

**Interview mit Aline
Rotter-Focken**

S. 6

**Unser neues Kunden- und
Gesundheitscenter**

S. 10



Liebe Kundinnen und Kunden,



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

Note **Exzellent**

*11/2020

nach gefühlt endlosen Triellen, Debatten und Diskussionen wurde im Herbst der Deutsche Bundestag neu gewählt. Wie die Bürgerinnen und Bürger haben auch die gesetzlichen Krankenkassen vordringliche Wünsche und Forderungen an Parlament und Regierung. Welche das sind?

Finanzielle Invests für mehr Qualität

Ein Fokus-Thema sind mit Sicherheit Krankenhausbehandlungen: Als größter Ausgabeposten wird für sie rund ein Drittel des Etats der gesetzlichen Krankenkassen aufgewendet. Dabei gilt unsere Krankenhausversorgung im internationalen Vergleich als hoch entwickelt. Zugleich ist sie aber von Überkapazitäten in Ballungsgebieten und Defiziten in ländlichen Regionen gekennzeichnet. Dabei ist für eine bestmögliche Versorgung der Versicherten nicht allein Nähe, sondern auch eine sehr gute personelle, technische und digitale Ausstattung entscheidend. Hier sind nun auch die einzelnen Länder gefordert zu investieren. Denn durch Mindestmengen für schwierige Eingriffe könnte die Qualität der Behandlung noch weiter gefördert werden.

Reformen sind unumgänglich

Die Notfallversorgung ist seit Jahren hochgradig reformbedürftig. Dazu eine Zahl: In den Krankenhäusern werden jährlich vier Millionen Fälle mit einer Verweildauer von einem Tag versorgt. Ein abgestimmtes Konzept zwischen Notdienstpraxen und Krankenhäusern unter Einbeziehung des Rettungsdienstes könnte hier vieles verbessern und ist längst überfällig.

” Für eine bestmögliche Versorgung der Versicherten ist neben Nähe auch eine personelle, technische und digitale Ausstattung entscheidend. “

Lehren aus der Pandemie: bessere Verfügbarkeit, mehr Fokus auf Digitalisierung

Im Bereich der Arzneimittel wäre die ständige Lieferfähigkeit sicherzustellen. Ein weiterer, wichtiger Punkt: Noch immer kann der Preis im ersten Jahr unabhängig vom Nutzen vom Hersteller bestimmt werden. Mehrkosten sind – auch bei

nur geringfügig veränderten Arzneimitteln – nur bei entsprechendem Mehrnutzen gerechtfertigt. Dies müsste entsprechend für die Digitalen Gesundheitsanwendungen (DIGA) und die Digitalen Pflegeanwendungen (DIPA) gelten. Im Bereich der Pflegeversicherung sind neben der Finan-

zierung – spätestens in einem Jahr werden die Reserven aufgebraucht sein – vor allem die Erhöhung der Leistungen und mehr Flexibilität erforderlich. Ein Budget für die Leistungen zur Verhinderungs- und Kurzzeitpflege etwa ist sehr wichtig, um pflegende Angehörige zu entlasten.

Es bleibt spannend, welche Schwerpunkte die neue Bundesregierung setzen wird. Eines ist sicher: Einen Stillstand in der Gesundheitspolitik kann und darf es nicht geben. Denn Stillstand bedeutet in diesem Fall ganz klar Rückschritt.

