

**Servicebüro Tuttlingen
ab sofort im Ärztehaus**

S. 4

**Vortragsreihe im
Gesundheitscenter**

S. 5



Liebe Kundinnen und Kunden,



auch wenn Corona und die Russland-Krise die Medien zuletzt dominiert haben: Über den Deutschen Bundestag und die Tätigkeit der Bundesregierung wird in der Regel laufend berichtet. Für den Bundesrat ist das Medieninteresse immerhin noch abgeschwächt vorhanden. Aber zur Arbeit des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA), dem höchsten Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung? Da ist Berichterstattung oftmals Fehlanzeige!

Was aber tut der G-BA eigentlich? Sein Fokus liegt darauf, den Leistungskatalog der Krankenkassen nach dem allgemein anerkannten Stand medizinischer Erkenntnisse zu konkretisieren. Und vor allem: ihn ständig weiterzuentwickeln. Die Arbeit wirkt sich also indirekt auf unser aller Leben aus. Der G-BA setzt sich dabei aus Vertretern der Kassenärztlichen und Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung, der Krankenhausgesellschaft sowie des Spitzenverbands Bund der Krankenkassen zusammen.

Zudem haben Versichertenvertreter ein Mitberatungs- und Antragsrecht.

Umfangreiche Agenda in 2022

Im aktuellen Jahr 2022 werden die Schwerpunkte der G-BA unter anderem darauf gelegt, den Nutzen von (neuen) Arzneimitteln möglichst schnell zu bewerten. Auf der Arbeitsliste stehen auch Biologika, Cannabis-Produkte und Arzneien zur Tabakentwöhnung. Spezielle Behandlungsprogramme für chronische Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Asthma oder Brustkrebs sollen um die Themen Herzinsuffizienz und Übergewicht erweitert werden. Zu den neuen Untersuchungsmethoden, die geprüft werden, zählen Computertomographie anstelle einer Herzkatheder-

Untersuchung sowie eine niedrig dosierte Computertomographie bei (ehemaligen) Rauchern zur Früherkennung von Lungenkrebs. Geprüft wird auch, ob es beim Brustkrebs-Screening (z. Zt. zwischen 50 und 69 Jahren) auch für Frauen von 45 bis 49 und von 70 bis 74 Jahren einen Nutzen gibt. Ebenfalls im Fokus stehen die Qualitätssicherung quer über alle Versorgungsbereiche sowie der Innovationsfonds, der über 300 Projekte neue Versorgungsformen betreut.

” Hauptfokus ist, Leistungen nach neuestem medizinischem Stand zu konkretisieren und weiterzuentwickeln. “

Kann man wirklich so viel können?

Der B-GA kann. Die Fachkompetenz in den verschiedenen Themenbereichen wird durch

unabhängige Prüf-Institute bestätigt. Sichergestellt werden dabei Qualität, Wirtschaftlichkeit und Transparenz. So können Sie als unsere Versicherten sich auch in Zukunft darauf verlassen, dass die Leistungen Ihrer BKK konstant dem medizinischen Fortschritt angepasst und um neue Angebote erweitert werden!

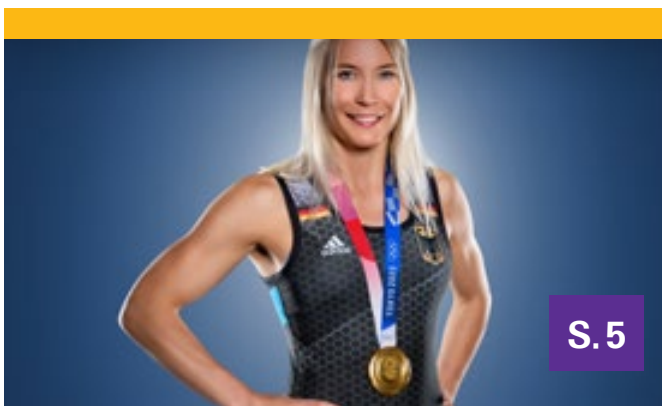
Einen schönen, gesunden Sommer wünscht Ihnen
Ihr
Uwe Amann



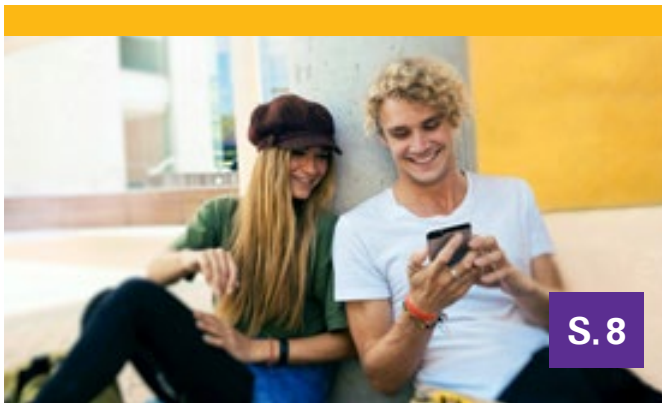
Inhalt



S. 4



S. 5



S. 8

02 Vorwort

04 BKK SBH: Servicebüro ab sofort im Ärztezentrum Tuttlingen

05 Vortragsreihe im Gesundheitscenter ab September

06 Warum die Sonne glücklich macht

08 Studium, Praktika, Ausbildung?

10 - Auf breiter Front gegen Hepatitis B und C
- Die Gesundheitskurse für Herbst & Winter 2022

