



**Einfach
hi(r)nreißend**

S.6

**Das ist neu in Sachen
Vorsorge**

S.10



Liebe Leserinnen und Leser,



Gesundheitsminister Jens Spahn ist voller Tatendrang. Im März wurde ein neuer Referentenentwurf mit dem Titel das „**Faire Kassenwahl-Gesetz**“ veröffentlicht. Darin sind u. a. Reformen der Finanzierung sowie Organisation der Krankenkassen geregelt. Konkret sollen bundesweite Kassen zulasten regionaler Kassen gestärkt werden.

Neben der Umverteilung von Geldern aus effizient und kostengünstig arbeitenden Regionen wie z. B. dem Bundesland Baden-Württemberg in überversorgte Regionen ist eine bundesweite Kassenöffnung vorgesehen. Versorgung beginnt allerdings vor Ort. Ob eine finanzielle Schwächung von qualifiziert arbeitenden Regionen und die Unterstützung von Kassen mit Zentralen in weit entfernten Großstädte zielführend ist, wird sich zeigen. Noch wurde der Gesetzesentwurf nicht abschließend diskutiert und Korrekturen sind möglich. Die BKK SBH sieht sich nach wie vor als Kasse für die Region und Baden-Württemberg mit dem Ziel, die Kunden nah und gut zu versorgen sowie schnell und unkompliziert zu beraten.

Darüber hinaus hat Gesundheitsminister Jens Spahn mit der Stärkung des Pflegepersonals in Krankenhäusern und Pflegeheimen sowie der Beitragsentlastung der Versicherten für 2019 wichtige Vorhaben auf den Weg gebracht. Auch die Zusammenarbeit in der Organspende soll durch spezielle Transplantationsbeauftragte verbessert werden und ein Deutsches Implantateregister für mehr Patientensicherheit und Qualität bei (Hochrisiko-) Medizinprodukten sorgen. Gefälschte bzw. verunreinigte Arzneimittel waren sicher Anlass dafür, dass ein spezielles „Gesetz für mehr Sicherheit in der

Arzneimittelversorgung (GSAV)“ wahrscheinlich bereits zur Jahresmitte 2019 wirksam werden könnte.

Zugleich sollen die Voraussetzungen für ein elektronisches Rezept als flankierende Maßnahme zur telemedizinischen Behandlung geschaffen werden. Langfristig angelegt ist die überfällige Reform der Psychotherapeutenausbildung. „Schnellere Termine zu mehr Ärzten sollen garantiert werden.“

Einen absoluten Schwerpunkt der Gesundheitspolitik bildet jedoch das „Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG)“: Eine schnellere Terminvergabe soll nicht nur zu Fach-, sondern auch zu Haus- und Kinderärzten garantiert werden.

Vertragsärzte werden verpflichtet, statt bisher 20 künftig mindestens 25 Stunden Sprechzeiten anzubieten. Höhere Vergütungen sollen Anreize bieten, ebenso für eine umfassende Versorgung in ländlichen Regionen.

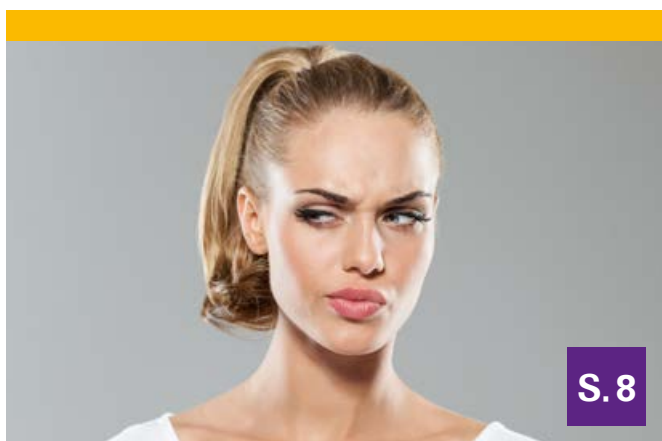
Verbessert wird auch die Ausstattung mit Heil- und Hilfsmitteln. Ab dem Jahresende 2019 sollen nur noch elektronische Gesundheitskarten ausgegeben werden, die über eine kontaktlose Schnittstelle verfügen; spätestens ab 2021 sollen Krankenkassen für ihre Versicherten eine elektronische Patientenakte bereitstellen.

Die Praxis wird jetzt zeigen und beweisen müssen, ob dieses Gesetzespaket all das bietet, was der Titel verspricht.

Ihr
Uwe Amann



Inhalt



02 Vorwort

„Weniger Beitrag für Versicherte“

04 Kurzmeldungen

NEUE Präventionskurse
Firmenlauf Schweningen 2019
Club A – Tuttlingens neuester Fitnessclub

06 Einfach hi(r)nreißend

Erstaunliche Fakten zum menschlichen Gehirn

08 Das böse Stimmchen in uns

Neid ist ein Tabuthema –
und zugleich Teil von uns allen

10 Das ist neu in Sachen Vorsorge

Gesundheitsuntersuchungen und Früherkennung

12 Interview

Mit Familie Stehle aus Renquishausen

13 Feedback

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

14 „App geht’s“ Teil 1

Vorteile der BKK SBH Service App für Sie

15 Rätselspaß

So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung Trossingen

Löhrstr. 45
78647 Trossingen
Postfach 1124
78635 Trossingen
Tel. 07425 94003-0
Fax 07425 94003-23