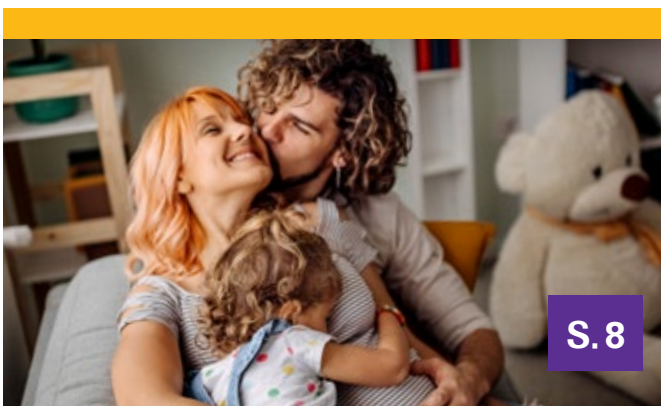
Ihr
Uwe Amann



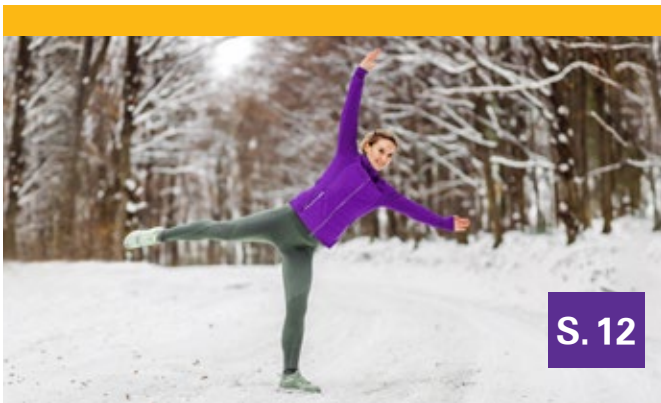
Inhalt



S. 6



S. 8



S. 12

02 Vorwort

04 Kurz & knapp

- Gestatten Doktor Google
- Medizin von morgen
- Sonnenschutz im Winter? Unbedingt!

06 Interview mit Aline Rotter-Focken

08 Schwanger! Und was wird aus uns?

10 Unser neues Kunden- und Gesundheitscenter

11 -Ergebnis der Kundenumfrage

- Das E-Rezept für Deutschland kommt

12 Sport im Winter

14 Dekorativer Weihnachtsbaum aus Stöcken und Ästen

15 Rehrücken mit Pfifferlings-Jus und Semmelknödel

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

Donaustr. 17
78532 Tuttlingen
Tel. 0172 54 36 911

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** 11.757 **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.

Gestatten?
Doktor ...



Macht Selbst- diagnose im Web Sinn?

Wenn gesundheitliche Beschwerden auftreten, ist es nur natürlich, dass man möglichst schnell wissen möchte, was jetzt hinter den Symptomen steckt. Vor allem in den vergangenen Jahren haben auch deshalb immer mehr Informationen über Gesundheit und Krankheiten den Weg ins Netz gefunden: Fach-Websites, Wikipedia oder Patienten-Foren.



Surftipp

Falls Sie jetzt vor der Frage stehen: „Wo kann ich mich nach einer ärztlichen Diagnose zuverlässig informieren“, haben wir folgenden Surftipp für Sie:
www.gesund.bund.de

Auf dieser Website finden Sie fachlich geprüfte Informationen zu Krankheiten, ICD-Codes und zu Vorsorge- und Pflegethemen. Im Zweifel ist die allerbeste Anlaufstelle aber immer noch Ihr Hausarzt.

Doch eben einmal im Internet zu suchen, ist nicht unbedingt der richtige Weg. Wer nämlich dazu neigt, alle möglichen im Netz beschriebenen Symptome bei sich wiederzufinden, dem tut es nicht gut, ungefiltert Suchergebnisse auf sich einprallen zu lassen. Erst wenn ein Arzt sicher und gezielt die Ursache diagnostiziert, ist es ratsam, sich weiter zu informieren. Die Internet-Recherche ohne klare Diagnose kann allerdings Sinn machen, wenn der Arzt die Symptomatik nicht einordnen kann. In diesem Fall könnte sie auf eine seltene Erkrankung hinweisen. Ebenfalls sinnvoll kann eine „Dr.-Google-Suche“ sein, wenn vergleichsweise harmlose Ursachen bekannt sind und Mittel gegen die Symptome gesucht werden – beispielsweise bei Verstauchungen, einer leichten Erkältung oder Insektenstichen.

Medizin von morgen



Diese Innovation könnte
bald Realität sein

KURZ &

E-Haut, die Prothesen das Fühlen beibringt: Was nach Zukunftsmusik klingt, ist eine Innovation einer Forschergruppe von der Stanford University in Kalifornien.

Die Wissenschaftler haben eine elektronische Haut entwickelt, die Druckreize registriert und Signale an Nervenzellen weiterleitet, die diese dann verarbei-

ten. Die elektronische Haut ist tatsächlich eine aus zwei Schichten bestehende Folie: In der oberen Schicht sind Millionen von nanometergroßen* Röhren aus Kohlenstoff eingebracht. Diese ziehen sich zusammen und ändern ihren elektrischen Widerstand, wenn äußerer Druck auf ihnen wirkt. Flexible Sensoren registrieren das Ausmaß der Komprimierung und ermitteln daraus die Stärke des Drucks.

Sonnenschutz im Winter? Unbedingt!



