



**Wertschätzung von Klinik-
und Pflegepersonal**

S. 8

**Höhere Zuschüsse
dank Vorsorge**

S. 10



Liebe Kundinnen und Kunden,



2020 schauen wir auf ein bewegtes Jahr zurück. Die Corona-Pandemie nimmt direkt Einfluss auf unser aller Leben. Abstand zu halten, das Tragen der Alltagsmaske sowie ein umsichtiger Umgang mit den Mitmenschen begleiten unser aller Alltag. Für immer mehr Menschen wird ihr Zuhause ihr Rückzugsort, ihr Lebensmittelpunkt. Damit Sie sich und Ihre Familien dabei so einfach wie möglich fit, gesund und informiert halten können, gibt es Gesundheit TO STAY. Das sind ausgezeichnete, digitale Leistungen, Angebote und Services der BKK SBH, die sich dem Leben der Versicherten anpassen und viel Platz für Individualität lassen. Schauen Sie doch einfach auf unsere Seite www.to-stay.de/stay-home-stay-safe vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Elektronische Patientenakte

Ab Januar 2021 können Sie freiwillig die elektronische Patientenakte (ePA) der BKK SBH nutzen. Sie haben dabei die Möglichkeit selbst oder durch Ihren Arzt Behandlungsdaten, Befunde und Röntgenbilder in der ePA zu speichern. Über Ihr Smartphone können Sie dabei auf die Daten zugreifen. Auf den Schutz Ihrer Daten wird dabei höchsten Wert gelegt. Die Möglichkeiten der ePA werden Sie allerdings erst ab Mitte 2021 nutzen können, da ab diesem Zeitpunkt Ärzte und andere Leistungserbringer Daten auf Ihrer ePA speichern können. Weitere Informationen zur ePA finden Sie auf unsere Homepage.

Eingriff in die Kassenfinanzen durch die Bundesregierung

Finanziell wird das Jahr 2021 sehr herausfordernd für die gesetzliche Krankenversicherung (GKV). Nachdem Bundesgesundheitsminister Spahn ab 2018 viele Gesetze auf den Weg gebracht hat, die die Finanzen auf das Äußerste strapazieren, musste die GKV zusätzlich die Corona-Maßnahmen u. a. auch für nicht versicherte Personen (Testungen) bezahlen. Um die Lohnnebenkosten bis zur Bundestagswahl im September nicht über 40 Prozent ansteigen zu lassen, greift die Bundesregierung unverfroren auf die Finanzreserven wirtschaftlicher und sparsamer Krankenkassen zurück. Diese Krankenkassen müssen sich in Summe mit 8 Milliarden ihres Vermögens an der Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung im Jahr 2021 beteiligen. Der BKK SBH entzieht die Bundesregierung konkret mehr als 7 Millionen Euro. Diese Gelder hatten wir für langfristige stabile Beiträge und eine bessere Versorgung geplant. Die Bundesregierung denkt allerdings nicht längerfristig, sondern nur bis zur Bundestagswahl im September. Die Zeche bezahlen Sie, liebe Kunden, durch höhere Zusatzbeiträge. Die erforderlichen Gesetze waren zur Druckfreigabe dieses Heftes noch nicht verabschiedet. Entsprechend waren wir noch an der Haushaltsplanung. Informationen zum Zusatzbeitrag ab dem 01.01.2021 finden Sie auf unserer Homepage. Wir arbeiten selbstverständlich weiterhin umsichtig und wirtschaftlich, um Ihnen auch in Zukunft hervorragende Leistungen zu einem attraktiven Beitragssatz anzubieten.

Bleiben Sie gesund und starten Sie wohlbehalten ins Jahr 2021.

Ihr
Uwe Amann



Inhalt



02 Vorwort

04 Kurzmeldungen

- Kundenmagazin digital
- Direkter und schneller Kontakt zu Ihrem Kundenberater per QR-Code
- Allerbeste Empfehlung

06 Alter – Fluch oder Segen?

08 BKK SBH unterstützt Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen auch in Krisenzeiten

Wertschätzung von Klinik- und Pflegepersonal

10 Höhere Zuschüsse dank Vorsorge

Kronen, Brücken & Prothesen

12 „App geht’s“ – Teil 4

Einreichen von Rechnungen zur Erstattung

13 Kurz und knapp

- Wenn Kinder zu viel oder zu wenig wachsen
- Richtig lüften – Infektionen vermeiden
- Rheuma kennt oft keine (Organ-)Grenzen

