

Gesund spielen?

S.6

Immun-Booster & Co.

S.8



Liebe Kundinnen und Kunden,



Versorgung mit (teurer) Energie, Inflation, Krieg in der Ukraine ... Probleme, die Regierung und Parlament ein Stück weit ausbremsen, dringende Vorhaben aus dem Koalitionsvertrag umzusetzen. Und was ist eigentlich mit Corona?

Die Pandemie ist im Sommer aus den Augen geraten, aber längst nicht überwunden. Um für Herbst und Winter gut vorbereitet zu sein, wurde daher das „Infektionsschutzgesetz“ aktualisiert: Verschiedene Maßnahmen gelten bundesweit, zum Beispiel die Maskenpflicht in Fernzügen, Kliniken und Arztpraxen. Die Länder können je nach örtlicher Situation angepasste Regelungen treffen. Zudem soll ein „Krankenhauspflegeentlastungsgesetz“ insbesondere die Personalsituation in der Pflege verbessern.

” Es wird trotz steigender Kosten keine Leistungskürzungen geben. “

Zukunft sichern ist angesagt

Nicht nur die Bürger als Verbraucher, auch die Krankenkassen ächzen unter den steigenden Ausgaben. Das „GKV-Finanzstabilisierungsgesetz“ soll ihre finanzielle Situation mittelfristig entspannen und die Versorgung sichern. Dabei sind Krankenkassen und Beitragszahler – zum Beispiel durch höchstwahrscheinlich steigende Zusatzbeiträge – ebenso gefordert wie die Pharmaindustrie. Auch wenn die Mittel und Wege noch diskutiert werden, eines steht fest: Leistungskürzungen wird es nicht geben!

Beitragsbemessungsgrenze steigt

Für das Jahr 2023 werden angesichts der Entwicklung von Löhnen und Gehältern auch wieder verschiedene Werte angepasst. So steigt zum Beispiel die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung von 4.837,50 auf 4.987,50 Euro an. Die Einkommensgrenze für die beitragsfreie Familienversicherung steigt von 470,00 auf 485,00 Euro monatlich. Der bereits erwähnte Zusatzbeitrag wird bei unserer BKK voraussichtlich von 1,3 Prozent auf 1,6 Prozent steigen.

Schützen Sie Ihre Gesundheit

In diesen schwierigen Zeiten ist Ihre Gesundheit besonders wichtig. Nutzen Sie deshalb unsere Angebote zur Vorsorge, Früherkennung und Gesundheitsförderung, dann sind Sie für 2023 gut gerüstet!

**Ihr
Uwe Amann**



Inhalt



S. 06



S. 08



S. 10

02 Vorwort

04 - Als Folge von Corona: Jedes sechste Kind ist dicker geworden

- Gesichtsimplantate aus dem 3D-Drucker

- Vortragsreihe 2022

05 Beitragssatz der BKK SBH im Jahre 2023

06 Gesund spielen?

08 Immun-Booster & Co.

10 Das Runde muss ins Eckige ...

12 Interview mit unserer Auszubildenden

14 Weihnachtskuchen

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** 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.



Kurzmeldungen



Als Folge von Corona: Jedes sechste Kind ist dicker geworden

Weniger Bewegung und mehr Süßwaren = Gewichtszunahme. Wie eine repräsentative Forsa-Umfrage von rund 1.000 Eltern mit Kindern im Alter von drei bis 17 Jahren zeigt, hatte die Corona-Pandemie bislang massive Folgen für die Kindergesundheit.

Zehn- bis Zwölfjährige sind dabei besonders betroffen

Jedes dritte Kind dieser Altersgruppe ist dicker geworden. Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) und das Else Kröner-Fresenius-Zentrum (EKfZ) für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München fordern mit Blick auf die Ergebnisse einen „**Marshall-Plan für die Kindergesundheit**“, um die Folgen der Pandemie aufzufangen. Als Sofortmaßnahmen empfehlen die Expert:innen u. a. eine Besteuerung von Zuckergetränken, Werbeschränken für ungesunde Lebensmittel und eine Stärkung der Adipositas-Therapie.



Gesichtsimplantate aus dem 3D-Drucker

Mit Hilfe Künstlicher Intelligenz (KI) werden am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) in der MKG-Chirurgie aktuell individuelle Gesichtsimplantate erstellt, die bis zu 30 Prozent passgenauer sind als die bisherigen 3D-Implantate. Unter anderem betreuen Experten der Deutschen Gesellschaft für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie e. V. (DGMKG) das Projekt.

„**Dabei wird das Gesicht des Patienten hochgenau und ohne Berührung mittels Bildgebung aufgenommen**“, so DGMKG-Mitglied und Experte Prof. Dr. Dr. Ralf Smeets.



