

**Urlaub zu Hause**

S. 6

**Faszien – Wunderwerke  
der Natur**

S. 10



## Liebe Kundinnen und Kunden,



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

Note **Exzellent**

\*11/2020

dieser Spruch trifft definitiv auf das Superwahljahr 2021 zu. Nach den Landtagswahlen in Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz im März folgte im Juni Sachsen-Anhalt. Am 26. September werden die Abgeordneten dann sowohl in Berlin, Mecklenburg-Vorpommern und Thüringen als auch zum Bundestag neu gewählt. Mit den neuen Länderparlamenten ändert sich auch die Zusammensetzung des Bundesrates, ohne den kein Bundesgesetz zustande kommt.

### Leistungen verbessern, Digitalisierung fördern

Durch die Corona-Pandemie war der Wahlkampf im Vergleich zu vergangenen Jahren zwar eingeschränkter. Andererseits ist die Gesundheitspolitik zu einem der wichtigsten Themen aufgestiegen. Entsprechend hat Gesundheitsminister Jens Spahn in dieser Legislaturperiode – auch unabhängig von der Pandemie – voll Tatendrang eine Vielzahl von Gesetzen auf den Weg gebracht.

Neben der paritätischen Finanzierung des Zusatzbeitrages waren darunter eine Reihe von Versorgungsgesetzen. Ihr Ziel: Leistungen erheblich zu verbessern. Auch wurde – und wird – die Digitalisierung vorangetrieben.

„Große Ereignisse werfen nicht nur ihre Schatten voraus, sie hinterlassen auch Spuren.“

### Wichtige Entscheidungen stehen aus

In diesem Bereich tun wir als Ihre BKK auch unabhängig von der Politik vieles, um das Leben unserer Versicherten leichter zu machen. Zugleich sind wir ein Stück weit von der Gesetzgebung abhängig. Insofern verfolgen wir gespannt, ob es der Politik im Superwahljahres-Endspurt gelingt, dass zwei bedeutende Vorhaben noch die parlamentarische Hürde schaffen: Einerseits das „Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz“ und andererseits das „Digitale-Versorgungs- und Pflege-Moderisierungs-Gesetz“. Zudem steht im Raum, ob auch noch die längst und mehrfach angekündigte Pflegereform verwirklicht wird.

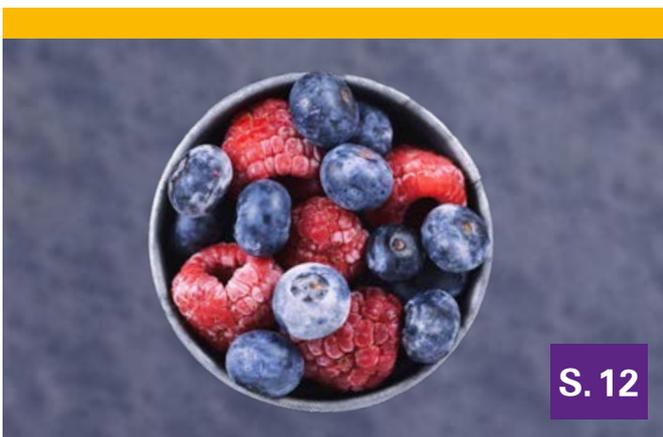
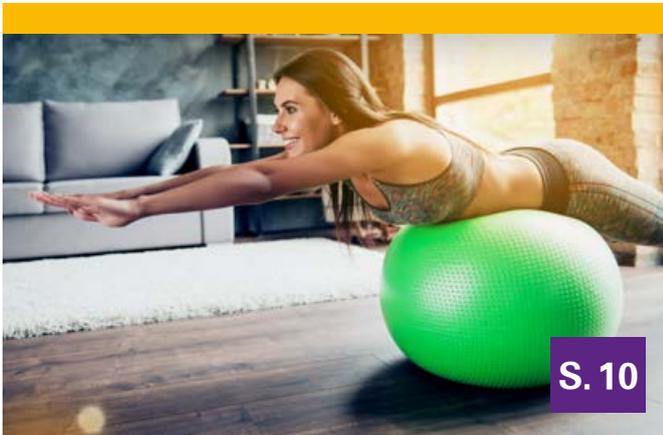
### Finanzen müssen gestärkt werden

Allen Verbesserungen gemein ist: Sie kosten Geld. Zugleich sind die Finanzen der Krankenkassen, auch durch die Corona-bedingten Mehrausgaben, arg strapaziert. Diese wieder zu stärken, wird eine der Hauptaufgaben der künftigen Bundesregierung sein. Seien wir gespannt.