14 Shot aus Süßkartoffelsuppe

15 Rätselspaß

So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung Trossingen

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

Geschäftsstelle St. Georgen

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

Geschäftsstelle VS-Schwenningen

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

Geschäftsstelle Schonach

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

Servicebüro Tuttlingen

Donaustr. 17
78532 Tuttlingen
Tel. 0172 54 36 911



Kurzmeldungen



Kundenmagazin digital

In Zukunft gibt es unser BKK-Magazin als praktische Onlineversion. Sie möchten unsere News weiterhin in gedruckter Form erhalten? Dann schreiben Sie eine Mail an info@bkk-sbh.de.

ab 2021



Direkter und schneller Kontakt zu Ihrem Kundenberater per QR-Code

Sicher ist Ihnen der neu platzierte QR-Code auf den Briefköpfen aufgefallen. Sofern Sie einen QR-Scanner auf Ihrem Smartphone (beim iPhone reicht es aus, wenn Sie die Kamera öffnen) haben, können Sie den QR-Code einfach scannen und dadurch Ihren Ansprechpartner unkompliziert und schnell zu Ihren Kontakten auf dem Smartphone hinzufügen, ebenso einfach und schnell eine E-Mail schreiben oder auch unsere Webseite öffnen.



QR-Code scannen



Ansprechpartner hinzufügen

Kontakt aufnehmen



Impressum

Herausgeber BKK SBH BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg
Löhstr. 45 · 78647 Trossingen · info@bkk-sbh.de · www.bkk-sbh.de

Redaktion Uwe Amann, Vorstand – verantwortlich für den Inhalt

Fotoquellen siehe einzelne Seiten; www.istockphoto.com

Grafik DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn ·
Tel. 07131 898 66-333 · www.dsg1.de · magazin@dsg1.de

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

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

Erscheinungsweise viermal jährlich

Druckauflage 14.542

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 auszugswise 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.

LÖSUNGEN von Seite 15

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

32	15	73	22	43	11	11		
-24	15	42	18	18	18	18	18	18
16	6	42	38	3	19	25	6	6
20	19	25	151	+28	+58	+6	+16	
16	19	25	151	+28	+58	+6	+16	
15	16	18	18	18	18	18	18	18
-21	+45	+52						
13	42	38	3	19	25	6	6	6
-12	+12	+20	+54	+8	+40	+42	+12	
1	5	7	2	8	4	6	9	3
13	12	3	36	4	24	43	7	7
-2	+38	-4	+39	+11	+22	+18		
19	21	18	36	4	4	57	3	3
18	18	18	+31	+29				



Frau Simon freut sich über ihren Gewinn.



Allerbeste Empfehlung

bewerten und gewinnen

„Den Wechsel in eine – schon damals – kostengünstige Krankenkassen-Alternative haben wir seit fast 25 Jahren nicht ein einziges Mal bereut; wir können diesen Schritt nur jedem empfehlen.“

Und auch trotz großer räumlicher Distanz: Sämtliche Anliegen oder Anfragen wurden bisher innerhalb kürzester Zeit geklärt.

Von Beginn an wurden wir immer kompetent beraten und zuvorkommend betreut.

Besten Dank dem tollen und stets freundlichen Team der BKK SBH für den hervorragenden, zuverlässigen Service!



Vielen Dank für Ihre Bewertung



Europapark
Eintrittskarten gewinnen!

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrer BKK SBH gemacht? Wir freuen uns über Ihr Feedback und verlosen unter allen Einsendungen zwei Eintrittskarten in den Europapark in Rust.

Bitte teilen Sie uns aber auch mit, wenn einmal etwas nicht so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben. Nur dann können wir unseren Service für Sie verbessern. Vielen Dank dafür!



Nutzen Sie unser Online-Formular

www.bkk-sbh.de/formular-kundenstimme

Alter Fluch oder Segen?

Kaum ein Thema ist derart vielseitig, spannend und kontrovers wie das Alter. Wann ist man alt? Sollte man das Altern aufhalten, wenn man könnte? Und ist das Altwerden erstrebenswert oder angsteinflößend? Der Versuch einer Annäherung.

Es gehört zum Menschsein von jeher dazu: der Alterungsprozess. Doch wann werden wir uns diesem bewusst? In der Pubertät, wenn sich Interessen und Ansichten grundlegend ändern? Wenn wir das magische 18. Lebensjahr vollendet haben? Wenn Lebensabschnitte wie Ausbildung, Schule, Studium oder Arbeitsleben enden? Oder ganz profan, wenn wir das erste graue Haar entdecken, die ersten Fältchen oder der Muskelkater plötzlich länger dauert als früher? Sicher ist: Altern tun wir alle. Allerdings mit ganz unterschiedlichen Ausprägungen.