Vortragsreihe 2022

Die BKK SBH veranstaltete im neuen Gesundheitscenter am Marktplatz im Herzen von Trossingen die „Vortragsreihe im Herbst“, die vergangenen Mittwoch zu Ende gegangen ist. Und das mit vollem Erfolg: Mit insgesamt fünf Veranstaltungsabenden konnten weit mehr als 150 begeisterte Teilnehmende begrüßt werden. Das Gesundheitscenter der BKK SBH erwies sich als perfekte Plattform. Neben den Vorträgen finden dort auch die zahlreichen Präventions-Kurse statt.

Der Vortrag „Bewegung fördern – Durchstarten statt abwarten“ handelte von Bewegung und deren Auswirkung auf unsere Gesundheit. Ingo Gefers vom TeamGesundheit hat dies anschaulich aufbereitet und uns einen Einblick tiefer in die Thematik gewährt.

Den Vortrag gestaltete er durchaus einladend, indem er Übungen zum Mitmachen einbrachte.

Olympia-Gold-Medaillen-Gewinnerin Aline Rotter-Fockens Vortrag war ein voller Erfolg. „Wille schlägt Talent“, unser bestbesuchter Vortrag, zeigte allen Teilnehmenden, wie viel man durch den Willen schaffen kann. Aline begeisterte mit ihrer offenen und natürlichen Art und jeder konnte etwas aus ihrem Vortrag mitnehmen.

„Stress meistern - für ein Plus an Gelassenheit oder Glücklichein lernen“. Dieser Vortrag gab jedem zu verstehen, woher der Stress überhaupt kommt und wie man frühzeitig aus solch einer Stress Situation ausbrechen kann. Sabine Hügel zeigte den Teilnehmenden hilfreiche Tipps auf, die jederzeit privat angewendet werden können.

Den letzten Vortrag übernahm Jeanette Moar. Sie zeigte uns mit „Resilienz stärken - die innere Widerstandskraft erkennen“, was Resilienz ist und wie wir unsere Resilienz im Alltag stärken können. Durch eine Reise zu einem ganz persönlichen Ort in unseren Gedanken zeigte sie, wie man in einem schwachen Moment dem „Leben ein Stück weit entweichen kann“.

In unserem Gesundheitscenter finden laufend Vorträge statt. Wir informieren darüber auf unserer Homepage oder exklusiv auch in unserer Kunden-App. <https://bkk-sbh.de/service-apps>





Beitragssatz der BKK SBH im Jahre 2023

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach hat mit dem GKV-Finanzstabilisierungsgesetz verschiedene Maßnahmen zur Finanzierung der gesetzlichen Krankenkasse auf den Weg gebracht. Das Gesetz tritt zum 01.01.2023 in Kraft. Mit einem Maßnahmenmix soll die nach aktuellen Berechnungen bestehende Finanzierungslücke der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) für das Jahr 2023 in Höhe von ca. 17 Mrd. Euro geschlossen werden. Anstatt grundlegende Finanzierungsreformen auf den Weg zu bringen, wurden viele Einzelmaßnahmen beschlossen, die lediglich die Finanzierung im Jahre 2023 sichern. Eine solide Finanzierung für die Folgejahre ist noch nicht sichergestellt. Zur Finanzierung des Jahre 2023 ist die Erhöhung des durchschnittlichen Zusatzbeitrags um 0,3 Beitragssatzpunkte auf dann 1,6 Prozent und ein weiterer Abbau der Finanzreserven bei den Krankenkassen in Höhe von rund 2,5 Euro vorgesehen. Darüber hinaus werden weitere Mittel im Gesundheitsfonds abgebaut. Insgesamt trifft das die Beitragszahler (Versicherte und Arbeitgeber).

Nach 2021 folgt nun ein weiterer Griff in die Rücklagen der Krankenkassen, um die Finanzierungslücken im Gesundheitswesen zu schließen. In der Amtszeit von Minister Jens Spahn wurden die Rücklagen der Krankenkassen bereits massiv zurückgefahren. Zuletzt mussten die Kassen im Jahr 2021 ihre kassenindividuellen Rücklagen zwangsweise um insgesamt 8 Mrd. Euro abbauen und damit auf ein Minimum reduzieren.

Die BKK SBH hat entsprechend unter diesen Rahmenbedingungen ihren Haushalt und Zusatzbeitrag für 2023 im Dezember kalkuliert. Unser Ziel war, wie in den Jahren zuvor, auch für 2023 einen attraktiven und preiswerten Zusatzbeitrag anzubieten. Den Zusatzbeitrag beschließt der Verwaltungsrat der BKK SBH am 20.12.2022. Die Druckfreigabe des Kundenmagazins musste allerdings schon vor diesem Termin erfolgen. Den für das Jahr 2023 gültigen Zusatzbeitrag finden Sie daher ab dem 21.12.2022 auf unserer Homepage unter <https://bkk-sbh.de/pinnwand>

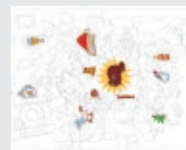


LÖSUNGEN

Seite 15



Zoë kann dieses Jahr leider nur eif rote Weihnachtskugeln an den Weihnachtsbaum hängen.
Rechnung: $20 - 2 - 3 - 4 = 11$



Wann ist Bescherung?