Geschäftsstelle St. Georgen

Gerwigstr. 33
78112 St. Georgen
Postfach 1115
78103 St. Georgen
Tel. 07724 91236
Fax 07724 91238

Geschäftsstelle VS-Schwenningen

Villingerstr. 2
78054 VS-Schwenningen
Postfach 3345
78022 VS-Schwenningen
Tel. 07720 956177
Fax 07720 956179

Geschäftsstelle Schonach

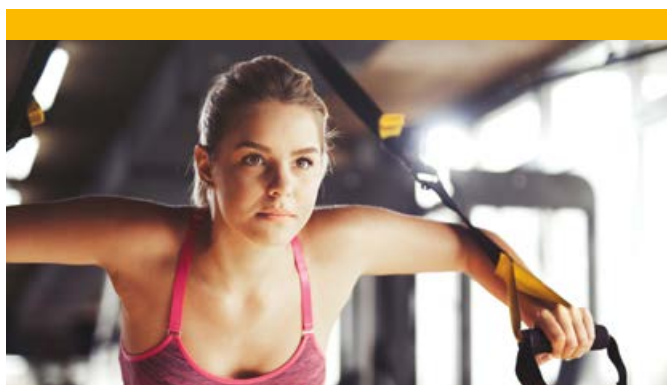
Tribergerstr. 64
78136 Schonach
Postfach 9
78133 Schonach
Tel. 07722 7060
Fax 07722 7059

Servicebüro Tuttlingen

Donaustr. 17
78532 Tuttlingen
Tel. 0172 54 36 911



Kurzmeldungen



TRX

NEUE Präventionskurse

Nachdem im vergangenen Jahr erfolgreich der neue Faszien-Yoga-Kurs gestartet ist, freuen wir uns, Ihnen ab Herbst 2019 in den cleverFit Studios in VS-Schwenningen und Rottweil zwei neue TRX-Kurse anbieten zu können! Freuen Sie sich auf ein **hocheffektives Ganzkörper-Workout**, bei dem Sie mit Gurten und Ihrem eigenen Körpergewicht trainieren. Egal ob **Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbautraining** nach (Sport-)Verletzung oder Stärkung des Rumpfes. Mit TRX® Suspension Training® sind diese Ziele sowohl für den Fitnessneinsteiger als auch für den Profi-Athleten schnell und effektiv erreichbar.

Erscheinungsmonate BKK SBH Gesundheitsprogramm:

Frühjahrsprogramm: Dezember
Herbstprogramm: Juli

Ist im BKK SBH Gesundheitsprogramm nichts für Sie dabei?

Kein Problem: Wir beteiligen uns an zahlreichen Präventionskursen verschiedenster zertifizierter Anbieter rund um Ihre Gesundheit mit einem Zuschuss von 85 Prozent für zwei Kurse bis maximal 250 Euro je Kalenderjahr. Hier finden Sie den passenden Kurs in Ihrer Nähe: bkk-sbh.de/gesundheitsportal/gesundheitskurse bundesweit. Ihre BKK SBH wünscht Ihnen viel Spaß und Erfolg!



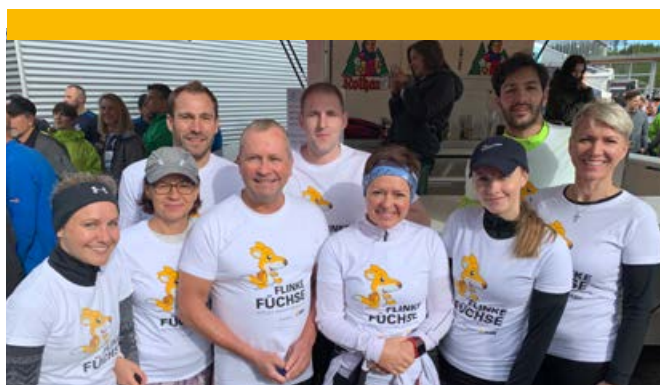
Ihre Ansprechpartnerin

Für die Anmeldung und Erstattung der Kurse:

Frau Angelika Schnell

☎ 07425 94003-33

@ ASchnell@bkk-sbh.de



Firmenlauf Schwenningen 2019

Am Donnerstag den **09.05.2019** hat sich ein kleines BKK SBH Laufteam, dem Wind und Wetter zum Trotz, den ca. **5,5 Kilometern** rund um das Schwenninger Messegelände sowie den angrenzenden Fesenwald gestellt. Neben rund **2.500** weiteren Berufstätigen von **120 Firmen** aus der Region meisterten wir die matschige und teils steile Strecke. Da mit der Lieferung unserer Laufshirts etwas schiefging, liefen die Teilnehmer des Laufteams kurzerhand als „**Flinke Füchse**“ (BKK SBH Präventionsprojekt an Grundschulen in der Region).

„**Der Firmenlauf hilft!**“, so der Veranstalter des Events. Von dem Startgeld eines jeden Läufers wird ein Euro an **Hilfsprojekte und Jugendarbeit im Sport der Region** gespendet.

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!



Ihre Ansprechpartnerin

Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Frau Krucker unter AKrucker@bkk-sbh.de zur Verfügung.



