlosen unter allen Einsendungen zwei Eintrittskarten in den Europapark in Rust.

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

Nutzen Sie unser Online-Formular



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

Freizeitpark Eintrittskarten gewinnen!





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.

Arbeitsunfähigkeits- bescheinigung

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung schnell und einfach an uns übermitteln.

Sicheres Nachrichtenpostfach

Da eine sichere Einwahl ins Web-Portal 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.




Notfallvorsorge – diese Dinge sollten Sie wissen

Stromausfall, Unwetter, Hochwasser – außergewöhnliche Lagen kommen vor. Wer ein wenig vorsorgt, bleibt gelassener und handlungsfähig. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfiehlt, sich für etwa zehn Tage mit Lebensmitteln und Trinkwasser einzudecken. Für den Alltag reicht oft schon ein kleiner Vorrat für mehrere Tage.

Das Wichtigste auf einen Blick

 **Strom:** Taschenlampe, Ersatzbatterien, Kerzen, Streichhölzer/Feuerzeug. Ein batteriebetriebenes Radio hält Sie informiert.

 **Wetter:** Decken und warme Kleidung bereithalten, bei Sturm lose Gegenstände im Freien sichern.

 **Lebensmittel & Wasser:** pro Person circa zwei Liter Trinkwasser pro Tag einplanen. Dazu haltbare Basics wie Nudeln, Reis, Haferflocken, Konserven, Nüsse und Brotaufstriche. Vorräte regelmäßig aufbrauchen und erneuern.

So vorbereitet, meistern Sie auch Ausnahmesituationen – ohne großen Aufwand, aber mit einem guten Stück zusätzlicher Sicherheit.



Wie krank ist „krank genug“ fürs Bett?

Schnupfen, Husten, Abgeschlagenheit – oft stellt sich die Frage: Darf ich noch einkaufen gehen oder sollte ich besser im Bett bleiben? Eine einfache Regel hilft: Hören Sie auf Ihren Körper.

- **Leichte Erkältung:** Bewegung an der frischen Luft ist in Ordnung, so lange kein Fieber da ist. Kleine Spaziergänge können sogar guttun.
- **Fieber & Gliederschmerzen:** Jetzt gilt Bettruhe. Der Körper braucht Energie für die Abwehr, Anstrengung kann den Infekt verschlimmern.
- **Herz & Kreislauf:** Bei starker Erschöpfung oder Atemnot unbedingt ärztlich abklären. Sport ist in dieser Phase tabu.
- **Alltagspflichten:** Einkäufe, Haushalt oder Büroarbeit dürfen warten – Stress verzögert die Genesung. Lieber Hilfe annehmen und Tätigkeiten herunterfahren.

„Krank genug“ fürs Bett ist man dann, wenn der Körper deutlich signalisiert, dass Ruhe wichtiger ist als Aktivität. Schonung heute verkürzt die Krankheitsdauer morgen.





Eine Entscheidung fürs Leben

Wer seine Haltung zur Organspende schriftlich dokumentiert, hilft damit sich und seinem Umfeld

Unter dem Motto „Richtig. Wichtig. Lebenswichtig.“ fand Anfang Juni der bundesweite Tag der Organspende statt. Eine der Kernbotschaften lautet: Ob Befürworter oder Gegner, wer eine persönliche Entscheidung pro oder contra Organspende trifft, schützt damit auch nahestehende Personen.

Viel Zustimmung, wenig Schriftstücke

Laut bundesweiter Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stehen **84 %** der rund 4.000 Befragten im Alter von 14 bis 75 Jahren dem Thema Organ- und Gewebespende positiv gegenüber.

39 % haben ihre Entscheidung zur Organ- und Gewebespende im Organspendeausweis und/oder in einer Patientenverfügung schriftlich festgehalten.

Weitere **17 %** haben eine Entscheidung getroffen, diese aber nicht schriftlich dokumentiert.

Dabei macht es absolut Sinn, eine aktive Entscheidung für oder gegen eine mögliche Organspende klar zu formulieren. Denn damit entlasten Sie Ihre Familie, die sonst an Ihrer Stelle im Ernstfall unter emotionalem Stress diese schwierige Frage beantworten muss.

