

**Winterpause
adieu**

S.8

**„Digitale Hörgesundheit“ –
Tinnitracks-App**

S.9



Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2019 ist für unsere Versicherten überwiegend positiv gestartet: **Sie zahlen in der Regel weniger Beitrag**, und zwar durch die neue hälftige Beteiligung von Arbeitgebern bzw. Rentenversicherungsträgern am Zusatzbeitrag: Dieser liegt mit 0,7 Prozent unter dem Durchschnitt von 0,9 Prozent und bleibt unverändert gültig. Der um 0,5 Prozentpunkte erhöhte Beitragssatz zur Pflegeversicherung wird für Arbeitnehmer durch die Senkung des Beitrags zur Arbeitslosenversicherung in gleicher Höhe ausgeglichen.

Gleichzeitig wird in eine bessere Versorgung investiert, vor allem durch mehr Personal, familiengerechtere Arbeitsplätze und verstärkte betriebliche Prävention sowohl in Krankenhäusern als auch in Pflegeheimen.

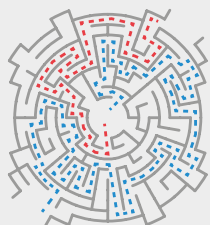
Weniger Beitrag für Versicherte

Das „Pflegepersonal-Stärkungsgesetz“ ermöglicht dieses Sofortprogramm mit Langzeitwirkung. Näheres dazu lesen Sie auf den Seiten 6 und 7 in diesem Magazin. Pflegepersonen können jetzt eine stationäre Rehabilitation selbst dann nutzen, wenn eine ambulante Versorgung möglich wäre. Auch die erheblich erhöhte Förderung der Selbsthilfe soll diesen Personen, überwiegend Frauen, zugutekommen.

Denken Sie auch in 2019 an Ihren „Gesundheitsterminkalender“: Vorsorge-, Früherkennungs- und Zahngesundheitsuntersuchungen lassen sich rechtzeitig planen und verwirklichen. Nutzen Sie diese Angebote – wir belohnen Sie hierfür mit unserem Bonusprogramm.

Ihr
Uwe Amann

LÖSUNGEN von S.15



Frühlingswörter-Chaos

Fahrrad	Eichhörnchen
Biene	Vogel
Ausflug	Marienkäfer
Ostern	Schmetterling
Blume	Frühlingsduft
Frühling	Gänseblümchen
Temperatur	Sonne
Hase	Sonnenschein

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



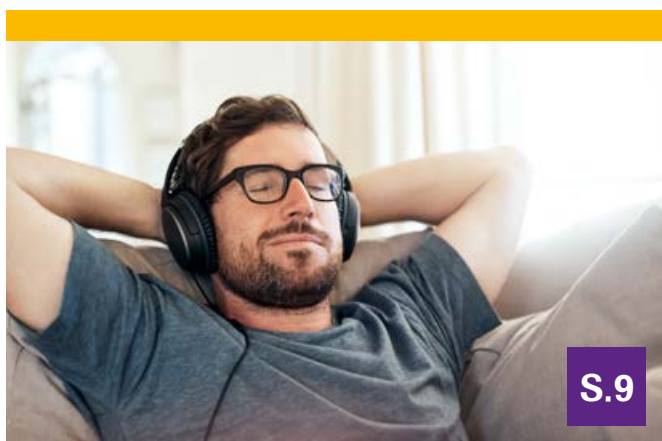
Inhalt



S.6



S.8



S.9

02 Vorwort

"Weniger Beitrag für Versicherte"

04 Kurzmeldungen

Nichtraucher werden,
Online-Geschäftsstellen-App,
Start ins Berufsleben

06 Das ändert sich 2019

Mehr Geld für bessere Pflege,
neue Beitragsätze und
Bemessungsgrenzen steigen

08 Winterpause adieu

3 Tipps für einen gesunden
Fitness-Start

09 Tinnitracks-App

„Digitale Hörgesundheit“

10 Handyverbot an Schulen

Sinnvoll oder unzeitgemäß?

12 Rezept

Gegrillte Lammkoteletts

13 Kurz und knapp

14 Neue Leistungen

Darf's ein wenig mehr sein?

15 Rätselspaß

So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung Trossingen

Löhrstr. 45
78647 Trossingen
Postfach 1124
78635 Trossingen
Tel. 07425/940 03-0
Fax. 07425/940 03-23

Geschäftsstelle St. Georgen

Gerwigstr. 33
78112 St. Georgen
Postfach 1115
78103 St. Georgen
Tel. 07724/912 36
Fax. 07724/912 38

Geschäftsstelle VS-Schwenningen

Villingerstr. 2
78054 VS-Schwenningen
Postfach 3345
78022 VS-Schwenningen
Tel. 07720/95 61 77
Fax. 07720/95 61 79

Geschäftsstelle Schonach

Tribergerstr. 64
78136 Schonach
Postfach 9
78133 Schonach
Tel. 07722/70 60
Fax. 07722/70 59

Servicebüro Tuttlingen

Donaustr. 17
78532 Tuttlingen
Tel. 0172/5436911



Kurzmeldungen



Nichtraucher werden? Wir helfen Ihnen!