- 1... in 3 Stunden
- 2... in 1 Stunde + 30 Minuten
- 3... in 4 Stunden + 15 Minuten
- 4... in 4 Stunden + 35 Minuten
- 5... in 1 Stunde + 5 Minuten
- 6... in 5 Stunden + 45 Minuten
- 7... in 3 Stunden + 55 Minuten
- 8... in 6 Stunden + 10 Minuten



Schnee-/Christose

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



Gesund spielen?

Was die Digitalisierung für unsere Gesundheit leisten kann

Jung, männlich, übergewichtig, bleich und sozial inkompetent – dieses Gamer-Klischee hat längst ausgedient. Denn Videospiele, Apps und Gesundheit können wunderbar Hand in Hand gehen. Spiele und Apps können uns nämlich nicht nur zu mehr Bewegung und Ausgeglichenheit motivieren, indem sie Fitness- und Mentaltraining mit spannenden Abenteuern verbinden.

Sie können sogar unsere Psyche stärken. Wir verraten Ihnen, wie und warum.



Videospiele können zur körperlichen und psychischen Gesundheit beitragen

Leben, Liebe, Tod?

Smartphones, Tablets, Konsolen oder Computer werden für immer mehr Menschen zu Plattformen, auf denen sie sich in den verschiedensten Abenteuern verlieren können:

- Laut einer Umfrage spielt rund die Hälfte aller Deutschen mit Videospielen und Apps.
- Darunter sind fast genauso viele Frauen wie Männer.
- 62 Prozent der Spielenden sind 30 Jahre oder älter.

Dabei bestreiten sie Schwertkämpfe, fahren Autorennen, stellen sich Fitness-Challenges – oder erleben tiefgründige Geschichten, in denen sie sich mit Themen wie Liebe, Tod oder Mental Health auseinandersetzen.

Spielend leicht fit?

Ganz offensichtlich ist der Gesundheitsbezug bei Fitnessspielen, mit denen wir tanzen, Yoga-Haltungen lernen oder am Muskelaufbau arbeiten. Auf dem Markt tummeln sich die verschiedensten Titel, die versprechen, das Training spaßbringend und motivierend zu gestalten. „Gamification“ lautet der Fachbegriff dafür, anstrengende Tätigkeiten mit spielerischen Elementen angenehmer zu gestalten. Fitnessspiele motivieren dabei, indem sie unseren Fortschritt sichtbar machen. Beim Training werden wir mit Punkten und Abzeichen belohnt und können uns in manchen Varianten, wenn wir wollen, sogar mit anderen Spielenden vergleichen.

Wie Spiele die mentale Gesundheit stärken

Videospiele und vor allem auch verschiedene Apps können nicht nur zur Fitness, sondern auch zur psychischen Gesundheit beitragen – und das auf ganz unterschiedliche Weise.

- **Spaßfaktor:** Spaß ist nach Ansicht vieler Psychotherapeuten eines der vier psychischen Grundbedürfnisse. Dinge zu tun, die wir mögen, macht uns einfach glücklicher. Logisch oder?
- **Eskapismus:** Mal schnell in eine andere Welt abtauchen oder sich geführt ins eigene Unterbewusstsein meditieren? Das bietet Abwechslung vom Alltagsstress, die helfen kann, den Kopf freizubekommen und abzuschalten.
- **Das Gefühl, etwas bewegen zu können:** In Videospielen retten wir häufig die Welt und wirken aktiv daran mit, dass das Gute über das Böse siegt. Diese Erfahrung kann uns bestärken, auch wenn sie nicht in der realen Welt stattfindet.

• **Gemeinsam weiterkommen:**

Gerade in der Corona-Pandemie haben viele Menschen über Online-Spiele und Apps wichtige Sozialkontakte geknüpft und gehalten. Ob gemeinsam spielen, gegeneinander antreten oder sich einfach über Erfahrungen und Fortschritte austauschen – die soziale Komponente ist auch in der digitalen Welt verfügbar. Man muss sie nur nutzen.

Wann ist Spielen ungesund?

Trotz der positiven Effekte können Videospiele natürlich nicht all unsere Probleme lösen und sogar selbst zu einem werden. „Gaming Disorder“, also die Sucht nach Computerspielen, ist eine ernstzunehmende Krankheit. Darum empfiehlt es sich, ähnlich wie bei der Smartphone- und Social-Media-Nutzung, das eigene Verhalten immer wieder zu prüfen.