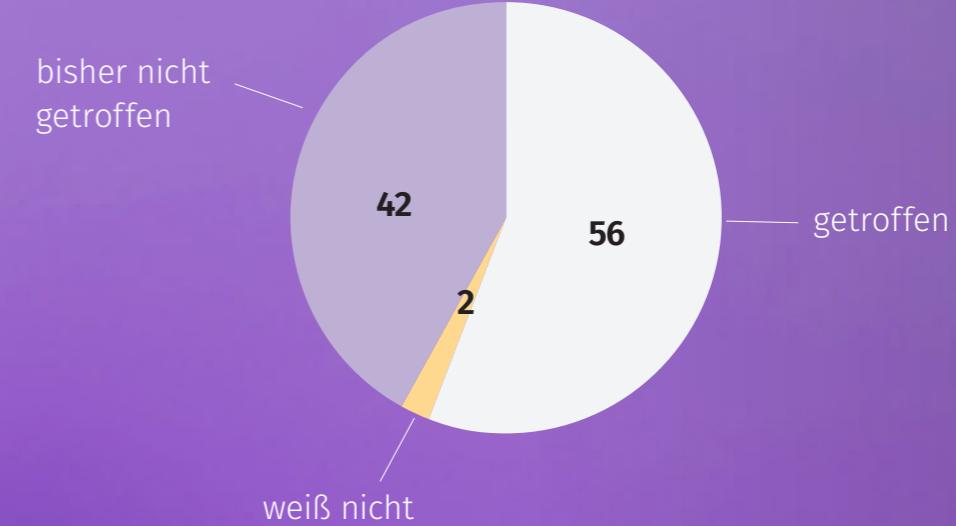
Hätten Sie's gewusst?

- ✓ Das Alter spielt keine Rolle dabei, ob Sie Organ- und Gewebespender sein können.
- ✓ Der Hirntod ist die medizinische Voraussetzung für eine Organspende.
- ✓ Rund 10.000 Deutsche warten auf ein Spenderorgan, nahezu täglich kommen neue hinzu – oft beispielsweise durch Unfälle, die jeden treffen können.

“Über 80 Prozent der Menschen stehen der Organspende positiv gegenüber. Nur ein Drittel der Deutschen hat aber einen Organspendeausweis ausgefüllt.”

ehem. Bundesgesundheitsminister Jens Spahn

Entscheidung zur Organ-/Gewebespende



Weitere Informationen
zum Organspendeausweis:
organspende-info.de





Eisbaden

Trend, Mutprobe oder Gesundmacher?

Ein Sprung in eiskaltes Wasser mitten im Winter – für die einen klingt es nach purem Wahnsinn, für andere nach dem besten Kick für Körper und Seele. Eisbaden ist in den vergangenen Jahren zum Trend geworden, nicht nur bei Extremsportlern. Immer mehr Menschen wagen sich in Flüsse, Seen oder in die Badewanne voller Eiswürfel. Aber was steckt dahinter: Gesundbrunnen oder Risiko?



Kälteschock – was passiert im Körper?

Schon beim Eintauchen reagiert der Körper heftig. Die Blutgefäße ziehen sich zusammen, Herzschlag und Blutdruck steigen an, die Atmung beschleunigt sich. Diese Phase nennt man Kälteschock. Sie kann anstrengend sein, ist aber genau der Reiz, auf den viele aus sind. Nach kurzer Zeit setzt der sogenannte Tauchreflex ein: Die Atmung wird ruhiger, das Blut zirkuliert stärker in den lebenswichtigen Organen. Dieser Wechsel aus Stressreaktion und Anpassung trainiert Herz-Kreislauf-System und Nervensystem. Viele Eisbader berichten anschließend von einem euphorischen Gefühl – ausgelöst durch Endorphine und die Aktivierung des Sympathikus, also des Teils unseres Nervensystems, der für Wachheit und Leistungsbereitschaft sorgt.