Sollte man gegen das Altern angehen?

Eine schwierige Frage, die letztlich jeder selbst beantworten muss. Entscheidend kann dabei sein, wie sehr die Symptome jemandem zusetzen: Weniger Beweglichkeit oder Ausdauer kann einen aktiven Menschen einschränken – wer dagegen mit mehr Sport, besserer Ernährung und Co. vorgeht, macht prinzipiell alles richtig. Auch, wer Veränderungen, neuen Trends und Technologien gegenüber interessiert und offen ist, bleibt in aller Regel sehr viel „jünger“, als die Jahre vermuten lassen.

Ob man aber jede kleine Veränderung mit aller (kosmetischen) Macht bekämpfen muss, sei dahingestellt. Sonst dreht sich leicht irgendwann alles nur noch um den Kampf gegen das Alter – und das Leben bleibt auf der Strecke. Ganz wichtig ist dabei auch, sich nicht durch angebliche Wundermittel Zeit, Geld und Nerven rauben zu lassen.

Ist das Alter Grund zum Hadern?

Für viele Menschen: Ja. Nicht ohne Grund gibt es Forschungen mit Tieren zu Medikamenten, die den Alterungsprozess verzögern sollen. Ob das ethisch vertretbar ist, wird kontrovers diskutiert. Zu bedenken ist, dass der Prozess des Alterns die Ursache für viele Erkrankungen und Einschränkungen ist. Spannende Entwicklungen gibt es dank dieser Erkenntnis in der Medizin, wo stellenweise versucht wird, Wege zu finden, den Alterungsprozess selbst aufzuhalten, anstatt die Begleitumstände – sprich Krankheiten – zu bekämpfen.

Auf der anderen Seite bringt das Alter sehr häufig auch viele positive Aspekte mit sich, die nur im Lauf des Lebens gesammelte Erfahrungen erst möglich machen. Ein klares Urteilsvermögen. Ein tieferes Verständnis der eigenen Bedürfnisse, des eigenen Charakters, aber – im Idealfall – auch von seiner Umwelt und seinen Mitmenschen. Eine gewisse Bedachtsamkeit und die Fähigkeit, Ereignisse und Entwicklungen in Relation zu setzen.

Ist lange zu leben erstrebenswert?

Das wiederum kommt – rein individuell gesehen – darauf an, ob das hohe Alter gesund und erfüllt ist. Dass wir Menschen potenziell immer älter werden, hat mit der verbesserten Ernährung und Versorgung zu tun. Der medizinische Fortschritt spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Vergleicht man die Lebensumstände eines durchschnittlichen Europäers im 21. Jahrhundert mit denen im 18. Jahrhundert, werden wir im Schnitt beinahe doppelt so alt wie unsere Vorfahren! Die Kehrseite für die Gesellschaft ist, dass immer mehr Ältere versorgt werden müssen.

Das bedeutet einerseits, dass qualifizierte Pflegekräfte immer wichtiger werden, andererseits, dass die entsprechenden Einrichtungen und Finanzierungen ermöglicht werden müssen – und, dass die Menschen oft länger arbeiten als in der Vergangenheit. Diesbezüglich stellt die immer älter werdende Gesellschaft eine der größten Herausforderungen unserer Zeit dar – und das kann, wie alles rund ums Alter, sowohl mit Sorge als auch mit Freude festgestellt werden.



WERT GESCHÄTZT

Hier setzt die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT an: Sie unterstützt Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen beim Aufbau und der Weiterentwicklung ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). In direkter Zusammenarbeit mit den Einrichtungen werden Rahmenbedingungen für eine gesundheitsfördernde und wertschätzende Unternehmenskultur geschaffen. 31 Betriebskrankenkassen bundesweit haben sich in der 2019 gestarteten Initiative zusammengeschlossen und unterstützen derzeit über 60 Einrichtungen bundesweit.

Worum es geht

Gemeinsam mit einer persönlichen Beraterin bzw. einem persönlichen Berater der BKK-Initiative werden die teilnehmenden Einrichtungen zum strukturellen Aufbau des BGM beraten und bei der Umsetzung unterstützt. Im Rahmen der Zusammenarbeit werden die Einrichtungen in den Phasen der Standortbestimmung der aktuellen Strukturen, der Zielsetzung sowie der Maßnahmenableitung, -durchführung und Evaluation unterstützt. In jeder Einrichtung wird ein Gremium etabliert, das langfristig die Aktivitäten im Rahmen des BGM steuert, bewertet, anpasst und erweitert. Dadurch werden Strukturen, Prozesse und Maßnahmen auch nachhaltig in der Einrichtung verankert. Auf dieser Basis entsteht ein individuelles Programm aus Maßnahmen: ob Führungskräfte-seminare, Fokusgruppen zu Themen wie ergonomisches Arbeiten in der Pflege oder Seminare für Mitarbeitende mit Themen wie achtsam essen, wertschätzende Teamentwicklung oder Förderung der individuellen Resilienz.