Der Schlüssel zur gelungenen Freizeitgestaltung ist Ausgewogenheit. Also: Nicht vergessen, auch einmal an die frische Luft zu gehen. Denn die gibt's weder in Fitnessspielen noch in digitalen Wäldern. Zudem eignet sich nicht jedes Spiel für jede Person oder Altersgruppe. Vor dem Kauf sollten Sie sich gut informieren.

Denken Sie außerdem daran: Ihre Kinder brauchen Unterstützung, um den richtigen Umgang mit Spielen und Apps zu lernen.



Weitere Informationen

Spannende digitale Gesundheitsangebote finden Sie auch im Leistungsportfolio der BKK SBH.

Eine Übersicht finden Sie unter:

<https://bkk-sbh.de/leistungen/extraleistungen>



Immun-

Booster & Co.

Halsschmerzen, Schnupfen, Husten – im Winter leiden Sie öfter unter diesen Beschwerden? Dem können Sie mit einer bewussten, gesunden Ernährung vorbeugen. Mit welchen Nahrungsmitteln Sie Ihre Immun-Power erhöhen, lesen Sie hier.

Warum werden die Menschen im Winter eigentlich häufiger krank als im Sommer? Unter anderem, weil die Winterkälte der Immunabwehr ganz schön zu schaffen macht. Vor allem bei trockener Kälte verbreiten sich verstärkt Viren. Zudem trocknen die Schleimhäute durch Heizungsluft aus und kommen in geschlossenen Räumen vermehrt Keime vor. Umso wichtiger ist ein gut funktionierendes Immunsystem. Und gesunde Ernährung kann dazu ein Schlüssel sein.

Viele Verlockungen

Adventsplätzchen, Dominosteine, Lebkuchenherzen oder Marzipankartoffeln – zugegeben, in der Vorweihnachtszeit ist die Verlockung zu naschen sehr groß. Allerdings sind diese Winterleckereien für die Gesundheit und Fitness weniger zu empfehlen. Wir haben Ihnen ein paar Empfehlungen zusammengestellt, mit denen Sie sich einen Immun-Booster verpassen können.



6 Tipps für die Ernährung in der kalten Jahreszeit

1 Bevorzugen Sie regionale, saisonale Nahrungsmittel

Lange Transportwege und Lagerzeiten führen dazu, dass dem Obst und Gemüse wertvolle Inhaltsstoffe entzogen werden. Dagegen wird Wintergemüse frisch geerntet, kann bald nach der Ernte zubereitet und gegessen werden und versorgt Sie mit vielen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen. Und die braucht Ihr Körper in der dunklen Jahreszeit. Bei Gemüse empfehlen sich unter anderem: Kürbis, Kohl, Chicorée, Wurzelgemüse oder Karotten. Bei Früchten können Sie auf Äpfel, Birnen oder Zitrusfrüchte setzen.

2 Wichtige Vitamine

Vitamine sind im Winter besonders wichtig; Sie sollten daher genügend davon über die Nahrung zu sich nehmen.

- **Vitamin C:** Brokkoli, Rote Paprika, Sanddorn
- **Vitamin A:** Rosenkohl, Spinat, rote Beete
- **Vitamin B1:** Hülsenfrüchte, Erbsen, Vollkornprodukte
- **Vitamin B12:** Ei, Fisch, Milchprodukte

3 Sorgen Sie für ausreichend Vitamin D

Ein wichtiges Vitamin fehlt in der Auflistung oben noch – genau, Vitamin D. Das kann Ihr Immunsystem stärken und Ihr psychisches Wohlbefinden verbessern. Dieser natürliche „Stimmungsaufheller“ wird durch Sonnenlicht vom Körper produziert. Da dies in den Wintermonaten jedoch nicht ausreicht, sollten Sie Vitamin D über die Nahrung zuführen. Lebensmittel wie Fisch (zum Beispiel Lachs), Eier, Pilze und Avocado eignen sich dafür besonders gut. Reichen diese Booster nicht, können zur Not auch Vitamin-D-Präparate zugeführt werden.

4 Nüsse und Kerne knabbern

Auch Nüsse und Kerne sollten auf Ihrem Speiseplan stehen. Sie liefern wertvolle Mineralstoffe und enthalten ungesättigte Fettsäuren. Gönnen Sie sich täglich beispielsweise eine Handvoll Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Cashew-, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.

5 Zwiebelgewächse & Co.

Zwiebeln, Knoblauch und Lauch wird eine antibakterielle, desinfizierende Wirkung zugeschrieben. Sie können in verschiedensten Zubereitungsarten vor Krankheitserregern schützen. In Skandinavien wird teils sogar Knoblauch ins Getränk gepresst, um Erkältungen abzuwehren – so weit müssen Sie aber nicht gehen.