Im Winter braucht die Haut keinen
Sonnenschutz – richtig oder Irrglaube?

Tatsächlich Letzteres. Selbst bei klirrender Kälte ist es wichtig, sich einzucremen. Und das hat gleich mehrere Gründe.

Ob für Sonnenbrand, Hautkrebs oder Hautalterung – für all das ist die UV-Strahlung der Sonne verantwortlich. Und die haben wir auch im Winter auf der Haut. Was uns zur nächsten Frage bringt: Tut es jetzt auch eine leichte Sonnenmilch oder bedarf es einer fetten Schicht Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor?

Grundsätzlich sollte im Hinterkopf behalten werden, dass die Stärke des Lichtschutzfaktors immer auf die Stärke der Sonne angepasst werden sollte. Ganz unabhängig davon, wie warm oder kalt es draußen ist. Die Sonne ist jetzt zwar schwächer, Schnee und Eis reflektieren die UV-Strahlen jedoch so sehr, dass sie sich um bis zu 90 Prozent verstärken können. Verwenden Sie daher zur Sicherheit einen hohen Lichtschutzfaktor. Grundsätzlich raten Experten dazu, das Gesicht mehrmals täglich mit Sonnencreme einzucremen, damit diese den vollen Schutz gewährleisten kann.

Knapp

* 1 Nanometer ...
... ist wirklich winzig:
Er verhält sich zu 1 Meter
wie der Durchmesser
einer 1-Cent-Münze
zu dem des Erdballs.

Diese Signale werden an die untere „Hautschicht“ weitergegeben. Dieser ist es wiederum möglich, Informationen in Lichtsignale umzuwandeln. Diese können von speziellen Proteinen aufgenommen werden, die damit wiederum die Neuronen einer Hirnzelle stimulieren können. Getestet wurde dies mittels sogenannter „optogenetischer Proteine“, die es erlauben, einzelne Nervenzellen-Netzwerke im Gehirn von Tieren per Lichtsignal ein- und auszuschalten.





Interview

mit Aline Rotter-Focken

BKK SBH: Aline, zunächst einmal herzlichen Glückwunsch zum Gewinn der Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokyo 2021. Wie kamst Du denn eigentlich zum Ringen?

Aline Rotter-Focken: Über meine Familie. Mein Opa war auf nationaler Ebene recht erfolgreich und hat alle seine Söhne, meinen Vater, meinen Onkel und damit auch viele der Enkelkinder, meinen Bruder, meine Cousins und damit auch mich zum Ringen gebracht. Ich bin quasi auf der Ringermatte groß geworden.

BKK SBH: Wie hast du dich auf den Wettkampf vorbereitet?

Aline Rotter-Focken: Auf Olympische Spiele bereitet man sich über viele Jahre intensiv vor. Dabei spielt das physische Training natürlich eine große Rolle. Bei mir waren es im Schnitt zehn Trainingseinheiten á zwei Stunden pro Woche. Darunter Kraft-, Ausdauer-, Athletik-, Technik-, Kampf- und Intervalltraining. Aber nicht nur die tägliche körperliche Arbeit

ist entscheidend. Ebenfalls sehr wichtig ist der Faktor Regeneration, durch Schlaf, Physiotherapie, Sauna, Eisbäder, Yoga etc. Genauso wie die Ernährung für die optimale Nährstoffversorgung und auch das mentale Training, was ich auch sehr intensiv zusammen mit Mentaltrainern und Sportpsychologen betrieben habe, um mich auf alle Dinge, die mich in Tokio hätten erwarten können, optimal einzustellen.

BKK SBH: Hast du mit dem Goldgewinn deine sportlichen Ziele erreicht?

Aline Rotter-Focken: Ja, Olympiagold war immer mein Lebenstraum. Auch als ich 2014 Weltmeisterin wurde, wusste ich, ich bin noch lange nicht am Ziel. Olympia und eine Medaille waren alles, was ich im Sport erreichen wollte. Was kommt jetzt? Sportlich erst einmal nichts mehr. :) Ich habe schon lange vor Tokio entschieden, meine Karriere danach zu beenden und mich dann mehr dem „normalen“ Leben zu widmen.



BKK SBH: Okay, das ist völlig verständlich. Was kannst du unseren Versicherten zum Thema Sport und Bewegung empfehlen?