Zum aktuellen Stand ...

Seit März 2020 wurde die Zusammenarbeit zwischen der BKK-Initiative und teilnehmenden Einrichtung von der COVID-19-Pandemie stark beeinflusst. Die herausfordernde Situation stellte die BKK-Initiative und das BGM in den Einrichtungen vor Herausforderungen und erforderte Flexibilität und Kreativität. Dies galt für die vergangenen Monate, behält jedoch auch für die Zukunft eine große Bedeutung: Themenschwerpunkte verschieben sich, Formate, die in der Durchführung ursprünglich als Präsenzveranstaltungen geplant waren, müssen nun neu gedacht werden. Auch wenn die Zusammenarbeit aufgrund von limitierten (Personal-)Ressourcen und strengen Kontaktbeschränkungen in den Einrichtungen seit März stark eingeschränkt wurde, ließ sich bereits ab Mai wieder ein positiver Trend erkennen: Rund 55 Einrichtungen haben die Arbeit des BGM wieder voll aufgenommen.

BKK SBH unterstützt Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen auch in Krisenzeiten

Gerade in herausfordernden Zeiten erfährt das Thema Wertschätzung gegenüber Klinik- und Pflegepersonal eine neue Welle der Aufmerksamkeit – zu Beginn der COVID-19-Pandemie zu Recht mehr denn je! Denn wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Fehlende Wertschätzung ist nicht nur ärgerlich und unkollegial, sondern geht auch mit negativen Auswirkungen auf die Gesundheit einher. Gesundheitsförderung und gelebte Wertschätzung sind daher nicht voneinander zu trennen. Aber wie können langfristig Verbesserungen in der Gesundheitsförderung angestoßen werden?



Gremiumssitzungen finden wieder statt, Seminare und Workshops werden wieder geplant und umgesetzt. Dabei kommen neben Präsenz-Veranstaltungen – unter Einhaltung aller geltenden Hygienemaßnahmen – auch Online-Formate im Rahmen der BKK-Initiative zum Einsatz.

Besonders positiv zu erwähnen sind das Engagement und die Motivation der teilnehmenden Einrichtungen die den Grundstein für eine erfolgreiche Zusammenarbeit im Rahmen der Initiative darstellen. Eine gesundheitsfördernde und wertschätzende Unternehmenskultur muss aus der Einrichtung selbst entstehen und weitergetragen werden.

Das Feedback zeigt:

Die Arbeit der BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT ist in diesen, insbesondere für die Pflege herausfordernden Zeiten wichtiger denn je!

Interessierte Einrichtungen können sich weiterhin an der Initiative beteiligen. Für die Vereinbarung eines unverbindlichen Kennenlernermins reicht eine E-Mail an info@bkk-wertgeschaezt.de.

Präventionsauftrag

Die BKK SBH kommt mit ihrer finanziellen Unterstützung der Initiative WERTGESCHÄTZT ihrem Präventionsauftrag in Pflegeeinrichtungen nach. Dabei war es uns ein besonderes Anliegen, dass auch effektiv hier in unserer Region ein Nutzen des Projekts ankommt. So gingen wir auf das Dr.-Karl-Hohner-Heim direkt gegenüber unserer Hauptverwaltung in Trossingen zu, wo wir eine sofort begeisterte Einrichtungsleiterin antrafen.

Frau Simone Höschle war sehr angetan von der Idee zur nachhaltigen Umsetzung der betrieblichen Gesundheitsförderung für ihre Mitarbeitenden. Und so startete „WERTGESCHÄTZT“ bereits Ende 2019 gemeinsam mit der BKK SBH und dem Präventionsdienstleister-Team Gesundheit hier in Trossingen.



Kommentar

Simone Höschle

Einrichtungsleiterin Altenzentrum Dr.-Karl-Hohner-Heim

In der Zeit der Corona-Pandemie waren die Pflegekräfte noch mehr gefordert. Das Thema Wertschätzung ist daher wichtiger denn je. Gemeinsam mit der Initiative wurde überlegt, wie auch in Zeiten von Corona Angebote für die Mitarbeiter im Altenzentrum Dr.-Karl-Hohner-Heim angeboten werden können. Aus dem großen Ideen-Fundus der Initiative konnten wir einiges für uns übernehmen. Seit August gibt es nun bei uns im Dr.-Karl-Hohner-Heim jeden Monat ein Thema, das bearbeitet wird. In diesem Themenmonat gibt es wöchentliche Impulse durch Plakate, Handkarten oder einer kleinen Challenge. Die Themen für diese Themenmonate wie z. B. Wertschätzung, Stress, Bewegung, Ergonomie und Ernährung wurden gemeinsam mit dem Gesundheits-Gremium im Haus bearbeitet.

