

Gesund durch den Sommer

S. 8

Wenn plötzlich der Schmerz kommt

S. 10



Liebe Kundinnen und Kunden,

die Liste längst fälliger Reformen im Gesundheitsbereich war selten so umfangreich wie zu Beginn des Jahres 2023.

Bei der Pflegeversicherung stehen nicht einzelne Maßnahmen im Vordergrund: Eine umfassende Reform ist hier längst fällig. Durch das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) sollen zum Beispiel die Leistungen – vor allem für die häusliche Pflege – verbessert werden, auch durch einen gemeinsamen Jahresbetrag für die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege. Um die Finanzen zu stabilisieren, soll der Beitragssatz bereits zum 1. Juni 2023 steigen. Gleichzeitig wird nach den Vorgaben des Bundesverfassungsgerichts der Kinderlosenzuschlag erhöht, aber der Beitrag für Versicherte mit mehreren Kindern weiter vermindert.

” Es bleibt zu hoffen, dass alle Beteiligten stets die bestmögliche medizinische Versorgung der Versicherten im Blick haben. “

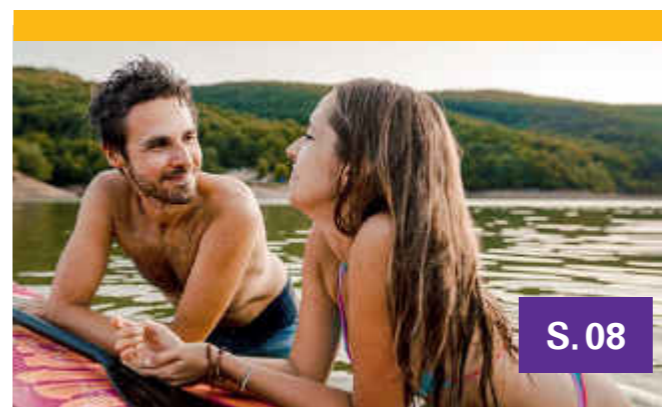
Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (www.patientenberatung.de) soll zum Jahresbeginn 2024 in eine Stiftung bürgerlichen Rechts verstetigt werden, finanziert hauptsächlich von den gesetzlichen Krankenkassen. Insbesondere durch die gehäuften Erkältungskrankheiten in den Wintermonaten (Stichwort RSV) kam es zu Lieferengpässen, vor allem bei patentfreien Arzneimitteln für Kinder. Ein spezielles Gesetz mit der Abkürzung ALBVVG soll dies für die Zukunft verhindern.

Über das Ziel der Krankenhausreform besteht weitgehend Einigkeit: Eine ortsnahe, qualitativ hochwertige und bezahlbare Versorgung soll dauerhaft gesichert werden. Zunächst klingt die Einteilung in Grund-, Regel- und Maximalversorgung recht plausibel, jedoch müssen die Details genau geklärt werden: Welches Krankenhaus gibt die Kompetenzen ab, welches wird gegebenenfalls geschlossen oder umgewidmet? Zu guter Letzt liegt die Planungshoheit bei den einzelnen Bundesländern mit der Einbindung der kommunalen Verwaltungsebenen. So bleibt nur zu hoffen, dass alle Beteiligten stets die bestmögliche medizinische Versorgung der Versicherten im Blick haben.

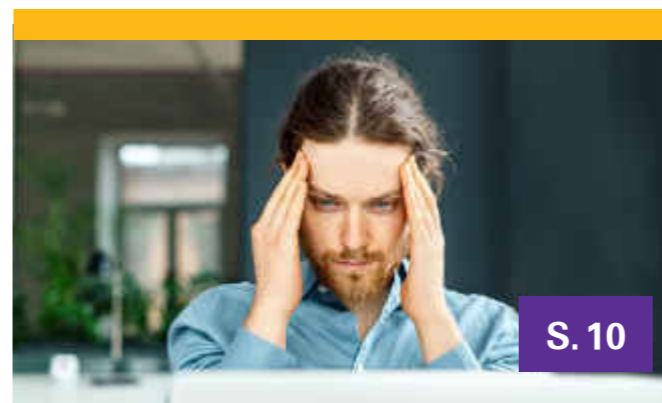
Gesundheitsminister Karl Lauterbach hat sich zusammen mit seinem Ministerium viel vorgenommen. Nach dem fulminanten Start gerät das Tempo auf dem Weg durch alle politischen Gremien hoffentlich nicht in ein Schnecken tempo.

**Ihr
Uwe Amann**

Inhalt



S. 08



S. 10



S. 12

- 02 Vorwort
- 04 - Bestandene Fortbildung zur Krankenkassenfachwirtin
- Kundencenter St. Georgen
- 05 - Nachfolge der Stellvertreterin des Vorstands
- Sozialversicherungswahlen 2023
- 07 App geht's
- 08 Gesund durch den Sommer
- 10 Wenn plötzlich der Schmerz kommt
- 12 Wenn Pflege nötig wird
- 14 Melonensalat mit Erdbeeren und Knusper-Topping
- 15 Rätselspaß