6 Von innen wärmen

Was hilft am besten gegen Kälte? Richtig: Hitze. Um Ihren Organismus von innen zu wärmen, reichern Sie warme Speisen und Getränke mit Gewürzen an. Muskatnuss, Zimt, Ingwer, Pfeffer, Chili und Kurkuma sind typische Wintergewürze, die Ihre Durchblutung fördern und Ihren Stoffwechsel anregen können.

Sie sehen: Auch im Winter können Sie sich abwechslungsreich und mit gesunden Lebensmitteln ernähren.

*Guten Appetit
und bleiben Sie gesund!*



Weitere Informationen

Nützliche Tipps, Kurse und Empfehlungen rund um das Thema „Gesunde Ernährung“ finden Sie auf unserer Website:
<https://bkk-sbh.de/gesundheitskurse-anmeldung>



Das Runde

muss ins Eckige ...

... dann profitiert die Gesundheit!

Winterzeit ... Fußballzeit? Ja, zugegeben: Es fühlt sich komisch an, so eine Weltmeisterschaft mitten in der kalten Jahreszeit. Mit Jacke und Mütze statt Shirt und Shorts. Doch unabhängig vom fragwürdigen Zeitpunkt und durchaus diskutablen Austragungsort entfacht eine WM die Leidenschaft für das runde Leder. Gute Gründe, auch selbst einmal zu kicken, stellen wir hier vor.

Was gehört zu einer gelungenen WM dazu? Klar, schöne Tore, spannende Spiele, umstrittene Schiri-Entscheidungen. Aber auch leckere Snacks in der Halbzeit und das Gefühl, selbst einmal wieder gegen den Ball zu treten. Und, nein, damit ist nicht „FIFA“ auf der X-Box oder PlayStation gemeint.

Vielfältige Auswirkungen

Auch wenn es bei Winterverhältnissen zugegeben schwierig ist: Kicken lässt es sich bei gutem Wetter fast überall und auch mit weniger als elf Spielern. Im Park, aufs eigene Garagentor oder am Bolzplatz um die Ecke. Das Ganze macht nicht nur Spaß, sondern auch Sinn. Denn wer Fußball spielt, bleibt fit, verbessert sein Sozialleben und stärkt seine Psyche. Zu diesem Schluss kommt eine Studie des Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. **„Es wurde gezeigt, dass Fußball noch umfassender wirkt als Sportarten mit reinem Ausdauertraining wie Laufen oder Schwimmen“**, berichtet Studienmitautor Oliver Faude vom Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes.



Durch Fußball sind Kinder besser sozial integriert, haben mehr Freunde und weniger Probleme mit den Eltern

Fußball soll noch umfassender wirken als Sportarten mit reinem Ausdauertraining

Fit dank Fußball

Eine Studiengruppe zwischen neun und 77 Jahren trainierte regelmäßig Fußball, eine zweite ging dieselbe Zeit joggen, eine dritte diente als Kontrollgruppe. Das Ergebnis: Wenige Stunden Fußball pro Woche bewirkten deutliche Verbesserungen bei den Herz- und Gefäßfunktionen des Stoffwechsels sowie des Muskel- und Knochenapparates. Dieser Effekt stellte sich unabhängig von Alter, Geschlecht und Erfahrung mit der Sportart ein.

„Physiologisch gesehen, verbessert Fußball auch Haltung, Gleichgewicht, Wendigkeit, Stärke, Kraft und Ausdauer“, betont Faude.

Fußballer sind unbesorgter

Spielenden gelang es zudem weit besser, Sorgen loszuwerden. **„Fußball scheint viel eher Zerstreuung zu ermöglichen. Dazu dürfte beitragen, dass man sich auf den Ball und die eigenen Strategien konzentrieren muss.“** Bei Kindern zeigte sich, dass sie durch Fußball besser sozial integriert sind, mehr Freunde und weniger Probleme mit den Eltern haben und auch besser vor chronischen Krankheiten wie Diabetes und Übergewicht geschützt sind. **„Wir konnten einen deutlichen Zuwachs im Selbstwertgefühl durch Fußball feststellen“,** berichtet der Forscher. **„Und die gesundheitlichen Aspekte überragen bei Weitem das Verletzungsrisiko.“** Bleibt also festzuhalten: Die Kickstiefel zu schnüren, lohnt sich – vor, während und nach der WM!

Nutzen Sie die Angebote der BKK SBH



Mehr zu den Themenfeldern Ernährung und Bewegung finden Sie auf unserer Website: <https://bkk-sbh.de/gesundheitskurse-anmeldung>

Gesunde Snack-Tipps

Auf den Tisch müssen nicht immer Schokolade oder Chips kommen. Diese Knabbereien sind eine ideale Nervennahrung während spannender Fußballmatches – und noch dazu in der Adventszeit mit all ihren süßen Verlockungen tendenziell figurschonend



Trost für die Azzurri

Die Italiener sind nicht bei der WM dabei, aber nicht nur ihre Fans können sich mit der Leckerei Prosciutto di Parma mit Melone trösten. Dafür einfach Honigmelone in Spalten oder Würfel schneiden, den hauchdünnen Schinken auf die Melone legen – fertig.