11 Wann übernimmt Ihre BKK SBH Fahrkosten?

12 Internes

13 - Plötzliches Schielen?
- Schlaganfall-Patienten Versorgung per Telemedizin

14 Frische und fruchtige Rezeptideen

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 61618-35 · 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** 11.290 **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.



BKK SBH: Servicebüro ab sofort im Ärztezentrum Tuttlingen



„100 Prozent Leistung in Ihrer Nähe“ verspricht die BKK SBH Ihren Kunden. „Dieses Versprechen machen wir Tag für Tag für unsere Kunden wahr“, so Uwe Amann, Vorstand der BKK SBH. Aus diesem Grund ist die BKK SBH auch schon mehrere Jahre mit einem Servicebüro in Tuttlingen vertreten.

Seit April ist das Servicebüro der BKK SBH im Ärztezentrum Tuttlingen, Neuhauserstraße 85, zu erreichen. Die Beratungszeiten sind immer donnerstags von 08:30 Uhr bis 12:15 Uhr und 13:15 Uhr bis 17:30 Uhr geöffnet. Es beraten Herr Benjamin Kächele und Herr Johannes Peter.

Post kann auch gerne abgegeben werden. Der Briefkasten der BKK SBH ist am Eingang der Verwaltung (Parkplatz hinter der Bäckerei Schneckenburger) angebracht und wird regelmäßig geleert.

Mittlerweile versichert die BKK SBH 28.000 Versicherte und betreut diese mit annähernd 50 Mitarbeitern in der Hauptverwaltung in Trossingen und den Kundencentern in Schweningen, St. Georgen, Schonach und dem Servicebüro Tuttlingen im Ärztezentrum.

Besonders schätzen unsere Kunden, dass sie sich in allen Fragen an ihren persönlichen Ansprechpartner wenden können. Wartezeiten in Hotlines oder

ständiges Weiterverbinden an den zuständigen Kundenberater kennen die Kunden der BKK SBH nicht, verspricht Uwe Amann.

Die BKK SBH geht aber auch innovative Wege und bietet schon seit längerem digitale Betreuungsprozesse an und baut diese weiter aus. Die Versicherten der BKK SBH können so rund um die Uhr bequem mit ihrem Smartphone Anträge, Formulare, Rechnungen und vieles mehr einfach und schnell digital an die BKK SBH senden. Diesen zwischenzeitlich etablierten Service nutzt fast die Hälfte unserer Kunden, freut sich Uwe Amann „und es werden stets mehr“.

„Besonders freuen wir uns darüber, dass auch unser Leistungsangebot regelmäßig mit Bestnoten ausgezeichnet wird“, hebt der Vorstand hervor. Erst vor wenigen Tagen hat das Bewertungsportal krankenkasseninfo.de die BKK SBH als eine der besten Krankenkassen in Baden-Württemberg mit der Note „sehr gut“ ausgezeichnet.

Erreichbarkeit Servicebüro Tuttlingen

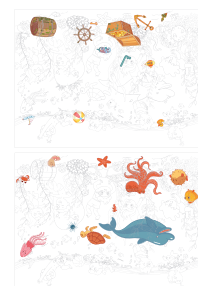
Wann: jeden Donnerstag

Von: 08:30 Uhr bis 12:15 Uhr
und 13:15 Uhr bis 17:30 Uhr

Wo: Ärztezentrum Tuttlingen,
Neuhauserstraße 85, Ebene 4,
der Weg ist ausgeschildert

Tel.: 07461 77 00 499

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



von Seite 15
LÖSUNGEN
QUIZ:
1 Brunnen
2 Knopf
3 Schatten
4 Brennessel =
Heilpflanze des
Jahres 2022
**DREI ZWERGE MIT
HUT**
Herr Blau trägt
den grünen Hut.
Herr Grün trägt
nicht den blauen
Hut, da dieser
seinem Vordner
gehört. Also trägt
Herr Grün den
roten Hut.

Wissen für mehr Wohlbefinden

Exklusive Vortragsreihe der BKK SBH

Wer gesund sein will, muss wissen, wie es geht. Deshalb laden wir Sie im Herbst 2022 zu einer exklusiven und für Sie kostenfreien Veranstaltungsreihe in unser neues Gesundheitscenter in Trossingen ein. Professionelle Sprecher geben Ihnen in vier spannenden Vorträgen wertvolles Wissen und Anregungen mit, wie Sie es schaffen, sich mehr zu bewegen, Stress besser zu meistern, Ihre innere Widerstandskraft zu finden und Ihre Ziele zu erreichen.