Aline Rotter-Focken: Sport und Bewegung sind nicht einfach nur gesund, sie sind elementar wichtig für ein erfülltes Leben. Einerseits natürlich für die Gesundheit, andererseits aber auch für die Psyche und das Sozialverhalten des Menschen. Ich kann jedem nur empfehlen, so lange zu suchen, bis etwas gefunden wird, was Spaß macht. Es gibt so viele Möglichkeiten über Kurse, Studios, Vereine etc.

Natürlich gibt es immer einmal schlechte Tage, an denen einem die Motivation fehlt oder es nicht so Spaß macht. Im Leben geht es ja auch genau darum, sich immer einmal wieder zu fordern, zu überwinden und „über seinen Schatten zu springen“.

.....

BKK SBH: Danke für die Einblicke und deine Tipps. Zuletzt die Frage, warum bist du Mitglied der BKK SBH?

Aline Rotter-Focken: Über meine Arbeit als Gesundheitsmanagerin in der Firma der SBS Feintechnik, sowie im privaten Bereich bin ich näher in Kontakt zur BKK SBH und deren Angeboten gekommen. Wir als Firma sind überzeugter Partner, der die schnelle, einfache und persönliche Zusammenarbeit sowie das interessante Leistungsangebot und die niedrigen Beiträge schätzt, dies gilt auch für mich privat.

Ich finde es gut, dass viel in Prävention investiert wird, und nicht erst gehandelt wird, wenn der Mensch schon krank ist.

.....

BKK SBH: Das freut uns zu hören! Wir wünschen dir für den neuen Lebensabschnitt und vor allem gesundheitlich alles Gute!



Schwanger! Und was wird aus uns?

Beziehungs-Knock-out Kind?

Eine Schwangerschaft, ob geplant oder überraschend, bringt für fast jedes Paar Veränderungen mit sich. Von Herausforderungen, Vorfreude, Zweifeln und Zwiespälten – und wie Sie als Paar damit umgehen sollten.

Sie wollen Aufmerksamkeit. Essen. Pflege. Sie wollen bespaßt werden. Rauben Paaren den Schlaf und meist auch den Sex. Freizeit und Hobbys sowieso. Und sie kosten mehrere tausend Euro im Jahr. Kurz, Kinder sind eine ganz schöne Herausforderung. Umso wichtiger, dass Eltern als Paar eine feste Einheit bilden, einander Halt geben und auch Zeit für sich finden. Doch genau darin liegt oft ein Kernproblem.



Kleine Kinder warten nicht

Paare ohne Kinder sind es gewöhnt, sich Zeit für sich zu nehmen – und gegebenenfalls ihren Tagesablauf entsprechend zu planen. Termine, To-dos oder Treffen lassen sich timen und zur Not verschieben. Ein schreiendes, quengelndes, unruhiges Kind nicht. Es ist da. Es hat Hunger, Schmerzen, braucht Nähe oder Aufmerksamkeit. All das fordert es lautstark ein. Wieder und wieder, jetzt und sofort. Zeit, um miteinander Zweisamkeit zu genießen, bleibt da für junge Eltern nicht. Trotzdem – oder gerade deshalb – muss mehr denn je in die Partnerschaft investiert werden, wenn das Kind der Beziehung nicht den Knock-out versetzen soll.



Neue Kampagne zum Thema Schwangerschaft

<https://bkk-sbh.de/die-beste-krankenkasse-fuer-schwangere/>





Kinder retten

keine Beziehung

Noch schwieriger ist es bei Paaren, bei denen es vor der Geburt bereits gekriselt hat. Ein typisches Fehl-Denken ist häufig: „Ein Kind bringt uns als Paar wieder näher zusammen.“ Tatsächlich zeigen viele Studien aber, dass eher das Gegenteil der Fall ist. Kinder retten keine Beziehungen. Sie beschleunigen eher das Auseinanderleben. Gründe dafür können zum Beispiel sein:



Ängste: Viele junge Eltern wissen nicht, wie der Partner auf die neuen Lebensumstände reagiert: Wird die Mutter sich nur noch mit dem Kind beschäftigen? Wird der Vater sich zu wenig um die Erziehung kümmern?

Hormone: Eine Schwangerschaft bedeutet große hormonelle Bewegungen im Körper der Mutter. Darunter können die Ausgeglichenheit und Fröhlichkeit leiden.

Belastung: Wenn das Kind auf der Welt ist, empfinden nahezu vier von fünf Paaren die Folgejahre als sehr anstrengend und oft belastend für die Partnerschaft. Hohes Arbeitspensum, Stress mit der ungewohnten Situation oder immer weniger Zweisamkeit – nicht nur sexuelle – können zur Beziehungskrise führen.