Zucchini-Flanke

250 g Zucchini in dicke Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und mit den Zucchini in heißem Öl bei starker Hitze braun braten. 3 EL Olivenöl mit einem EL Zitronensaft vermischen, die Zucchini damit beträufeln und mit einem Zweig Oregano bestreuen.



Süß wie ein WM-Sieg

Schokoreiswaffeln lassen den Blutzuckerspiegel langsamer steigen als Schoko-Weihnachtsmänner, Spekulatius & Co.



Interview

mit unserer Auszubildenden

BKK SBH: Jana, Du bist seit September dieses Jahres Azubi zur Sozialversicherungsfachangestellten („Sofa“) in unserer BKK SBH. Wie bist Du auf die Idee gekommen, eine Ausbildung als „Sofa“ zu machen?

Jana: Ich habe verschiedene Praktika in den Bereichen wie zum Beispiel der Stadtverwaltung, bei einer Bank und einer Krankenkasse gemacht. Dabei haben mir das Berufsbild „Sofa“ und das Arbeiten in einer Krankenkasse am besten gefallen. Daraufhin habe ich mich bei verschiedenen Kassen im Umkreis beworben.

.....

BKK SBH: Und wie kam es, dass Du Dich für die BKK SBH entschieden hast?

Jana: Was mich bei der BKK SBH überzeugt hat, ist einfach, dass sie eine regionale Krankenkasse mit tollen Extraleistungen ist. Dadurch hat sie für mich einen sehr familiären Charakter. Dies bestätigten die ersten paar Wochen „als Neue“ ebenfalls, da ich herzlich aufgenommen und sehr schnell ins Team integriert wurde. Das finde ich sehr schön.

.....

BKK SBH: Das freut uns sehr. Wie läuft der Alltag während Deiner Ausbildung ab und welche Aufgaben kannst Du bereits übernehmen?

Jana: Das ist sehr unterschiedlich. Es kommt ganz darauf an, in welcher Abteilung ich gerade bin. Im Zuge der Ausbildung durchlaufe ich als Azubi alle Fachbereiche. Im Kundencenter in St. Georgen, in dem ich gerade eingesetzt bin, ist es so, dass ich bereits jetzt schon selbstständig einige Aufgaben bearbeiten kann. Dazu gehört beispielsweise Erstattung und die Erfassung von Präventionsangeboten. Anschließend werde ich von meinen Kolleginnen in neue Themenfelder eingearbeitet, die ich dann wieder selbstständig erledigen darf. Diese stehen mir auch jederzeit unterstützend zur Seite, wenn ich nicht mehr weiter weiß oder Fragen habe.

.....

BKK SBH: Das klingt sehr interessant. Was gefällt Dir dabei besonders an Deinem Ausbildungsprogramm und der BKK SBH?

Jana: An der BKK SBH, wie bereits vorher schon erwähnt, mag ich den engen Bezug zu unseren Kunden und der Region. Das junge und dynamische Team funktioniert sehr gut und alle arbeiten Hand in Hand. Durch meine Tätigkeit im Kundencenter konnte ich bereits schon viele Kunden persönlich kennenlernen, was mir wirklich viel Freude bereitet.



Auch gefällt mir, dass die BKK Akademie im Blockunterricht stattfindet und für mich etwas weiter von Zuhause weg ist. So kann ich mich in den Tagen voll und ganz auf die überbetriebliche Ausbildungsmaßnahmen, den Unterricht und die gelernten Inhalte konzentrieren.

BKK SBH: Schön zu hören, dass Dich die Arbeit bei der BKK SBH so erfüllt. Was kannst Du denn bisher über Deine Ausbildung sagen? Welche Aufgaben gefallen Dir besonders?

Jana: Bislang konnte ich erste Erfahrungen in den Kundencenter in St. Georgen und Trossingen in der Abteilung Versicherungswesen sowie der Stabstellen Vertrieb und Marketing sammeln. Dabei sagt mir das Kundencenter in Trossingen am meisten zu. Jede Abteilung ist sehr abwechslungsreich und spannend. Als Azubi hat man zusätzlich immer wieder die Möglichkeit, auf Messen und Events mitzuwirken und dabeizusein, was immer wieder frischen Wind in den Arbeitsalltag bringt.

BKK SBH: Das stimmt, die vielen Bereiche bringen alle etwas Interessantes für sich mit. Wie schätzt Du die Ausbildung allgemein ein?

