

Das E-Rezept

S. 6

**Digitalisierung, Impfschema
und Check-up-Extras**

S. 10



Liebe Kundinnen und Kunden,



BKK SBH –
Bewertung durch
das **HANDELSBLATT***
GKV-Qualitätsrating
Kundenperformance

Note **Exzellent**

*11/2020

seit Jahren wurde sie immer wieder versprochen: die „große Pflegereform“. Doch als sie – im parlamentarischen Endspurt vor der Sommerpause und vor der Bundestagswahl – endlich kam, reichte es nur für ein „Reförmchen“. Als Grund nennt Gesundheitsminister Jens Spahn die Tatsache, dass es vorrangig die Corona-Pandemie zu bewältigen galt.

Starten wir mit einem positiven Rückblick: In den vergangenen Jahren wurden tatsächlich zusätzliche Stellen für Pflegekräfte geschaffen und Vergütungszuschläge eingeführt. Auch wurden Maßnahmen getroffen, um die Vereinbarkeit von Pflege, Familie und Beruf zu verbessern. Bereits im Juni 2021 wurde zudem das „Digitale-Versorgungs- und-Pflege-Modernisierungs-Gesetz“ verabschiedet. Es bietet in naher Zukunft digitale Pflegeanwendungen einschließlich Modellvorhaben, mit denen Telepflege (ähnlich der „Digitalen Gesundheitsanwendungen“ in der Krankenversicherung) erprobt werden sollen. Auch die Beratung und sogar Pflegekurse in digitaler Form sind dann möglich.

Tarifvertrag wird Pflicht und Weiterbildung gefördert, Leistungen werden erhöht

Und die Pflegereform vom Juli 2021? Ab September 2022 werden nur noch Pflegeeinrichtungen zugelassen, die ihre Pflege- und Betreuungskräfte nach Tarifvertrag bezahlen. Investiert wird auch in die Weiterbildung sowie in Maßnahmen zur Personalgewinnung. Erstmals seit fünf Jahren werden ab Januar 2022 zudem einzelne Leistungen wieder erhöht, darunter die Pflegesachleistungen um rund 5 Prozent –

bei Pflegegrad 3 steigt sie so z. B. von 689 auf 724 Euro monatlich. Sogar um 10 Prozent erhöht sich das Budget für die Kurzzeitpflege (von 1.612 auf 1.774 Euro jährlich). Außerdem werden Pflegebedürftige in vollstationären Einrichtungen bei ihrem Eigenanteil entlastet. Dies wird je nach Dauer gestaffelt, z. B. um 5 Prozent nach zwölf Monaten und bis zu 70 Pro-

zent nach drei Jahren. Berücksichtigt werden allerdings nur die Aufwendungen für die Pflege selbst, nicht für Unterkunft und Verpflegung.

” Das Risiko von Pflegebedürftigkeit steigt – und der Finanzierungsbedarf wächst. “

Woher kommt das Geld?

Bleibt die Fragen, wer diese Verbesserung finanziert. Grundsätzlich gilt: Die Pflegeversicherung erhält einen Zuschuss von einer Milliarde Euro jährlich aus Steuermitteln. Außerdem erhöht sich der Beitragszuschlag für kinderlose Versicherte um 0,1 v. H. auf 0,35 v. H., was weitere 400 Millionen Euro in die Kassen spült. Nicht vergessen werden darf dabei der demografische Faktor: Die Menschen werden immer älter, womit das Risiko von Pflegebedürftigkeit steigt – und der Finanzierungsbedarf potenziell weiter wächst.

Fazit: Die Pflegeversicherung wird auch für die nächste Bundesregierung eine Dauerbaustelle bleiben.

**Ihr
Uwe Amann**



Inhalt



02 Vorwort

04 Kurzmeldungen

- UMZUG ins neue Kunden- & Gesundheitscenter
- Kursprogramm Herbst 2021
- Gewinner

05 Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

06 Das E-Rezept

08 Die elektronische Patientenakte

10 Digitalisierung, Impfschema und Check-up-Extras

12 Die 7-Tage Happiness-Challenge

14 Butternuss-Kürbis mit Quinoa und Cranberries

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

WIR SIND UMGEZOGEN

Neues Kunden- & Gesundheitscenter am Marktplatz 14, Trossingen:

Ab Oktober bieten wir unsere Kundenberatung und Gesundheitskurse in den neuen Räumlichkeiten an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Oktober 2021