So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung Trossingen	Kundencenter St. Georgen	Kundencenter VS-Schwenningen	Kundencenter Schonach	Servicebüro Tuttlingen	Kundencenter Trossingen
Löhrstr. 45 78647 Trossingen	Gerwigstr. 33 78112 St. Georgen	Villingerstr. 2 78054 VS-Schwenningen	Tribergerstr. 64 78136 Schonach	Im Ärztehaus Tuttlingen	Am Marktplatz 14 78647 Trossingen
Postfach 1124 78635 Trossingen	Postfach 1115 78103 St. Georgen	Postfach 3345 78022 VS-Schwenningen	Postfach 9 78133 Schonach	Neuhausenerstraße 85 78532 Tuttlingen	Tel. 07425 94003-0 Fax 07425 94003-23
Tel. 07425 94003-0 Fax 07425 94003-23	Tel. 07724 912-36 Fax 07724 912-38	Tel. 07720 95 61-77 Fax 07720 95 61-79	Tel. 07722 7060 Fax 07722 7059	Tel. 07461 77 00 499 donnerstags 08:30 – 12:15 Uhr 13:15 – 17:30 Uhr	

Impressum

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

Bestandene Fortbildung zur Krankenkassenfachwirtin

Vanessa Kosch hat mit der mündlichen Prüfung am 23.03.2023 ihre Fortbildung zur Krankenkassenfachwirtin erfolgreich abgeschlossen.

Diese ist in Form eines Selbststudiums mit Hilfe der obligatorischen Bearbeitung von zwei thematisch ausgewählten Vorbereitungsaufgaben zu absolvieren. Im Jahr 2022 fand dann die Seminarphase in der BKK Akademie in Rotenburg im Umfang von zehn Seminarwochen statt. Die Fortbildung zur Krankenkassenfachwirtin umfasst ausgewählte Fachthemen aus den Bereichen Leistungen, Versicherung und Finanzierung sowie Recht und Wirtschaft. Neben den intensiven Seminartagen gab es an der Akademie aber auch zahlreiche Möglichkeiten, sich nach dem Seminar zu entspannen, Sport zu treiben oder die Zeit gemeinsam mit anderen Seminarteilnehmenden zu verbringen.

Im März dieses Jahres legte Frau Kosch die mündliche Prüfung ab, sodass sie nun berechtigt ist, den Titel Krankenkassenfachwirtin zu führen.



Kundencenter St. Georgen

Aufgrund eines Wasserschadens ist unser Kundencenter in St. Georgen derzeit noch nicht erreichbar. Wir haben unsere Kunden vor Ort und auch im vorausgegangenen Kundenmagazin informiert. Aufgrund der Schwere des Schadens dauern die Reparaturarbeiten leider noch an. Nun die gute Nachricht: Im Laufe des Septembers sind wir wieder für Sie in St. Georgen erreichbar. Ihre Ansprechpartner erreichen Sie bis dahin über die bekannten Telefonnummern oder persönlich in unseren Kundencentern in Schonach und Schwenningen. Wir bitten um Verständnis und bedanken uns sehr herzlich im Voraus.

LÖSUNGEN von Seite 15

NASHORN ZEBRA
MAULWURF GORILLA
STINKTIER ELEFANT

Nachfolge der Stellvertreterin des Vorstands

Die Stellvertreterin des Vorstands der BKK SBH, Sybille Stindl, wird in den Vorstand des Medizinischen Diensts Baden-Württemberg berufen. Entsprechend wird sie zum 30.06.2023 die BKK SBH verlassen und zum 01.07.2023 ihre neue Arbeitsstelle antreten.

Zum Nachfolger von Sybille Stindl wurde vom Verwaltungsrat der BKK SBH in der Sitzung am 4. Mai 2023 Guido Schultis berufen. Guido Schultis hatte bisher die Funktion des Kundencenter-Leiters bei der BKK SBH inne und verantwortet die Entwicklung der Standorte Schonach, St. Georgen und Schwenningen.

Guido Schultis nimmt diese Aufgabe weiterhin wahr und wird zukünftig auch für die Gestaltung und Entwicklung der Gesundheitsversorgung der Versicherten der BKK SBH verantwortlich sein. Verwaltungsrat und Vorstand freuen sich, für diese wichtige Aufgabe eine kompetente Führungskraft aus dem Hause berufen zu können.

Verwaltungsrat und Vorstand bedanken sich herzlich bei Sybille Stindl für ihr Engagement sowie die gute Arbeit der vergangenen Jahre bei der BKK SBH.



BKKSBBH

Sozialversicherungswahlen 2023

Am 31. Mai 2023 fanden die Sozialversicherungswahlen statt. Damit stand im Verwaltungsrat der BKK SBH ein großer Umbruch an. Zum einen zogen sich mehrere langjährige Verwaltungsräte zurück, zum anderen konnte die BKK SBH mit der neuen Wahlperiode auch viele Frauen als Nachfolgerinnen für das Ehrenamt begeistern und so das Gremium auch unter dem Aspekt der Diversität zukunftsgerichtet aufstellen.

Der neue Verwaltungsrat der BKK SBH setzt sich ab Juni 2023 wie folgt zusammen

Arbeitgebervertreter		Versichertenvertreter	
Mitglied	Stellvertreter/in	Mitglied	Stellvertreter/in
Thomas Burger	Dr. Günther Meßmer	Andreas Kehder	Uwe Acker
Gunter Welzer	Matthias Huber	Udo Maier	Andreas Höfler
Julia Burgbacher	Manuela Lachenmaier	Petra Zellmer	Sandra Kaltenbach
Heike Wember	Stefanie Faulhaber	Anne Kremer	Sabrina Braun-Mancini

• hier geht's weiter •••••➔

istock.com: hanohike, BKK SBH



Am 27. Juni 2023 fand die erste und somit konstituierende Sitzung des neuen Verwaltungsrats statt. In dieser Sitzung werden die Vorsitzenden und wird der Widerspruchsausschuss gewählt. Entsprechend stellen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, im nächsten Heft unsere Verwaltungsräte und auch den Widerspruchsausschuss näher vor (Redaktionsschluss des aktuellen Hefts war vor dem 26. Juni 2023).