Sie hatten sich in der Silvesternacht vorgenommen, dieses Jahr mit dem Rauchen aufzuhören? Was ist aus Ihrem guten Vorsatz geworden? Falls das Ganze noch nicht wie gewünscht geklappt hat, sind wir an Ihrer Seite: Unser Kooperationspartner NichtraucherHelden.de unterstützt und begleitet Sie online zum Rauchstopp.

Motivierende Coaching-Videos, ergänzende Übungen und individuelle Hilfe – das erwartet Sie bei den Kurseinheiten der NichtraucherHelden. Wann und wo Sie die erledigen, bleibt ganz Ihnen überlassen. Alles, was Sie brauchen, ist ein Internetzugang.

NichtraucherHelden.de bietet Ihnen zwei Optionen. Im Basis-Programm für 89 Euro erhalten Sie elf Kurseinheiten, die Sie Schritt für Schritt auf den Rauchstopp vorbereiten. Beim Plus-Paket für 139 Euro erhalten Sie zusätzlich eine dreimonatige Nachbetreuung und somit eine intensive Rückfallprophylaxe. Zudem gibt es Fitness- sowie Ernährungsvideos, die Ihnen dabei helfen, Ihren Rauchstopp ganz ohne Gewichtszunahme zu meistern.


Und das Beste:

Wir als Ihre BKK SBH übernehmen 85 Prozent der Kurskosten! Nutzen Sie die Chance, rauchfrei zu werden, und melden Sie sich an:
<http://bkk-sbh.nichtraucherhelden.de>



Online-Geschäftsstellen-App – so sind Sie dabei

Immer und überall für Sie nutzbar: Dank der **Online-Geschäftsstelle** können Sie Ihre persönlichen Anliegen jetzt jederzeit und rund um die Uhr abwickeln. Wie, zeigen wir hier.

- 1 Unter bkk-sbh.de/service/online-geschaeftsstelle registrieren und per Post Zugangscode erhalten. Alternativ: Diesen QR-Code scannen. 
- 2 Zugangscode im Login-Bereich des Webportals eingeben. Wir gleichen zur Sicherheit Ihre Daten ab und schalten Sie frei.
- 3 Zu Hause oder mobil viele Vorteile nutzen – darunter zum Beispiel:
 - Schicken Sie uns Nachrichten, Fotos und Dateien über Ihr sicheres Nachrichtenfach.
 - Erfassen Sie Änderungen von Adresse oder Bankdaten bequem online.
 - Übermitteln Sie Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung schnell und einfach oder fordern Sie Mitgliedsbescheinigungen an.
 - Laden Sie Ihr Lichtbild für Ihre Versichertenkarte hoch.

Sie haben Fragen?

Ihr BKK SBH Online-Serviceteam erreichen Sie unter:
07425/940 03-55 oder onlineservice@bkk-sbh.de



Schule geschafft – und jetzt?

Für viele junge Erwachsene beginnt nach dem Ende der Sommerferien ein **neuer Lebensabschnitt: das Berufsleben**. Das bedeutet: erster fester Lohn, eigene Versicherung ... und meist jede Menge Fragen. Aber keine Sorge – wir von der BKK SBH sind an deiner Seite. Einige der wichtigsten Fragen beantworten wir hier.

(Wie) Muss ich mich jetzt krankenversichern?

Azubis und Arbeitnehmer sind sozialversicherungspflichtig zur Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen- und Rentenversicherung. Wenn du eine Festanstellung oder Ausbildung beginnst, melde dich einfach bei uns – dein persönlicher Ansprechpartner kümmert sich umgehend darum, alles entsprechend anzupassen. Alles, was wir brauchen, ist deine Beitrittserklärung.

Kann ich über die Eltern familienversichert bleiben?

In bestimmten Fällen ja. Auch hier informieren wir dich gerne und zeigen dir deine Möglichkeiten auf.

Wie erfährt mein Ausbildungsbetrieb/ Arbeitgeber, wo ich versichert bin?

Wir stellen dir die passende Bescheinigung aus und übermitteln sie deinem Ausbildungsbetrieb / Arbeitgeber. Du kannst dich also entspannt zurücklehnen.

Wie hoch sind meine Beiträge für die Krankenversicherung?

Das kommt auf dein Gehalt an (bzw. wenn du dich selbstständig gemacht hast, auf deine Einkünfte). Der Anteil, den du selbst tragen musst, wird vom Arbeitgeber direkt an die Krankenkasse abgeführt. Sofern dein Arbeitsentgelt als Azubi unter 325 Euro monatlich liegt, trägt der Arbeitgeber die Beiträge zur Sozialversicherung komplett alleine.

Was für Vorteile habe ich, wenn ich mich bei der BKK SBH versichere?

Beste Leistungen, persönliche Betreuung, viele Extras und tolle Bonusprogramme – sprich uns an. Wir zeigen dir gern, was wir alles für dich tun können.