 **Präventionskurs „Gerätegestütztes Muskelaufbautraining“ in Tuttlingens neuem Fitnessclub**

Viele unserer Versicherten nutzen bereits unsere **internen Präventionskurse** oder auch den **Zuschuss** zu anderen qualitätsgesicherten Angeboten. Da oft aber eine Notwendigkeit für ein gezieltes **Muskelaufbautraining zur Reduktion von Muskel-Skelett-Beschwerden** besteht, vor der Anmeldung in einem Fitnessstudio aber häufig zurückgeschreckt wird, bieten wir in Kooperation mit dem **Club A** in der Möhringer Vorstadt (Tuttlingen) nun ein neues Konzept für unsere Versicherten an.

Seit 01.01.2019 hat der Club A seine Türen geöffnet. Die Unternehmerfamilie Amann hat das ehemalige Fitnessstudio „Vitasport“ übernommen und in den vergangenen Monaten komplett renoviert und erneuert. Schon im September 2019 wird der zweite Club in der Tuttlinger Nordstadt gegründet.

Wir legen bei unseren Präventionsangeboten und Kooperationspartnern stets großen Wert auf sehr gute Qualität. Dem wird der Club A ganz nach dem Motto **„More than a gym“** gerecht und konzentriert sich nicht nur auf den klassischen Fitnessaspekt, sondern viel mehr auf eine ganzheitliche, gesunde Lebensweise.

Auch durch das moderne Interieur und den „Wohnzimmer-Charakter“ schafft Club A einen Wohlfühlort für jede Altersgruppe. Ab sofort können Sie im Club A Präventionskurse buchen, bei denen Sie flexibel jederzeit einsteigen können. Ob elektrisch geführtes Krafttraining oder gelenkschonendes Muskelaufbautraining – Ihr gewählter Gesundheitszirkel wird individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ziele eingestellt.



Denn, das Sitzen ist das neue Rauchen: aufgrund der überwiegend einseitigen Arbeits- und Alltagshaltung verkürzen sich einzelne Muskeln, wodurch Verspannungen und Schmerzen verstärkt werden. Durch gezieltes Beweglichkeits- und Kräftigungstraining soll dem Risikofaktor „mangelnde Bewegung“ entgegengewirkt werden.

Starten Sie jetzt

Vereinbaren Sie jetzt Ihren individuellen Beratungstermin vor Ort, um mit Ihrem persönlichen Präventionsprogramm zu starten. Ihre BKK SBH unterstützt Sie hierbei gerne.

Einfach hi(r)onreißend

Erstaunliche Fakten zum menschlichen Gehirn

Unser

... verarbeitet dank beinahe unbegrenzter Speicherkapazität bis zu **70.000 Gedanken** täglich und hält Informationen 20 bis 30 Sekunden im Kurzzeitgedächtnis. Aber Vorsicht: Laut britischen Studien wird das Kurzzeitgedächtnis nach anderthalb Wochen konstanter Ernährung mit Burgern und Pommes weniger leistungsfähig.

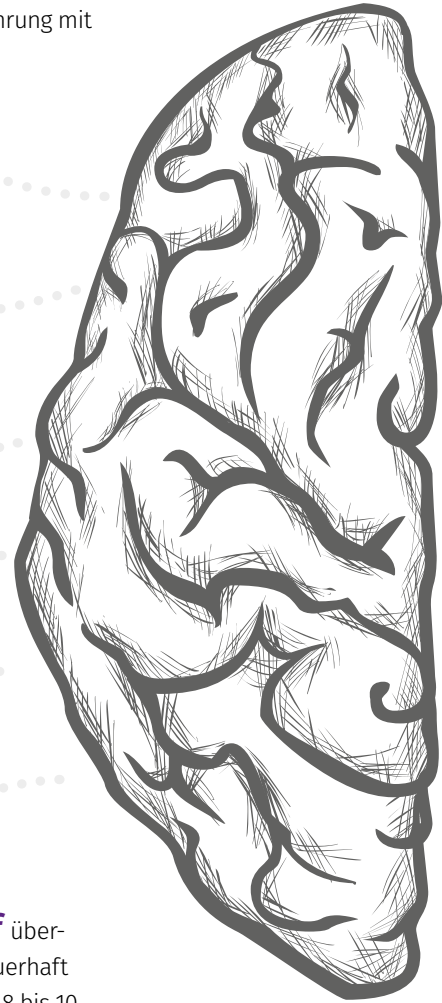
... **leuchtet auf**, wenn wir **verliebt** sind: Gehirnschans zeigen bei verliebten Menschen in den Zentren, die mit Genuss und Belohnung verknüpft sind, eine **größere Aktivität** an.

... **kann trainiert werden** wie ein Muskel – Gedächtnistraining und Wissen aneignen lohnt sich also.

... produziert im Wachzustand bis zu **23 Watt Energie** – genug, um eine Glühbirne zum Leuchten zu bringen.

... macht nur **2% des gesamten Körpergewichts** aus, verbraucht jedoch 20% der gesamten Energie und des Sauerstoffs.

... kann **4 bis 6 Minuten ohne Sauerstoff** überleben. Erst ab 5 bis 10 Minuten ohne Sauerstoff wird es dauerhaft geschädigt. Auf „bewusstlos“ schaltet es, wenn es nur 8 bis 10 Sekunden nicht mit Blut versorgt wird.



Unsere beiden Hirnhälften ...

... sind keinesfalls einfach das Spiegelbild der jeweils anderen, sondern erfüllen individuelle Funktionen. In der Regel ist eine von beiden dominant.

Die linke Hirnhälfte lenkt Logik und analytisches Vermögen und ist Sitz des Sprachzentrums. Die rechte Hirnhälfte ist Sitz von Gefühlen, Emotionen und Kreativität; hier nehmen wir zum Beispiel Bilder wahr.