Die letzte Sitzung des bisherigen Verwaltungsrats fand am 4. Mai 2023 statt. Für viele langjährige Verwaltungsräte war dies das letzte Mal, da sie anschließend ihr Amt niedergelegt haben. Der Vorsitzende des Verwaltungsrats, Thomas Burger, nutzte die Zusammenkunft, um die scheidenden Verwaltungsräte zu verabschieden.

Nach über 40 Jahren Tätigkeit in verschiedenen Funktionen im Verwaltungsrat sowie im Widerspruchsausschuss der BKK SBH legte Willi Messner altersbedingt sein Amt nieder. Thomas Burger

würdigte entsprechend seine Verdienste von Willi Messner, der als Versichertenvertreter und alternierender Vorsitzender des Verwaltungsrats der BKK SBH letztendlich die Geschicke und die Entwicklung der Kasse sowie deren Vorgängerkasse, die BKK der Firma Hohner Musikinstrumente, maßgeblich mitgestaltet hatte.

Neben Willi Messner zogen sich aufgrund langjähriger Tätigkeit oder ebenfalls altersbedingt als Arbeitgebervertreter Alois Schöndienst, Kai Uwe Henne und als stellvertretender Arbeitgebervertreter Herbert Rombach aus dem Verwaltungsrat zurück. Alois Schöndienst sowie Kai Uwe Henne waren neben ihrer Funktion im Verwaltungsrat auch im Widerspruchsausschuss der BKK SBH tätig. Ihr Amt als Versichertenvertreter legten Antonio Mercuri und als stellvertretender Versichertenvertreter Herbert Disch und Richard Guderian nieder. Alle drei waren ebenfalls langjährig im Verwaltungsrat der BKK SBH tätig.

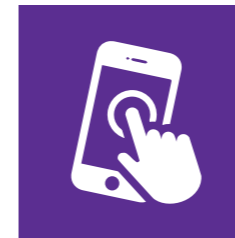
Diese herausragenden Persönlichkeiten haben mit ihrem Engagement und ihrer Fachkompetenz maßgeblich zur Entwicklung der BKK SBH sowie zur Gestaltung der Gesundheitsversorgung in der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg beigetragen. Viele haben die Öffnung der BKK SBH für alle Versicherten in Baden-Württemberg mit den Standorten in Trossingen, Schwenningen, St. Georgen und Schonach, den Bau der Hauptverwaltung in der Löhrrstraße Trossingen sowie den Neubau des Kunden- und Gesundheitscenters am Marktplatz, ebenfalls in Trossingen, auf den Weg gebracht.

Letztendlich lag allen Verwaltungsräten immer die Entwicklung der BKK SBH als wirtschaftlich gesunde sowie leistungs- und servicestarke Krankenkasse sehr am Herzen. Die Verabschiedung dieser Verwaltungsräte markiert somit nicht nur das Ende einer Ära, sondern würdigt auch ihre wertvollen Beiträge zur sozialen Sicherheit der Menschen in der Region.

Die Verabschiedung bot nicht nur die Gelegenheit, wertvolles Engagement anzuerkennen, sondern auch den Blick nach vorne zu richten.

Die soziale Krankenversicherung steht vor neuen Herausforderungen, wie der demografischen Entwicklung, der Digitalisierung und sich verändernden Arbeitsbedingungen. Mit dem neuen Verwaltungsrat ist die BKK SBH weiterhin gut aufgestellt, um diese Herausforderungen anzunehmen und die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung aktiv mitzugestalten.

Die scheidenden Verwaltungsräte mit dem Vorsitzenden des Verwaltungsrats Thomas Burger und dem Vorstand Uwe Amann (v. l. n. r. Uwe Amann, Antonio Mercuri, Herbert Rombach, Herbert Disch, Willi Messner, Alois Schöndienst, Richard Guderian und Thomas Burger. Nicht auf dem Bild ist Kai Uwe Henne).



App geht's

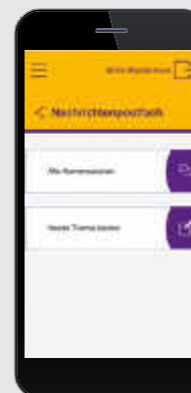
Vorteile der BKK SBH Service-App für Sie



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



Übermittlung einer Nachricht an unser BKK SBH Team

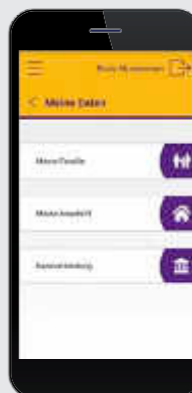


Keine Zeit für einen Besuch oder Anruf im Kundencenter?

Schreiben Sie uns Ihr Anliegen einfach kurz über die Nachrichtenfunktion der App. So ist ein schneller und datengeschützter Kontakt möglich.



Änderung Ihrer Adresse oder Ihrer Bankverbindung

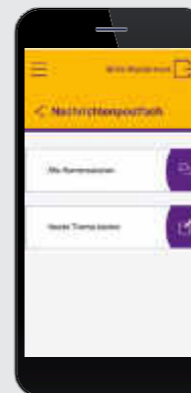


Sie sind umgezogen oder haben die Bank gewechselt? Dank der BKK SBH Service-App können Sie solche Änderungen bei Ihrer Krankenkasse ganz einfach von zu Hause aus vornehmen.