Vielfältige Impulse für ein gesundes Leben

Als besonderes Highlight haben wir unsere Versicherte Aline Rotter-Focken, Goldmedaillen-Gewinnerin im Ringen, eingeladen. In ihrem Vortrag „Wille schlägt Talent“ beschreibt sie den Weg zu ihrem Olympiasieg 2021 in Tokio und verrät Ihnen ihr Erfolgsrezept für das Erreichen von Zielen. Dabei spielen ein starker Wille als Grundvoraussetzung, aber auch Achtsamkeit für die Gesundheit von Körper und Geist eine wichtige Rolle.

Bei einem anschließenden „Meet and Greet“ können Sie Aline Rotter-Focken persönlich kennenlernen.

Die drei Vorträge der qualifizierten Sprecher vom Team Gesundheit behandeln mit Bewegung, Stressbewältigung und Resilienz wichtige Aspekte für das Wohlbefinden. In ihren kurzweiligen wie gehaltvollen Ausführungen geben Ihnen die Referenten viele Impulse für ein ganzheitlich gesünderes Leben.

Veranstaltungsort

Alle Vorträge finden in unserem Gesundheitscenter am **Marktplatz 14** in **Trossingen** statt. Mit diesen ersten Veranstaltungen in den neuen Räumen übergeben wir unser Gesundheitscenter seiner Bestimmung: Es ist ein Ort für unsere individuellen Beratungsangebote, für unsere beliebten Gesundheits- und Präventionsangebote, für Kurse und Vorträge, die Sie auf dem Weg zu einem gesünderen Ich weiterbringen.

Anmeldung

Interessiert? Dann melden Sie sich über unser Online-Formular an:
bkk-sbh.de/vortragsreihe.

kostenfrei
für Versicherte



Alle Vorträge im Überblick

„Bewegung fördern – durchstarten statt abwarten“

Termin: 28.09.2022

Referent: Ingo Geffers (B. A. Prävention und Gesundheitsmanagement, Fitnesslehrer und Wirbelsäulentrainer)

„Stress meistern – für ein Plus an Gelassenheit oder Glücklich sein lernen“

Termin: 12.10.2022

Referentin: Sabine Hügel (B. Sc. Psychologie, Yoga-Lehrerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin)

„Wille schlägt Talent“

Termin: 05.10.2022

Referentin: Aline Rotter-Focken (Versicherte der BKK SBH, Goldmedaillen-Gewinnerin im Ringen 2021 bei den Olympischen Spielen in Tokio)

„Resilienz stärken – die innere Widerstandskraft erkennen“

Termin: 19.10.2022

Referentin: Nina Wolf (B. A. Soziale Arbeit, zertifizierte Resilienztrainerin)

Warum die **Sonne** glücklich macht



Im Winter fehlt uns das Sonnenlicht. Im Sommer ist die Sonne endlich da. Alles erscheint leichter. Aber warum ist das so? Eine Erklärung, plus Tipps für Sonnenanbeter.

Sobald im Frühjahr die ersten wärmenden Sonnenstrahlen da sind, sieht man die Menschen draußen. Sie gehen spazieren, fahren Fahrrad, sitzen auf Bänken, grillen und genießen die Sonne. Man merkt förmlich eine Art von Leichtigkeit und Glück. Ob mit der Familie, zu zweit oder ganz für sich, im Sommer sind wir in aller Regel aktiver und unternehmenslustiger. Bloß ... woran liegt das?

Muntermacher Sonne

Je mehr Sonnenlicht, desto weniger produzieren wir das Schlafhormon Melatonin. Im Winter bildet unser Körper mehr davon – wir sind dadurch schneller müde und antriebslos. Im Sommer wird es hingegen verstärkt abgebaut. Die Folge ist, dass wir aktiv sind und voller Tatendrang Dinge planen. Selbst der Sport nach einem langen Arbeitstag fällt uns dann viel leichter.

Ein Glücklichermacher am Himmel

Damit nicht genug der biologischen Gründe, warum die Sonne uns mehr Lebensenergie verleiht:

• Serotonin sorgt für gute Laune

Wenn wir mehr Sonne abbekommen, kann der Körper mehr vom Hormon Serotonin produzieren. Dieses sorgt dafür, dass wir uns glücklicher fühlen. Auch hat es Einfluss auf unser Sättigungsgefühl. Wir ernähren uns dadurch in der Regel automatisch gesünder und leichter. Das wiederum hat mehr Energie im Körper zur Folge.

• Vitamin D stärkt das Immunsystem

Nimmt der Körper Sonnenlicht auf, bildet sich das Vitamin D. Dieses stärkt das Immunsystem und wirkt sich auf bestimmte Enzyme aus. Diese sorgen zum Beispiel dafür, dass unsere Blutgefäße geschmeidiger werden, wovon wiederum der Blutdruck profitiert. Vitamin D ist außerdem wichtig für Knochenaufbau, Zähne und Muskeln und kann präventiv gegen Krebs und Osteoporose helfen.