Warum suchen Menschen die Kälte?

Schon vor Jahrhunderten nutzten Menschen Kälte bewusst. In Nordeuropa hat das Bad im Eiswasser eine lange Tradition – oft verbunden mit Sauna oder Dampfbad. Der Wechsel zwischen heiß und kalt galt als gesundheitsfördernd. Heute knüpfen moderne Trends wie Eisbaden oder Kältekammern daran an: Es geht um das bewusste Verlassen der Komfortzone, um das Gefühl, den eigenen Körper zu spüren und gestärkt daraus hervorzugehen. Viele beschreiben es als mentale Übung: Der Moment im kalten Wasser zwingt zur Konzentration auf den Atem, auf den Augenblick. Ein bisschen wie Meditation – nur deutlich kälter.

Mögliche Vorteile des Eisbadens

Wichtig: Die Forschung steckt noch in den Anfängen. Es gibt bereits mehrere kleinere Studien, die positive Effekte nahelegen, jedoch sind weitere Untersuchungen notwendig. Die bisherigen Hinweise zeigen, dass Eisbaden verschiedene positive Wirkungen haben kann:



Stimmungsaufhellung

Kälte kann kurzfristig Glückshormone freisetzen und so die Stimmung heben. Teilnehmende berichten außerdem von einer gesteigerten Stressresistenz.



Kreislauftraining

Der Wechsel zwischen Gefäßverengung im kalten Wasser und Gefäßerweiterung beim Aufwärmen könnte Herz und Kreislauf stärken.



Entzündungshemmung

Erste Untersuchungen deuten darauf hin, dass Kälte Entzündungsprozesse im Körper dämpfen kann – zum Beispiel nach sportlicher Belastung.



Immunsystem

Einige Studien fanden Hinweise darauf, dass regelmäßiger Kältereiz die Abwehrkräfte stimulieren kann.



Schmerzreduktion

Kälte betäubt kurzfristig Nervenenden – dadurch kann Eisbaden als wohltuend bei Muskelkater oder Gelenkbeschwerden empfunden werden.

Risiken und Vorsicht

So anziehend der Gedanke an den Kick im Eiswasser ist: Eisbaden birgt auch Gefahren.

- **Herz-Kreislauf-Belastung:** Der Kälteschock kann Herzrhythmusstörungen auslösen – besonders bei Menschen mit Vorerkrankungen.
- **Übermut:** Wer zu lange im kalten Wasser bleibt, riskiert Unterkühlung oder Muskelstarre. Schon wenige Minuten können kritisch sein.
- **Allein ins Wasser gehen:** Ein großes Risiko – es sollte immer jemand dabei sein.
- **Alkohol:** Vor oder nach dem Eisbaden tabu. Alkohol erweitert die Gefäße und erhöht das Risiko für Unterkühlung massiv.

Wer gesundheitliche Probleme mit Herz, Blutdruck oder Atemwegen hat, sollte vorher ärztlich abklären, ob Eisbaden geeignet ist.

5 goldene Regeln für Eisbaden

- 1 Nie alleine ins kalte Wasser gehen.
- 2 Langsam herantasten – mit kalten Duschen starten.
- 3 Dauer kurzhalten: maximale Minutenanzahl = Wassertemperatur.
- 4 Nach dem Bad sofort aufwärmen.
- 5 Bei Herz- oder Atemproblemen vorher ärztlich abklären.

Psychologischer Effekt des Eisbadens

Das bewusste Überwinden der eigenen Komfortzone stärkt das Selbstbewusstsein: „Ich habe das geschafft!“ Viele berichten, dass sie sich danach gelassener und widerstandsfähiger fühlen – gerade bei stressigem Alltag. Besonders im Winter kann dieser Aspekt helfen: Statt sich vom grauen Wetter herunterziehen zu lassen, holen sich Eisbader ihre Portion Klarheit und Energie direkt aus dem See.