Weitere Informationen zu deinen Vorteilen und Leistungen der BKK SBH unter:

www.bkk-sbh.de/mitglied-werden/berufsstarter-student/



Deine Ansprechpartnerin

Ludmila Jost-Lasarzick

☎ 07425/940 03-46

@ LJost-Lasarzick@bkk-sbh.de



Weitere Tipps zum Berufsstart unter:
<https://bkk-sbh.de/berufsstarter/>



Das ändert sich 2019

Mehr Geld für bessere Pflege, neue Beitragssätze und Bemessungsgrenzen steigen



Mehr Geld für bessere Pflege

Ist die „Pflege“ selbst krank? Zahlreiche Proteste der Aktionsbündnisse erweckten zuletzt diesen Eindruck. Die Politik hat die Zeichen der Zeit erkannt und reagiert: Das „Pflegepersonal-Stärkungsgesetz“ soll mittels besserer Personalausstattung und Arbeitsbedingungen für optimale Betreuung und Pflege sowohl in Krankenhäusern als auch in Pflegeheimen sorgen.

Außerdem können jetzt pflegende Angehörige eine medizinische Rehabilitation leichter nutzen – auch wenn medizinisch eine ambulante Versorgung ausreichend wäre. Wenn die pflegebedürftige Person nicht gleichzeitig mit aufgenommen werden kann, müssen Kranken- und Pflegekasse eine anderweitige Betreuung organisieren. Und ab Pflegegrad 3 sowie für Menschen mit Behinderungen gelten Fahrten zur ambulanten Behandlung mit der ärztlichen Verordnung als zulässig – auch ohne vorherige Genehmigung. Finanziert wird dies aus Beiträgen der Versicherten und Arbeitgeber.



Mehr Pflegekräfte in Krankenhäusern ...

Ein besonderes Budget berücksichtigt den individuellen Pflegebedarf der Krankenhäuser für die unmittelbare Patientenversorgung. Finanziert werden auch pflegeentlastende Maßnahmen – zum Beispiel, wenn Essensausgabe und Wäschedienst auf andere Personalgruppen übertragen werden. Außerdem sollen mehr Ausbildungsplätze geschaffen werden. Für erhöhten Aufwand bei pflegebedürftigen Patienten gibt es eine gesonderte Vergütung.



... und in Pflegeheimen

Einrichtungen mit über 80 Bewohnern erhalten 1,5 zusätzliche Stellen finanziert; ab 120 Bewohnern sind es zwei Stellen. Um die Pflegekräfte zu entlasten, wird die technische Ausrüstung – auch für ambulante Einrichtungen – mit 40 Prozent und bis zu 12.000 Euro gefördert. Der verstärkte Abschluss von Kooperationsverträgen mit den Ärzten soll sowohl den Bewohnern als auch den Pflegekräften zugutekommen.



Bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Professionelle Pflege kennt sowohl in Krankenhäusern als auch in Pflegeheimen keine Pause: Rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche sind Pflegekräfte tätig. Das stellt besonders hohe Anforderungen an die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Um die Attraktivität des Pflegeberufs zu steigern, werden für sechs Jahre besondere Betreuungsangebote (etwa jenseits der Öffnungszeiten von Kitas) gefördert.



Gesundheitsförderung und Selbsthilfe

Im Bereich Pflege ist die psychische und körperliche Belastung der Beschäftigten enorm. Deshalb stellen die Krankenkassen für die betriebliche Gesundheitsförderung zusätzlich jährlich über 70 Millionen Euro bereit. Gesunde und motivierte Beschäftigte kommen den Patienten und pflegebedürftigen Menschen zugute. Die Pflegeversicherung stellt künftig anstelle von bisher acht Millionen Euro insgesamt zwölf Millionen Euro für die Förderung der Selbsthilfe bereit.



Alle Jahre wieder: Bemessungsgrenzen steigen

Verschiedene Werte der Sozialversicherung werden jährlich der Lohn-/ Gehaltsentwicklung angepasst: So steigt zum Beispiel die Beitragsbemessungsgrenze zur Kranken-/Pflegerversicherung auf 4.537,50 Euro (2018: 4.425 Euro) monatlich, in der Rentenversicherung beträgt sie 6.700 Euro (6.500 Euro) West bzw. 6.150 Euro (5.800 Euro) Ost.

Dies gilt auch für die Leistungen. So beträgt zum Beispiel das Höchstkrankengeld kalendertäglich 105,88 Euro (2018: 103,25 Euro), die Einkommensgrenze für die beitragsfreie Familienversicherung monatlich 445 Euro (435 Euro).

Auch die Freibeträge für Zuzahlungen (z. B. zu Arzneien) sind bei einer Familie mit zwei Kindern auf jährlich 20.847 Euro (2018: 20.337 Euro) angehoben worden.



Beitragsätze: Wie viel sparen Versicherte?