Wir sind sehr froh und dankbar, dass uns die Initiative WERTGESCHÄTZT unterstützt und wir durch sie unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern noch mehr im Bereich Gesundheitsförderung anbieten können.

Höhere Zuschüsse dank Vorsorge

Kronen, Brücken & Prothesen

Damit Sie allen Grund zum Lächeln haben, haben wir einige Tipps und Infos rund um Ihre Zahngesundheit zusammengestellt.

Ein Sprichwort sagt: „Die letzten Zähne sind die wichtigsten.“ Wobei das idealerweise natürlich die eigenen sind. Damit Ihre Zähne möglichst lange gesund bleiben, helfen neben dem regelmäßigen Zähneputzen plus Zahnseide und Mundspülung auch die jährlichen Zahngesundheitsuntersuchungen. Dafür belohnen Sie sich selbst mit schönen Zähnen – und wir als Ihre BKK Sie mit attraktiven Boni, sofern Sie diese Untersuchungen in Ihr Bonusheft eintragen lassen.



Ein Heft, viele Funktionen

Auf diese Weise sichern Sie sich auch höhere Zuschüsse, sollte irgendwann doch einmal Zahnersatz, etwa als Krone oder Brücke, notwendig werden. Das Bonusheft hilft dabei, nicht nur Geld zu sparen, sondern dient auch als Erinnerungsstütze für den regelmäßigen Kontrolltermin in der Zahnarztpraxis. Bei dieser Gelegenheit können erste leichte Erkrankungen eines Zahns oder des Zahnfleisches früh erkannt und mit vergleichsweise geringem Aufwand behandelt werden.

Tipp: Bewahren Sie Ihr Bonusheft am besten bei Ihrer Gesundheitskarte auf. So geht es nicht so schnell verloren und Untersuchungen werden regelmäßig eingetragen. Und falls doch einmal ein Nachweis fehlt: Bitten Sie Ihre(n) Zahnärztin/ Zahnarzt zeitnah, diesen zu ergänzen – das funktioniert in der Regel problemlos.

Das leisten wir für Sie

Zu den Kosten der Regelversorgung – zum Beispiel für eine Brücke – in Höhe von 953,66 Euro beträgt der Zuschuss:

Bonus erfüllt	bisher	seit Oktober 2020	Plus
nein	50 % = 476,83 Euro	60 % = 572,20 Euro	+ 95,37 Euro
ja, für 5 Jahre	60 % = 572,20 Euro	70 % = 667,56 Euro	+ 95,37 Euro
ja, für 10 Jahre*	65 % = 619,88 Euro	75 % = 715,25 Euro	+ 95,37 Euro

* Der Bonus beträgt also bei diesem Beispiel 143,05 Euro.

Gut zu wissen: Was ist eigentlich ...

... ein „Zahnersatz-Festzuschuss“?

Als gesetzliche Krankenkassen leisten wir für Sie sogenannte Festzuschüsse nach einem Katalog, der rund 50 Einzelbefunde abbildet. Das bedeutet: Alle Versicherten bekommen bei gleichem Befund denselben Betrag von uns erstattet, auch wenn sie unterschiedliche – zahnmedizinisch anerkannte – Versorgungsformen wählen. Beispiel: einen implantatgestützten Zahnersatz anstelle einer Prothese mit Haltevorrichtung.

... die „Regelversorgung“?

Die Standardtherapie umfasst zum Beispiel neben Kronen, Brücken und Prothesen auch kombiniert festsitzend/ herausnehmbaren Zahnersatz sowie Verblendungen im sichtbaren Bereich. In den bundesweiten Durchschnittskosten nicht berücksichtigt sind u. a. Edelmetalllegierungen und Aufwendungen, die bei einer ästhetisch anspruchsvolleren Versorgung entstehen. Beispiel: Eine Brücke wird rundum verblendet oder besteht ganz

aus Keramik. Bei einer andersartigen Versorgung werden die Gesamtkosten mit den Versicherten abgerechnet, wir als BKK erstatten dann den Festzuschuss. Bei einer unzumutbaren finanziellen Belastung übernehmen wir die gesamten Kosten bis zur Höhe der Regelversorgung. Als Einkommensgrenzen gelten dabei ab 2021 die Bruttoeinkommen zum Lebensunterhalt von 1.316 Euro bei Alleinstehenden und von 1.809,50 Euro mit einem Angehörigen. Liegt das Einkommen geringfügig darüber, ist eine höhere Bezuschussung im Rahmen der sogenannten „gleitenden Härtefallregelung“ möglich.