Eisbaden mit Respekt

Eisbaden ist mehr als ein verrückter Wintertrick. Wer es richtig angeht, kann von positiven Effekten für Kreislauf, Stimmung und Immunsystem profitieren. Aber: Sicherheit und Respekt vor dem Eisbaden stehen an erster Stelle. Für viele wird der Sprung ins kalte Wasser so nicht nur zur Mutprobe, sondern zu einem Ritual, das Körper und Geist belebt.

istock.com/gpointrstudio/diephosi

Gesund aktiv werden

Wenn Sie Ihre Gesundheit proaktiv fördern möchten, unterstützen wir Sie gerne mit unserem Präventions-Kursprogramm. Mehr Infos finden Sie auf unserer Website: bkk-sbh.de/gesundheitscenter/kursprogramm





RIECHEN – der Sinn, der Erinnerungen weckt

Unsere Sinne - Teil 3

Zint an der Jacke vom Weihnachtsmarkt, Regen auf warmem Asphalt, der vertraute Duft eines Menschen: Gerüche sind wie Abkürzungen in unsere Gefühlswelt. Ein Atemzug – und wir sind woanders. Riechen ist aber mehr als Nostalgie: Es beeinflusst, wie wir essen, woran wir uns erinnern, mit wem wir uns wohlfühlen und wann wir auf Gefahr schalten.

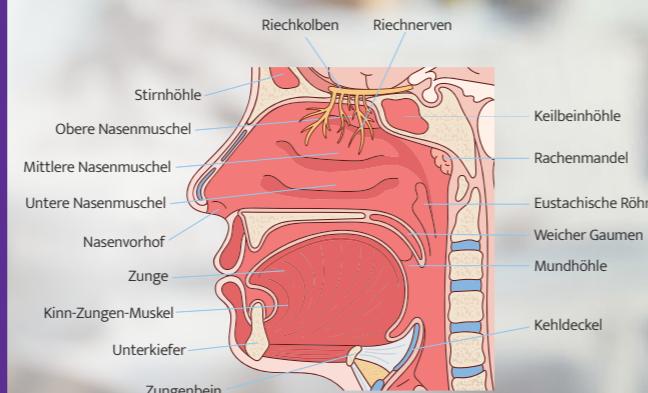
Wie funktioniert unser Geruchssinn eigentlich?

Mit jedem Atemzug strömen unzählige Duftmoleküle durch die Nase. Im oberen Bereich sitzt die Riechschleimhaut, ein nur wenige Quadratzentimeter großes Areal, ausgestattet mit Millionen spezialisierter Riehzellen. Jede dieser Zellen ist auf bestimmte Moleküle spezialisiert. Treffen nun darauf Duftstoffe, werden elektrische Impulse ausgelöst, die über den Riechnerv ins Gehirn gelangen.

Das Besondere: Der Geruchssinn ist direkt mit den Bereichen des Gehirns verbunden, die Emotionen und Erinnerungen steuern. Deshalb reicht schon der Duft von einem guten Parfüm aus, um einen positiven Eindruck zu hinterlassen – oder ein Hauch von Rauch, um Alarmbereitschaft auszulösen.

„Ich kann dich (nicht) riechen“ – was dahinter steckt

Jeder Mensch hat einen Eigengeruch – geprägt durch Haut, Ernährung, Mikrobiom, Hormone und die Genetik. Er wirkt unbewusst. Sympathie, Vertrauen, Nähe: Vieles beginnt, bevor Worte fallen. Parfüm kann überdecken, aber nicht komplett umschreiben. Dass wir manche Menschen „nicht riechen können“, ist oft eine echte Geruchsreaktion – ein biochemisches „passt / passt nicht“, das unser Gehirn schnell bewertet. Gut zu wissen: Das ist normal. Und es erklärt, warum wir uns in manchen Räumen, bei manchen Personen sofort wohlfühlen – und anderswo lieber wieder gehen.



