



**Selbsttest:
Eine Woche vegetarisch**

S. 6

**12 einfache Wege zu
mehr Lebensfreude**

S. 12



Liebe Kundinnen und Kunden,

in der Politik gibt es derzeit viele Baustellen, im Gesundheitsbereich sogar zwei überaus große: die Klinikreform und die Pflegeversicherung.

Ein Blick viele Jahrzehnte zurück macht eines deutlich

Die Krankenhausbehandlung – mit rund einem Drittel der größte Ausgabeposten – stand seit jeher im Mittelpunkt unterschiedlicher Interessen. Gelöst werden müssen sowohl finanzielle als auch personelle und qualitative Probleme. Deshalb plant Gesundheitsminister Karl Lauterbach eine auf Jahre angelegte Mammutreform – er bezeichnet sie sogar als „Revolution“.

„Bund und Länder wollen bis zur Jahresmitte einen gemeinsamen Gesetzentwurf für eine große Krankenhausreform vorlegen.“

Dazu eine Zahl

In den Krankenhäusern werden jährlich rund 3,7 Millionen Patienten mit einer Verweildauer von einem Tag versorgt. Das Vergütungssystem der Fallpauschalen belohnt eine hohe Menge an stationären Leistungen – es soll schrittweise zurückgefahren werden. Seit Jahresbeginn ermöglicht das „Krankenhauspflegeentlastungsgesetz“ sogar tagesstationäre Behandlungen mit mindestens sechsstündigem Aufenthalt mit überwiegend ärztlicher oder pflegerischer Behandlung. Durch diese neue Leistung soll auch das Pflegepersonal in der Nacht entlastet werden. Wegen einer eventuellen Ungleichbehandlung und Wettbewerbsverzerrung werden diese Veränderungen vom ambulanten Bereich der niedergelassenen Ärzte mit Argwohn verfolgt!

Da passt es in die Zeit, dass der aktuelle Katalog ambulanter Operationen auf über 3.000 Leistungen erweitert wurde. Parallel zu allen Vorhaben ist längst eine Reform der Notfallversorgung fällig. Insgesamt wird als Ergebnis eine ortsnahe, qualitativ hochwertige und bezahlbare Grund-/Regel- und Maximal-

versorgung durch die derzeit rund 1.900 Kliniken angestrebt. Bund und Länder – Letztere zuständig für die Planung – wollen bis zur Jahresmitte einen gemeinsamen Gesetzentwurf vorlegen.

Immer wieder angekündigt und überfällig: die Reform der Pflegeversicherung!

So sollen vor allem die Leistungen für pflegende Angehörige und ambulante Pflegeeinrichtungen verbessert werden, weil durch sie das System wesentlich entlastet wird, so Karl Lauterbach.

Ein Wermutstropfen

Der Beitragssatz der gesetzlichen Pflegeversicherung wird sich erhöhen. Anders werden die beständig steigenden Kosten nicht zu stemmen sein, selbst dann, wenn die Steuerzuschüsse steigen. Die BKK SBH hat auch gute Nachrichten für Sie: Im Frühjahr ist unser Gesundheitsprogramm gestartet. Hier bieten wir auch sehr viele Vorträge rund um das Thema Gesundheit an. Einige finden auch online statt. Schauen Sie doch rein und nutzen unser Angebot. Weitere Informationen finden Sie auch in diesem Heft. Wir freuen uns auf Sie!

Information

Die aktuellen Informationen zur jährlichen Veröffentlichung der Vorstandsgehälter finden Sie auf bkk-sbh.de/meine-krankenkasse.

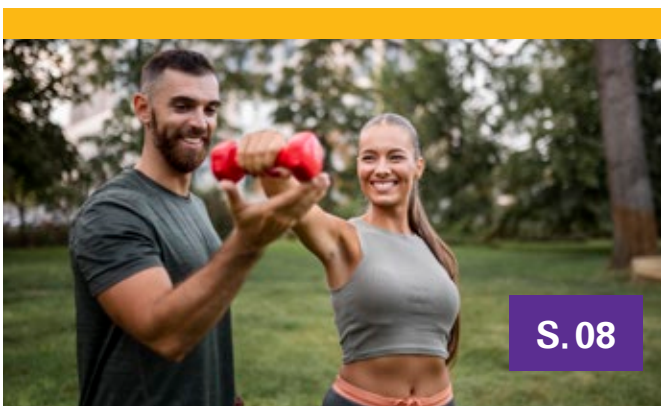
Ihr
Uwe Amann



Inhalt



S. 06



S. 08



S. 12

02 Vorwort

04 - Kundencenter St. Georgen
- Umfrage Kundenmagazin

05 - Verbesserte Online-Interaktion
- Die Gesundheitskurse für
Frühjahr 2023

06 Selbsttest: Eine Woche vegetarisch
- wie geht es mir damit?

08 Die richtige Sportart für Sie

10 Interview mit der Wasserball-
gemeinschaft Villingen

11 Sozial und familienfreundlich

12 12 einfache Wege zu mehr
Lebensfreude

14 Spargelsalat mit
Kartoffeldressing

15 Rätselspaß

So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung Trossingen

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

Kundencenter St. Georgen

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

Kundencenter VS-Schwenningen

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

Kundencenter Schonach

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

Servicebüro Tuttlingen

Im Ärztehaus
Tuttlingen
Neuhauserstraße 85
78532 Tuttlingen
Tel. 07461 77 00 499
donnerstags
08:30 – 12:15 Uhr
13:15 – 17:30 Uhr.