... ein „Heil- und Kostenplan“?

Dieser enthält neben Ihrem individuellen Befund auch Angaben zur Regelversorgung, zur Therapieplanung sowie – jeweils voraussichtlich – zu den Gesamtkosten, aufgeteilt in Festzuschuss und Eigenbeteiligung. Über die Regelversorgung hinausgehende prothetische Leistungen sind in einer Anlage zum Heil- und Kostenplan ausgewiesen.

Tipp: Maximal ein Mal ist kein Mal

Bitte bedenken Sie: Nur in wirklich begründeten Ausnahmefällen bleibt künftig ein einmaliges (!) Versäumnis der Vorsorgeuntersuchungen innerhalb des 10-Jahres-Zeitraums folgenlos.

Bei Fragen

- zu unseren Leistungen
- zu einer Zahnersatz-Zweitmeinung
- zum Abschluss einer Zahnersatz-Zusatzversicherung

sind Ihre Ansprechpartner Ihrer BKK gern für Sie da.

Die letzten
Zähne
sind die
wichtigsten.



Sie sehen:
Vorsorge,
lohnt sich!



„App geht's“ – Teil 4

Vorteile der BKK SBH Service-App für Sie

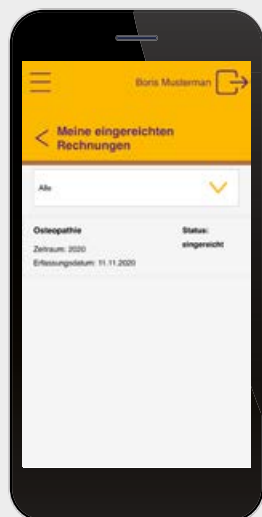
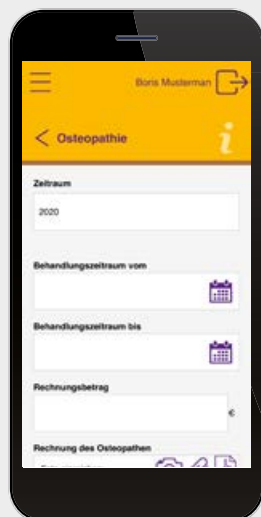
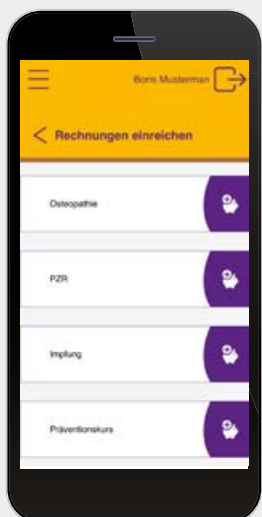
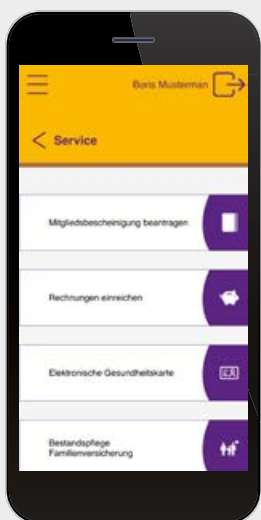
Wir erleichtern Ihnen die Kommunikation mit uns in den Fällen, in denen das persönliche Gespräch nicht notwendig ist. Dies ist zum Beispiel bei einer einfachen Erstattung von vielen unserer Extraleistungen der Fall.

Dieses Einreichen von Rechnungen zur Erstattung funktioniert zukünftig noch einfacher. Über das neue Modul „Rechnungen einreichen“ können Sie Ihre Dokumente bequem hochladen. In Ihrer App gibt es zukünftig Felder für Präventionskurse, Osteopathie, Zahnreinigung und Impfungen. Wenige Angaben beschleunigen die Bearbeitung und vermeiden Rückfragen.

Bitte achten Sie darauf, dass eine aktuelle Bankverbindung bei uns gespeichert ist (Meine Daten → Bankverbindung). Hierhin überweisen wir Ihre Erstattung.

Unter dem Feld „Eingereichte Rechnungen“ können Sie zukünftig den Bearbeitungsstand Ihrer Rechnungen selbst überprüfen!

Heute zeigen wir Ihnen das Einreichen von Rechnungen zur Erstattung:



Sind Sie noch kein Nutzer unseres neuen Online-Service?