Gehen Sie einfach in „Meine Daten“. Von dort aus gelangen Sie zu „Meine Anschrift“, um eine neue Adresse anzulegen.



Einreichen von Rechnungen zur Erstattung

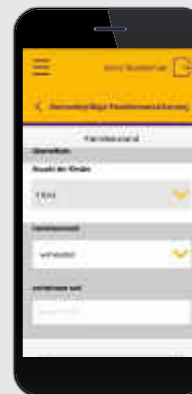


Wir erleichtern Ihnen die Kommunikation mit uns in den Fällen, in denen das persönliche Gespräch nicht notwendig ist. Dies ist zum Beispiel bei einer einfachen Erstattung von vielen unserer Extraleistungen der Fall.

Über das Modul „Rechnungen einreichen“ können Sie Ihre Dokumente bequem hochladen. In Ihrer App gibt es zukünftig Felder für Präventionskurse, Osteopathie, Zahnreinigung und Impfungen.



Fragebogen zur Familienversicherung



Die Voraussetzungen der kostenlosen Familienversicherung müssen wir einmal jährlich aufgrund gesetzlicher Vorschriften überprüfen.

In Kürze können Sie diesen Fragebogen schnell und komfortabel online beantworten und an uns übermitteln.

Neue Funktion



Onlinezugangsgesetz (OZG)

Im Rahmen des Onlinezugangsgesetzes haben wir unser Angebot an Online-Services weiter ausgebaut. Seit diesem Jahr finden Sie viele weitere Antrags-Formulare bei uns z. B. im Service-Bereich unserer App:

- Anträge im Krankheitsfall
- Anträge für Familien
- Anträge zur Pflege
- Versicherungsanträge
- Leistungsanträge

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



Gesund durch den Sommer

Ausflüge an den Baggersee, blühende Beete, helle Abende: Der Sommer bringt viele Möglichkeiten, das Leben zu genießen. Hitze und Sonnenlicht auf der Haut bergen jedoch auch Risiken für den Körper. In diesem Artikel zeigen wir, wie Sie sich davor schützen.

Belastung für den Kreislauf

In den vergangenen Jahren häufen sich die Hitzerekorde. Temperaturen von teilweise weit über 30 Grad Celsius machen dem menschlichen Kreislauf oftmals schwer zu schaffen. Der Körper versucht sich durch eine erhöhte Schweißproduktion und verstärkte Durchblutung der oberen Hautschichten abzukühlen. Diese Flüssigkeit und Mineralien fehlen dann im Rest des Körpers. Die Folgen: Schwindel, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme. Insbesondere für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist bei Hitze das Risiko eines Herzinfarkts deutlich erhöht.

Unsere Tipps, um den Kreislauf zu schonen

1 Trinken Sie reichlich

Bei Hitze und insbesondere beim Sporttreiben sollten es je nach Körpergewicht mindestens drei, besser vier Liter pro Tag sein. Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen sind die idealen Durstlöscher, da sie zusätzlich Mineralien enthalten, die beim Schwitzen vermehrt ausgeschieden werden. Koffeinhaltige Getränke und Alkohol sollten Sie bei Hitze dagegen eher meiden: Sie weiten die Adern und sorgen dafür, dass weniger Blut im Kopf ankommt. Bei hohen Temperaturen sollten Sie übrigens besser auf zimmerwarme

Getränke zurückgreifen. Eisgekühlte Flüssigkeiten muss der Körper nämlich erst auf seine Temperatur von 36,5 Grad Celsius erwärmen, wodurch er zusätzliche Wärme produziert.

2 Sport in der Mittagshitze vermeiden

Verlegen Sie Ihren Sport auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden, vor 10 oder nach 19 Uhr. Wer bei großer Hitze intensiv Sport treibt, verliert bis zu fünf Liter Wasser pro Stunde. Selbst wenn Sie reichlich trinken, kann der Körper nicht mehr als einen Liter pro

Stunde aufnehmen und trocknet so aus. Zudem ist in der Mittagshitze die Ozonbelastung am höchsten. Nicht alle Menschen stört das, aber etwa 10 bis 15 Prozent der Deutschen bekommen durch Ozon Atemprobleme und Kopfschmerzen.

3 Kühlen Sie sich regelmäßig ab

Nicht durch Zufall ist Baden eine der beliebtesten Sommer-Freizeit-Beschäftigungen: Im Wasser kann der Körper überschüssige Wärme leicht abgeben. Im Alltag hilft es schon, zwischendurch immer einmal wieder kaltes Wasser über die Hände und Unterarme laufen zu lassen und sich Wasser ins Gesicht zu spritzen. Wenn Sie überwiegend am Schreibtisch arbeiten, können Sie sich einen Eimer mit Wasser unter den Tisch stellen und ab und zu die Füße hineinstecken.

Der optimale Wasserbedarf

Der Körper benötigt täglich 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht, das macht eine Trinkmenge zwischen zwei und drei Liter. Bei erhöhter Schweißproduktion erhöht sich der Wert: Es sollten rund 1,5 Liter Wasser pro Liter verlorenem Schweiß zusätzlich getrunken werden.

istock.com: Viktorvetrovitz/AleksandraNakic

4 Essen Sie leicht

Im Sommer sind Salate, Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil, leichte Kohlenhydrate sowie fettarmes Fleisch die ideale Wahl. Fettige, schwerverdauliche Mahlzeiten ziehen Blut in den Verdauungsapparat, das jetzt anderswo benötigt wird. Sinnvoll ist es außerdem, lieber öfter eine kleine Portion zu essen als eine Riesemahlzeit auf einmal.