Ihr  
**Uwe Amann**



# Inhalt



## 02 Vorwort

## 04 Kurzmeldungen

- Reisen mit der BKK SBH
- Nachwuchs
- Sicher reisen

## 06 Urlaub zu Hause

## 08 Kinderheldin

## 09 Gebratener Thai-Reis (Khao Pad) in Ananas

## 10 Faszien

Wunderwerke der Natur

## 12 Juhu, Überfall!

## 14 Kurz & knapp

## 15 Rätselspaß

Die BKK SBH Online Präventionskurse live

### 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



## Reisen mit der BKK SBH

**Der Urlaub gehört zu den schönsten Wochen des Jahres – entsprechend groß ist die Freude darauf. Ihre BKK SBH wünscht Ihnen, dass Sie sich gut erholen.**

Bitte vergessen Sie nicht, dass die Urlaubsfreude auch einmal getrübt werden kann – z. B. durch eine Magenverstimmung oder eine Verletzung. Gut, dass Sie der Versicherungsschutz Ihrer BKK SBH auch in die meisten Länder begleitet. So erhalten Sie – soweit erforderlich – zum Beispiel ärztliche Behandlung oder Krankenhausbehandlung nach dem Recht des jeweiligen Urlaubslandes. Für die Mitgliedstaaten der Europäischen Union, in den EWR-Staaten Island, Liechtenstein und Norwegen sowie Montenegro und der Schweiz genügt die Europäische Krankenversicherungskarte. Diese finden Sie auf der Rückseite Ihrer Chipkarte der BKK SBH.

Für die übrigen Abkommensländer können Sie bei Ihrer BKK SBH einen Urlaubskrankenschein anfordern. Sie wollen eine Übersicht über die Abkommensländer und deren Leistungen haben? Dann klicken Sie bitte unter [www.dvka.de](http://www.dvka.de), Suchwort: Urlaub im Ausland. Sie finden Ihr Urlaubsland nicht? Dann besteht mit dem Urlaubsland kein Abkommen. Sie sind bei einem Auslandsaufenthalt in einem Abkommenland nach den Vorschriften Ihres Urlaubslandes versichert. Die Urlaubsländer sehen teils erhebliche Zuzahlungen

vor, die Ihnen Ihre BKK SBH nach Ihrer Rückkehr nicht erstatten kann. Es ist nicht sichergestellt, dass die Ärzte Ihres Urlaubslandes sich an die Abkommen halten und Sie lieber als Privatpatient behandeln. Ihre BKK SBH erstattet Ihnen nach Ihrer Rückkehr die Kosten, die in Deutschland entstehen würden. Ein notwendiger Transport mit dem Rettungsflieger oder Krankenwagen nach Deutschland ist sehr teuer; die Kosten dürfen nach gesetzlichen Bestimmungen nicht erstattet werden.

### Deshalb unsere Empfehlung

Schließen Sie eine Auslandsreise-Krankenversicherung ab. Die Kosten sind sehr gering – Ihre finanzielle Sicherheit riesengroß! Der Kooperationspartner der Betriebskrankenkassen – die Barmenia Krankenversicherung – bietet eine günstige Auslandsreise-Krankenversicherung an. Jetzt online abschließen: [www.bkk.barmenia.de](http://www.bkk.barmenia.de)



## Kundendatenabfrage

Um Ihnen einen optimalen Informationsfluss bieten können, bitten wir Sie, ihre Kontaktdaten regelmäßig mit Ihrem Kundenberater oder in der App / OGS abzugleichen.

### 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  
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 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](http://www.bkk-sbh.de/datenschutz).

## LÖSUNGEN von Seite 15

### Bilder-Ratespiel

Am Sonntag, also am siebten Tag, nachdem es gestartet ist.

$$(7 - 3) + (7 - 3) + (7 - 3) + (7 - 3) + (7 - 3) + (7 - 3) + 7 = 31$$

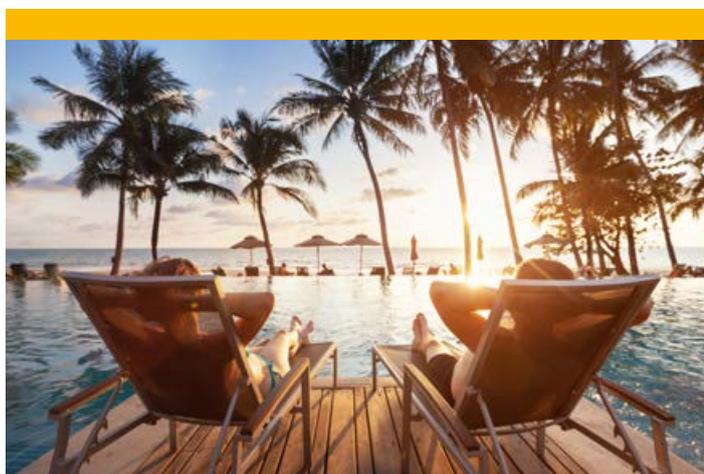
### Welcher passt?