Kursprogramm Herbst 2021

Direkt zum Downloaden unter:
<https://bkk-sbh.de/leistungen/extraleistungen/gesundheitskurse/>



Jetzt anmelden



UMZUG ins neue Kunden- & Gesundheitscenter

Neues Kunden- & Gesundheitscenter am Marktplatz 14, Trossingen: Ab dem 20.09.2021 bieten wir unsere Kundenberatung und Gesundheitskurse in den neuen Räumlichkeiten an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Weitere Infos auf bkk-sbh.de



Gewinner

Die glücklichen Gewinner Julia P. und Andreas S. freuen sich über die Europapark-/Rulantica-Eintrittskarten. Bewerten Sie uns! Mit ein wenig Glück sind auch Sie bald Gewinner.

Impressum

Herausgeber BKK SBH BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg
 Lohrstr. 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 15.036

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 auszugweise 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



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



- 60 Sekunden sind eine Minute
- 24 Stunden hat der Tag
- Deutschland hat 16 Bundesländer
- 8 Planeten im Sonnensystem
- 1 (Spiel-)Würfel hat 6 Seiten
- 64 Quadrate hat das Schachbrett
- 5 Kreise bilden die Olympischen Ringe
- 11 Fußballspieler in einer Mannschaft
- 1000 Bytes hat ein Kilobyte
- Insekten haben 6 Beine

Spitzen

Bewertung

Happy



Frau Krucker, BKK SBH

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Immer wieder erreichen uns tolle Feedbacks von zufriedenen BKK SBH Kunden. Vielen Dank dafür!

Was schätzen Sie an der BKK SBH besonders?

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen unter [bkk-sbh.de/kundenstimme](https://www.bkk-sbh.de/kundenstimme). Als kleines Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmern 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. Dies ist uns sehr wichtig, damit wir unseren Service für Sie verbessern können.



Ihre Ansprechpartnerin

Für Ihr Kundenfeedback

Frau Krucker

☎ 07425 94003-12

@ AKrucker@bkk-sbh.de

Online-Umfrage

Im **September** dieses Jahres führten wir eine große Online-Umfrage durch, um Ihre **Zufriedenheit** mit uns zu ermitteln. Mittels eines Zufallsverfahrens erhielten 1.000 unserer Versicherten den Zugang zu einer Online-Plattform, auf der sie uns dann anhand ein paar kurzer Fragen bewerten konnten.

Wir wollten hierdurch gerne erfahren, welche Services und Leistungen Ihnen wichtig sind und wie zufrieden Sie mit unseren Angeboten waren. Für Ihre Unterstützung bedanken wir uns recht herzlich!

Sie möchten für solche Befragungen ausdrücklich nicht mehr kontaktiert werden? Selbstverständlich respektieren wir auch hier den Schutz Ihrer Daten. Frau Krucker nimmt Ihren Hinweis gerne entgegen.

Wie **E**infach!

Das **E**-Rezept

Wartezeiten bei Ärzten und Wege in die Praxen verkürzen, Medikation sicherer machen und nachhaltig Papier sparen: All das soll das E-Rezept leisten. Ab Januar 2022 wird es verpflichtend deutschlandweit eingeführt – das legt ein Gesetz vom Oktober 2020 fest. Hier lesen Sie schon jetzt, was dabei auf Sie zukommt und welche Vorteile es bietet.

Digitalisierung, schön und gut. Doch welche konkreten Verbesserungen bringt das E-Rezept im Vergleich zur Papierversion mit sich?

Video-Sprechstunde oder direkt vor Ort

Beispiel I: Spätestens seit Corona sind Video-Sprechstunden auf dem Vormarsch. Wird im Zuge dessen ein Rezept ausgestellt, dann idealerweise elektronisch, damit Wege in die Praxis komplett entfallen. Unabhängig davon soll das E-Rezept nach einer Übergangs-Phase auch bei gewöhnlichen Praxisbesuchen ausgegeben werden.

Die Vorteile

- ✓ spart Wege und Zeit
- ✓ minimiert Kosten
- ✓ reduziert Verwaltungsaufwand
- ✓ Medikationsplan mit Wechselwirkungs-Check
- ✓ reduziert Aufwand für Folgerezepte
- ✓ Medikations-Erinnerung
- ✓ umweltfreundlich

Die passende App für die richtige Anwendung

Beispiel II: Jeder, der schon einmal mehr als ein Medikament zur selben Zeit eingenommen hat, kennt die Problematik: Neben der normalen Dosierung und Einnahme-Häufigkeit müssen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beachtet werden. Das E-Rezept kann diese überprüfen und mithilfe passender Apps gegebenenfalls vor möglichen Problemen kombinierter Medikation warnen.