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

www.bkk-sbh.de

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



Sie merken schon – die App ist ein echter kleiner Helfer. Falls Sie kein Smartphone-Nutzer sind, steht Ihnen auch weiterhin die Online-Geschäftsstelle über Ihren Computer zur Verfügung. Diese erreichen Sie unter www.kv365.bkk-sbh.de



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!



Kurz & knapp



Wachstumsstörungen vom Baby bis zum Teenager zählen zu den häufigsten Gründen, einen Kinderarzt aufzusuchen. Tatsächlich sind jeweils etwa drei Prozent aller Kinder klein- oder hochwüchsig. Häufig handelt es sich um Abweichungen von der Norm, die nicht weiter einer medizinischen Behandlung bedürfen. Sie können aber auch ein Anzeichen für eine ernste Erkrankung sein.

Deshalb sollten sie immer vom Kinderarzt und gegebenenfalls einem Kinderendokrinologen abgeklärt werden. Eine Erwachsenengröße von unter 150 Zentimeter gilt in Deutschland als Behinderung. Mangel- oder Fehlernährung, aber auch zehrende Erkrankungen wie schweres Asthma, Mukoviszidose oder erworbene schwere Herzerkrankungen können zu Kleinwuchs führen. Zu den hormonbedingten Ursachen gehören etwa die Unterfunktion der Schilddrüse, ein schlecht eingestellter Diabetes mellitus oder ein Mangel an Wachstumshormonen. Auch Hochwuchs kann für andere Begleiterkrankungen stehen, die nicht auf den ersten Blick sichtbar sind.

Eine Abweichung von der Norm bedeute nicht automatisch, dass das Kind krank sei, so Professor Dr. med. Joachim Wölfle, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinderendokrinologie (DGKED) und Vorstand der Arbeitsgemeinschaft „Pädiatrische Endokrinologie und Diabetologie“. Dennoch gelte es, organische Erkrankungen auszuschließen, die zu einer Wachstumsstörung führen können.

Richtig lüften – Infektionen vermeiden



Ob Grippe-, Erkältungs- oder Corona-Viren: Wer in der kalten Jahreszeit auf die korrekte Art und Weise lüftet, kann helfen, die Gesundheit zu schützen.

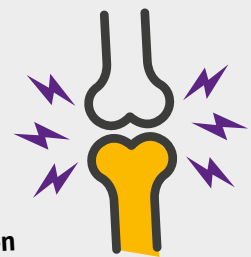
Ein möglicher Übertragungsweg der Viren sind sogenannte Aerosole, die sich vor allem in geschlossenen Räumen rasch verbreiten können. Darauf weist das Umweltbundesamt auf seiner Website hin. Um dem entgegenzuwirken und Infektionsrisiken zu senken, kann regelmäßiges Stoß- und Querlüften helfen. Idealerweise wird pro Stunde einmal mit weit geöffneten Fenstern gelüftet. Reines Ankippen der Fenster bewirkt hingegen wenig. Wird in den Räumen Sport getrieben, sollte laut Empfehlung sogar mehrmals stündlich durchgelüftet werden. Alternativ kann auch moderne Lüftungstechnik zur Minderung der Infektionsgefahr beitragen. Aller Frischluftzufuhr zum Trotz sollten die Abstände von 1,50 Metern weiterhin eingehalten und nach Möglichkeit Mund-Nasen-Bedeckungen getragen werden.

Surftipp: www.umweltbundesamt.de

Rheuma kennt oft keine (Organ-)Grenzen

Meist sind es die Muskeln oder die Gelenke, an denen sich entzündlich-rheumatische Erkrankungen zuerst bemerkbar machen. Bei vielen Patienten greifen die rheumatypischen Entzündungen jedoch auch auf andere Organe und Gewebe über und verursachen Begleiterkrankungen, die prinzipiell den ganzen Körper betreffen können.

Das „eine“ Rheuma gibt es daher nicht. Vielmehr werden unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen unterschiedliche Krankheitsbilder zusammengefasst. Allen gemein ist eine Fehlsteuerung des Immunsystems. Hierdurch kommt es zu Angriffen auf körpereigenes Gewebe und in der Folge zu chronischen Entzündungen. „Weil Immunzellen und ihre Botenstoffe frei im Körper zirkulieren, können davon prinzipiell alle Körperbereiche betroffen sein“, sagt Prof. Dr. med. Andreas Krause, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) und Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin. Wer unter Rheuma und zudem unter Herz-Kreislauf-Beschwerden, Lungenerkrankungen oder Depressionen leidet, sollte entsprechende Begleiterkrankungen deshalb von den behandelnden Ärzten nach Möglichkeit überprüfen lassen.