Wie können Eltern ihrer Beziehung Gutes tun?

Womit also lässt sich der möglichen Krise gegensteuern? Das Wichtigste ist einmal mehr: Kommunikation! Als Paar müssen Sie auch in der weniger gewordenen Zeit zu zweit miteinander sprechen. Lassen Sie den jeweils anderen an Ängsten, Wünschen, Hoffnungen rund um das Kind und die Partnerschaft teilhaben. Auch ein wichtiges Thema: Wer übernimmt welche Aufgaben – nicht nur rund ums Kind, sondern auch beispielsweise im Haushalt? Und wie kann die gemeinsame Zukunft zu dritt mittel- und langfristig aussehen? Schmieden Sie Pläne, setzen Sie Ziele. Und behalten Sie diese im Auge. Ebenfalls essenziell: Geduld und Aufmerksamkeit. Verzeihen Sie Launen Ihres Partners. Nehmen Sie Rücksicht auf die Perspektive des anderen. Schenken Sie ihm oder

Ihr bei allem Stress auch einmal eine zärtliche Geste. Und auch wenn Unternehmungen zu zweit vermutlich erst einmal die Ausnahme bleiben müssen: Nutzen Sie die Chancen, wenn sie sich ergeben.



Zusammenleben als „Arbeitsprojekt“

Es mag unromantisch klingen, aber: Es kann helfen, die kleine Familie als Arbeitsprojekt zu betrachten. Denn: Eltern können sich nicht mehr so einfach aus dem Weg gehen wie kinderlose Paare, wenn es einmal kriselt. Das Kind muss trotzdem um- und versorgt werden. Und irgendwann kommen schließlich auch die Zeiten, in denen das Kind selbstständiger wird – und die Eltern sich als Paar wieder stärker einander zuwenden können.



Unser neues Kunden- und Gesundheitscenter

am Marktplatz 14



Aufgrund der positiven Unternehmensentwicklung benötigt die BKK SBH weitere Geschäftsräume. Mit dem Erwerb des Erdgeschosses im „Neubau“ am Marktplatz 14 haben wir die idealen Voraussetzungen gefunden. Zukünftig beraten wir Sie in den neuen, offenen und modernen Räumlichkeiten. In der Löhrrstraße 45 verbleibt die Hauptverwaltung der BKK SBH. Besonders freut es uns, dass wir durch die Erweiterung den Standort Trossingen stärken.

Doch damit nicht genug: Unsere beliebten Gesundheits- und Präventionsangebote finden ab Oktober ebenfalls am Marktplatz 14 statt. Das dort neu angesiedelte Gesundheitscenter der BKK SBH verfügt über einen großen, attraktiven Fitnessraum mit Umkleiden und Duschkmöglichkeiten. Hier werden wir künftig unsere beliebten Gesundheitskurse wie Rückenfit, Yoga und auch Fachvorträge durchführen. Eine Küche für Veranstaltungen rund um das Thema Ernährung steht auch bereit. Parkmöglichkeiten sind vorhanden.

Wir freuen uns sehr, Sie mit unserem neuen Beratungs- und Präventionsangebot am Marktplatz 14 begrüßen zu dürfen. Schauen Sie doch einfach vorbei.

Wir planen unser Gesundheitsprogramm im Jahr 2022 weiter auszubauen, um Ihnen noch mehr Kurse im Bereich der Prävention anbieten zu können.

Ebenso planen wir die Erweiterung unserer **Online-kurse**. So können



Sie auch profitieren, wenn Sie sich nicht vor Ort befinden.





Ergebnis der Kundenumfrage

Versicherte top zufrieden

Im täglichen Kontakt erhalten wir von unseren Kunden zu über 95 Prozent positive Rückmeldungen. Doch handelt es sich dabei um eine repräsentative Beobachtung? Wir wollten genau wissen, wie zufrieden Sie mit der BKK SBH sind, und befragten Sie im vergangenen September online über unsere App. Im September waren 5.900 (die Teilnehmerzahl steigt täglich) Kunden in der BKK SBH Service-App registriert und über 1.400 davon haben an der Befragung teilgenommen. Wir waren von der zahlreichen Unterstützung regelrecht überwältigt, herzlichen Dank dafür.