Kundencenter Trossingen

Am Marktplatz 14
78647 Trossingen
Tel. 07425 94003-0
Fax 07425 94003-23

Impressum

Herausgeber BKK SBH BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg · Löhrstr. 45 · 78647 Trossingen · info@bkk-sbh.de · www.bkk-sbh.de **Redaktion** Uwe Amann, Vorstand – verantwortlich für den Inhalt **Fotoquellen** siehe einzelne Seiten; www.istockphoto.com **Grafik** DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Tel. 07131 616180 · www.dsg1.de · magazin@dsg1.de **Druck, Vertrieb** KKF-Verlag Martin-Moser-Str. 23 · 84503 Altötting · Tel. 08671 5065-10 **Projektidee** SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Tel. 09857 9794-10 **Erscheinungsweise** viermal jährlich **Druckauflage** 9.496 **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.



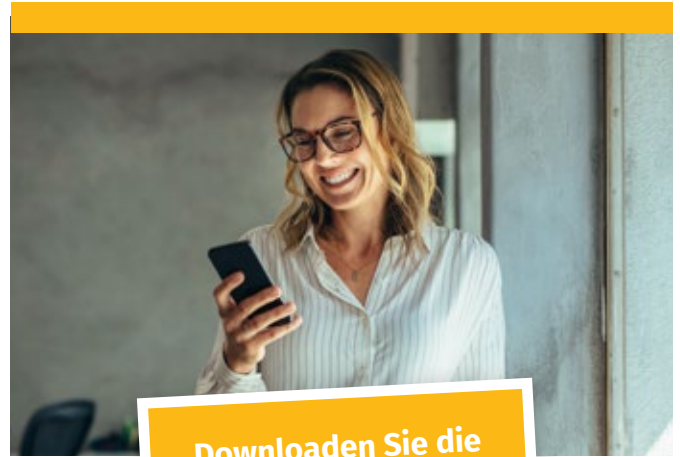
Kurzmeldungen

Kundencenter St. Georgen

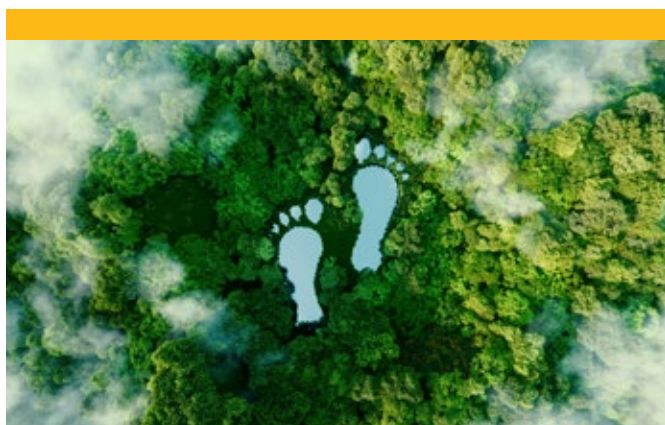
Aufgrund eines Wasserschadens ist unser Kundencenter in St. Georgen derzeit nicht erreichbar.

Alle Kundinnen und Kunden in St. Georgen sind schriftlich informiert worden. Leider ist der Schaden doch so groß, dass umfassende Sanierungsarbeiten durchgeführt werden müssen. Aktuell können wir leider noch keinen Zeitrahmen nennen, wie lange die Sanierung dauern wird. Wir hoffen aber, dass wir Sie noch im ersten Halbjahr 2023 wieder in St. Georgen begrüßen können.

Sie können weiterhin Ihre Post bei uns in St. Georgen einwerfen, den Briefkasten leeren wir mehrmals wöchentlich. Ansonsten erreichen Sie uns telefonisch über **07425 94003-0** oder **info@bkk.sbh.de**. Die Telefon-Durchwahlen Ihrer Ansprechpartner in St. Georgen können Sie weiterhin nutzen. Diese finden sich auch auf unserer Homepage unter **https://bkk-sbh.de/service/bkk-sbh-beratungs-team**. Hier finden Sie auch die Kontaktdaten der beiden nächstgelegenen Kundencenter in Schonach und Schwenningen für eine persönliche Beratung. Vorab bedanken wir uns sehr herzlich für Ihr Verständnis.



**Downloaden Sie die
BKK SBH Service-App**



Umfrage Kundenmagazin

Nachhaltigkeit ist ein Thema, das in der heutigen Zeit immer wichtiger wird, da die Auswirkungen des Klimawandels und anderer Umweltprobleme immer deutlicher werden. Sowohl im Bereich der Druckmedien als auch der digitalen Medien gibt es Möglichkeiten, nachhaltiger zu handeln.

Im Vergleich zu herkömmlichen Offsetdruck-Verfahren sind digitale Verfahren oft deutlich ressourcenschonender, da sie weniger Energie und Materialien benötigen. Auch die Produktion von Druckmedien in geringeren Stückzahlen kann zur Reduzierung von Abfall und Energieverbrauch beitragen.



Daher möchten wir Sie heute bitten, an unserer Umfrage teilzunehmen:
**https://bkk-sbh.de/
digitales-kundenmagazin**

LÖSUNGEN
von Seite 15

Oster-Kreuzwörtertsel

- 1: Korb
- 2: Weide
- 3: Karotte
- 4: Kuchen
- 5: Regenbogen
- 6: Kerze
- 7: Flaggen
- 8: Kamin
- 9: Eier
- 10: Blume




Die Interaktion zwischen Bürgerinnen, Bürgern und Unternehmen mit der Verwaltung soll in Zukunft deutlich schneller, effizienter und nutzerfreundlicher werden.

Das Gesetz zur Verbesserung des Onlinezugangs zu Verwaltungsleistungen (Onlinezugangsgesetz – OZG) verpflichtet daher Bund, Länder und Kommunen, bis Ende 2022 ihre Verwaltungsleistungen über Verwaltungsportale auch digital anzubieten.