Was sonst noch wichtig wird

- Das gewohnte Papierrezept für verschreibungs- und apothekenpflichtige Arzneimittel wird durch die E-Variante ab Januar 2022 komplett abgelöst.
- Einlösen können Sie das E-Rezept bei stationären sowie Online-Apotheken gleichermaßen.
- Zur Sicherheit Ihrer Daten wird das Rezept mittels sicherer Telematik-Infrastruktur versendet.
- Als Patient haben Sie die Wahl: Sie können das E-Rezept mittels **spezieller App** verwalten und an die Apotheke Ihrer Wahl senden. Oder Sie erhalten beim Arzt einen **Papierausdruck**, anhand dessen die Medikamente in der Apotheke abgerufen und ausgehändigt werden können. Ein Smartphone ist also – zumindest zu Beginn der Einführung – nicht zwingend notwendig, um das E-Rezept zu nutzen.
- Wie beim Papierrezept soll auch das E-Rezept in bestimmten Fällen von anderen Personen, zum Beispiel Angehörigen, eingelöst werden können.

Der gewohnte Prozess – Rezept erhalten und in der Apotheke holen – verändert sich also gar nicht allzu grundlegend.



Die elektronische Patientenakte

**Digitalisierung wird oft gepriesen, oft kritisch beäugt.
Doch wo kann sie unser Leben tatsächlich einfacher machen?**






Eine große Chance dazu bietet die elektronische Patientenakte (ePA). Ihre Einführungs- und Testphase ist am 1. Januar 2021 gestartet und wurde im zweiten Quartal „ausgerollt“. Zum 1. Juli wurde dann eine flächendeckende Vernetzung geplant. Was die ePA kann und wie Sie sie nutzen, erklären wir hier.

Rufen Sie sich folgende Szene vor Augen: Sie haben einen Termin bei Ihrem Hausarzt. Ehe er die Behandlung beginnt, wird er vermutlich in eine Akte oder seinen PC schauen. So weiß er, welche Vorerkrankungen Sie haben, wie Ihre vorherigen Körperwerte waren oder welche Medikamente Sie nehmen. Das ist gut und wichtig für eine passende Behandlung und, um Nebenwirkungen zu vermeiden.

Nur: Was, wenn Sie anderswo medizinische Hilfe brauchen? Damit alle Helfer auf diesem Stand sein können, gibt es die ePA.



Vorteile der ePA

-  Ihre medizinischen Daten sind im Notfall schneller einsehbar.
-  Doppeluntersuchungen werden vermieden.
-  Sie können jederzeit selbst prüfen, was in der Akte über Sie vermerkt ist.
-  Daten können zeitlich unbegrenzt aufbewahrt werden.
-  Ob und welche Daten dort gespeichert werden, entscheiden Sie allein.



So weit, so gut.

Doch was ist mit den Zugriffsrechten?

Kontrolle soll bei Ihnen liegen

Sie können jederzeit Einblick nehmen, welche Ihrer Gesundheitsdaten in der ePA gespeichert werden – und Inhalte auf Wunsch löschen. Auch, wer Zugriff erhält, bestimmen Sie allein. Kein Arzt, kein Krankenhaus und auch nicht wir als Ihre BKK. Möchte jemand anderes Einblick nehmen, müssen Sie dies zunächst mittels Ihrer Gesundheitskarte explizit freigeben. Damit das System funktioniert, werden u. a. Arztpraxen und Krankenhäuser an die notwendige sogenannte Telematik-Infrastruktur (TI) angeschlossen.

Was kann die ePA alles speichern?

Zum Start sind noch nicht alle Funktionen verfügbar – die ePA soll aber konstant erweitert werden. So können Sie zukünftig aller Voraussicht nach folgende Informationen darin speichern lassen:

- **Notfalldaten**
- **Therapien und Diagnosen**
- **Befunde und Behandlungsberichte**
- **Impfungen**
- **elektronische Medikationspläne und Arztbriefe**
- **weitere, persönlich definierte Gesundheitsdaten**
- **Bonushefte**

Sie als Nutzer haben die alleinige Datenhoheit und können bestimmen, ob und wer wie lange Zugriff auf Ihre Akte haben soll. Auch ist es dann möglich, dass die eigene ePA durch dritte, persönliche Vertreter geführt wird. Das ist beispielsweise bei Pflegebedürftigen von Vorteil, die die ePA selbst nicht bedienen können.