Bei unverändertem Beitragssatz zur Krankenversicherung von 14,6 Prozent wird seit Jahresanfang 2019 auch der Zusatzbeitrag von Versicherten und Arbeitgebern (bei Rentnern vom Rentenversicherungsträger) je zur Hälfte bezahlt. Bei der BKK SBH bedeutet das bei einem Gehalt von 3.300 Euro monatlich und dem Zusatzbeitragssatz von 0,70 Prozent eine Entlastung um 13,10 Euro monatlich/138,60 Euro jährlich.

Dass sich der Beitragssatz zur Pflegeversicherung um 0,5 Prozentpunkte auf 3,05 Prozent erhöht, wird wieder ausgeglichen, indem sich gleichzeitig der Beitragssatz zur Arbeitslosenversicherung im selben Umfang senkt.

Die mit jährlich rund 7,6 Milliarden Euro kalkulierten Mehreinnahmen zur Pflegeversicherung sollen für Stabilität bis zum Jahre 2022 sorgen. Weil Rentner der Arbeitslosenversicherung in der Regel nicht mehr angehören, ergibt das im Ergebnis bei einer angenommenen Rente von 1.450 Euro eine geringe Belastung:

Rentenversicherungsträger beteiligt sich mit	- 5,08 €
Pflegeversicherung steigt um	+ 7,25 €
Mehrbelastung	= 2,17 €

” Das „Pflegerpersonal-Stärkungsgesetz“ soll mittels besserer Personalausstattung und Arbeitsbedingungen für optimale Betreuung und Pflege sorgen. “



Winterpause adieu

3 Tipps für einen gesunden Fitness-Start

Das **regelmäßige Workout** gerät bei vielen Menschen in der kalten Jahreszeit in den Hintergrund. Der Frühling mit seinen ersten warmen Sonnenstrahlen ist dann der ideale Zeitpunkt, um das Training wieder aufzunehmen. Wir geben Ihnen drei Tipps an die Hand, um sanft ins Fitness-Programm zu starten.

Egal, ob Sie ein paar Kilometer joggen, eine Runde Golf spielen oder mit Ihren Kindern im Hinterhof toben – es ist wichtig, Ihren Körper vorzubereiten. Andernfalls laufen Sie Gefahr, sich zu überschätzen. Sogar gewöhnliche Aktivitäten fordern manchmal einen Tribut: Starker Muskelkater oder Verletzungen können die Folge sein. Damit es gar nicht erst so weit kommt, gibt es einige Strategien, die einen gesunden Fitness-Start ins Frühjahr unterstützen.

„Bedenken Sie, dass Sie nicht über Nacht inaktiv wurden. Also können Sie auch nicht über Nacht wieder fit werden. Geduld ist an dieser Stelle ein guter Ratgeber.“

1. Überschätzen Sie sich nicht

Die Fitness der meisten Menschen lässt während der Wintermonate nach – auch wenn sie an einem alternativen Fitness-Programm festhalten. Wenn Sie zu schnell in Ihre alte Fitness-Routine einsteigen, müssen Sie mit Muskelkater und Verletzungen rechnen, was Sie wochenlang außer Gefecht setzen kann. Meist ist der Schmerz am Tag nach einem anstrengenden Training nicht zu spüren, aber zwei Tage später kann er umso heftiger sein. Deshalb: lieber langsam herantasten und auf den Körper hören. Wer wochenlang vorrangig sitzende Tätigkeiten ausgeführt hat, sollte sich mit einem Arzt in Verbindung setzen, bevor die Aktivität gesteigert wird. Hier empfiehlt sich ein Fitness-Check.

2. Beginnen Sie klein – und vergessen Sie das Dehnen nicht!

Wenn der Check-up grünes Licht gibt, können Sie mit einem einfachen Laufplan oder Dehnungsprogramm starten. Die langsamen, sanften Bewegungen bereiten Ihren Körper auf intensivere Aktivitäten vor. Beginnen Sie eine Woche lang mit zehn Minuten täglich.

Erhöhen Sie dann die folgende Woche auf 15 Minuten. Unabhängig von der Sportart können Sie durch Dehnung Ihren Körper ideal auf jede Aktivität vorbereiten. Strecken Sie Ihren Rumpf und senken Sie den Rücken, beugen Sie sich von einer Seite zur anderen und drehen Sie anschließend Ihren Rumpf von links nach rechts.

3. Steigern Sie in Intervallen

Auch wenn die warmen Sonnenstrahlen locken, beherzigen Sie die Faustregel: Erhöhen Sie Gewicht, Zeit, Geschwindigkeit oder Intensität niemals um mehr als zehn Prozent pro Woche. So gewöhnen Sie Ihren Körper auf sanfte Weise an die zunehmende Belastung. Denken Sie auch daran, dass beispielsweise das Joggen auf Waldboden in der Regel anstrengender ist als das Laufen auf einem Laufband. Denn je länger Ihre Fitness-Pause war, desto mehr Zeit benötigen Sie, um wieder auf Kurs zu kommen. Wenn Sie also vor dem Winter drei- bis viermal pro Woche trainiert haben, dauert es etwa vier bis acht Wochen, bis Sie wieder Ihre gewöhnliche körperliche Belastbarkeit erreichen. Bedenken Sie, dass Sie nicht über Nacht inaktiv wurden. Also können Sie auch nicht über Nacht wieder fit werden. Geduld ist an dieser Stelle ein guter Ratgeber.