Mit dem Onlinezugangsgesetz sind alle Behörden und auch die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, ihre Anträge und Dienstleistungen digital anzubieten. Diese können Sie über das Bundesportal <https://verwaltung.bund.de> aufrufen. Die BKK SBH stellt Ihnen zur einfacheren und schnelleren Anwendung alle digitalen Anträge und Dienstleistungen ab sofort auch über die BKK SBH Onlinegeschäftsstelle oder Service-App zu Verfügung. Die Onlinegeschäftsstelle erreichen Sie über <https://bkk-sbh.de/service/online-geschaeftsstelle>. Dort finden Sie auch den Link zu den App-Stores, um unsere Service-App downloaden zu können, sofern Sie diese nicht schon nutzen.

Was ist das OZG: Das „Gesetz zur Verbesserung des Onlinezugangs zu Verwaltungsleistungen“ (Onlinezugangsgesetz – OZG) sieht vor, dass wesentliche Verwaltungsleistungen auch digital angeboten werden müssen. Es soll das Beantragen von Leistungen bei Behörden, Verwaltungen und damit auch gesetzlichen Krankenkassen einfacher machen.

Dazu gehören auch Leistungen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung wie die generelle Beantragung einer Mitgliedschaft, das Bestellen einer neuen Versichertenkarte oder die Beantragung von Mutterschaftsgeld. Erfahren Sie mehr: <https://bkk-sbh.de/ozg>



Die Gesundheitskurse für Frühjahr 2023

kostenfrei für Versicherte

Die Gesundheitskurse für das Frühjahr sind bereits verfügbar!

Sie können sich nun zu diesen kommenden Kursen, vor Ort wie auch online unter bkk-sbh.de/gesundheitskurse-anmeldung, informieren.



Wir bieten Online-Vorträge zu den folgenden Themen an

- Hypertonie und psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten
- Selbstwert
- Burnout
- Partnerschaft
- Depression
- Ängste
- Zwänge





Selbsttest

Eine Woche vegetarisch –
wie geht es mir damit?

Warum ich mich für eine Woche vegetarisches Essen entschieden habe

Ich habe mich dazu entschieden, eine Woche vegetarisch zu leben und mich selbst zu testen, ob ich damit klarkomme. Dabei ist es mir wichtig festzustellen, welche Unterschiede es für mich gibt und ob ich vielleicht sogar etwas länger vegetarisch bleiben will. Bisher habe ich nur ab und an auf Fleisch verzichtet, aber nie länger als ein paar Tage. Jetzt wollte ich wissen, ob es mir damit über einen längeren Zeitraum gut gehen und was sich bei mir verändern wird.

Der erste Tag:

Schwierigkeiten beim Frühstück und Mittagessen

Am ersten Tag meiner Challenge stellte ich fest, dass es schwieriger ist als ich dachte, auf Fleisch zu verzichten. Zum Frühstück gab es bei mir sonst immer Joghurt mit Müsli und frischem Obst – doch ohne den Schinken zum Brötchen fehlte irgendetwas. Also entschied ich mich für ein vegetarisches Quiche-Rezept, das ich vorher gesehen hatte. Das Mittagessen war anfangs auch eine Herausforderung: Wie sollte ich meinen bunten Salat ohne Thunfisch anrichten? Nachdem ich mich aber etwas umgeschaut und einige Rezepte ausprobiert hatte, fand ich schnell heraus, dass es gar nicht so schwer ist, auch vegetarisch lecker zu essen.

Der zweite Tag:

Vegetarische Gerichte finden und kochen lernen

Der zweite Tag meiner Challenge, eine Woche lang vegetarisch zu essen, war eigentlich ganz ähnlich wie der erste. Ich habe mich für ein paar Gerichte entschieden, die ich probieren wollte. Das Kochen selbst war auch nicht besonders schwer – ich bin ja schließlich kein Anfänger. Allerdings hatte ich bei der Auswahl der Gerichte etwas mehr Mühe als sonst. Nicht weil es an vegetarischen Rezepten mangelt – im Gegenteil, ich habe sogar einige neue und interessante Sachen ausprobiert –, sondern weil mich die Speisen nicht so richtig überzeugt haben. Vor allem das Abendessen, ein Curry mit Tofu und Gemüse, war eher enttäuschend. Ich weiß nicht genau, woran es lag, aber es hat irgendwie etwas gefehlt ... vielleicht an den Gewürzen oder am Geschmack. Jedenfalls freute ich mich schon auf den Tag, an dem ich wieder Fleisch essen durfte!

Der dritte Tag:

Gesundheitliche Veränderungen feststellen

Am dritten Tag habe ich gespürt, dass sich mein Körper bereits an die veränderte Ernährung gewöhnt hat. Ich fühlte mich energiegeladener und hatte keine Probleme mehr mit Verdauungsbeschwerden. Auch mein Stuhlgang war wieder normal. Allerdings habe ich an diesem Tag festgestellt, dass ich abends sehr schnell Hunger bekam und mich nicht mehr so lange satt fühlte wie zuvor. Das könnte daran liegen, dass ich am dritten Tag weniger Kalorien zu mir genommen habe als in den Tagen zuvor. Dennoch ist es interessant zu beobachten, wie sich der Körper bereits nach wenigen Tagen an eine neue Ernährungsweise anpasst.



Der vierte Tag:

Vielfalt der vegetarischen Ernährung entdecken

Ich bin zwar froh, in einigen Tagen wieder Fleisch essen zu dürfen, aber ich merke, dass mir die vegetarische Vielfalt gut gefällt und ich sie auch weiterhin in meinen Alltag integrieren werde. Heute habe ich mittags eine Gemüsepfanne mit Tofu und Nudeln gegessen und war sehr satt danach. Abends gab es dann noch eine Tomatensuppe mit Reis – sehr lecker! Alles in allem fühle ich mich nach dieser Woche sehr fit und vital – vegetarisch scheint mir also gutzutun!