Flexibel und praktisch

Als gesetzlich Versicherte haben Sie ab sofort Anspruch darauf, eine solche ePA von uns zu erhalten. Die Nutzung via Smartphone-App ist freiwillig. Auch können persönliche Vertreter bestimmt werden, die diese App dann bedienen und führen können.

Quelle:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/e/elektronische-patientenakte.html>



Digitalisierung, Impfschema und Check-up-Extras

Das ändert sich 2021

Dieses Jahr bringt einige positive Entwicklungen auf den Weg: Verbesserte Check-ups gegen Hepatitis-Viren, mehr Digitalisierung im Krankenkassenbereich sowie ein vereinfachtes Impfschema für Säuglinge.



Digitalisierung für mehr Gesundheit

Die Digitalisierung macht – auch befeuert durch die Corona-Pandemie – im Gesundheitsbereich große Schritte. Videosprechstunden, elektronische Patientenakte und elektronisches Rezept sowie die elektronische Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsdaten (ab Herbst 2021) werden bald selbstverständlich sein.

Für immer mehr Versicherte sind zudem Apps und Tracker fester Bestandteil ihrer Gesundheit: Sie sorgen spielerisch für mehr Bewegung, erinnern an die Tabletteneinnahme, helfen bei der Gewichtsabnahme oder managen die Zuckerkontrolle bei Diabetes. Jedoch: Was ist seriös und fundiert, was bedenklich oder gar schädlich? Hier hilft Ihre BKK. Geprüfte und vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizin-

produkte (BfArM) zugelassene digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) finden Sie unter www.diga.bfarm.de – ob bei Tinnitus, Übergewicht, Angst- und Schlafstörungen oder Rückenschmerzen. Wenn Sie diese Anwendungen nutzen wollen, erhalten Sie nach Vorlage der Verordnung einen Freischalt-Code von uns. Die Kosten übernehmen wir für Sie, ohne die sonst üblichen Zuzahlungen.

Surftipps:

Weitere fundierte und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen finden Sie unter:

- www.gesundheitsinformation.de
- www.gesund.bund.de
- auf der Website Ihrer BKK



Neues Impfschema für Säuglinge und Kleinkinder

Bereits seit 1994 wird die Sechsfach-Impfung von Säuglingen zum Schutz vor Wundstarrkrampf, Diphtherie, Keuchhusten, Haemophilus influenzae Typ B, Kinderlähmung und Leberentzündung empfohlen.

Maßgebend war bisher das 3:1-Schema, also drei Impfungen in den ersten vier Lebensmonaten und eine weitere zum Ende des ersten Lebensjahres. **Jetzt ist die Impfung im Alter von drei Monaten entfallen, es gilt also ein 2:1-Schema. Geimpft wird künftig im Alter von zwei und vier Monaten sowie nochmals mit elf Monaten.** Durch diese Impfungen konnten bzw. können Infektionskrankheiten massiv zurückgedrängt werden.

Der Wegfall einer Impfung ist zum einen ein Entgegenkommen an die Eltern und Kinderärzte, da so weniger Arzttermine nötig sind und die zeitgerechte bzw. vollständige Umsetzung gefördert wird. Zum anderen werden Impfstoffe eingespart und Kosten verringert. Allerdings sollten Frühgeborene (vor der 37. Schwangerschaftswoche) weiterhin zusätzlich auch im Alter von drei Monaten geimpft werden (Schema 3:1). Zu einem kompletten Impfschutz und damit den besten Start in ein gesundes Leben gehören noch die Impfungen gegen Rotaviren (beginnend im Alter von sechs Wochen) und die Impfungen gegen Pneumokokken, Meningokokken C, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken sowie gegen Humane Papillomviren (HPV). Auffrischimpfungen vervollständigen den Impfschutz.