Eher Links- oder Rechtshirner?

Kennen Sie das? Wenn Sie viel erklären, Dinge logisch herleiten, technikaffin sind und den Blick stets in die Zukunft richten, sind Sie ein **typischer „Linkshirner“**. Weitere Hinweise darauf: Sich Dinge bildhaft vorzustellen, fällt Ihnen eher schwer, ebenso ist Einfühlungsvermögen nicht gerade Ihre größte Stärke – dafür organisieren und strukturieren Sie umso besser.

Powerhouse, Allesfresser, Mini-Elektrizitätswerk, fetter Motor und komplett schmerzfrei: Unser Gehirn ist ein wahres Wunderwerk der Schöpfung.

Hier ein paar beeindruckende Daten und Fakten rund um unser gewaltiges Denkzentrum – hätten Sie's gewusst?

Denken Sie einmal darüber nach ...

„ Wenn das Gehirn des Menschen so einfach wäre, dass wir es verstehen könnten, dann wären wir so dumm, dass wir es trotzdem nicht verstehen würden. “

Jostein Gaarder, in „Sofies Welt“

Gehirn ...

... **frisst sich zur Not selbst**: Wenn der Körper nicht genug Energie zur Verfügung stellt, kannibalisieren sich die Gehirnzellen gegenseitig, um die Versorgung aufrechtzuerhalten.

Wer sein Hirn liebt, verzichtet somit besser auf zu extreme, langanhaltende **Low-Fat-Diäten**.

... verfügt über **0 Schmerzrezeptoren**, weshalb es selbst keine Schmerzen empfinden kann.

... kann bei Gefahr mit bis zu **400 km/h Impulse** ins Nervensystem senden – da wird jeder Formel-1-Wagen neidisch.

... **ist eine echte Eule** – denn im Schlaf laufen darin weit mehr Prozesse ab als wenn wir beispielsweise laufen oder bewusst denken.

... ist mit 60 % Fettanteil das **fetteste Organ** im menschlichen Körper. Deshalb sind Omega-3-Fettsäuren so wichtig.

... besteht aus etwa **86 Milliarden Nervenzellen** von je etwa 1/1000 Millimeter. Rechnet man all seine Blutgefäße zusammen, ist es **600 Kilometer** lang, das entspricht der Entfernung Berlin – München.



Machen Sie den Check!

Sind Sie der Typ Mensch, der sich schnell von Gefühlen leiten und mitreißen lässt, sich gerne und wortgewandt ausdrückt sowie ein starkes Faible für Spiritualität und Kunst besitzt? Wenn ja, dürften Sie ein **klassischer „Rechtshirner“** sein. Offenheit, eine Learning-by-Doing-Einstellung und ein Hang zu Multitasking – nicht immer mit Erfolg – sind ebenfalls typisch.



Navi vs. Gehirn

Keine Frage, Google Maps sind super praktisch – aber wer sich zu sehr auf elektronische Hilfe verlässt, schadet damit langfristig dem Orientierungssinn. Denn wenn wir die entsprechenden Hirn-reale nicht mehr nutzen, verkümmern Sie – wie jeder Muskel ohne Training.



Das böse Stimmchen in uns

Neid ist ein Tabuthema – und zugleich Teil von uns allen

Es mag uns nicht gefallen, aber Neid ist ur-menschlich. Typische Dinge, um die wir unsere Nachbarn, Kollegen – und selbst Freunde oder Verwandte – beneiden, sind laut Studien vor allem Geld und Besitz. Weniger häufig, aber immer noch oft, neiden wir den Mitmenschen ihre Beziehungen, Erfahrungen, Fähigkeiten oder Gesundheit.

Neid ist den Umständen geschuldet

Worauf genau wir im Detail neidisch sind, hängt immer auch von aktuellen und kulturellen Umständen ab: Wer seit drei Tagen nichts gegessen hat, ist schon auf den Besitzer eines schrumpeligen Apfels neidisch, dem wir andernfalls kaum einen Blick schenken würden. Und wo uns heute die Tulpen im Nachbars-Garten höchstens ein paar bewundernde Blicke entlocken, hätten sie im Holland des 17. Jahrhundert so manchen Zeitgenossen ganz grün vor Neid werden lassen – denn damals galten Tulpenzwiebeln als absolutes Statussymbol und waren gigantische Summen wert.

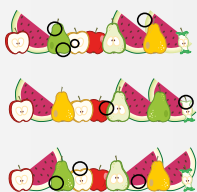
Überhaupt ist Neid meist etwas sehr Temporäres: Der Neid auf den Restaurantgast am Nebentisch, der ohne Reue das dritte Stück Kuchen bestellt, verfliegt spätestens auf dem Nachhauseweg. Und die Action-Figur oder Puppe vom Nachbarskind, auf die wir als Kinder neidisch waren, löst spätestens seit der Pubertät keinerlei Neidgefühle mehr aus.



Woher kommt der Neid?

Auch wenn jeder Mensch schon einmal neidisch war, ist das Phänomen bei manchen sehr viel stärker, bei anderen geringer ausgeprägt. Laut Psychologen liegt eine Tendenz zu häufigen, starken Neidgefühlen vor allem im Konkurrenzdenken begründet. Das sei auch der Grund, weshalb Dinge im direkten Umfeld viel eher geneidet werden als bei Sportlern oder Prominenten.