Der fünfte Tag:

Kreativität bei der Zubereitung von Mahlzeiten demonstrieren

Heute ist der fünfte Tag meiner vegetarischen Woche und ich muss sagen, dass ich mich immer noch wohlfühle. Ich habe in den vergangenen Tagen einige interessante Gerichte ausprobiert und war überrascht, wie kreativ man bei der Zubereitung von vegetarischen Mahlzeiten sein kann. Natürlich gibt es immer noch einige Gerichte, die ich mit Fleisch gewohnt bin, aber ich finde auch viele leckere Alternativen. Ich bin gespannt, was die nächsten Tage bringen werden.

Der sechste Tag:

Ich kann es nicht mehr aushalten!

Heute ist der sechste Tag meiner Challenge und ich kann es ehrlich gesagt nicht mehr aushalten. Anfangs dachte ich noch, dass es doch gar nicht so schwer wird, aber jetzt habe ich jeden Tag Heißhunger auf Fleisch und Wurst. Gestern habe ich sogar geträumt, dass ich eine Pizza mit Salami essen durfte. Ich weiß nicht, ob ich diese Woche noch durchhalte.

Fazit: War es das wert?

Ich muss gestehen, ich bin überrascht. Obwohl ich mich am Anfang der Woche noch relativ schwergetan habe, kam ich doch schneller in den vegetarischen Rhythmus als gedacht. Ich fühlte mich nicht mehr so schlapp und ausgelaugt wie sonst nach einem langen Tag und hatte auch keine Heißhunger-Attacken mehr – im Gegenteil: Ich habe die Woche über sogar abgenommen!

Insgesamt war es also eine positive Erfahrung und ich denke, dass ich es in Zukunft durchaus öfter probieren werde.



Wer weiß, vielleicht wird ja aus mir irgendwann doch noch ein richtiger Vegetarier ...



Die richtige Sportart für Sie

Ein Leitfaden zum Finden der perfekten Aktivität

Die Wahl der richtigen Sportart bedeutet nicht nur mehr Fitness, sondern auch mehr Lebensqualität in vielerlei Hinsicht. Der richtige Sport hilft Ihnen bei der Stressbewältigung und gibt Ihnen die Motivation, die Sie brauchen, um weiterzumachen. Wenn Sie einen Sport leidenschaftlich gern betreiben, wird Ihnen das helfen, neue Fähigkeiten zu entwickeln, sich gut zu fühlen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu verbessern. In diesem Artikel möchten wir Ihnen einen kleinen Leitfaden mitgeben, so dass auch Sie die perfekte Sportart für sich finden können.



Wie kann man eine passende Sportart finden?

Es gibt eine Fülle an Sportarten, aus denen man wählen kann – und jede Art von Aktivität hat ihre eigenen Vorzüge. Da sich jeder von uns anders bewegt und verschiedene Dinge bevorzugt, ist die Wahl einer passenden Sportart sehr individuell. Daher sollten Sie sich einige Fragen beantworten.

Was sind Ihre Vorlieben?

- Was sind Ihre Lieblings-Sportarten?
- Gibt es bestimmte Arten von Aktivitäten, die Sie mehr genießen als andere?
- In welcher Art von Umgebung fühlen Sie sich am wohlsten?
- Möchten Sie eher eine Solo- oder eine Team-Aktivität?
- Bevorzugen Sie eine ruhige oder schweißtreibende Aktivität?
- Bevorzugen Sie es, im Freien oder drinnen zu trainieren?

Sobald Sie sich diese Fragen beantwortet haben, können Sie sich schon etwas eingrenzen und einige Sportarten ausschließen. Haben Sie zum Beispiel kein Interesse an Action und Teamarbeit, dann wäre Fußball eher nicht die richtige Wahl für Sie. Sind Sie eher der ruhige Typ, der alleine Sport treiben möchte, dann sind Yoga oder Pilates besser geeignet.

Welche Ziele möchten Sie erreichen?

- Möchten Sie Ihre Kraft verbessern und Muskeln aufbauen?
- Wollen Sie abnehmen?
- Möchten Sie Ihre Ausdauer erhöhen?
- Wollen Sie einfach nur gesund bleiben?

Setzen Sie sich Ziele und überlegen Sie, welche Art von Bewegung für das Erreichen am besten geeignet ist. Wenn Sie vor allem abnehmen möchten, sollten Sie sich für eine Sportart entscheiden, die viel Ausdauer erfordert und effektiv Fett verbrennt, zum Beispiel Walking oder Jogging. Möchten Sie vor allem Muskulatur aufbauen, sollten Sie etwas wählen, was viel Kraft erfordert, zum Beispiel Gewichtheben oder Kampfsport. Ist Ihr Bestreben, vor allem gesund zu bleiben, gibt es keine bessere Wahl als das Wandern. Diese Art der Bewegung hält Herz und Kreislauf in Schwung und hilft uns dabei, fit und energiegeladen zu bleiben.



Noch unentschlossen?

Wenn Sie sich immer noch nicht sicher sind, welche Sportart für Sie die richtige ist, dann probieren Sie doch einfach verschiedene aus! Nehmen Sie sich Zeit und schnuppern Sie in unterschiedliche Aktivitäten hinein, bis Sie die perfekte gefunden haben.

1 Körperliche Anforderungen und Fitnesslevel

- Haben Sie eine Vorerkrankung oder eine Verletzung, die Sie berücksichtigen müssen?
- Wie fit sind Sie?
- Wie hoch sind Ihre Anforderungen an Ihren Körper?
- Haben Sie bereits Erfahrung mit der gewünschten Sportart?