Mit dem richtigen Schutz und der richtigen Dosierung der Sonne ist der Sommer eine wunderbare Jahreszeit.

So schützen Sie sich



Sonnencreme

Alle Stellen, die der Sonne ausgesetzt sind, gut mit Sonnencreme eincremen. Achten Sie bei der Creme darauf, dass sie sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlung schützt. Cremes Sie regelmäßig nach, vor allem, wenn Sie zwischenzeitlich im Wasser waren.



Sonnenbrille

Die dunkel getönten Gläser der Sonnenbrille erweitern unsere Pupillen. Dadurch sehen wir bei viel Sonne besser. Diese Pupillenerweiterung kann jedoch gefährlich sein, wenn die Brille keinen eingebauten UV-Schutz bietet. Achten Sie daher darauf, dass Ihre Brille einen „100 Prozent Schutz gegen UVA und UVB“ oder „100 Prozent Schutz gegen UV 400“ hat.



Kleidung

Für sehr hellhäutige oder sonnenempfindliche Menschen gibt es spezielle Textilien, die besonders UV-abweisend sind. Ansonsten genügt normale Kleidung, solange sie nicht durchsichtig ist. Am besten schützt man sich, wenn man sich zusätzlich mit Sonnencreme eincremt.

Sammeln Sie doch heute so viel Sonnenstrahlen, wie Sie nur können. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Sonnenbaden - aber richtig

Ideal zum **Vitamin-D-Tanken** sind die Mittagsstunden von **März bis Oktober**. Wenn Sie 15 Minuten das Gesicht und die unbedeckten Unterarme in die Sonne halten, **füllen** Sie die **entsprechenden Speicher**. Aber denken Sie trotzdem immer an den Sonnenschutz.

Die Sonne richtig dosieren

Bei allen positiven Effekten: Die Sonne gilt es in Maßen zu konsumieren. Schon im Frühling kann ein ganztägiges Sonnenbad verheerende Folgen haben. Denn eine Überdosis Sonne heißt oft **Sonnenbrand**. Dieser ist nicht nur schmerzhaft, sondern erhöht das spätere **Hautkrebsrisiko** erheblich. Wer zu lange sonnenbadet, riskiert außerdem eine schnellere **Hautalterung** und die Entstehung von **Pigmentflecken**. Auch die **Augen** können langfristig durch die UV-Strahlen der Sonne zu **Schaden** kommen.

Kinder vor Sonne schützen

Studien haben gezeigt, dass bei Sonnenbränden, die vor dem vierzehnten Lebensjahr entstanden sind, eher Spätfolgen wie Hautkrebs zu erwarten sind. Es gilt also, die Kinder richtig zu schützen.

- ✓ Benutzen Sie eine **Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor.
- ✓ Ziehen Sie den Kindern beim Spielen einen **Sonnenhut** und ein **T-Shirt** an.
- ✓ **Cremen** Sie die Kleinen regelmäßig nach, vor allem wenn sie im oder mit Wasser spielen.



Studium, Praktika, Ausbildung?

So sind Sie immer gut versichert

Mit der Ausbildung oder dem Studium beginnt eine neue Lebensphase, in der neue Erfahrungen gesammelt werden und vieles in den eigenen Verantwortungsbereich fällt. Da ist eine zuverlässige und kostengünstige Krankenversicherung ein essenzieller Baustein. Gleichzeitig startet auch das Rentenkonto und oft kommen bezahlte Praktika oder ein (Neben-)Job hinzu. Worauf es dann beim Thema Krankenversicherung zu achten gilt, lesen Sie in diesem Artikel.

Wie lange kann man „familienversichert“ sein?

Wer bereits bei uns **mitversichert** ist, **profitiert** zunächst einmal von einem großen Vorteil: Während der Schul- oder Berufsausbildung (einschl. eines Hochschulstudiums) kann die beitragsfreie **Familienversicherung bis zum 25. Lebensjahr** weiterbestehen! Diese **verlängert** sich ggf. um bis zu zwölf Monate, **wenn die Ausbildung** durch Wehrdienst bzw. einen Freiwilligendienst **verzögert oder unterbrochen** wird. Die Einkommensgrenze für diese Familienversicherung beträgt (ohne BAföG) im Kalenderjahr 2022 monatlich 470 Euro*.

Was tun, wenn das Studium beginnt?

Wenn Sie ein Studium planen, sich erstmals einschreiben und bei uns (mit)versichert sind, **informieren wir** im elektronischen Verfahren **die Hochschule** über den Versicherungsstatus. Dieser wird immer dann neu festgestellt, wenn das Studium an einer anderen Hochschule fortgesetzt wird.

Wann beginnt die studentische Krankenversicherung?