Surftipps:

- www.rki.de | www.g-ba.de



Check-up 35 um Hepatitis- Tests erweitert

Von 18 bis 34 Jahre einmalig, ab 35 Jahre alle drei Jahre: Der Check-up bildet die allgemeine Basis-Untersuchung für Ihre Gesundheit. Darin sind unter anderem enthalten: das Messen des Blutdrucks sowie die Feststellung des Impfstatus, der Risikofaktoren, der Blutzucker- und Cholesterinwerte usw. Sie ergeben neben der körperlichen Untersuchung ein abgerundetes Programm.

Künftig haben **Versicherte ab 35 Jahre** zudem einmalig den Anspruch, sich dabei auf die Virus-Erkrankungen Hepatitis-B und -C testen zu lassen. Dabei gilt: Bitte den Impfpass mitnehmen. Wie wichtig diese Neuerung ist, zeigt die Tatsache, dass das Hepatitis-B-Virus hochansteckend und eine der weltweit häufigsten Infektionskrankheiten ist – zugleich aber häufig unbemerkt bleibt.

Wie Sie sich jeden Tag eine Freude machen



In unserem fordernden Alltag kommt das Wohlfühlen und Entspannen oft zu kurz. Dabei ist es gar nicht so schwierig, sich zwischendrin einen schnellen Glücksmoment „to go“ zu gönnen. Denn meist sind es kleine Dinge, die uns den Tag versüßen und auf die man sich schon im Voraus freuen kann. Diese Challenge zielt darauf ab, sich selbst eine Woche lang täglich eine Freude zu bereiten.

Bereit? Eine kurze Anmerkung noch, ehe es losgeht: Da manche der Happiness-Aufgaben – zwar nicht viel, aber ein wenig – Vorbereitung benötigen, lohnt es sich, vorab einen Blick auf den Wochenplan zu werfen. Und jetzt – happy week!



Montag

Zur Arbeit mit den Lieblingssongs

Montags fällt der Start immer besonders schwer. Darum erstelle dir vorher eine Playlist mit mindestens fünf deiner Lieblingssongs, die dich auf dem Weg in die neue Arbeitswoche motivieren. Du arbeitest von zu Hause aus? Kein Problem. Dann hör dir deine Playlist einfach direkt beim Aufstehen, im Bad oder beim Frühstück an.



Dienstag

Zeit für Soulfood

Ob gekauft, bestellt oder selbst gekocht: Gönn dir heute Abend ein Essen, das dich glücklich macht. Vielleicht ein Gericht, das du mit Kindheitserinnerungen verbindest? Wichtig: Achte darauf, dass du dein Dinner mit gutem Gewissen verzehren kannst und es gegebenenfalls zu deinem Ernährungs- oder Diätplan passt.



Mittwoch

Geteilte Freude

Ja ... eigentlich geht es in dieser Challenge darum, sich selbst jeden Tag etwas zu gönnen, aber nichts ist schöner als geteilte Freude. Darum überrasche heute einen Menschen, der dir nahesteht. Schreib ein kleines Dankeskärtchen – schließlich gibt es immer einen Grund, danke zu sagen. Oder verschenke eine unverbindliche Kleinigkeit.

Die 7-Tage Happiness-Challenge



Sonntag

Raus in die Natur!

Nutze den Tag für eine Wanderung oder zumindest einen kurzen Spaziergang. Such dir vorher eine Strecke aus, die zu deiner Fitness passt und auf der du etwas entdecken kannst. Stell außerdem sicher, dass du die richtige Kleidung für dein Ziel und das Wetter dabei hast. Auch im Regen kann es draußen schön sein, wenn man gut vorbereitet ist.



Samstag

Lesestündchen

Nimm dir mindestens eine Stunde Zeit, um etwas zu lesen. Und wenn du nicht gerne Bücher liest, suche dir ein Magazin aus, das dich interessiert oder greif auf ein Hörbuch oder einen Podcast zurück. Mach es dir dabei bequem, beispielsweise mit einem Tee oder Kaffee auf der Couch.



Freitag

Perfekte Filmnacht

Abends Filme oder Serien zu schauen, gehört für viele von uns zum Standard-Programm, aber heute soll es die perfekte Filmnacht werden. Such dir im Voraus ein, zwei oder drei Filme heraus, die du gerne einmal wieder sehen möchtest, plus/oder etwas Neues aus deinem liebsten Genre. Als passende Snacks eignen sich klassisches Popcorn oder beispielsweise Gemüsesticks mit Kräuterquark-Dip – für deine Mitschauer oder ganz für dich allein.