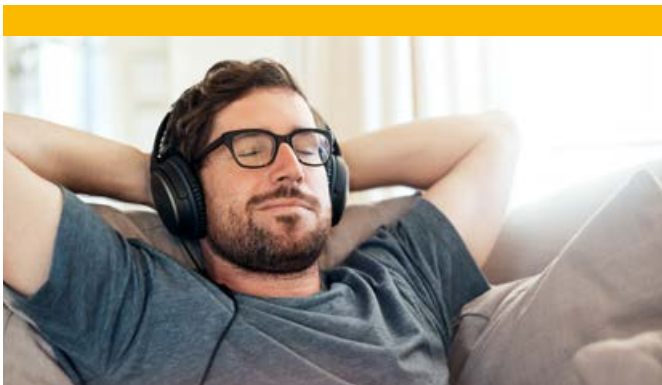


„Digitale Hörgesundheit“ – Tinnitracks-App

Dem Tinnitus digital begegnen

„Bitte endlich Ruhe!“ Das ist einer der sehnlichsten Wünsche aller, die an chronischem Tinnitus leiden. Für Versicherte der BKK SBH kann er schon bald in Erfüllung gehen – der neuen **„Tinnitracks“-App** sei Dank.

Rund drei Millionen Menschen sind derzeit in Deutschland von chronischem Tinnitus betroffen – und jedes Jahr kommen ca. 300.000 weitere hinzu. Basierend auf Ergebnissen unabhängiger, wissenschaftlicher Studien steht für betroffene Versicherte der BKK SBH nun die digitale App „Tinnitracks“ als selbstbestimmte Therapiemöglichkeit zur Verfügung.



Weniger Rauschen, mehr Lebensqualität

Das zertifizierte Medizinprodukt eignet sich für alle, die an subjektivem, chronischem, tonalem Tinnitus leiden. Die App filtert automatisch die individuelle Tinnitus-Frequenz aus Ihrer Lieblingsmusik heraus. Alles, was Sie brauchen, ist ein Smartphone mit Internetzugang, ein geeigneter Kopfhörer und die eigene Musiksammlung.

Die fünf Schritte der Tinnitracks-Therapie:

- 1 Im Rahmen einer Eingangsuntersuchung erfolgt die Tinnitus-Diagnostik und die Frequenz-Bestimmung durch Ihren am Vertrag teilnehmenden HNO-Arzt.
- 2 Nach der Eingangsuntersuchung erhalten Sie von ihm – sofern Sie für die Tinnitracks Neuro-Therapie geeignet sind – einen Aktivierungscode.
- 3 Installieren Sie die Tinnitracks-App auf Ihrem Smartphone.
- 4 Die Tinnitracks-Behandlung über die App können Sie zwölf Monate nutzen. In dieser Zeit übernimmt Ihre BKK SBH die Kosten. Der teilnehmende HNO-Arzt führt regelmäßige Kontrolltermine zur Überprüfung Ihrer Tinnitus-Frequenz durch.
- 5 Eine Abschlussuntersuchung durch den Arzt beendet die Therapie.

Teilnahmevoraussetzungen

- Vorhandensein eines subjektiv chronischen Tinnitus mit einer stabilen Frequenz (Diagnose durch den HNO-Arzt).
- Ein Smartphone (ab Android 4.0/ iOS 7.0) sowie einen Kopfhörer mit linearem Frequenzgang.
- Zeit und Bereitschaft, über zwölf Monate täglich mindestens 90 Minuten frequenz-gefilterte Musik in ruhiger Umgebung zu hören.

Ausführlichere Informationen und eine aktuelle Liste der teilnehmenden HNO-Ärzte finden Sie unter

www.tinnitracks.com/de/bkksbh



Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne
unter folgender Telefonnummer zur Verfügung.

07425/940 03-0



Handyverbot an Schulen

Sinnvoll oder unzeitgemäß?

Es wird in Medien und Politik heiß diskutiert: das Handyverbot an Schulen. Aber ist das in Zeiten, in denen **Smartphones, Tablets und Co.** gar nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken sind, überhaupt zeitgemäß? Wir betrachten das Für und Wider.

Fakt ist: Der Konsum von Smartphones stieg in den vergangenen Jahren erheblich an. Grund dafür dürften vor allem die sozialen Netzwerke sein, deren Nutzerzahlen in Deutschland seit dem Jahr 2009 von 6,31 Mio. auf rund 57 Mio. angestiegen sind – Tendenz steigend. Entsprechend viele Schüler starren in Pausen, vor, nach und manchmal auch während des Unterrichts auf die Screens ihrer Mobilgeräte. Aber: Muss das sein?