Nahtlos – zum Beispiel nach dem Ende der Familienversicherung. Sie besteht dann längstens **bis zum Ablauf des Semesters, in dem das 30. Lebensjahr vollendet** wird. Darüber hinaus ist eine Verlängerung, zum Beispiel aus familiären oder bestimmten persönlichen Gründen, möglich. Dazu kann Ihr persönlicher Ansprechpartner gerne weiterhelfen.

Wann setzt sich die Versicherung automatisch fort?

Wenn sie sonst enden würde (z. B. Ende der Familien- bzw. der studentischen Versicherung). Dieser **lückenlose Versicherungsschutz gilt auch** dann, wenn **nach dem Studium** eine **Beschäftigung** aufgenommen wird.

Tipp:

Nach dem BAföG besteht meistens ein Anspruch auf einen Zuschuss zu den monatlichen Krankenversicherungs-Beiträgen.



* HINWEIS ZU DEN BEIDEN BETRÄGEN: DA DAS ZUGRUNDE LIEGENDE GESETZ BEI REDAKTIONSSCHLUSS NOCH IN ARBEIT WAR, KÖNNEN SICH DIESE BETRÄGE ÄNDERN.



eGK = Leistungen sind da

Ob Familien-, freiwillige, studentische oder eine Versicherung aufgrund einer Beschäftigung – es bestehen volle Leistungsansprüche entsprechend der jeweiligen Versicherungsart. Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) ist dabei der Schlüssel zu den Leistungen. Und wer noch Fragen hat, kann sich gerne kostenfrei bei uns beraten lassen.



Gut zu wissen: studieren und jobben

Die Grundlage für die versicherungsrechtliche Beurteilung ist immer die Immatrikulation: Studierende sind dabei während einer geringfügigen Beschäftigung (kein Praktikum) in der Kranken- und Pflegeversicherung versicherungsfrei, wenn sie nicht mehr als 450 Euro* monatlich verdienen („Minijob“). In der Rentenversicherung besteht Versicherungspflicht, wobei Arbeitgeber 15 Prozent und Beschäftigte 3,6 Prozent des Verdienstes als Beiträge entrichten.

Wichtig sind folgende Sonderregelungen:

- ✓ **Versicherungsfrei** ist eine kurzfristige Beschäftigung, die für längstens **drei Monate oder 70 Arbeitstage** im Kalenderjahr befristet ist.
- ✓ **Werden diese Grenzen überschritten, besteht trotzdem Versicherungsfreiheit** zur Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung, wenn Studierende nur in den Semesterferien oder während der Vorlesungszeit nicht mehr als 20 Stunden arbeiten. Für die Rentenversicherung gilt dieses sogenannte „Werkstudenten-Privileg“ nicht.
- ✓ Während einer Beschäftigung besteht grundsätzlich **Versicherungspflicht in der Unfallversicherung**.

Tipp:

Für Praktika und duale Studiengänge empfiehlt sich eine individuelle Beratung, ebenso zu den Auswirkungen von Einkommen und von Versicherungspflicht auf die beitragsfreie Familien- bzw. die studentische Krankenversicherung.

Service für Studierende

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre BKK.

☎ 07425 94003 0

@ info@bkk-sbh.de

Mehr Tipps zur Versicherung während

Ausbildung und Studium unter

- [bkk-sbh.de/mitglied-werden/berufsstarter-student](https://www.bkk-sbh.de/mitglied-werden/berufsstarter-student)

Weiterführende Informationen

- www.deutsche-rentenversicherung.de



Kurz & Knapp



Auf breiter Front gegen Hepatitis B und C

Ende 2021 wurde das Hepatitis-Screening in den Gesundheits-Check-up ab 35 Jahren aufgenommen. Dadurch können sich Versicherte über 35 Jahre einmalig auf eine Infektion mit Hepatitis-B- und -C-Viren testen lassen.

Beide Virustypen

- sind **hochansteckend**
- werden hauptsächlich **über das Blut** übertragen
- finden sich **auch in anderen Körperflüssigkeiten**
- können zu **chronischen** Leberentzündungen führen

Da beide Infektionen häufig zunächst symptomlos verlaufen, lange unbemerkt bleiben und so unwissentlich weitergegeben werden können, gilt ein Screening als äußerst wichtig, um die Verbreitung von Hepatitis-Viren zu begrenzen.

Professor Dr. med. Frank Lammert, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten DGVS:

” Diese Entzündungen verursachen zunächst oft keine oder nur sehr unspezifische Beschwerden und können daher lange Zeit unentdeckt bleiben. ”

Weltweit stirbt Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge alle 30 Sekunden ein Mensch an Folgeerkrankungen einer solchen Infektion. Für die Behandlung stehen heute hochwirksame und gut verträgliche Wirkstoffe zur Verfügung.



Die Gesundheitskurse für Herbst & Winter 2022

kostenfrei
für Versicherte

Die Gesundheitskurse für Herbst und Winter sind ab sofort verfügbar!