LÖSUNGEN von vorletzter Seite



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

Zahnräder:

- 2, 3, 4, 7 und 8 drehen sich im Uhrzeigersinn

- 6 und 9 drehen sich gegen den Uhrzeigersinn



„Ich möchte gar nicht so ein tolles Auto fahren.“

„Da müsste ich ja erst viel mehr dafür arbeiten und dann auch noch jede Woche in die Waschanlage fahren.“

Tabuthema Neid

Über Neid spricht man in der Regel nicht – und genau das führt dazu, dass viele Menschen sich gar nicht bewusst sind, wie häufig Neid sie beschäftigt und wie viel Energie er frisst. Ein typischer Selbstschutzmechanismus von Menschen, die viel Neid empfinden, ist, dass sie das mies machen, auf was sie neidisch sind. Nach dem Motto: „Ich möchte gar nicht so ein tolles Auto fahren. Da müsste ich ja erst viel mehr dafür arbeiten und dann auch noch jede Woche in die Waschanlage fahren.“

Neid als Triebfeder – positiv wie negativ

Neid kann bisweilen auch in andere Gefühle wie Hass umschlagen. Wenn Menschen das Gefühl haben, andere würden zu ihren Lasten bevorzugt, so kann der Neid auf das scheinbar bessere Leben der anderen Gruppe zu Radikalität und – oft politisch motivierter – Gewalt führen. In der Regel ist uns selbst nicht wohl dabei, wenn wir auf jemanden neidisch sind.

Neid hat aber auch seine guten Seiten ...



... denn er kann ein starker Antrieb sein, mehr zu erreichen, sich fortzubilden, weiterzukommen – sei es persönlich, fachlich, körperlich oder geistig. Schließlich löst Neid im besten Fall keinen Groll aus, sondern den Wunsch, das „Beneidete“ ebenfalls besitzen zu können. Auch wenn der Weg dorthin schwierig und langwierig ist, kann der Neid in einem solchen Fall dazu motivieren, die Voraussetzungen zu schaffen, ihn selbst zu gehen.



Das ist neu in Sachen Vorsorge

Gesundheitsuntersuchungen und Früherkennung

Gesundheit ist Lebensqualität. Deshalb helfen wir Ihnen, unseren Versicherten, mit erweiterten Programmen, Ihre (Gesundheits-)Vorsätze noch einfacher in die Tat umzusetzen.

Die Gesundheitsuntersuchung, besser bekannt als „Check-up-35“ ist jetzt einmalig bereits zwischen dem 18. und 36. Lebensjahr vorgesehen. Damit künftig noch mehr Versicherte die so wichtige, aber wenig beliebte Krebsfrüherkennung in Anspruch nehmen, wird ein sogenanntes organisiertes Programm gezielter einladen und speziell informieren.

Früh übt sich ...

... wer einmal gesunde Zähne haben will. Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen können künftig bereits ab dem sechsten Lebensmonat wahrgenommen werden. Zurzeit ist dies erst für Kinder ab dem dritten Lebensjahr möglich. Zwischen dem sechsten und dem 34. Lebensmonat besteht nun (zusätzlich) Anspruch auf drei Untersuchungen, die zeitlich auf die Kinderuntersuchungen U5 bis U7 abgestimmt sind.

Zwischen dem dritten und dem vollendeten sechsten Lebensjahr sind weiterhin drei zahnärztliche Untersuchungen vorgesehen (bei hohem Kariesrisiko kombiniert mit einer Fluoridierung der Zähne). Alle Eltern sollten für ihre Kinder dieses neue Angebot lückenlos nutzen, weil die Milchzähne die Platzhalter für die bleibenden Zähne sind.

Die Gesundheitsuntersuchung „Check-up“

Diese Untersuchung bezieht sich insbesondere auf Herz-Kreislauf- und Nieren-Erkrankungen sowie auf Stoffwechselstörungen; sie ist jetzt nach Vollendung des 18. Lebensjahrs einmal und ab dem 36. Lebensjahr künftig alle drei Jahre vorgesehen. Als Versicherte werden Sie dabei über Möglichkeiten zur Vermeidung oder zum Abbau von Risikofaktoren informiert, um Krankheiten zu verhindern.

Das modifizierte Programm:

- Fragen zur Krankheitsvorgeschichte (Eigen- und Familien-Anamnese) und zu persönlichen Lebensumständen, die für die Entstehung von Krankheiten bedeutsam sein können; Impfstatus,
- eingehende körperliche Untersuchung („von Kopf bis Fuß“),
- Blutuntersuchung (Cholesterin-/Zuckerwerte grundsätzlich ab 36. Lebensjahr),
- Urinuntersuchung (Harnstreifentest),
- abschließendes Beratungs-/Aufklärungsgespräch (einschl. Hinweis auf familiäre Belastungen und Risikoprofil, insbesondere zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen).

Nutzen Sie diese Chance und nehmen Sie alle drei Jahre am „Check-up“ teil!

Extraleistungen

- **Extraleistung „Check-up 35“:** Lassen Sie sich Ihren Check up (auch selbstbezahlt) im Bonusheft stempeln und erhalten Sie von uns eine Geldprämie zurückerstattet.
- **Extraleistung Zähne Kinder:** Wir beteiligen uns an den Kosten der Fissurenversiegelung (Versiegelung der Zahn-Kauflächen) bei Kindern unter 18 Jahren für zusätzliche Zahngruppen außerhalb der gesetzlichen Regelung. Diese sieht vor, dass bei Kindern zwischen dem sechsten und 17. Lebensjahr die bleibenden 6er- und 7er- Zähne (jeweils letzter und vorletzter Backenzahn vor dem Weisheitszahn) versiegelt und deren Kosten über die Gesundheitskarte abgerechnet werden können. Die BKK SBH bezuschusst darüber hinaus die Versiegelung der Prämolaren (Zahn 4 und 5) bei Kindern zwischen dem sechsten und 17. Lebensjahr.