Anders als in Deutschland gibt es beispielsweise in Frankreich ein striktes Handyverbot an Schulen. Dieses untersagt Schülern bis 15 Jahren, das Handy oder ähnliche Geräte während der Schulzeit und innerhalb des Schulgeländes zu benutzen. Nur ausgeschaltet und gut verstaut, also in der Schultasche, in der es keiner offensichtlich sieht, darf es mitgenommen werden.

Wozu Handys in der Schule?

Der häufigste genannte Grund, warum Schülerinnen und Schüler ein Handy mit in die Schule nehmen, ist der, dass Eltern ihre Kinder immer und überall erreichen wollen. Kehrseite der Medaille: Viele Lehrer erleben die (unerlaubte) Handynutzung im Unterricht als erheblichen Störfaktor.

Es sei denn, die modernen Medien können aktiv in den Unterricht mit eingebunden werden – doch entsprechende Lehrpläne sind (noch) rar gesät. Dennoch: Der Verband Bildung und Erziehung (VBE) lehnt für Deutschland ein Handyverbot wie in Frankreich ab. Die Argumentation dahinter: Ein generelles gesetzliches Verbot bringt die Schüler nicht weiter, da sie Regelungen brauchen, aber gleichzeitig Medienkompetenz lernen sollen.

So ist Bayern aktuell das einzige Bundesland in Deutschland, in dem ein Handyverbot an Bildungsstätten gilt. Aber die Meinungen vieler Lehrer, Schüler und Eltern sind dennoch relativ gespalten.

PRO

Was für ein Handyverbot an Schulen spricht:

- Kinder lernen, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren.
- Lösungskompetenz auch ohne Hilfe aus dem Internet wird gefördert.
- Anstelle von Hörensagen und Gerüchten aus sozialen Netzwerken können Schüler sich im realen Leben persönlich austauschen.
- Smartphones kommen weniger als Statussymbol zum Tragen.
- Jugendliche lernen, dass sie nicht auf jeglichen Social Media Post umgehend reagieren müssen.
- Nicht jeder Schüler besitzt ein Smartphone.





CONTRA

Was gegen ein Handyverbot an Schulen spricht:

- Die Kinder müssen auf die Gesellschaft von morgen vorbereitet werden. Ohne Smartphones ist das nicht machbar.
- Kinder können einen verantwortlichen Umgang mit Smartphones und Co. lernen.
- Smartphones könnten pädagogisch wertvoll in den Unterricht mit einbezogen werden.
- Verbote machen Handys noch reizvoller.
- Der Unterricht wird abwechslungsreicher.



Abschließend lässt sich festhalten:

Feste Regelungen, entsprechende Ausstattung und passende Unterrichtseinheiten vorausgesetzt, kann ein Smartphone im Unterricht Sinn machen. Aktuell aber ist die Lage noch etwas diffus – weshalb die meisten Schulen hier individuelle Regelungen treffen müssen.

Gut zu wissen – 3 Fragen rund ums Handyverbot an Schulen

Dürfen Lehrer die Handys der Schüler eigentlich einziehen?

Wenn ein Schüler das Handy im Unterricht trotz Verbots benutzt, darf es der Lehrer als pädagogische Maßnahme einbehalten. Rechtlich ist das unproblematisch.

Wie lange darf ein Lehrer das Handy beschlagnahmen?

Beliebig behalten darf ein Lehrer ein eingezogenes Smartphone nicht. Er ist dazu verpflichtet, es am selben Tag nach Unterrichtsende zurückzugeben.

Darf ein Lehrer die Nachrichten auf dem Smartphone lesen?

Wird ein Schüler im Unterricht erwischt, wie er am Smartphone gerade Nachrichten verfasst oder liest, darf der Lehrer diese nicht (vor)lesen – das würde das Persönlichkeitsrecht verletzen.

Ihre BKK SBH bietet kostenlose Expertenvorträge zum Umgang mit dem Smartphone in der Familie an. Bei Interesse/Fragen wenden Sie sich an mhummel@bkk-sbh.de



Gegrillte Lammkoteletts

Mit Parmaschinken- und Kräuter-Füllung

Die Füllung kann im Voraus zubereitet werden oder man bereitet gleich eine vielfache Menge zu und lagert einen Teil im Kühl- oder Gefrierschrank für später. Die Lammkoteletts am besten vom **Metzger des Vertrauens** besorgen und um Bio-Qualität (wenn erhältlich) bzw. eine qualitativ besonders hochwertige Lammkrone bitten. In der Regel kann eine Lammkrone in sechs einfache Koteletts aufgeteilt werden.