Jede Sportart hat ihre eigenen Anforderungen und Vorteile. Besonders, wenn Sie an Ihrem Körper und Ihrem Fitnesslevel arbeiten wollen, ist es wichtig, über Ihre körperlichen Voraussetzungen nachzudenken. Vielleicht haben Sie bereits Erfahrung mit einer bestimmten Art von Aktivität, dann könnte diese Sportart wahrscheinlich passend für Sie sein.

2 Zeitaufwand, Budget und Lage des Trainingsorts

- Möchten Sie sich nur gelegentlich oder regelmäßig sportlich betätigen?
- Wie viel Zeit haben Sie pro Woche für Ihr Training?
- Wie hoch ist Ihr Budget?
- Wo können Sie den gewählten Sport ausüben?

Wenn Sie sich für einen bestimmten Sport entschieden haben, sollten Sie sich überlegen, wie viel Zeit Sie pro Woche für das Training aufwenden möchten und wie viel Budget Ihnen dafür zur Verfügung steht. Möchten Sie zum Beispiel in einem Fitnessstudio trainieren oder sich einen Heimtrainer leisten?

Auch die Lage des Trainingsorts ist ein wichtiges Kriterium – schließlich wollen Sie nicht ständig weite Anfahrtswege in Kauf nehmen müssen. Idealerweise sollte der Trainingsort möglichst nah an Ihrem Zuhause liegen.

3 Mit Spaß und Kontinuität zum Ziel

Mit unserem Leitfaden findet sicher jeder seine perfekte Sportart, die ihm Freude und Erfüllung bringt. Ob es nun das Joggen am Morgen ist, Yoga am Abend oder ein intensiver Crosstrainer-Workout – schon das Finden der richtigen Aktivität ist ein wertvoller Teil auf dem Weg zu mehr Fitness. Dabei ist es wichtig, dass Sie sich nicht durch andere definieren, sondern ein gutes Gefühl für sich selbst und Ihre Wünsche entwickeln. Egal, welche Aktivität Sie auch wählen – Spaß und Kontinuität sind unerlässlich.





BKK SBH: Petar, du bist als Sportler bei der Wassersportgemeinschaft Villingen-Schwenningen, kurz WBG-VS, tätig. Erzähle unseren Kunden einmal ein bisschen was über den eher seltenen Sport und Euren Verein?

WBG-VS: Beim Wasserball handelt es sich um eine Sportart, bei der zuerst sehr viel Ausdauer gefragt ist und auch ein hohes Maß an Koordination benötigt wird. Die Ausdauer wird durch intensives Schwimmtraining (mindestens zweimal die Woche) erreicht. Viele gute Wasserballer waren davor aktive Schwimmer. Dazu kommt noch die besondere notwendige Koordination beim Werfen und Fangen des Balls. Hier ist anzumerken, dass die Wassertiefe durchgehend 1,80 Meter beträgt, d. h. man kann nicht stehen. Erst wenn diese Basics vorhanden sind, kann mit dem Wasserballspiel begonnen werden. Dazu kommt noch ein hohes Maß an Kraft, die bei den intensiven Zweikämpfen unabdingbar ist. Wasserball ist ein echter Team sport.

Die Wasserballgemeinschaft Villingen wurde 1989 aus den Wasserballsparten SSC Schwenningen und SC Villingen gegründet. Es war der erste gemeinsame Verein in Villingen-Schwenningen. In den 1990er Jahren erfolgte der Aufstieg über die Verbandsliga Baden-Württemberg in die Oberliga Baden-Württemberg. Zum damaligen Zeitpunkt gab es einen richtigen Boom. Es gab drei aktive Herrenmannschaften, eine Jugendmannschaft und eine Seniorenmannschaft.

Größte Erfolge waren das Erreichen der ersten Runde um den deutschen Pokal und das Finale um den Süddeutschen Pokal, das leider knapp verloren ging. Aufgrund finanzieller Gegebenheiten konnte der Aufstieg in die Regionalliga, obwohl sportlich qualifiziert, nicht erreicht werden. Anfang der 2000er Jahre spielte man fast durchgängig in der Oberliga Baden-Württemberg. Die vorausgegangenen zehn Jahre war die Wasserballgemeinschaft Villingen-Schwenningen durchgehend in der Verbandsliga Baden-Württemberg aktiv. Der Verein hat rund 80 Mitglieder und zwischen 15 bis 20 Personen nehmen aktiv am Spielbetrieb teil.

BKK SBH: Wow! Der Verein blickt also auf eine erfolgreiche Vergangenheit zurück. Besteht eure Gemeinschaft nur aus Erwachsenen oder bietet ihr den Sport auch für Jugendliche an?

WBG-VS: Die Wasserballgemeinschaft besteht hauptsächlich aus Erwachsenen und Familien. Aufgrund der Komplexität der Sportart ist es recht schwierig, an Jugendliche heranzukommen. Interessierte Jugendliche können aber jederzeit zu einem Schnuppertraining am Samstag ab 17.45 Uhr ins Villingen Hallenbad kommen. Zu dieser Zeit finden auch gewöhnlich die Heimspiele bei freiem Eintritt statt. Informationen zu den Trainingszeiten sowie den Spielplan findet man unter wbg-vs.com.

BKK SBH: Welche Eigenschaften sollte man deiner Meinung nach mitbringen, um den Sport erfolgreich ausüben zu können?

WBG-VS: Wie bereits eingangs gesagt, sollte man sehr gut schwimmen können. Am besten möglichst früh bei den beiden Schwimmvereinen SC Villingen und SSC Schwenningen anfangen. Ebenfalls benötigt man eine gewisse Ball-Affinität. Ist vergleichbar mit Handball oder Basketball. Dann ist Durchsetzungsvermögen und Kraft für die intensiven Zweikämpfe um den Ball wichtig.