5 Kein Sonnenlicht auf ungeschützter Haut

Nicht nur für den Kreislauf, auch für die Haut ist die Sommerzeit eine Belastungsprobe. Zwar benötigt der menschliche Körper eine gewisse Menge Sonnenlicht, um Vitamin D produzieren zu können. Zu viel Sonnenlicht, insbesondere die UV-Strahlung, fördert aber die Hautalterung und erhöht das Hautkrebsrisiko. Vor allem kleine Kinder und sehr hellhäutige Menschen sollten besonders vorsichtig sein.



Unsere Tipps zur Vermeidung von Sonnenbrand

bleiben Sie so lange wie möglich im Schatten

Im Schatten ist die UV-Strahlung um 50 Prozent geringer als im direkten Sonnenlicht. Es kommt immer noch genug Licht an, dass Sie auch dort braun werden – aber langsamer und mit geringerem Risiko.

T-Shirt und Sonnenhut

Bei Hitze möchte man am liebsten so wenig Kleidung wie möglich tragen – insbesondere Kinder. Um die Haut zu schützen, ist es aber sinnvoll, zumindest den Oberkörper zu bedecken, um für Sonnenbrand anfällige Stellen wie die Schultern zu schonen. Ein Sonnenhut bedeckt die empfindliche Kopfhaut und schützt die Augen; er verhindert zudem einen Sonnenstich.

Tragen Sie rechtzeitig Sonnencreme auf

Um den vollen Schutz zu entfalten, muss Sonnencreme mindestens 20 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf alle unbedeckten Hautstellen lückenlos aufgetragen werden. Erneuern Sie den Auftrag nach dem Baden und Abtrocknen oder wenn Kinder im Sand gespielt haben, was die Schutzschicht abreibt. Erneutes Auftragen verlängert nicht die Schutzzeit, aber sie erlaubt, diese ganz auszunutzen.

Gehen Sie zur Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung

Beim Hautkrebs-Screening werden Leberflecke und andere Hautunregelmäßigkeiten untersucht und ihre Veränderung beobachtet. Denn aus solchen Stellen kann sich Hautkrebs entwickeln. Die BKK SBH bezahlt für Versicherte über 35 Jahre alle zwei Jahre eine Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung. Darüber hinaus bieten wir ein jederzeit nutzbares Online-Hautkrebs-Screening an. Hier können Sie Fotos von Hautstellen hochladen, die auffällig sind oder sich verändert haben. Ein Hautarzt wird beurteilen, ob ein Risiko besteht und bei Bedarf eine ärztliche Untersuchung vor Ort empfehlen. Frühzeitig erkannter Hautkrebs kann meist problemlos behandelt werden.

Extraleistung Ihrer BKK SBH

Über das Gesundheitskonto „Vorsorge“ können Versicherte ab 18 Jahren u. a. eine Rechnung über ein Haut-Screening inklusive der Verwendung eines Auflicht-Mikroskops einreichen und eine Erstattung i. H. v. 50 Euro jährlich erhalten.



Mehr zum Online-Hautkrebs-Screening finden Sie auf unserer Website:

• <https://bkk-sbh.de/leistungen/extraleistungen/online-hautcheck-vertrag>





Wenn plötzlich der Schmerz kommt

Migräne-Attacken vorbeugen und lindern

Von gesunder Ernährung bis hin zu Stressbewältigung: Wie Sie Risikofaktoren für Migräne-Attacken erkennen und verringern und was Sie präventiv tun können.

Migräne-Attacken können plötzlich und unvorhersehbar auftreten. Betroffene haben neben Kopfschmerzen auch mit Symptomen wie enormer Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Übelkeit zu kämpfen. Um dem bestmöglich vorzubeugen, stellen wir Ihnen einige Strategien und Tipps vor, die helfen können, Migräne-Attacken vorzubeugen oder sie zu lindern.



Erholungs- und Pausenzeiten einhalten

Ein wesentlicher Bestandteil einer Migräne-Prävention ist Erholung. Sowohl Stress als auch Schlafmangel gehören zu den häufigsten Auslösern von Migräne. Bei Müdigkeit kann der Körper nicht die nötige Energie aufbringen, um Migräne-Attacken zu verhindern.

- Sorgen Sie deshalb für regelmäßige Pausen, in denen Sie den Fokus auf Entspannung legen. Dabei können Techniken wie Meditation, Yoga oder Progressive Muskelentspannung helfen.
- Versuchen Sie, möglichst zu ähnlichen Zeiten zu Bett zu gehen und aufzustehen. Die Regelmäßigkeit unterstützt den Körper dabei, einen gleichmäßigen Schlaf-Rhythmus zu entwickeln und schneller herunterzufahren.
- Versuchen Sie, nicht zu spät zu essen und mindestens eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen die Lichtquellen zu dimmen.
- Schaffen Sie ein ruhiges Schlafumfeld. Dehnübungen und Meditationen helfen dabei, Körper und Geist zu entspannen.



istock.com: NatàBene/reklamart/lemno



Besser gewappnet mit der richtigen Ernährung

Auch ein Nährstoffmangel raubt dem Körper Energie, um Migräne entgegenzuwirken. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung sowie eine hohe Flüssigkeitszufuhr kann daher bereits enorm helfen. Achten Sie darauf, viele frische, unverarbeitete Lebensmittel in Ihren Speiseplan zu integrieren.