Jana: Ich habe meine Ausbildung ja erst vor eineinhalb Monaten angefangen, deshalb empfinde ich sie bis jetzt noch als ziemlich leicht. Ich bin mir aber bewusst, dass sich das noch ändern wird. Immerhin ist die Ausbildung zur „Sofa“ eine der anspruchsvollsten Ausbildungen überhaupt. Alleine schon, weil es im Sozialgesetzbuch unfassbar viele Gesetze zu den einzelnen Themen zu beachten gibt. Aber diese Herausforderung nehme ich gerne an ;-). Die BKK SBH unterstützt mich sehr gut dabei, theoretische und praktische Inhalte werden mir schon vor der BKK Akademie zu verstehen gegeben, so dass ich nicht „ganz ins kalte Wasser“ falle. Zudem werden intern Ausbildungsinhalte bereitgestellt, mit denen ich mich ideal einarbeiten kann. Dies unterstützt mich vor allem beim Lernen und Vorbereiten. Das sehe ich besonders als sehr großen Vorteil für die Ausbildung bei der BKK SBH.

BKK SBH: Schön, dass Dir die Materialien so weiterhelfen. Kannst Du die Ausbildung bei der BKK SBH weiterempfehlen?

Jana: Ja, auf jeden Fall! Die Ausbildung ist sehr vielseitig und spannend. Besonders gefallen mir der Umgang mit Menschen und die sehr abwechslungsreichen Tätigkeiten, wie bereits eingangs erwähnt. Die Unterstützung der Ausbildungsleitung und die meiner Kollegen ist einfach super.

BKK SBH: Und welche Eigenschaften und Fähigkeiten sollte man Deiner Meinung nach für den Beruf als „Sofa“ mitbringen?

Jana: Also auf jeden Fall sollte man Freude am Umgang mit Menschen haben. Zudem spielt Flexibilität eine große Rolle. Zum Glück sind viele der Ausbildungsinhalte sehr gut organisiert, dennoch finde ich, dass man zusätzlich noch ein kleines Organisationstalent sein sollte, um den Überblick nicht zu verlieren. Und nicht zuletzt benötigt man eine große Portion Disziplin, um am Ball zu bleiben.

BKK SBH: Du bringst demnach die besten Eigenschaften für diesen Beruf mit. Könntest Du Dir vorstellen, nach Deiner Ausbildung weiterhin bei der BKK SBH zu arbeiten?

Jana: Ja! Die Leistungen, die hier geboten werden, sind klasse. Jeder der vielen Bereiche ist zur Unterstützung der Kunden da, was ich sehr toll finde.

BKK SBH: Eine abschließende Frage noch. Wie findest Du die Schulung in der BKK-Akademie in Rotenburg?

Jana: Die BKK-Akademie in Rotenburg an der Fulda ist eine tolle Einrichtung. Die Dozenten unterstützen einen und nehmen sich sehr viel Zeit, um uns Inhalte verständlich und ausführlich zu erklären. Man merkt einfach, dass sie Unmengen an Wissen und Erfahrung besitzen, und diese geben sie gerne an uns weiter. Dennoch müssen wir auch sehr viel selbst lernen und logische Zusammenhänge schließen. Unser bester Freund sind die SGBs (Sozialgesetzbücher). Die Institution in Rotenburg ist vom Charakter her wie ein Internat. Es gibt viele Freizeitangebote, die wir nutzen können. Dazu zählen beispielsweise Kurse wie Jumping-Fitness und Yoga. Zudem gibt es ein Schwimmbad mit Sauna und ein Fitnessstudio. Die Akademie beherbergt ein super leckeres Restaurant und eine Kaffeebar. Im Keller befindet sich die Bauernstube, in der man sich abends schön zusammensetzen kann.

BKK SBH: Das klingt doch sehr vielversprechend! Liebe Jana, vielen Dank für das tolle Interview. Wir wünschen Dir weiterhin alles Gute, viel Spaß und viel Erfolg im weiteren Verlauf Deiner Ausbildung bei der BKK SBH!



Ihre Ansprechpartnerin
für Bewerber und Bewerberinnen

Frau Stindl

☎ 07425 94 003 13

@ SStindl@bkk-sbh.de





Weihnachts- kuchen

Ein einfaches und schnelles Rezept für einen saftigen Kuchen zu Weihnachten.

Zubereitung

- 1** Für den Teig das Marzipan grob reiben. Einen Bogen Backpapier in die Springform einspannen. Den Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze etwa 180 °C (Umluft etwa 160 °C)
- 2** **Rührteig zubereiten:** Butter oder Margarine mit dem Marzipan in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillezucker und Salz unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Ei etwa ½ Minute auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver, Zimt, Weihnachtsgewürz und Kakao mischen und kurz auf mittlerer Stufe unterrühren. Zuletzt die Mandeln und die Schoko-Tröpfchen kurz unterheben. Teig in der Springform glatt streichen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: unteres Drittel / Backzeit: etwa 45 Minuten. Den fertigen Kuchen auf einem Kuchenrost erkalten lassen; anschließend aus der Form lösen.

- 3** **Dekoration vorbereiten:** Marzipan zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel ausrollen und viele Sterne in verschiedenen Größen ausstechen.