Ergebnisse

- > 25 %** Teilnahmequote (überdurchschnittlich hoch)
- 99,9 %** von Ihnen waren mit der Umfrage **zufrieden**
- 99,4 %** der Teilnehmer sind mit der **Hilfsbereitschaft** und dem **Service** der BKK SBH **zufrieden**. Vielen Dank für dieses tolle Feedback!
- 95,2 %** der Teilnehmenden ist die Service-App „wichtig“ bis „sehr wichtig“
- 87,2 %** der Teilnehmenden gab an, dass ihnen die **umfassenden Angebote** rund um die **Schwangerschaft** „wichtig“ bis „sehr wichtig“ wäre
- 91 %** der Teilnehmenden sind **zufrieden** mit der Entfernung zu den Geschäftsstellen / Kundencentern

Neue Kampagne zum Thema Schwangerschaft

Wir als BKK SBH möchten Ihnen mit persönlichem Service, aber auch mit **vielen Extraleistungen** über den gesetzlichen Rahmen hinaus zur Seite stehen.

Eine besondere und aufregende Zeit steht vor Ihnen. Diese Webseite soll Sie bei viele Themen, die Sie in den kommenden Monaten beschäftigen werden, unterstützen.

<https://bkk-sbh.de/die-beste-krankenkasse-fuer-schwangere/>

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Ihre vielen positiven Rückmeldungen sind ein großes Lob für uns. Dies motiviert uns, Sie auch weiterhin mit bestem Wissen und Gewissen zu betreuen. Wir danken Ihnen aber auch für Ihre Kritik. Diese gibt uns die Chance, uns stetig weiterzuentwickeln.

Melden Sie sich auch jederzeit außerhalb solcher Umfragen bei uns, wenn etwas einmal nicht so läuft, wie Sie es sich gewünscht haben. Anita Krucker nimmt Ihr Feedback gerne entgegen.

Noch keine App? Registrieren Sie sich jetzt in unserer Online-Geschäftsstelle im Web oder per App:

Die Online-Geschäftsstelle bietet Ihnen Unabhängigkeit und Komfort in der Abwicklung Ihrer persönlichen Anliegen – jederzeit und rund um die Uhr.



Ihre Ansprechpartnerin
für Ihr Kundenfeedback

Frau Anita Krucker

☎ 07425 940 03-12

@ akrucker@bkk-sbh.de



Das E-Rezept für Deutschland kommt

Wie es funktioniert und was Sie zur App wissen sollten, erfahren Sie hier:

<https://www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de/home>



Sport im Winter

Fit bleiben ohne Trainingspause –

so geht's:

Sich auch in der Kältesaison fit zu halten und nicht auf die faule Haut zu legen, hat viele Vorteile. Bewegung kann beispielsweise ein Wundermittel gegen den Winterblues sein. Wir erklären Ihnen, wie Sie sich am besten auf die speziellen Herausforderungen des Winters einstellen und maximal von Ihrem Training profitieren können.

Sport im Winter = viele Vorteile

Wenn Sie sich im Winter fit halten, bauen Sie keine Kondition oder Muskeln ab. Selbst wenn Sie Ihr Training reduzieren, können Sie so im Frühjahr direkt wieder Gas geben und mit voller Motivation weitermachen. Verfallen Sie dagegen in eine Art Winterschlaf, wird der Neustart mühsam. Denn leider können wir unsere Leistungsfähigkeit und Muskelmasse ohne Training nicht über einen längeren Zeitraum konservieren. Sie brauchen nach einem faulen Winter somit viel Zeit, um wieder auf den Stand vor der Pause zu kommen. Auch der innere Schweinehund wird es Ihnen nicht leicht machen.

Zudem tut Bewegung an der frischen Luft im Normalfall immer gut. Haben Sie die richtige Kleidung und beachten ein paar Regeln, können Sie damit nämlich auch Ihr Immunsystem unterstützen, die Stimmung heben sowie leistungsstärker und ausgeglichener werden.

Die richtige Ausrüstung für Sport im Freien

Joggen, Walken, Wandern, Radfahren: Falls Sie im Winter Ihr Sportprogramm draußen fortsetzen möchten, brauchen Sie geeignete Kleidung und Accessoires. Hier ein paar Tipps:



Schlauchtuch

Schützen Sie Ohren und Hals stets gut, um Entzündungen zu vermeiden. Ein Schlauchtuch (Buff) ist dabei ideal für sportliche Betätigung.



Zwiebeltaktik

Tragen Sie mehrere Schichten dünne Kleidung übereinander und nutzen Sie atmungsaktive Kunstfasern statt Baumwolle.