Warum der Winter so besonders duftet

Im Winter riecht die Welt sehr kontrastreich: Draußen ist die Luft kalt und ruhig – da fallen einzelne Gerüche leichter auf, etwa Tannenzweige, nasser Asphalt oder ein Hauch Kaminrauch. Drinnen sorgt Wärme dafür, dass mehr Duftmoleküle in die Luft gelangen – Aromen aus Plätzchen, Tee oder Duftkerzen werden voller und bleiben länger wahrnehmbar. Der Moment an der Haustür verbindet beides: Man bringt die Kälte in der Nase mit und die Wärme hebt die Düfte an wie ein sanfter Dimmer: Der klassische Weihnachtsgeruch entsteht.

Riechen & Essen: Teamarbeit von

Nase und Gaumen

Warum schmeckt der Braten an den Feiertagen so großartig – und bei Schnupfen plötzlich nach „nichts“? Ein großer Teil des „Geschmacks“ ist retronasales Riechen: Beim Kauen steigen Aromastoffe aus dem Mundraum zur Riechschleimhaut. Ist die Nase dicht, fehlt dieser Kanal. Tipp für mehr Genuss ohne Extraaufwand: Vor dem ersten Bissen einmal bewusst durch die Nase einatmen und das Aroma „ankommen“ lassen.



Alltags-Check: Fünf Situationen, in denen die Nase für uns arbeitet

- 1 **Küche:** Milch oder Fisch „riechen komisch“ – im Zweifel weg damit.
- 2 **Bad/Keller:** Gas- oder starker Chemiegeruch? Fenster auf, raus, Hilfe holen.
- 3 **Bahn, Auto & Büro:** intensives Parfüm kann Kopfdruck machen – die Dosierung ist wichtig.
- 4 **Druckerraum/Neumöbel:** Ausdünstungen? Anfangs häufiger lüften.
- 5 **Sport & Alltag:** Eigengeruch ist normal – gepflegt und nur dezent parfümiert wirkt für die meisten angenehmer als eine Duftwolke.



Wenn der Geruchssinn streikt

Manchmal wird die Welt plötzlich „leiser“: Kaffee riecht kaum, Essen wirkt flach, vertraute Düfte kommen nicht richtig durch. Häufige Auslöser sind Infekte, Allergien, sehr trockene Luft oder schlicht Erholung nach einem Schnupfen. Manchmal „kippen“ Gerüche vorübergehend und wirken verbrannt oder chemisch – das kann Teil des Heilungswegs sein und legt sich oft wieder.

Wichtig bleibt die Sicherheit: Unsere Nase warnt, aber nicht immer zuverlässig. Verlassen Sie sich zu Hause zusätzlich auf Rauch- und – wo sinnvoll – Gasmelder. Und bei ungeklärtem Rauch- oder Gasverdacht gilt: Fenster öffnen, rausgehen, Hilfe holen.

Wann abklären lassen?

- Der Geruchssinn ist plötzlich deutlich weg (ohne starken Schnupfen).
- Nach drei bis vier Wochen spüren Sie keine Besserung.
- Nach Kopfverletzung oder Operation fällt Riechen oder Schmecken aus.
- Es kommen weitere Auffälligkeiten dazu: einseitig verstopfte Nase, starke Schmerzen, Fieber.

Erste Anlaufstelle ist die HNO-Praxis (alternativ Hausarzt/Hausärztin). Dort wird geprüft, ob eine behandelbare Ursache dahintersteckt und welche Schritte sinnvoll sind.

Duft-Etikette im Alltag

Ein angenehmer Duft schafft Nähe, eine Duftwolke schafft Distanz. Orientieren Sie sich an dieser einfachen Regel: Wer neben Ihnen sitzt, darf Ihren Duft wahrnehmen – der Raum hinter Ihnen nicht. Besonders in Meetingräumen, Bus & Bahn und Praxen gilt: lieber dezent.

Stimmung auf den ersten Atemzug

Riechen ist der schnellste Weg zu Stimmung und Erinnerung. Gönnen Sie sich im Alltag kleine Duftmomente – beim Kochen, Draußensein oder Heimkommen – und lassen Sie sie bewusst wirken. So wird jeder Atemzug ein kleiner Wohlfühlmoment.

In der nächsten Ausgabe unserer Sinnes-Serie: Schmecken – warum Geschmack mehr ist als süß, salzig & Co.