- 4** **Weihnachtskuchen glasieren:** Je nach Produkt nach Anleitung auf der Packung zubereiten und den Kuchen damit überziehen. Die Glasur am Rand mit einem Pinsel oder Messer verstreichen.

- 5** **Weihnachtskuchen dekorieren:** Den Weihnachtskuchen mit den vorbereiteten Sternen und dem Streudeko dekorieren, solange die Glasur noch nicht fest ist. Dann auf eine Kuchenplatte setzen und die Glasur vollständig fest werden lassen.

Tipp: Ohne Glasur und Marzipandekoration kann der Kuchen auch gut eingefroren werden.

Zutaten

Für die Springform
(Ø 26 cm):

- Backpapier
- Ausstecher Stern in verschiedenen Größen

Rührteig:

- 100 g Marzipan-Rohmasse
- 250 g weiche Butter oder Margarine
- 200 g brauner Zucker
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 1 Pr. Salz
- 5 Eier (Größe M)
- 250 g Weizenmehl
- 2 gestr. TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Pck. Weihnachtsgewürz (Fertigmischung)
- 20 g Kakao
- 100 g gehackte Mandeln
- 75 g Schoko-Tröpfchen

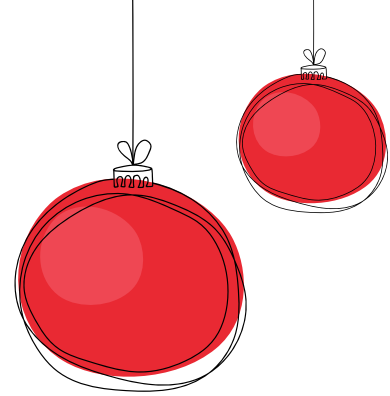
Glasur und Dekoration:

- etwa 100 g Edelmarzipan-Rohmasse
- 150 g Kuchenglasur, dunkel (z. B. Kakao)
- Streudeko (Winter/Weihnachten)





Schöne Bescherung



Weihnachts-Tohuwabohu

Eure **Katze** hat sich und die **abgebildeten zehn Objekte** im Weihnachtsbaum versteckt – so ein Chaos! **Nun warten alle, bis du sie gefunden hast.** Erst dann kann es nämlich ans Geschenkeauspacken gehen.



Die roten Weihnachtskugeln – einfaches Rechenrätsel

Zoé wünscht sich für dieses Jahr einen Weihnachtsbaum mit roten Weihnachtskugeln. Daher besuchten sie und ihre Eltern den kleinen Weihnachtsmarkt in ihrem Dorf und kauften dort 20 rote Kugeln. Doch beim traditionellen Weihnachtsbaumschmücken am 24. Dezember fällt Zoé auf, dass sich in der Schachtel zwei Kugeln weniger befinden, als auf der Verpackung angegeben. Zu allem Unglück fallen Papa drei Kugeln auf den Boden, die in Tausend Scherben zerspringen, und Pitt, der Kater, hat vier Kugeln versteckt, die einfach nicht mehr auffindbar sind.

Wie viele rote Weihnachtskugeln kann Zoé denn an diesem Weihnachtsfest an den Tannenbaum hängen?

Blumen blühen im Schnee!

Du kannst diese hübschen Blüten im Winter und auch noch zur Weihnachtszeit im Garten finden. **Die Namen der Pflanze haben auch etwas mit dieser Zeit zu tun – wie heißt sie?**



istock.com: Elena Kutzova/khairlamova_iv/Franz Schallmeiner/Ecovallana/Meindert van der Haven

Sudoku mittelschwer

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

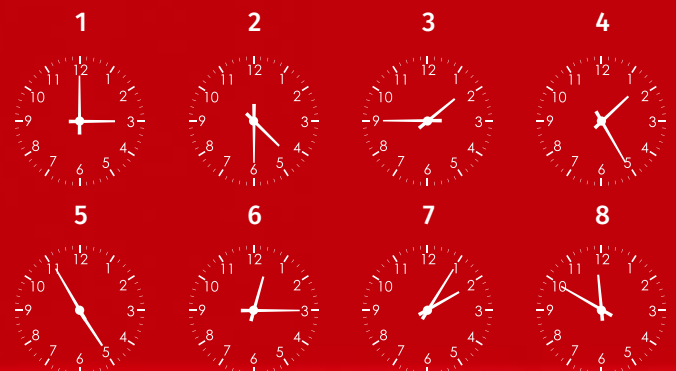
Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Alle Lösungen auf Seite 5

Wann ist endlich Bescherung??

Die Familie von Lars macht traditionell um 18 Uhr ihre Bescherung an Heilig Abend.

Du kannst Lars bestimmt dabei helfen, an den Uhren abzulesen, wie lange es jeweils noch dauert, bis er seine Geschenke auspacken darf!?



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