Wasserdichte Schuhe mit rutschfester Sohle

Wer nasse Füße bekommt, erkältet sich leicht. Auch dem leichten Ausrutschen sollten Sie vorbeugen.



Licht

Achten Sie darauf, dass Sie im Dunkeln sichtbar sind. Tragen Sie Kleidung mit reflektierenden Streifen und checken Sie die Lichter an Ihrem Rad.



Stellen Sie sich auf die Bedingungen ein

Die Verletzungsgefahr ist bei Outdoor-Sport im Winter höher als in anderen Jahreszeiten. Das bedeutet aber nicht: „Lassen Sie es sein.“ Sondern: „Stellen Sie sich darauf ein.“ Hier ein paar Tipps.



Gut aufwärmen

Bei Kälte verkrampfen die Muskeln nämlich leichter.



Augen auf

Seien Sie immer aufmerksam. Plötzliche Glätte kann gefährlich werden.



Pause bei Erkältungen

Wer mit Erkältung trainiert, kann die Krankheit leicht verschleppen. Daher lieber ein paar Tage pausieren. Besonders wichtig: Trainieren Sie nie mit Fieber!

Indoor-Alternativen

Sie sind und bleiben eine Frostbeule und im Winter draußen zu sein, ist nichts für Sie? Dann nehmen Sie doch die Jahreszeit zum Anlass, neue Indoor-Sportarten für sich zu entdecken. Zum Beispiel:



Squash

Als Hallensportart ist Squash eine gute Möglichkeit, um sich im Winter so richtig auszupeinern. Sie sind dabei ständig in Bewegung und verbrennen viele Kalorien. Noch nie probiert? Vielerorts gibt es Kurse, mit denen Sie die Grundlagen erlernen. Einfach einmal online suchen.



Eislaufen

Begeben Sie sich, statt draußen über die Glätte zu fluchen, freiwillig und mit dem richtigen Schuhwerk aufs Eis. In der Halle ist Eislaufen wetterunabhängig möglich. Die Sportart ist richtig gutes Konditionstraining und eine spaßbringende Beschäftigung für die ganze Familie.



Schwimmen

Das Wasser in einem schönen Hallenbad bringt einen Hauch von Sommer zurück und eignet sich daher besonders gut für Wintermuffel. Schwimmen trainiert die Ausdauer, viele Muskeln und ist gelenkschonend.



Curling

Sie lieben es ungewöhnlich? Sicher kennen Sie Curling als olympische Wintersportart. Schon einmal daran gedacht, es selbst zu probieren? Das Spiel ähnelt Boule und Boccia, erfordert viel Präzision und ist anstrengender als Sie vielleicht denken. Mit einer Online-Suche finden Sie sicher eine Halle oder einen Kurs in Ihrer Nähe. Eine Aktivität für den ganzen Freundeskreis oder die Familie.

BKK SBH Online-Präventionskurse live

Zu unseren Kursen, vor Ort wie auch online, informieren wir rechtzeitig auf unserer Homepage oder über unsere BKK SBH Service-App.



Hier geht's zu unserem YouTube-Channel!



Dekorativer Weihnachtsbaum aus Stöcken und Ästen

Wünschst du dir nicht auch einen wunderschönen Weihnachtsbaum, der keine Nadeln verliert? Mit unserer Anleitung kannst du ihn dir kinderleicht selbst basteln – aus natürlichen Materialien und dank hängender Form als besonderer Hingucker.

So geht's

- 1** Als Erstes sortierst du die Stöcke der Größe nach. Nach oben hin werden die Äste immer kürzer. Sollten die Stöcke noch zu lang sein, kannst du diese mit einer Gartenschere kürzen.
- 2** Als Nächstes musst du die Stöcke zusammenbinden. Dazu benötigst du zwei gleich lange Schnüre. Fange mit einer Seite an einem der unteren Stöcke an. Wickle eine Schnur um das eine Ende, lasse etwas Abstand zum Rand und binde sie mit einem Doppelknoten. Dann wickelst du die Schnur um den zweiten Stock und verknostest auch diesen. Führe das so lange weiter, bis du am letzten Stock oben angekommen bist. Wichtig ist, dass du auf denselben Abstand zwischen den Stöcken achtest. Mit der zweiten Schnur wiederholst du das Ganze auf der gegenüberliegenden Seite.
- 3** Zum Schluss verknostest du beide Schnüre oben miteinander. Hier kann der Weihnachtsbaum später aufgehängt werden kann.
- 4** Nun kannst du deinen Tannenbaum nach Belieben schmücken. Knote die Dekoration einfach mithilfe der Schnüre an den Stöcken fest. Die überstehenden Enden kannst du mit einer Schere abschneiden. Zaubere am Schluss mit einer Lichterkette einen traumhaften Weihnachtsbaum auf deine Wand.