Diese sind reich an Nährstoffen und unterstützen Körperprozesse.

Lebensmittel wie Käse, Schokolade und Alkohol sowie Fast Food und stark gewürztes Essen sollten hingegen eher reduziert oder vermieden werden. Sie gelten bei vielen Menschen als Auslöser von Migräne-Attacken.



Kaffee: Wundermittel oder Trigger?

Koffein kann bei einigen Menschen zur Linderung der Schmerzen beitragen. Bei regelmäßigem Konsum tritt jedoch ein Gewöhnungseffekt ein und es wird immer mehr Koffein für denselben Effekt benötigt. Das wiederum führt zu übermäßigem Konsum. Wird dann die tägliche Koffein-Menge reduziert oder sogar gestrichen, hat das meistens negative Auswirkungen. Ein schrittweises, langsames Reduzieren funktioniert hier am besten.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr senkt zudem das Schmerzrisiko, indem die Durchblutung des Gehirns unterstützt wird.



Bewegung und Sauerstoff

Regelmäßige Bewegung, im idealen Fall an der frischen Luft, ist ein weiterer wichtiger Faktor zur Vorbeugung von Migräne-Attacken. Durch die Senkung des Blutdrucks können Sie Ihr Stresslevel reduzieren und damit auch die Wahrscheinlichkeit einer Migräne-Attacke.

Bereits ein 30-minütiger Spaziergang pro Tag kann ausreichen, um die Symptome zu lindern. Auch Yoga, Pilates und Kraftsport wirken sich positiv auf den Körper aus. Probieren Sie aus, was am besten zu Ihnen und Ihren individuellen Bedürfnissen passt. Wichtig ist, dass Sie sich dabei wohlfühlen und nicht überfordern.



Individuelle Behandlung vom Facharzt

Die Häufigkeit von Migräne-Attacken kann durch die genannten Maßnahmen deutlich reduziert werden und die Lebensqualität verbessern. Dennoch sollten Sie regelmäßig einen Facharzt aufsuchen, um die richtige Diagnose und entsprechende, individuell angepasste medizinische Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten.



Wenn Pflege nötig wird

Manchmal kommt es unerwartet. Ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine Operation können von heute auf morgen aus einem fitten Senior einen Pflegefall machen – vorübergehend oder sogar dauerhaft. Auch Kinder oder junge Erwachsene können auf diese Weise pflegebedürftig werden.

In den meisten Fällen kommt die Pflegebedürftigkeit aber schleichend. Das Treppensteigen und Einkaufen wird beschwerlicher, Stürze häufen sich. Socken anzuziehen, wird zum Leistungssport. Oder vielleicht kommt es immer häufiger vor, dass ein alternder Mensch den Wohnungsschlüssel nicht findet. Er oder sie erinnert sich noch detailreich an Geschichten aus der Vergangenheit, kommt aber nicht auf den Namen der Nachbarn, die gestern zum Kaffee da waren. Den Betroffenen fällt es schwer, sich einzugestehen, dass sie nicht mehr ohne Hilfe zurechtkommen. Hier ist die Aufmerksamkeit der Angehörigen gefragt.

Alltägliche Verrichtungen wie Hausarbeit und Körperpflege fallen schwer

Schleichender Verlust von Körperkraft und Beweglichkeit

Das Gedächtnis lässt nach, Personen werden immer öfter verwechselt, das Zeitgefühl gerät durcheinander

Der Lebensraum wird kleiner, Sozialkontakte werden selten, Betroffene verlassen kaum noch die Wohnung