Krebsfrüherkennung für Frauen

Lassen Sie sich von Ihrem 20. Geburtstag an einmal im Jahr von Ihrem Frauenarzt vorsorglich untersuchen. Das Untersuchungsmaterial (Abstrich) wird im Labor auf eventuelle Krankheitsanzeichen untersucht. Ab 30 Jahren werden Brust und Lymphknoten abgetastet (einschl. Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung). Für Frauen ab 50 Jahren ist alle zwei Jahre (bis zum Ende des 70. Lebensjahrs) eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie-Screening) vorgesehen. Durch diese erweiterte Vorsorge können selbst kleine Tumore erkannt werden. Ab 50 Jahren beginnt auch die Früherkennung von Darmkrebs.

Sie können sich wie folgt entscheiden:

- Bis zum Alter von 54 Jahren jährlich für einen immunologischen Stuhltest und
- ab 55 Jahren für die erste Darmspiegelung, frühestens nach zehn Jahren für eine weitere (jede nach dem 65. Lebensjahr durchgeführte gilt als zweite Untersuchung). In den folgenden neun Kalenderjahren ist dann keine Früherkennung vorgesehen.

Durch die Darmspiegelung – untersucht wird mit einem „Koloskop“ der gesamte Dickdarm – werden fast alle Tumore und die meisten Polypen (mögliche Vorstufen von Krebs) entdeckt; letztere können auch entfernt werden. Wenn Sie diese Darmspiegelungen nicht durchführen lassen möchten, haben Sie nach dem jährlichen Stuhltest mit 55 Jahren Anspruch auf einen zweijährlichen Stuhltest. Dies gilt entsprechend, wenn zwar die erste Darmspiegelung erfolgt, nicht jedoch die zweite nach zehn Jahren.

Neben der gesetzlichen Darmkrebsvorsorge übernehmen wir als Extraleistung einen besonders zielgenauen Stuhltest (immunologischer Okkultbluttest), der eine Trefferquote von etwa 70 Prozent erreicht. Denn das Ergebnis wird von Störgrößen wie zuvor aufgenommenen Nahrungsmitteln kaum beeinflusst. Fordern Sie einfach unter Angabe Ihrer BKK SBH Krankenversicherungsnummer Ihren Teststreifen an bei:

CARE diagnostica GmbH

Weseler Str. 110
D-46562 Voerde
Fax (0180) 582 22 82 (14 Cent/Minute)
oder unter www.carediag.de/bgf

Aktionskennwort: BKKSBH

Sie können den Test unkompliziert zu Hause durchführen.



Krebsfrüherkennung für Männer

Alle Männer sollten einmal im Monat ihre Hoden auf Verdickungen bzw. Verhärtungen abtasten.

Die Maßnahmen zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Prostata und der äußeren Genitalien ab dem 45. Geburtstag, des Dickdarms ab 50 Jahren, umfassen folgende Leistungen:

- Gespräch, ob und ggf. welche Beschwerden vorliegen bzw. Veränderungen beobachtet werden konnten.
- Untersuchung der äußeren Genitalien. Der ärztliche Vorsorge-Finger im Schutzhandschuh untersucht die Prostata vom After aus. Außerdem wird darauf geachtet, ob Lymphknoten angeschwollen sind.

Wegen ihres höheren Risikos können Männer ab dem Alter von 50 oder 55 Jahren die erste Darmspiegelung beanspruchen.

Ihre Teilnahme lohnt sich:

Sie punkten im Rahmen unseres Bonusprogramms Fit & Gesund

Anfordern oder Rückfragen unter info@bkk-sbh.de oder **Tel. 07425 94003-0**



Interview

Mit Familie Stehle aus Renquishausen

Die Familie Stehle aus Renquishausen ist seit vielen Jahren bei der BKK SBH versichert. Während ihrer ersten Schwangerschaft hatte Anja Stehle eine besondere Idee, die sie und ihren Mann immer an die Geburt erinnern wird.



BKK SBH Magazin: Anja, Sie sind seit vielen Jahren Mitglied bei uns. Was gefällt Ihnen an der BKK SBH besonders?

Anja Stehle: Besonders gefällt mir, dass ich bei der BKK SBH einen persönlichen Ansprechpartner habe, den ich jederzeit anrufen und befragen kann. Egal ob ich etwas für mich oder meine Kinder benötige, ich kann mich immer an meinen Ansprechpartner wenden. Darüber hinaus bietet die BKK SBH auch viele Extraleistungen an. Während meiner Schwangerschaft habe ich zum Beispiel weitere Frühultraschalluntersuchungen durchgeführt, die von der BKK SBH bezuschusst wurden.

BKK SBH Magazin: Während Ihrer Schwangerschaft haben Sie überlegt, wie die Geburt zu einem besonderen Erlebnis werden kann. Erzählen Sie uns bitte mehr darüber.