Märchenstunde

Spannend · Rätselhaft · Verspielt

1. Woher haben die Schwestern **Schneeweißchen und Rosenrot** ihren Namen in dem gleichnamigen Märchen erhalten?

- A Von den Eltern B Von den Feen im Garten C Von den beiden Rosenbäumchen im Garten

2. In welchem Märchen trinkt der Bruder aus einer Tierspur und wird in ein **Reh** verwandelt?

- A Brüderchen und Schwesterchen B Hans im Glück C Der Froschkönig

3. Was will **Rotkäppchen** der Großmutter in ihrem Korb vorbeibringen?

- A Wasser und Brot B Blumen und Gebäck C Kuchen und Wein

4. „Ich bin schlau, kann sprechen, komme auf **Samtpfoten** daher – liebe es Stiefel zu tragen – und mache meinen Herrn sehr reich.“ **Wer bin ich?**

5. Wie heißt das Märchen, in dem der **Räuber am Schluss** berichtet, dass er „von einer Hexe mit langen Fingernägeln, einem Messerstecher, einem Ungetüm und einem unheimlichen Richter, der sein Urteil vom Dach kräht“, **vertrieben** wurde?

- A Hänsel und Gretel B Rumpelstilzchen C Die Bremer Stadtmusikanten

6. „Hilfe, **mein sprechendes Pferd** wurde getötet“. **Wer bin ich?**

7. **Kennst du einen König – einen grünen, kleinen?**

Bestimmt wiegt er nur wenig und hüpfst auf vier Beinen.

8. „**Es bekam ein Wicht der Königin ihr Kindlein nicht.**“ In welchem Märchen?

- A König Drosselbart B Rumpelstilzchen C Der Froschkönig

9. Wie heißt **Pinocchios** Vater? A Zwerge Nase B Peter Pan C Gepetto

10. Das „**hässliche Entlein**“ war eigentlich ... A eine Gans B ein Rabe C ein Schwan

Sudoku – Master

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.

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

Märchentiere verhext

Eine junge, unerfahrene Fee hat versehentlich die Buchstaben der Märchentiere verhext. Hilf ihr und bringe sie in die richtige Reihenfolge!

1. SCHROF

2. LESE

3. DUHN

4. SICHF

5. ZETAK

6. NAHH

7. FOLW



Märchen-Quiz



Märchenfiguren, die jeder kennt

Nur, wo haben sie sich versteckt? Du findest sie unten von links nach rechts oder von oben nach unten.

ROTÄPPCHEN · ASCHENPUTTEL · HÄNSEL · GRETEL · RUMPELSTILZCHEN · DORNRÖSCHEN · FROSCHKÖNIG · SCHNEEWITTCHEN · RAPUNZEL

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

istock.com: Lorado/WaffelBoo (4x)/Liudmila Kudritskaya / ThomasVogel



Weihnachtssuppe



Menge: ~ 6 Portionen
Dauer: ~ 40 Minuten
gelingt leicht

Zutaten

Weihnachtssuppe:

- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 600 ml Hühnerbrühe
- 400 ml trockener Weißwein
- 1 EL Zucker
- etwas Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 125 g Crème fraîche/Kräuter
- 2 Eigelb (Größe M)

Käsesterne:

- 6 Scheiben Sandwichtoast
- ~ 50 g Emmentaler oder Gouda, gerieben
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1. Weihnachtssuppe kochen

- Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin weich dünsten. Brühe und Wein zugießen und leicht kochen lassen.
- Die Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche mit den Eigelben verrühren und unterrühren. Anschließend bei schwacher Hitze ziehen lassen, aber nicht mehr kochen.

2. Käsesterne zubereiten

- Toastscheiben toasten, dann daraus Sterne in unterschiedlichen Größen ausstechen.
Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem Käse bestreuen, so dass möglichst wenig Käse übersteht. Das Blech unter den heißen Grill im Backofen (etwa 250 °C) schieben und so lange überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.
- Nun die Weihnachtssuppe mit den Käsesternen in tiefen Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen. Guten Appetit!

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

BKK SBH