Donnerstag

Wellness at Home

Genieße den Feierabend mit deinem liebsten Entspannungsprogramm: Lesen in der Wanne, warmes Fußbad, pflegende Gesichtsmaske – oder auch Meditation oder das liebste Power-Workout. Tipp: Zum Thema Meditation gibt es viele einfache Anleitungen auf YouTube.

Butternuss Kürbis

mit Quinoa und Cranberries



Gewürze

- 2 Teelöffel Olivenöl
- anderthalb Tassen Hühnerbrühe
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- wahlweise Salz und Pfeffer
- ein EL Saft plus die Schale einer Orange

Zutaten für 2 Personen

- 2 Butternuss-Kürbisse (mittelgroß, damit sie gut befüllt werden können)
- 3/4 Tasse Quinoa
- 1/3 Tasse frische Cranberries
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Bund gehackter Grünkohl – nicht vergessen, vorher die Stiele zu beseitigen
- entweder Feta oder geriebener Parmesan, je nach Geschmack



Zubereitung

Herbstliches Kürbis Gericht: Mit diesem etwas anderen Rezept bringen Sie saisonale Kürbis-Köstlichkeiten mit einem Hauch gesunder Exotik auf den Tisch.

- 1 Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.
- 2 Butternuss-Kürbis halbieren, Kerne entfernen.
- 3 Legen Sie beide Kürbis-Hälften mit nach oben geschnittenen Seiten auf ein Backblech und beträufeln Sie sie mit dem Öl. Mit Salz und Pfeffer würzen und 45 bis 60 Minuten backen, so dass der Kürbis mit der Gabel eingedrückt werden kann.
- 4 Währenddessen Brühe im Topf kochen, Quinoa begeben, nochmals aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Abgedeckt für 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Dann zugedeckt für 15 Minuten ohne Hitze ziehen lassen. Mit einer Gabel aufschütteln und beiseite stellen.



- 5 Erhitzen Sie 1 TL Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Temperatur und geben Sie den Grünkohl hinzu. Ca. 4 Minuten dünsten lassen, dann Knoblauch, 1/2 Teelöffel Salz und 1/2 Teelöffel schwarzen Pfeffer hinzufügen. Ca. 1/2 Minute schmoren, bis es duftet. Jetzt Saft und Schale der Orange sowie Kichererbsen, Cranberries und gekochte Quinoa unterrühren.
- 6 Kürbis aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 190 Grad Celsius herunterregeln.
- 7 Höhlen Sie Fruchtfleisch so aus dem Kürbis, dass am Boden und seitlich ein Rand bleibt. Jetzt die Füllung hineingeben und Kürbis zurück in den Ofen schieben. Bei 190 Grad Celsius für ca. 10 Minuten weiterbacken, Käse darüber geben und frisch aus dem Ofen servieren.



Rätselspaß

Im Herbst fallen die Blätter wieder...

	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------

Finde alle Blätter auf dieser Seite und trage die Anzahl ins Kästchen ein.



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.

Schwierigkeitsgrad: leicht

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

Hilf dem Jungen, alle hier abgebildeten zehn Tiere zu finden.



Kombiniere clever

Ein Beispiel, bevor es losgeht:

1000 G sind 1 K
1.000 G(ramm) sind 1 K(ilo)

- Einheiten:**
 1. 60 S sind eine M
 2. 24 S hat der T
Politik, Staat:
 3. D hat 16 Bl
Astronomie:
 4. 8 P im Ss

- Spiel und Spaß:**
 5. 1 W hat 6 S
 6. 64 Q hat das Sb
Sport:
 7. 5 K bilden die OR
 8. 11 Fs in 1 M

- Technik, Computer:**
 9. 1000 B = 1 Kw
Natur, Biologie:
 10. I haben 6 B

LÖSUNGEN auf Seite 4

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



Frau Mantay

Frau Rosenfelder

Herr Hahn

Frau Kosch

Hauptverwaltung

Trossingen

☎ 07425 940 03-0

☎ 07425 940 03-23

@ info@bkk-sbh.de

Kundencenter

Schonach

☎ 07722 7060

☎ 07722 7059

Kundencenter

St. Georgen

☎ 07724 912-36

☎ 07724 912-38

Kundencenter

VS-Schwenningen

☎ 07720 95 61-77

☎ 07720 95 61-79

Servicecenter

Tuttlingen

☎ 07461 91599-44

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

BKK SBH