Anja Stehle: Mein Mann arbeitet in der Chirurgie und irgendwie wollte ich ihn in den besonderen Moment der Geburt mit einbinden. Daher machte ich ihm den Vorschlag, er soll doch eine medizinische Schere zum Abtrennen der Nabelschnur herstellen, um diese selbst abtrennen zu können. Mama und Papa helfen sozusagen gemeinsam dem Kind auf die Welt.

BKK SBH Magazin: Und wie wurde aus der Idee, für sich eine Nabelschnurschere zu erstellen, eine Produktidee?

Anja Stehle: Ich habe meinen Freundinnen von meiner Idee erzählt. Einige davon hatten erst selbst ein Kind zur Welt gebracht. Sie fanden die Idee sehr toll und motivierten mich, doch mehr daraus zu machen. Letztendlich gibt es keine Nabelschnurschere auf dem Markt und kurzerhand habe ich dann die Firma „life-section“ (Lebensabschnitte) gegründet. Neben der Nabelschnurschere sollten bald auch noch andere Babyprodukte angeboten werden.



BKK SBH Magazin: Wie man sieht, entwickeln sich immer wieder tolle Ideen direkt aus eigenen Lebenssituationen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit Ihrem Unternehmen. Zwischenzeitlich sind Sie ja zu viert. Was hat sich seit der Geburt Ihrer Söhne so verändert?

Anja Stehle: Die Tage sind doch recht umtriebiger geworden. Zwei Kinder fordern deutlich mehr Zeit. Es macht aber auch unheimlich viel Spaß zu sehen, wie sich die beiden entwickeln und von Tag zu Tag selbständiger werden.

BKK SBH Magazin: Frau Stehle, herzlichen Dank für das interessante Interview. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie beste Gesundheit und beruflich natürlich viel Erfolg.

Mitmachen und eine Nabelschnurschere gewinnen:



Mitmachen können werdende Väter und Mütter. Senden Sie uns einfach eine E-Mail an info@bkk-sbh.de mit dem Stichwort „**life-section**“.

Unter allen Einsendungen bis **15.09.2019** verlosen wir eine Nabelschnurschere von „life-section“.

Weitere Informationen zur Nabelschnurschere von „life-section“ finden Sie hier:



Sie haben auch eine besondere Geschichte zu erzählen und sind BKK SBH versichert?

Gerne berichten wir darüber. Melden Sie sich einfach bei unserer Redakteurin Frau Marina Hummel unter mhummel@bkk-sbh.de mit dem Stichwort „**Geschichte Kundenmagazin**“.

Spitzen

Bewertung

Happy



Frau Krucker, BKK SBH

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Immer wieder erreichen uns tolle Feedbacks von zufriedenen BKK SBH Kunden. Vielen Dank dafür!

Was schätzen Sie an der BKK SBH besonders?

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen unter [bkk-sbh.de/kundenstimme](https://www.bkk-sbh.de/kundenstimme). Als kleines Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmern 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. Dies ist uns sehr wichtig, damit wir unseren Service für Sie verbessern können.



Ihre Ansprechpartnerin

Für Ihr Kundenfeedback

Frau Krucker

☎ 07425 94003-12

@ AKrucker@bkk-sbh.de

Vorankündigung

Im **September** dieses Jahres werden wir eine große **Online-Umfrage** durchführen, um Ihre **Zufriedenheit** mit uns zu ermitteln. Mittels eines Zufallsverfahrens erhalten 1.000 unserer Versicherten den Zugang zu einer Online-Plattform, auf der Sie uns dann anhand ein paar kurzer Fragen bewerten können.

Wir wollen hierdurch gerne erfahren, welche Services und Leistungen Ihnen wichtig sind und wie zufrieden Sie aktuell mit unseren Angeboten sind. Für Ihre Unterstützung bedanken wir uns vorab bereits hier recht herzlich!

Sie möchten für diese Befragung ausdrücklich nicht kontaktiert werden? Selbstverständlich respektieren wir auch hier Ihren Datenschutz. Frau Krucker nimmt Ihren Hinweis gerne entgegen.

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 898 66-333 · www.dsg1.de · magazin@dsg1.de

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

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

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 auszugsweise 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.



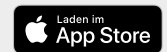
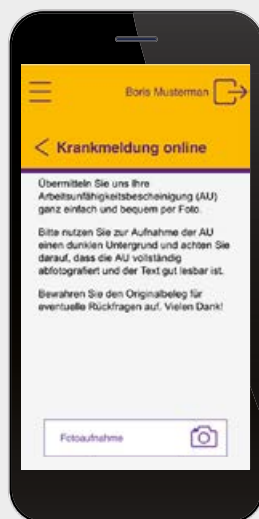
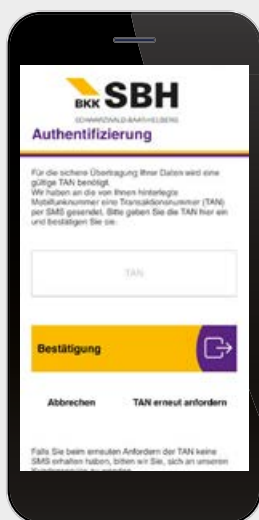
„App geht's“ Teil 1

Vorteile der BKK SBH Service App für Sie

Unsere Service App erfreut sich immer steigender Nutzerzahlen. Gerne stellen wir Ihnen mit dieser Artikelreihe die vielfältigen Möglichkeiten dieses Helfers dar.