Shot aus Süßkartoffelsuppe mit Krabbenchips und Garnelen



für den Parmesanschaum

- 20 g Parmesan
- 140 ml Milch

für die Garnelen

- 1 Bio-Orange
- 2 EL Zucker
- 2-3 Zweige Thymian
- 4 Riesengarnelen (ohne Schale, Darm entfernt)
- 2 TL Butter
- Meersalz
- 4 Kropok (Krabbenchips)

für die Süßkartoffelsuppe

- 600 g Süßkartoffeln
- 80 g frischer Ingwer
- 250 g Sahne
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Currypulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Zimt
- Salz

Tipp für einen köstlichen, außergewöhnlichen Zwischengang:

Auszug aus dem „Menü aus dem Meer“

Zubereitung

Für die Süßkartoffelsuppe die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Den Ingwer schälen und fein hacken. Ingwer, Sahne, Gemüsebrühe, die Gewürze und ½ TL Salz zu den Süßkartoffeln geben und alles 15 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend pürieren.

Für den Parmesanschaum den Parmesan fein reiben. Die Milch mit dem Parmesan sanft erhitzen, bis der Parmesan geschmolzen ist. Warmhalten.

Für die Garnelen die Orange waschen, trocken tupfen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Die Schale mit dem Zucker und 2 EL Wasser in einem kleinen Topf kandieren. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Die Garnelen in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Garnelen darin bei hoher Hitze anbraten. Mit ¼ TL Salz

Quellenangabe

CHRISTMAS DINNER

Verlag: emf

Autor: Katharina Küllmer



Befreie den Schneemann

Hilf dem Schneemann aus dem Schneesturm, indem du eine Linie durch die Felder ziehst, deren Summe jeweils 75 ergibt. Los geht's beim gelben Pfeil und der Beispielrechnung.

32 +24	15 +60	73 + 2	22 +53	43 +32	11 +64	11 +64	
16 +59	16 +59	42 +25	38 +61	3 +28	19 +58	25 + 6	6 +16
26 +49	19 +76	25 +37		36 +31	4 +71	24 +17	
15 +60	16 +43	18 +57		2 +73 75	17 +58	17 +58	
23 +52	42 +12	38 +20	3 +54	19 + 8	25 +40	6 +42	16 +59
53 +22	12 +38	31 +44	36 +39	4 +71	24 +51	43 +22	57 +18
19 +56	21 +54	5 +70	36 +31	4 +79	24 +51	57 +18	33 +42



Zahlenlogik

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

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

Schwierigkeitsgrad: hoch

Winter-Rätsel
Lösungen auf Seite 4



Tierspuren im Schnee

Hilf dem Rentier die Spuren seiner Freunde im Schnee zu entschlüsseln. Ob du richtig liegst, findest du heraus, wenn du die jeweilige Linie verfolgst.

Hase	●		●	
Eichhörnchen	●		●	
Spatz	●		●	
Pferd	●		●	
Ente	●		●	
Hirsch	●		●	
Schwein	●		●	
Kuh	●		●	
Maus	●		●	
Hund	●		●	
Ziege	●		●	
Katze	●		●	

Wir sind persönlich für Sie da -
und bedanken uns für Ihre Treue!



Frau Mantay (Geschäftsstelle St. Georgen), Frau Rosenfelder (Geschäftsstelle Schwenningen), Herr Hahn (Hauptverwaltung Trossingen), Frau Kosch (Geschäftsstelle Schonach)

Hauptverwaltung

Trossingen

☎ 07425 940 03-0
☎ 07425 940 03-23
@ info@bkk-sbh.de

Geschäftsstelle

St. Georgen

☎ 07724 912-36
☎ 07724 912-38

Geschäftsstelle

Tuttlingen

☎ 07461 91599-44

Geschäftsstelle

Schonach

☎ 07722 7060
☎ 07722 7059

Geschäftsstelle

VS-Schwenningen

☎ 07720 95 61-77
☎ 07720 95 61-79

Alle Vorteile und Infos
unter: bkk-sbh.de

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Zusatz-
leistungen**
durch FOCUS MONEY*
Gut
*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Zahnmedizinische
Versorgung**
durch FOCUS MONEY*
Hervorragend
*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
Service
durch FOCUS MONEY*
Gut
*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Gesundheits-
förderung**
durch FOCUS MONEY*
Hervorragend
*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
Finanzen
durch FOCUS MONEY*
Sehr gut
*Heft 07/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Bonus- & Vorteils-
programme**
durch FOCUS MONEY*
Gut
*Heft 07/2019