BKK SBH: Wir sehen schon, das ist ein unfassbar intensiver Sport. Was kannst du unseren Versicherten zum Thema Sport und Bewegung raten?

WBG-VS: Ich kann nur jedem raten, Sport zu treiben. Egal, in welcher Form. Man stärkt seinen Körper und den Geist in alle Richtungen. Dazu kommt natürlich noch, dass es das Immunsystem stärkt, Muskeln aufbaut und Ausdauer fördert. Das hilft allgemein, Krankheiten vorzubeugen, und wenn jemand krank war, schneller wieder Fuß zu fassen. Ich würde ohne Sport jetzt nicht so dastehen nach meinem Krankheitsbild, auf das ich aber nicht näher eingehen möchte.

BKK SBH: Danke für die Einblicke und Tipps. Zuletzt noch die Frage, warum bist du Mitglied bei der BKK SBH geworden?

WBG-VS: Ich bin schon seit vielen Jahren bei der BKK SBH versichert. Bin stets zufrieden mit dem Service und den Leistungen der Krankenkasse. Nicht zuletzt wegen der Vorteile, wie persönliche Ansprechpartner vor Ort mit unfassbar guter Betreuung und Beratung, dem kostengünstigen Zusatzbeitrag, dem tollen Bonusprogramm. Dazu kommt noch, dass die BKK SBH eine der besten Krankenkassen für Sportlerinnen und Sportler ist. Ich fühle mich rundum wohl und gut aufgehoben. Kann ich jedem nur empfehlen.

BKK SBH: Vielen Dank für das tolle Interview, Petar. Wir wünschen dir und deinem WBG-SV weiterhin viel Erfolg und für die Zukunft alles Gute.





Sozial und familienfreundlich

Beitragsfreie Familienversicherung auch beim Mini-Job

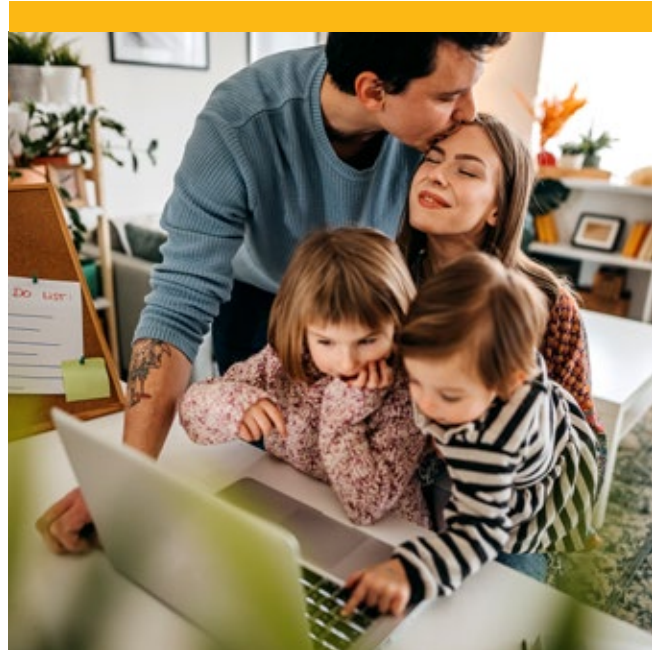
Ein besonderer Vorteil der gesetzlichen Krankenversicherung: Familienangehörige wie zum Beispiel Ehe-/Lebenspartner und Kinder sind ohne zusätzlichen Beitrag, also „kostenlos“ mitversichert. Zu den Voraussetzungen zählen neben einer Altersgrenze für Kinder, dass bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschritten werden.

Mini-Job und Familienversicherung?

Generell beträgt die Einkommensgrenze für die beitragsfreie Familienversicherung ein Siebtel der monatlichen Bezugsgröße, das sind im Jahr 2023 485 Euro. Zu den Einnahmen zählen zum Beispiel solche aus selbstständiger Tätigkeit, auch Renten, Zinsen, Dividenden, Miet- und Pachteinnahmen.

Wird von Angehörigen zu diesen Einnahmen oder alleine Arbeitsentgelt aus einer geringfügig entlohnten Beschäftigung (Mini-Job) erzielt, ist eine monatliche Grenze von 520 Euro maßgebend. Dieser Grenzbetrag ist dynamisch, weil er an den gesetzlichen Mindestlohn (zurzeit 12 Euro/ Stunde) gekoppelt ist.

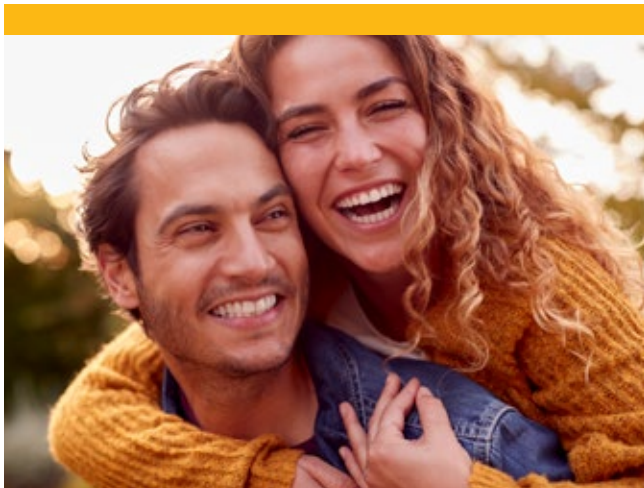
Die Beurteilung, ob ein Mini-Job und damit auch die beitragsfreie Familienversicherung vorliegt, erfolgt zum Beispiel bei Aufnahme der Beschäftigung als Prognose für die nächsten zwölf Monate. Grundsätzlich darf eine Jahresverdienstgrenze von 6.240 Euro (520 Euro x 12) nicht überschritten werden.