Die meisten von uns kennen es, man ist krankgeschrieben und sollte nun irgendwie noch die AU-Meldung bei der BKK SBH abgeben. Bisher ging das nur durch Vorbeigehen in einer der Geschäftsstellen oder durch den kostenpflichtigen Gang zum nächsten Postbriefkasten. Die neue BKK SBH Service-App löst dieses Problem: Jederzeit und überall können Sie nun einfach innerhalb der APP mithilfe der Kamera Ihres Smartphones ein Foto der AU-Meldung aufnehmen und an uns übermitteln. Eine Schablone in der App ermöglicht einwandfreies Gelingen. Der Datenschutz ist dabei selbstverständlich gewahrt – jeglicher Kontakt über die App ist streng gesichert.

Heute zeigen wir Ihnen die Übermittlung der
Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigung:



Sind Sie noch kein
Nutzer unseres neuen
Online-Service?

Dann laden Sie sich die App entweder direkt aus dem Apple App Store oder Google Play Store herunter oder informieren Sie sich auf unserer Homepage:

bkk-sbh.de

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unser Online-Service-Team unter
Tel. 07425 94003-55 oder
onlineservice@bkk-sbh.de

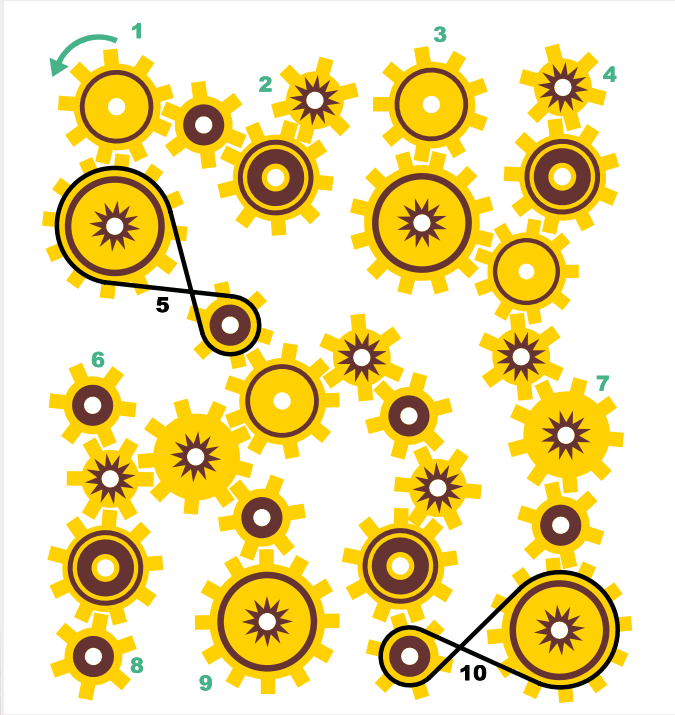


All diejenigen, die auf den persönlichen Kontakt zu uns nicht verzichten wollen, können uns natürlich weiterhin in unseren Geschäftsstellen anrufen oder besuchen. Wir helfen Ihnen gerne weiter!

? Rätselspaß

Zum Zähne ausbeißen

Kannst du herausfinden, in welche Richtung sich die Zahnräder mit den Nummern 2, 3, 4, 6, 7, 8 und 9 drehen? Zahnrad 1 dreht sich gegen den Uhrzeigersinn!



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: leicht

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

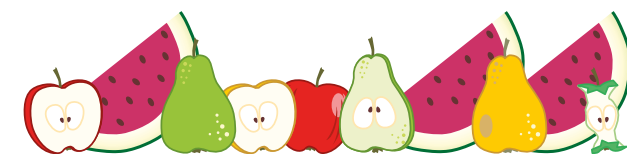
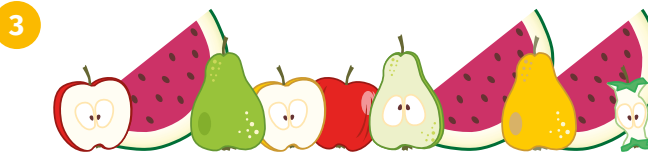
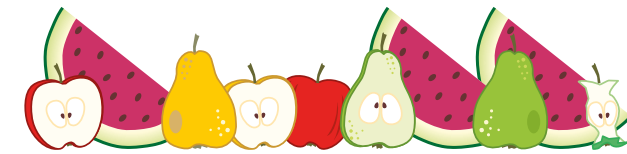
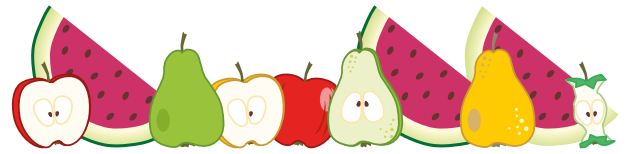
Faules Obst

Finde maximal vier Fehler pro Reihe!



Originalbild

Fehlerbild



Sensationelle

Belohnung

Happy



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 –
Bewertung Bereich
**Zusatz-
leistungen**
durch FOCUS MONEY*

Gut

*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Zahnmedizinische
Versorgung**
durch FOCUS MONEY*

Hervorragend

*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
Service
durch FOCUS MONEY*

Gut

*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Gesundheits-
förderung**
durch FOCUS MONEY*

Hervorragend

*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
Finanzen
durch FOCUS MONEY*

Sehr gut

*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Bonus- & Vorteils-
programme**
durch FOCUS MONEY*

Gut

*Heft 07/2019



BKK SBH Mitglied werden

- 1 Online-Mitgliedsantrag ausfüllen
- 2 Empfehler eintragen
- 3 Prämie sichern

BKK SBH