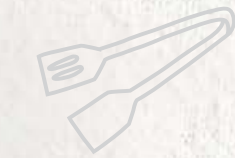
Zutaten

für 4 Portionen

- 12 Lammkoteletts
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

für die Füllung

- 10 Salbeiblätter
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Handvoll Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 6 EL frisch geriebener Parmesan
- 100 g weiche Butter (etwa 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen)
- Salz
- 6 Scheiben Parmaschinken



► Buchtipp

Gennaros Passione – Die klassische italienische Küche von Contaldo Gennaro

Verlag: ars vivendi; ISBN 978-3-86913-905-0; 208 Seiten; 75 Bilder, farbig; Preis 26 Euro

Zubereitung

- Für die Füllung Blätter und Nadeln der Kräuter abzupfen und sehr fein hacken. In einer Schüssel mit Knoblauch, Parmesan, Butter und etwas Salz zu einer glatten Paste vermengen. Die Schinkenscheiben leicht überlappend auf einem Stück Frischhaltefolie arrangieren und die Kräuterpaste mit einem Teigschaber gleichmäßig darauf verstreichen. Den Parmaschinken dann mithilfe der Frischhaltefolie zu einer Wurst aufrollen, dabei darauf achten, dass keine Füllung hervorquillt. Die Folie an den Seiten fest zusammenbinden und das Ganze mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen.
- Die Lammkoteletts jeweils in der Mitte horizontal von einer Seite her einschneiden, so dass das Fleisch am anderen Ende gerade eben verbunden bleibt. Die beiden Hälften auseinanderklappen und das Fleisch mit einem Fleischklopfert zart klopfen. (Diesen Arbeitsschritt kann auch der Metzger übernehmen, wenn Ihnen das lieber ist.)
- Die Füllung aus dem Kühlschrank nehmen und die Folie entfernen. Die Rolle in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese leicht flach drücken. Auf eine Seite der Koteletts jeweils eine Portion der Füllung legen, die andere Seite darüberfalten und gut zusammendrücken. Darauf achten, dass keine Füllung seitlich hervorquillt. Die gefüllten Koteletts auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lamm unter den heißen Ofengrill schieben und für die Garstufe rare (blutig) von jeder Seite 2 Minuten garen, für medium je 4 Minuten und für well done (gut durch), so lange Sie möchten. Sofort servieren und dazu sautierte Kartoffeln reichen.





Kurz und knapp



Schon gewusst?

Warum der Osterhase Eier bringt

Eigentlich ist es ganz klar: Hühner legen Eier. Warum also bringt zu Ostern ein Hase die Eier? Das Ganze hat einen historischen Hintergrund: Für die alten Germanen galt der Hase als Bote des Frühlings und – da er sich rasch vermehrt – als Symbol für neu entstehendes Leben.

Im Zuge der Christianisierung wurde diese Symbolik beibehalten und in einen christlichen Zusammenhang gesetzt. Kombiniert mit dem später entstandenen Brauch, sich zum Osterfest bunt bemalte Eier zu schenken, war der Zusammenhang schnell hergestellt.



Experten fordern

50 Prozent weniger Zucker in Softdrinks

Zum kürzlich bekannt gewordenen Entwurf des Bundesernährungsministeriums für eine Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten erklärt Barbara Bitzer, Sprecherin der Deutschen Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK): „Bei Softdrinks reicht es nicht, wenn Bundesernährungsministerin Julia Klöckner eine ‚deutlich zweistellige Zuckerreduktion‘ fordert – darunter kann die Industrie auch eine verhältnismäßig geringe Reduktion von 15 oder 20 Prozent verstehen. Notwendig ist für herkömmlich süße Cola und Limonade eine Zuckerreduktion um 50 Prozent.“

DANK fordert zudem, an Kinder und Jugendliche gerichtetes Marketing zu verbieten, wenn das Produkt nicht nach den Maßstäben der Weltgesundheitsorganisation als gesund eingestuft werden kann.



Wacher dank Kaffee?

Das Koffein im Kaffee regt die Adrenalin-Produktion an. Das macht uns für den Moment fitter, aufmerksamer, leistungstärker. Andererseits allerdings nur eine begrenzte Zeit. Danach werden wir tendenziell umso müder. Tipp: Den ersten Kaffee des Tages nicht gleich nach dem Aufstehen zu trinken, sondern eine Stunde abzuwarten. Dann ist der körpereigene Bio-Rhythmus so weit, dass er keine eigenen Wachmacher-Hormone mehr ausschüttet. Vorher ist Kaffee bestenfalls Genuss, hat aber keinen Hallo-Wach-Effekt. Wer durstig aus dem Bett krabbelt, greift also besser erstmal zum Mineralwasser, um den Stoffwechsel anzukurbeln.

Müsli zum Frühstück?

Ja – aber gutes!

Nicht überall, wo Müsli draufsteht, steckt auch Gesundes drin. So werden im Supermarkt des Öfteren Produkte als Müsli deklariert, die voll Zucker, Schokolade, Honig und Trockenfrüchten anstelle von Haferflocken und Kernen stecken.

Alternativ bietet sich deshalb an, Müsli selbst zu machen. Dabei setzt man am besten auf frische Früchte anstelle von Trockenobst. So ersetzen Vitamine und Mineralstoffe zu großen Teilen unnötigen Zucker. Dann noch fettarme Milch oder Joghurts dazu und das Müsli ist ein optimales Frühstück.





Darf's ein wenig mehr sein?