Wir bieten wieder eine Vielzahl von eigenen Gesundheitskursen **im Wert von über 1.300 Euro** an. Diese Kurse sind für Versicherte kostenfrei. Sie können sich nun zu diesen kommenden Kursen, vor Ort wie auch online unter bkk-sbh.de/gesundheitskurse-anmeldung, informieren.



Zudem beteiligen wir uns an qualitätsgesicherten Präventionskursen verschiedener Anbieter rund um Ihre Gesundheit:

Wir erstatten **85 Prozent der Kurskosten** für bis zu zwei Kurse pro Kalenderjahr, insgesamt **bis zu 250 Euro pro Jahr**.





Wann übernimmt

Ihre BKK SBH Fahrkosten?

Die BKK SBH übernimmt die Kosten, wenn die Fahrten zwingend medizinisch notwendig sind. Sie müssen mit einer Leistung der BKK SBH, z. B. einer stationären Krankenhausbehandlung, zusammenhängen.

In folgenden Fällen können wir die Kosten für Fahrten übernehmen:

- Rettungsfahrten ins Krankenhaus,
- Beförderungen mit dem Krankentransportwagen
- Fahrten, die deshalb notwendig sind, weil Sie
 - voll- oder teilstationär im Krankenhaus behandelt werden,
 - im Krankenhaus entbinden,
 - an einer stationären Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme teilnehmen oder
 - zu einer ambulanten Operation fahren, die einen stationären Aufenthalt vermeidet
- Fahrten zur ambulanten Behandlung, weil Sie
 - zur Dialysebehandlung oder zur onkologischen Chemo- oder Strahlentherapie fahren müssen,
 - Sie einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „Bl“, „aG“ oder „H“ besitzen,
 - den Pflegegrad 4 oder 5 haben,
 - den Pflegegrad 3 haben und ärztlich bestätigt dauerhaft in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Es muss sich um die nächst erreichbare Einrichtung handeln oder Ihr Arzt überweist Sie zu einem weiter entfernten Ort.

Vorherige Genehmigung: ja oder nein?

Vom Arzt verordnete Fahrten zu einer stationären oder teilstationären Behandlung im Krankenhaus oder einer ambulanten Operation müssen Sie vorab nicht genehmigen lassen. Fahren Sie zu einer ambulanten Behandlung, müssen Sie die Fahrkosten vorab genehmigen lassen. Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Genehmigung nicht erforderlich.

Dies gilt

- wenn Sie einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „Bl“, „aG“ oder „H“ besitzen oder
- Sie haben den Pflegegrad 4 oder 5 oder
- Sie haben den Pflegegrad 3 und sind ärztlich bestätigt dauerhaft in Ihrer Mobilität eingeschränkt.

Achtung

Bei onkologischen Chemo-, Strahlen- oder Dialysebehandlungen ist eine Genehmigung erforderlich. Es sei denn, Sie erfüllen eine der oben genannten Voraussetzungen. Transporte zu ambulanten Behandlungen mit einem Krankentransportwagen müssen grundsätzlich genehmigt werden. Für die Genehmigung senden Sie bitte die Verordnung im Original an Ihre BKK SBH.



Gesetzliche Zuzahlung

Für jede Fahrt gilt eine Zuzahlung in Höhe von zehn Prozent, mindestens fünf Euro und höchstens zehn Euro, jedoch nicht mehr als die tatsächlichen Kosten. Dies gilt auch für Kinder. Dies gilt für jede Fahrt und auch für wiederholt notwendige Fahrten, wie zum Beispiel zur Dialyse.



Erfolgreicher Abschluss zur Krankenkassenfachwirtin

Nicole Maier hat mit der mündlichen Prüfung am 28.03.2022 ihr Studium zur Krankenkassenfachwirtin erfolgreich abgeschlossen.

Dazu gratulieren Herr Amann und Frau Stindl recht herzlich Frau Maier und wünschen ihr für ihre weitere berufliche Tätigkeit bei der BKK SBH alles Gute und viel Erfolg!

Begonnen hat Frau Maier im Sommer 2020 mit den Vorbereitungsaufgaben, die zu lösen waren und von der BKK Akademie bewertet wurden. Anschließend fand die Zeit der Präsenzseminare in Rotenburg im Jahr 2021 statt. Aufgrund der Situation um Corona, nicht immer ganz einfach in der Akademie, weil ein „normales“ Seminarleben wegen der Corona-Beschränkungen nicht möglich war. Im Unterricht bestand Maskenpflicht und viele Freizeitangebote – nach einem intensiven Seminartag – konnten nicht in Anspruch genommen werden, was jedoch zum Ausgleich wichtig für die Teilnehmer gewesen wäre und – ob Ausbildung oder Fortbildungsstudium – eigentlich auch dazugehört. Jedoch sind uns allen die Einschränkungen um Corona in den vergangenen zwei Jahren bekannt.

Nach viel Unterrichtsstoff und intensiver Vorbereitung, legte Frau Maier sodann im Februar dieses Jahres die schriftliche und aktuell im März die mündliche Prüfung ab, so dass Sie jetzt berechtigt ist, den Titel Krankenkassenfachwirtin zu führen.