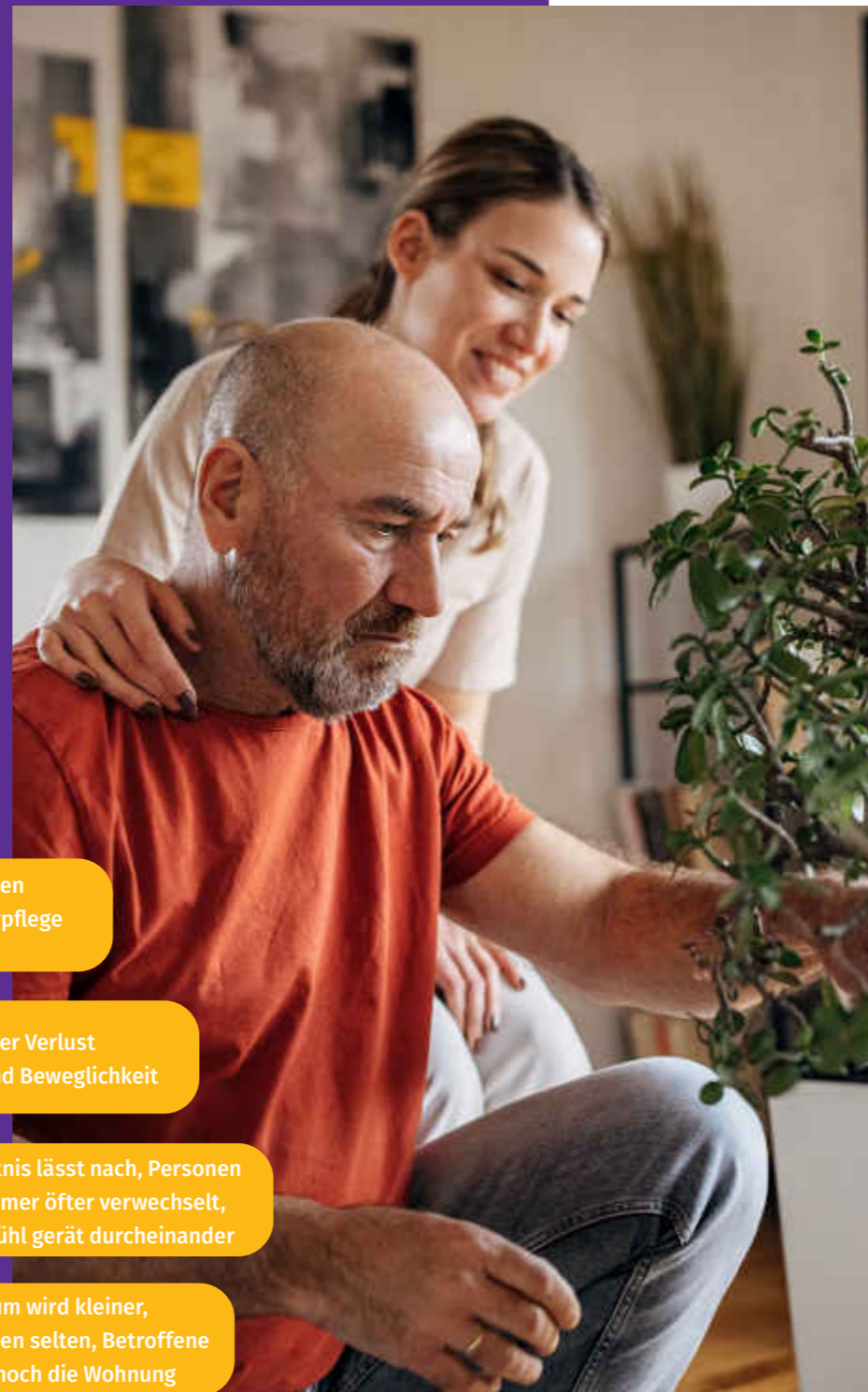
Die Stimmung ist immer öfter depressiv oder grundlos aggressiv

Erste Anzeichen für Pflegebedürftigkeit



Wann springt die Pflegeversicherung ein?

Die gesetzliche Definition der Pflegebedürftigkeit ist, dass die Betroffenen über einen längeren Zeitraum hinweg (über sechs Monate) nicht in der Lage sind, im Alltag selbstständig zurechtkommen. Die Beeinträchtigung kann körperlicher, kognitiver oder psychischer Art sein oder eine Kombination aus verschiedenen Faktoren. Die Pflegekassen übernehmen je nach Grad der Pflegebedürftigkeit einen festgelegten Anteil der Kosten für Pflege und unterstützende Dienstleistungen, wenn der oder die Betroffene vor der Antragsstellung mindestens zwei Jahre lang pflegeversichert war.



Was ist zu tun, wenn nahe Angehörige pflegebedürftig werden?

- 1 Lassen Sie sich bei einem Pflegestützpunkt oder bei Ihrer Pflegekasse beraten.** Die Kundenberater der Pflegekasse erklären Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt und welche organisatorischen Schritte nötig sind.
- 2 Beantragen Sie bei Ihrer Pflegekasse einen Pflegegrad.** Schicken Sie den ausgefüllten Antrag möglichst zeitnah an die zuständige Pflegekasse, denn Pflegekostenzuschüsse werden frühestens ab dem Monat bezahlt, in dem der Antrag gestellt wurde. Die Pflegekasse beauftragt dann einen Gutachter des Medizinischen Dienstes mit der Feststellung des Pflegegrads.
- 3 Bereiten Sie sich auf den Besuch der Gutachter vom Medizinischen Dienst vor,** indem Sie ärztliche Unterlagen bereitlegen und Informationen dazu sammeln, welche Tätigkeiten noch alleine möglich sind und welche nicht. Die Gutachter wollen sowohl mit den Betroffenen als auch mit einer Vertrauensperson – normalerweise nahen Angehörigen – sprechen.
- 4 Planen Sie die Pflege.** Soll sie zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung stattfinden? Verteilen Sie die Aufgaben. Können Angehörige die nötige Pflege erbringen, bei Bedarf mit Unterstützung eines mobilen Pflegediensts, Dienstleistern wie Essens-Lieferservice und Haushaltshilfe, oder ist dauernde professionelle Betreuung nötig? Auch hier kann die Pflegekasse oder ein Pflegestützpunkt Sie beraten und erläutern, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Vielleicht ist auch teilstationäre Pflege (Tages- oder Nachtpflege) eine sinnvolle Lösung. Besprechen Sie die Pläne mit dem Pflegebedürftigen, damit eine für alle akzeptable Lösung gefunden wird.
- 5 Planen Sie die Finanzierung.** Die Pflegekasse zahlt einen Pflegekostenzuschuss, deckt aber meist nicht alle Kosten ab. Eventuell kann auch die Sozialhilfe einspringen.
- 6 Wenn Sie selbst (teilweise) pflegen wollen,** besuchen Sie einen Pflegekurs. Diverse karitative Organisationen bieten Kurse für pflegende Angehörige an. Die BKK VBK Pflegekasse bietet auch einen Online-Pflegekurs an.
- 7 Regeln Sie die gesetzlichen Vollmachten,** Patientenverfügung etc. gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen.