Als Versicherte der BKK SBH haben Sie gut lachen: Denn auch 2019 halten wir für Sie wieder jede Menge **neue Exklusivleistungen** parat. Zwei der wichtigsten davon stellen wir Ihnen in der folgenden Übersicht vor.

Homöopathische Arzneimittel für Kinder

Die BKK SBH erstattet für Kinder bis zum 18. Lebensjahr Kosten für nicht verschreibungspflichtige apothekenpflichtige Arzneimittel der besonderen Therapierichtungen (Homöopathie, Phytotherapie) bis zu 50 Euro pro Kalenderjahr.

Gesundheitskonto „Junge Familie“

Das Gesundheitskonto „Junge Familie“ wurde speziell für Bedürfnisse während der Schwangerschaft und nach der Geburt des Kindes entwickelt. Das Gesundheitskonto gibt es schon länger – ab sofort profitieren Sie aber von noch höheren Erstattungsbeträgen sowie noch mehr Extraleistungen.

Wenn Ihre gesamte Familie bei der BKK SBH versichert ist oder versichert wird, erhalten Sie sogar bis zu 220 Euro erstattet. Zu den bezuschussten Highlight-Leistungen zählen:

- eine Nackenfaltenmessung
- zusätzliches Screening
- eine zusätzliche Ultraschalluntersuchung
- max. vier zusätzliche Blutuntersuchungen außerhalb der Mutterschaftsrichtlinien
- von einem zugelassenen Arzt auf einem Privatrezept verordnete Arzneimittel mit den Wirkstoffen Folsäure oder Magnesium sowie Eisenpräparate
- die Teilnahme des Ehegatten bzw. Lebenspartners an einem Geburtsvorbereitungskurs
- eine Akupunkturbehandlung zur Geburtsvorbereitung
- gesundheitskurse für Mutter und Baby im ersten Lebensjahr

Selbstverständlich sind das nicht die einzigen Leistungen, mit denen wir Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen. Ihr persönlicher Ansprechpartner berät Sie jederzeit gerne.



[https://bkk-sbh.de/leistungen/exklusivleistungen/
gesundheitskonto-junge-familie](https://bkk-sbh.de/leistungen/exklusivleistungen/gesundheitskonto-junge-familie)

? Rätselspaß

Zahlenlogik

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Schwierigkeitsgrad: mittel

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

Spatzen-Labyrinth

Hilf den zwei Spatzen,
den Weg zurück ins Nest zu finden!



Frühlingswörter-Chaos

Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, um frühlingshafte Wörter zu bilden!

BMLEU

FHARADR

OTNSER

ALSFUUG

BEENI

ENSON

FRGLÜINH

EASH

VGEOL

TEUPMEARTR

ENCHHRNÖCHIE

EKFRÄNIERMA

GINLERTTCHSME

TFUDHÜRFNISGL

MBCÜHNELESNÄG

NISCHENENONS



Impressum

Herausgeber BKK SBH BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg
Löhstr. 45 78647 Trossingen · info@bkk-sbh.de · www.bkk-sbh.de

Redaktion Uwe Amann, Vorstand – verantwortlich für den Inhalt

Fotoquellen siehe einzelne Seiten

Grafik DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn
Tel. 07131 898 66-333 · Fax 07131 898 66-345 · www.dsg1.de

Druck, Vertrieb KKF-Verlag Martin-Moser-Str. 23
84497 Altötting · Tel. 08671 5065-10 · Fax 08671 5065-35

Projektidee SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550
Dinkelsbühl · Tel. 09857 9794-10 · Fax 09857 9794-50

Erscheinungsweise viermal jährlich

Druckauflage 14.750

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 auszugswise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.

Datenschutz Sie erhalten dieses Magazin im Rahmen unserer gesetzlichen Aufklärungspflichten nach § 13 des ersten Sozialgesetzbuches. 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.

BKK SBH – FÜR SIE DA!



25 Euro
Prämie sichern

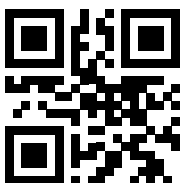
Mitglieder werben Mitglieder Jetzt 25 Euro Prämie sichern

Für jedes von Ihnen geworbene Mitglied bekommen Sie eine **Prämie von 25 €**.

Der Geworbene füllt einfach den Mitgliedsantrag aus (erhältlich unter www.bkk-sbh.de oder **07425/940 03-0**) und vermerkt Sie darauf als Werbenden. Alles Weitere erledigen wir.

Ihre Vorteile

- günstiger Beitragssatz
- rund 30 Extraleistungen von Akupunktur bis Zusatzimpfungen
- stark und regional für die Regionen Schwarzwald-Baar-Heuberg
- persönliche, freundliche Betreuung
- schnelle Bearbeitungszeiten



Haben Sie Fragen?

Dann sprechen Sie uns an:
BKK SBH · Löhrrstr. 45 · 78647 Trossingen
Tel. 07425/940 03-0
info@bkk-sbh.de

BKK SBH

SCHWARZWALD-BAAR-HEUBERG