Ausnahmen sind möglich bei einem gelegentlichen und unvorhersehbaren Überschreiten der monatlichen Grenze von 520 Euro. Als gelegentlich ist dabei ein Zeitraum von bis zu zwei Monaten anzusehen, unvorhersehbar ist beispielsweise die Mehrarbeit wegen einer Krankheitsvertretung. Im Kalendermonat des unvorhersehbaren Überschreitens ist die zusätzliche Zahlung eines Arbeitsentgelts unschädlich, solange das insgesamt erzielte Arbeitsentgelt in diesem Kalendermonat das Doppelte der monatlichen Geringfügigkeitsgrenze (1.040 Euro) nicht überschreitet.

Bei einem zweimaligen unvorhersehbaren Überschreiten ist somit maximal ein Jahresverdienst möglich, der dem 14-fachen der monatlichen Geringfügigkeitsgrenze (7.280 Euro) entspricht.

Die Familienversicherung gilt nicht, wenn Angehörige zum Beispiel selbst versichert oder hauptberuflich selbstständig tätig sind. Ist ein Ehepartner privat versichert, sind Kinder nur im Rahmen bestimmter Einkommensgrenzen mitversichert.





12 einfache Wege

zu mehr Lebensfreude

Wie Sie sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen

Wir alle nehmen uns selbst und das Leben manchmal etwas zu ernst. Als Folge sind wir oft gestresst oder deprimiert und denken nur an das Schlechte in der Welt. Leider kann uns diese Einstellung im Alltag schaden und unsere Lebensfreude schmälern. Um uns selbst und unser Leben nicht so ernst zu nehmen, nennen wir hier zwölf einfache Tipps und Tricks, mit denen wir alles etwas lässiger sehen können.

1 Üben Sie die Kunst des Humors

Lachen ist das beste Mittel, um sich nicht so ernst zu nehmen. Wenn Sie in eine unangenehme Situation geraten, versuchen Sie, die Komik der Situation zu erkennen und darüber zu schmunzeln. So paradox es klingen mag: Genießen Sie es, auch einmal sich selbst auszulachen.

2 Nehmen Sie sich Zeit für die Dinge, die Ihnen wichtig sind

Versuchen Sie nicht, alles unter einen Hut zu bringen. Nehmen Sie sich Zeit, die Aspekte in Ihrem Leben in Ordnung zu bringen, die wirklich wichtig sind.

3 Machen Sie mehr Pausen im Alltag

Manchmal ist es hilfreich, eine Pause vom Alltag einzulegen, um wieder in den richtigen Rhythmus zurückzufinden. Versuchen Sie, aus dem Hamsterrad herauszukommen und sich jeden Tag etwas Zeit zum Entspannen zu gönnen. Gehen Sie z. B. spazieren oder meditieren Sie – Hauptsache, Sie kommen in die Ruhe.

4 Seien Sie offen für Neues

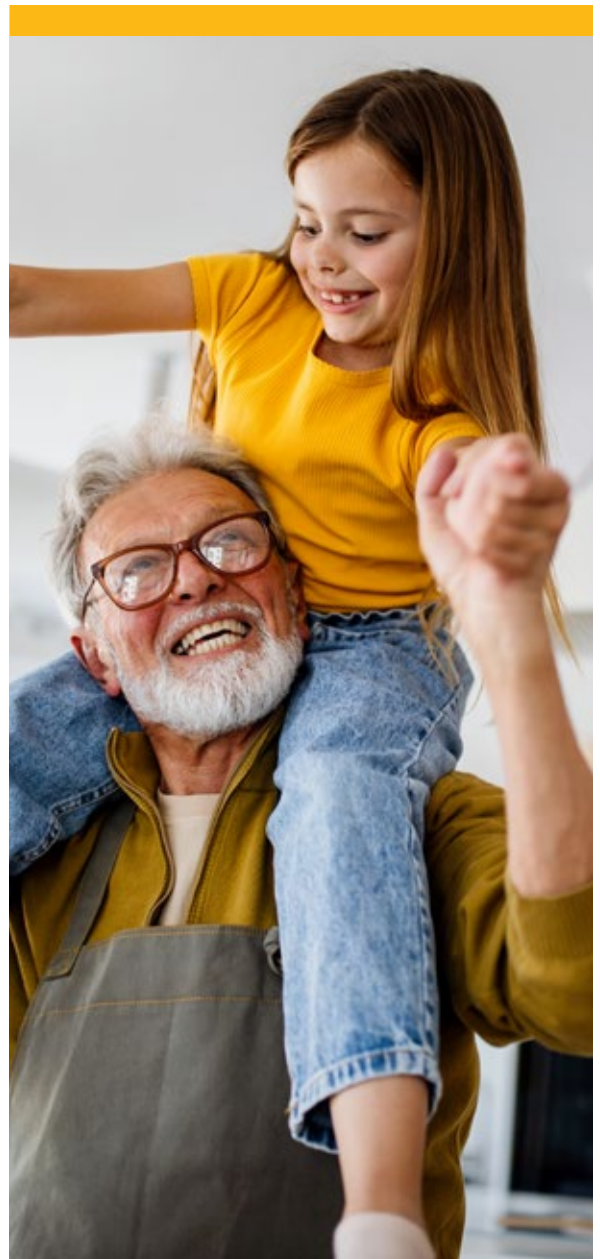
Die Welt ist ein großartiger Ort, um neue Dinge zu entdecken und neue Erfahrungen zu machen. Versuchen Sie dies jeden Tag und lernen Sie von den Menschen um Sie herum.

5 Halten Sie Ausschau nach dem Positiven im Leben

Es gibt immer etwas Positives in jeder negativen Situation – man muss nur genau hinsehen und danach suchen.