Organisationen bieten Kurse für pflegende Angehörige an



Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Falls Sie Ihre Arbeitszeit dauerhaft reduzieren, um Angehörige zu pflegen, bekommen Sie ab Pflegegrad 2 Pflegegeld von der Kasse. Zudem übernimmt die Pflegekasse manche Kosten für nötige Umbauten in der Wohnung, für Pflegehilfsmittel wie Bett-Schutzunterlagen und Hausnotruf, für Dienstleistungen wie Reinigungshilfe oder Einkaufsdienst, für nötige Fahrdienstleistungen und für Kurzzeitpflege im Verhinderungsfall.

Bei plötzlich eintretenden Pflegefällen haben nahe Angehörige außerdem einen gesetzlichen Anspruch auf unbezahlten Urlaub von bis zu zehn Tagen, um das Nötigste zu organisieren. Für diese Zeit zahlt Ihre Pflegekasse ein Pflegeunterstützungsgeld.



Passt toll zum Grillen im Sommer



Melonensalat mit Erdbeeren und Knusper-Topping

Zubereitung

- Vorbereitung:** Melone in Spalten schneiden, Kerne entfernen, schälen und in etwa 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
- Marinade:** Ingwer schälen und fein würfeln. Minzeblätter abzupfen und in Streifen schneiden und mit dem Essig, Salz, Chiliflocken und dem Öl gut verrühren und abschmecken.
- Salat:** Melonenstücke, Erdbeeren und Schafskäse auf einer Platte verteilen. Die Marinade darüber geben und mit dem gewählten Topping bestreuen.

So gesund sind Wassermelonen

- Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen.
- Sie liefern viele Vitamine z. B. A, C, B und weitere.
- Sie enthalten mit Lycopin ein Antioxidans, das entzündungshemmend wirkt.



Tipp

Nach Belieben mit einigen Blättchen Pfefferminze verzieren.

Menge: etwa 8 Portionen
Zeit: bis 40 Minuten, gelingt leicht

Zutaten

Salat:

1 ½ kg Wassermelone
100 g Schafs- oder Fetakäse
250 g Erdbeeren, frisch

Topping:

~ 3 EL Knuspermüsli, nach Geschmack (z. B. Honig oder Frucht)

Marinade:

30 g Ingwer
2 Zweige Pfefferminze, frisch
~ 1 EL Balsamico-Essig
Salz
1 Msp. Chiliflocken
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl



Tierisch was los ...

Sommer-Ratespaß für Kinder

Kinder-Sudoku

Suche und ergänze das richtige Tierkind, dort wo ein Fragezeichen steht, mit der entsprechenden Nummer (1 bis 5). Die Regel dafür ist, dass in jeder Reihe senkrecht und waagrecht jedes Tier nur einmal vorkommen darf. Auch dürfen nicht zwei gleiche Tiere nebeneinander übereinander stehen.

Zur Lösung ist eine Mehrfachverwendung (1-5) nötig.



Befreie die Zebras

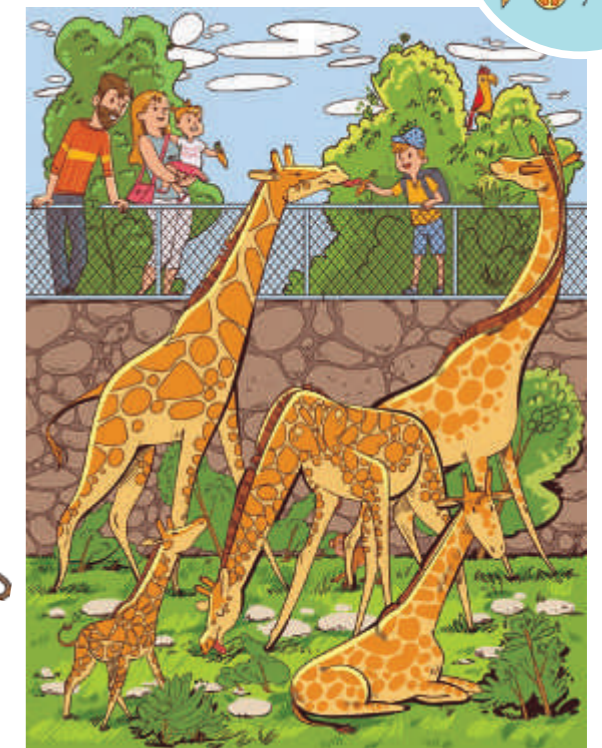
Finde den Weg durch das Labyrinth, sammle alle vier Zebras dabei ein und zeige ihnen den Weg in die Freiheit.



Tohuwabohu im Zoo

Ein Äffchen hat sich und die abgebildeten elf Objekte gut versteckt – so ein Chaos! Nun warten alle, bis du sie gefunden hast. Erst dann kann der Zoobesuch weitergehen.

- Tipp:** Die Objekte tarnen sich extrem gut, indem sie ihre Farben an ihr Versteck angepasst haben.



Tierische Scherzfragen

Was ist schlimmer als ein angebissener Apfel mit einem Wurm?
Ein angebissener Apfel mit einem halben Wurm.

Was ist schwarz, rot, gold und fliegt in der Luft?
Ein Marienkäfer mit einem Goldzahn.

Was sagt ein Schaf zum Rasenmäher?
Mäh!

Wech-staben ver-buch-selt

Äffchen MONK hat die Buchstaben verwechselt! Bringe du sie in die richtige Reihenfolge und schreibe die korrekten Tiernamen auf, damit wieder Ordnung im Zoo ist.

NASORHN

MAULUWFR

STINKETRI

ZABER

GAROLIL

EEAFLNT

LEICHT

SCHWER

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

BKK **SBH**