Material

- Acht unterschiedlich lange und möglichst gerade Holzstöcke in gleicher Dicke
- stabile Schnur
- Dekoration (Baumschmuck, Lichterkette mit Batterien)
- Schere, evtl. Gartenschere



Tipp: Je mehr Äste du sammelst, desto größer wird dein Baum!



Rehrücken mit Pfifferlings-Jus und Semmelknödel

Zutaten für etwa 4 Personen

etwas Übung erforderlich | Zeitbedarf: ca. 80 Min.

Mini-Semmelknödel (24 Stk)

- 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- 50 g Speck- oder Schinkenwürfel
- 300 g Brötchen/Semmeln (etwa 8 Stück vom Vortag)
- 300 ml Milch
- 30 g Butter
- 4 Eier (Größe M)
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz
- gemahlene Muskatnuss

Rehrückenfilet

- etwa 400 g Rehrückenfilets
- 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- etwa 30 g Butter
- 2 Zweige frischer Thymian

Pfifferlings-Jus

- 150 g Pfifferlinge
- 50 ml Portwein
- 100 ml Rotwein
- 150 ml Wildfond
- Salz
- 75 g Crème fraîche
- frisch gemahlener Pfeffer



Rosenkohlblätter

- 300 g Rosenkohl
- Salz
- 1 EL Butter
- gemahlene Muskatnuss



Mini-Semmelknödel zubereiten

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Speckwürfel in einer Pfanne mit Öl knusprig braten; Zwiebelwürfel hinzufügen und bei schwacher Hitze unter Rühren andünsten. Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch mit Butter erhitzen, über die Brötchenwürfel gießen und gut verrühren. Die Speck-Zwiebel-Masse mit dem Bratfett unterrühren und abkühlen lassen.

Eier mit Schnittlauch verschlagen, unter die abgekühlte Masse rühren und mit Salz und Muskatnuss würzen. Aus der Masse mit bemehlten Händen etwa 24 kleine Semmelknödel formen.

In einem großen Topf so viel Salzwasser (1 TL Salz/Liter) zum Kochen bringen, dass die Knödel darin „schwimmen“ können. Die Knödel hineingeben, zum Kochen bringen und in etwa 20 Minuten ohne Deckel gar ziehen lassen (das Wasser muss sich leicht bewegen). Die garen Semmelknödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und warm halten.

In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze 110 °C / Heißluft 90 °C.

Rehrückenfilet zubereiten

Rehrückenfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, Fett entfernen und von jeder Seite 2–3 Min. bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit 1 EL Öl beidseitig anbraten. Dann beide Seiten salzen und pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Knoblauch abziehen und andrücken. Butter in Flocken, den angedrückten Knoblauch und die Thymianzweige auf die Rehrückenfilets geben, im Backofen circa 15 Minuten garen (mittlere Schiene).

Pfifferlings-Jus zubereiten

Pfifferlinge putzen und in der gleichen Pfanne anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Pfifferlings-Ansatz mit Portwein ablöschen und fast komplett reduzieren lassen. Rotwein hinzugeben und stark reduzieren lassen. Dann den Wildfond zugeben und das Ganze nochmals reduzieren lassen. Warme Pfifferlinge wieder hinzufügen und Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosenkohlblätter zubereiten

Rosenkohl putzen und kreuzweise einschneiden, um die Blätter zu lösen. In kochendem Salzwasser kurz aufkochen, dann gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Rosenkohlblätter darin erwärmen, mit Salz und Muskat abschmecken.

Vor dem Servieren: Die Rehrückenfilets in schräge Stücke schneiden; mit der Pfifferlings-Jus, den Rosenkohlblättern und den Mini-Semmelknödeln anrichten.

... krönt jedes festliche Essen



Wir sind persönlich für Sie da -
und bedanken uns für Ihre Treue!
Alle Vorteile und Infos unter: **bkk-sbh.de**



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

**Kundencenter
Trossingen**

☎ 07425 940 03-0
☎ 07425 940 03-23

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