Sicher reisen

Sichern Sie sich jetzt Ihren günstigen Auslandsschutz der Barmenia. So sind Sie das ganze Jahr über umfassend abgesichert. Jetzt online abschließen:

www.bkk.barmenia.de



Auch im nächsten Jahr freuen wir uns wieder auf eine Mitarbeiterin, die dann ihr Jubiläum feiern darf!



Jubilare

Herr Amann und Frau Stindl gratulieren Thilo Jäckle und Tobias Korhummel zu ihren Dienstjubiläen und sagen danke für deren Treue und tatkräftige Mitarbeit bei der BKK SBH.

Tobias Korhummel freut sich zwischenzeitlich über 25 Jahre Zugehörigkeit zur BKK SBH. Er hat am 01.07.1996 seine Tätigkeit in den Bereichen Mitgliederbestandsführung, Beitragswesen und Teilbereiche des Finanzwesens aufgenommen. Mit dem Bestehen der Fortbildungsprüfung zum Krankenkassenbetriebswirt wurde Tobias Korhummel zum 01.07.1999 die Hauptverantwortung des Bereichs Finanzen übertragen. Nach einem Wechsel im Jahr 2007, kehrte er zum 01.05.2008 zurück zur BKK SBH.

Wir sagen danke für 25 Jahre!

Thilo Jäckle hat am 01.03.1986 bei der BKK der Firma Tobias Baeuerle in St. Georgen begonnen und begleitete diese zur Fusion mit der BKK SBH am 01.07.1996. Zuletzt war er ab 01.01.1996 bis zur Fusion als Vorstand tätig. Ab 01.07.1996 wurde Thilo Jäckle als Geschäftsstellenleiter in St. Georgen eingesetzt. Im Zuge der Organisationsreform der BKK SBH und Neuausrichtung der Geschäftsstellen zu Kundencentern, mit der bereits im Herbst 2016 begonnen wurde und die im Jahr 2021 mit dem Einzug des KC 1 am Marktplatz 14 abgeschlossen werden konnte, wechselte Thilo Jäckle bereits im Herbst 2017 nach Trossingen in die Hauptverwaltung.

Wir sagen danke für 36 Jahre!

Plötzliches Schielen?



Bei ungleichmäßigen

Augenbewegungen sofort zum Arzt

Menschen, die zu viel Alkohol getrunken haben oder sehr müde sind, fangen mitunter plötzlich zu schielen an – in solchen Fällen sind die Auslöser bekannt und im Prinzip harmlos.

„Hinter neu aufgetretenem Schielen oder Doppelbilder-Sehen kann aber auch eine ernsthafte Erkrankung stecken“, erläutert Professor Dr. med. Anja Eckstein, die unter anderem als Leiterin der Sektion Strabologie und Neuroophthalmologie an der Klinik für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Essen tätig ist:

- Bei jedem vierten Kind, das plötzlich schielt oder Doppelbilder sieht, diagnostizieren Ärzte in der Notaufnahme eine lebensbedrohliche Erkrankung.
- Bei Erwachsenen, die älter als 65 Jahre sind, ist die Ursache hingegen meist eine vorübergehende Durchblutungsstörung im Gehirn.

Bei der Einschätzung, wie dringlich es ist, hilft zunächst die Unterscheidung, ob sich die Augen normal bewegen oder nicht.

Die Expertin erklärt:

“*Bewegen sich die Augen nicht symmetrisch-gleichmäßig, handelt es sich oft um einen Notfall.*”

Sind die Betroffenen jedoch unter 65 Jahre alt und leiden zugleich unter Kopfschmerzen, Schwindel oder Erbrechen, besteht unter anderem der Verdacht auf einen Hirntumor. „Dann muss sofort eine Bildgebung des Gehirns erfolgen“, sagt die Neuroophthalmologin. Akuter Handlungsbedarf besteht ebenfalls, wenn Doppelbilder nach Unfällen auftreten, etwa einem Sturz von einem Trampolin. „Zeigt sich dann auch noch ein blaues Auge, liegt wahrscheinlich eine Augenhöhlenfraktur vor, die bei Kindern innerhalb von 24 Stunden operiert werden muss. Sonst können dauerhafte Schäden zurückbleiben.“



Jeder zehnte

Schlaganfall-Patient wird per Telemedizin versorgt



Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute bis zum Beginn der Behandlung – dabei kommt der Telemedizin mittlerweile eine zentrale Bedeutung zu. Über hundertmal pro Tag unterstützt ein Neurologe aus einem spezialisierten Schlaganfall-Zentrum über eine Video-Verbindung einen Kollegen bei der Diagnose und Behandlung.

Die Teleneurologie kommt mittlerweile jedem zehnten Schlaganfall-Patienten zugute, wie Experten der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) auf ihrer Online-Pressekonferenz Ende 2021 berichteten.