6 Genießen Sie die kleinen Dinge

Wir verbringen oft unsere Zeit damit, uns Gedanken über die großen Dinge im Leben zu machen: Geldprobleme, Karriereziele usw. Darüber vergessen wir die kleinen Freuden: ein Sonnenuntergang oder ein gemütlicher Abend mit Freunden. Genießen Sie diese Momente. Das Leben ist zu kurz, um es nicht zu leben.





7 Lassen Sie Ihr Ego los

In manchen Situationen ist es entscheidend, wer Recht oder Unrecht hat. Es gibt jedoch auch viele Fälle, in denen dies unerheblich ist. Manchmal müssen Sie nur aufhören, sich selbst so ernst zu nehmen, und akzeptieren, dass es andere Ansichten und Meinungen gibt.

8 Nehmen Sie sich Zeit für Hobbys und Freizeitaktivitäten

Verbringen Sie mehr Zeit damit, Dinge zu tun, die Ihnen Freude bereiten – ob das nun Spielzeugsammeln oder Kochen bedeutet. Verbringen Sie weniger Zeit damit, sich Sorgen über Dinge zu machen, die nicht geändert oder kontrolliert werden können.

9 Teilen Sie mehr Lachen mit den Menschen um sich herum

Lachen ist die beste Möglichkeit, um Stress abzubauen und negative Gedankenspiralen aufzubrechen – und es bringt noch mehr Freude, wenn man dies mit anderen teilt. Finden Sie gemeinsam Gründe zum Lachen: Schauen Sie sich lustige Videos an oder gehen Sie in eine Komödie im Kino.

10 Finden Sie Inspiration in anderen Menschen und deren Geschichten

Hören Sie sich die Erfahrungsberichte anderer an und lassen Sie sich von deren Mut und Lebensfreude anstecken. Unsere Welt ist voll mit wundervollen Menschen, die uns darin ermutigen, unser Leben nicht so ernst zu nehmen, und es gibt viele Möglichkeiten, Inspiration aus deren Erfolgen zu schöpfen.

11 Schaffen Sie sich Freiräume für Ihre Kreativität

Wenn Sie sich gezwungen fühlen, immer produktiv und effektiv sein zu müssen, versuchen Sie es stattdessen einmal mit Kreativität. Geben Sie sich Raum für Experimente. So holen Sie sich neue Ideen und Inspiration – sowie mehr Freude am Lernprozess.

12 Ändern Sie Ihre Perspektive

Wenn Sie Ihre Sichtweise ändern, verändert sich auch Ihr Blickwinkel auf die Dinge. Das ist keineswegs negativ oder schlecht. Es ist einfach nur eine andere Perspektive. Sie werden erkennen: Die Welt ist nicht perfekt – und das ist auch gut so! Denn wenn sie perfekt wäre, würden wir uns niemals weiterentwickeln. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – nur ein „so“ oder „anders“.

Weniger Ernst tut gut

Wenn wir uns selbst nicht so ernst nehmen, können wir besser mit unseren Fehlern umgehen, und wir müssen uns auch nicht dafür schämen oder verurteilen. Wenn wir daran denken, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg geht und seine individuellen Ziele hat, können wir besser akzeptieren und tolerieren, was andere tun oder sagen.

In diesem Sinn ist es gut zu wissen, dass es immer eine weitere Perspektive gibt – denn dadurch können wir verstehen lernen und unsere Sicht der Dinge verbessern.



Spargelsalat mit Kartoffeldressing



Grüner Spargel mit rohem Schinken und einem cremigen Salatdressing



Menge: etwa 4 Portionen
Zeit: bis 20 Minuten, gelingt leicht

Zutaten

Dressing

150 g Kartoffeln, mehligkochend
Salz
1 EL Weißwein-Essig
1 – 2 TL Honig, flüssig
4 EL Olivenöl
125 g Crème fraîche/Kräuter (leicht)
Gartenkräuter
Pfeffer, frisch gemahlen

Salat

1 kg grüner Spargel
Salz
Zucker
100 g roher Schinken

Zubereitung Dressing

- 1 Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, dabei etwa 60 ml Kochflüssigkeit auffangen. Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken. Essig mit Honig mit einem Schneebesen verrühren, Olivenöl kräftig unterschlagen. Kartoffeln und Crème fraîche/Kräuter unterrühren, mit so viel Kochflüssigkeit auffüllen, dass ein cremiges Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Salat

- 2 Spargel im unteren Drittel schälen und schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker (auf 1 Liter Wasser 1 ½ TL Salz und ½ TL Zucker) und Spargel hineingeben und in knapp 8 Minuten gar kochen. Spargel abtropfen und erkalten lassen. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3 Spargel mit dem Schinken und dem Kartoffeldressing anrichten.

Tipps:

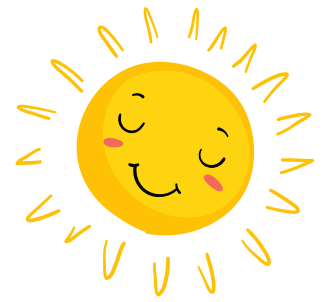
- Anstatt mit Schinken können Sie den Salat auch mit Lachsscheiben anrichten.
- Das Dressing lässt sich gut am Vortag zubereiten.





Frühlingsratespaß

für Kinder



Sudoku

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. Schwierigkeitsgrad: schwer

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

Turtle-Frühspport

Die Turtles sind sehr aktiv – zähle die Turner.



Oster-Kreuzworträtsel

Bis der Osterhase kommt, kannst du dir mit diesem Rätsel die Zeit verkürzen.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

istock.com/Annamdistock/Shendart/seamartini/S-S-S/ Yulia Andreeva/Olga Zuevskaya

Alle Lösungen auf Seite 4

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