Professor Dr. med. Christoph Gumbinger, Sprecher der Kommission Telemedizinische Schlaganfall-Versorgung der DSG, erklärt:

“*Da nicht bei jedem Notruf ein spezialisierter Neurologe als erster Arzt vor Ort ist, kann es lebensrettend sein, wenn diese Experten über Video zugeschaltet werden und bei Entscheidungen über die nötigen therapeutischen Schritte beraten können.*”

In Deutschland sind über 20 telemedizinische Netzwerke mit mehr als 200 neurologischen Kliniken miteinander verbunden.

Frische und fruchtige Rezeptideen

Beeren-Smoothie



Ein erfrischendes Sommergetränk mit pürierten Früchten.

etwa 4 Portionen | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten

- 250 g gemischtes Beerenobst (z. B. Erdbeeren, Himbeeren ...)
- 500 ml Orangensaft oder Apfelsaft
- 1 Pck. Kaltschale (Fertigprodukt)
- Erdbeere oder Himbeer-Johannisbeere

Zubereitung

Beerenobst verlesen bzw. waschen und putzen. Früchte mit Orangen- oder Apfelsaft in einen Küchenmixer geben und sehr fein pürieren. Oder Früchte in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab pürieren. Smoothie in den Kühlschrank stellen. Smoothie vor dem Servieren kurz umrühren.

Tipp: Der Smoothie kann auch mit aufgetautem TK-Beerenobst zubereitet werden. Dabei den ausgetretenen Fruchtsaft mitverwenden. Den Smoothie nach Belieben süßen und bei Bedarf mit Obstspießen servieren.



Buttermilch-Shake

Dieser erfrischende Buttermilch-Shake ist mit Fruchtkaltschale schnell und einfach zubereitet.

etwa 4 Portionen | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten:

- 1 Pck. Kaltschale Erdbeere (Fertigprodukt)
- 35 - 50 g Zucker (2 1/2 - 4 EL)
- 200 ml kaltes Wasser
- 500 ml Buttermilch

Zubereitung

Pulver mit Zucker in einer Rührschüssel mischen. Wasser und Buttermilch hinzufügen und mit einem Schneebesen 1 Min. verrühren. Buttermilch-Shake in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren kurz umrühren und in Gläser oder kleine Flaschen füllen.

Tipp: Der Shake kann auch mit der Sorte Kaltschale Himbeer-Johannisbeere zubereitet werden.

Ein fruchtiges Wassereis Rezept – einfach zubereitet und erfrischend lecker im Sommer.

4 – 6 Stück | gelingt leicht | bis 20 Minuten



Wassereis selbst machen

Zubereitung

Wassereis zubereiten: Pulver mit Zucker in einer Rührschüssel mischen. Wasser und Apfelsaft hinzufügen und mit einem Schneebesen 1 Min. verrühren. Flüssigkeit in die Förmchen geben und etwa 30 Min. anfrieren lassen.

Gefrieren: Dann die Holzstäbchen reinstecken und das Eis mehrere Stunden (je nach Größe der Formen) gefrieren.

Zutaten

für etwa 6 Wassereisformen:

- etwa 6 Wassereisformen
- etwa 20 Holzspieße
- 1 Pck. Kaltschale (Fertigprodukt)
- Himbeer-Johannisbeere
- 35 g Zucker
- 250 ml kaltes Wasser
- 250 ml klarer Apfelsaft (kalt)

Tipp: Nach Belieben das Wassereis in anderen Eisformen oder einfriergeeigneten Gefäßen (z. B. Schnapsgläser) zubereiten. Zum Lösen des Eises von der Form diese evtl. kurz in warmes Wasser halten.



Wissen, quizzzen & schwitzen

Verquizzt nochmal – was bin ich?

- 1 Tief halt dein Ruf in mir. Gab ich dir in früheren Zeiten das Lebenselixier, hast du heute für mich nur noch Spucke, Steine und Münzen übrig.
- 2 Hab' kein Haus, nur ein Tor, schlüpfe durch und steh' davor.
- 3 Ein kleiner schwarzer Mann, der ohne mich nicht laufen kann.
- 4 Will sehen, wer das weiß: Es brennt und wird nicht heiß?

Auf Tauchgang



Im Wasser haben sich diese Lebewesen und Objekte versteckt.

Finde sie!

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.

Sudoku

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

Welche Farbe hat der Hut von Herrn Blau?

Drei Zwerge mit den Namen Herr Rot, Herr Grün und Herr Blau treffen sich bei schönstem Wetter im Garten. Ihnen ist ziemlich heiß unter dem Hut. Das bemerkt der eine: „Das ist ja lustig. Wir haben einen roten, einen grünen und einen blauen Hut auf.“ „Was für ein Zufall – aber keiner von uns trägt den Hut mit der Farbe seines Namens“, meint der Zwerg mit dem blauen Hut. „Stimmt genau“, sagt Herr Grün.



Drei Zwerge mit Hut

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 Mitglied werden

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