Blau



## Nachwuchs

Die frisch gebackene Familie Stern bedankt sich herzlich für das Willkommens-Geschenk zur Geburt ihrer Tochter. Die kleine Leni kuschelt sich gerne in das Baby-Handtuch der BKK SBH.



## Sicher reisen

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

[www.bkk.barmenia.de](http://www.bkk.barmenia.de)



**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](http://www.bkk-sbh.de/formular-kundenstimme)



# Urlaub zu Hause

## Tipps für Singles, Pärchen und Familien

Haben Sie Ihren Sommerurlaub 2020 zwangsweise auf Balkonien verbracht und sind dabei auf den Geschmack gekommen? Oder sind Ihnen Reisen 2021 noch zu unsicher? Wir haben Tipps für einen unvergesslichen Urlaub zu Hause zusammengetragen – sowohl für Erwachsene als auch für Familien mit Kindern.

Wer zu Hause Urlaub macht, spart sich die stressige An- und Abreise sowie Probleme wie ungemütliche Hotelbetten und tut dabei noch etwas für die Umwelt. Dennoch sollten Sie bedenken: Planung ist alles! Auch wenn Sie keine Unterkunft oder Flüge buchen müssen, empfehlen wir Ihnen, im Voraus ein Programm festzulegen. Dann können Sie in Ihrer Freizeit stressfrei entspannen und genießen, anstatt hektisch zu überlegen, welcher Aktivität Sie nachgehen möchten und was Sie dafür eventuell noch benötigen.



## Tipps für Familien mit Kindern



### Natur erforschen

Schmetterlinge, Vögel, Käfer, verschiedene Blumen und Bäume: Im Garten oder der nahen Umgebung lässt sich jede Menge entdecken. Mithilfe von Büchern oder Kinder-Forschersets können die Kleinen Spaß haben und viel über die Natur lernen.



### Planschbecken

Eine Abkühlung muss im Sommer sein – und Sie werden feststellen, dass ein Planschbecken nicht nur der Renner für Ihre Kids ist, sondern auch eine willkommene Erfrischung für Sie selbst bietet. Lustige Pool-Tiere bringen Spaß für die Kleinen, während Sie es sich mit einem kühlen Drink gemütlich machen können.



### Sterne beobachten

Eine Übernachtung im Garten oder ein Besuch der lokalen Sternwarte ist das perfekte Abenteuer für die ganze Familie. Dabei können Sie Sternbilder suchen oder nach Sternschnuppen Ausschau halten.

# Tipps für Singles und Pärchen

## Kulinarische Reise



Haben Sie an Arbeitstagen zu wenig Zeit, um aufwendige Gerichte zu kochen? Nutzen Sie doch den Urlaub dafür, neue Rezepte auszuprobieren, und verwöhnen Sie sich mit einer kulinarischen Reise – die darf dann gerne auch in exotische Länder gehen. Afrikanische oder asiatische Gerichte bringen auch olfaktorisch den Urlaub in die eigenen vier Wände. Tipp: Wer schon vor den freien Tagen alles einkauft, spart sich den Stress im Urlaub. Es gibt außerdem Kochboxen mit Rezepten und Zutaten zu bestellen.

## Urlaubsfotoalbum gestalten



Wenn Sie Fotos von früheren Reisen haben, können Sie diese Revue passieren lassen und gleichzeitig kreativ werden. Fotoalben zu basteln, ist eine schöne Beschäftigung, für die im Alltag selten genug Zeit bleibt. Egal, ob Sie mit einer Software arbeiten oder mit einem ganz klassischen Album: Von dieser Erinnerung haben Sie noch lange etwas. Auch eine gute Idee: alte Alben anschauen und über frühere Reisen lachen.

## Wellness at Home



Legen Sie einen Spa-Tag ein. Gönnen Sie sich eine entspannende Gesichtsmaske, ein Fußbad oder eine ausgiebige Session mit der Massage-Rolle.

## Kultur vor Ort



Der Museums- oder Bauwerke-Besuch gehört zum Standardprogramm an fernen Reisezielen, ebenso wie der Besuch lokaler Handwerker oder das Ausprobieren regionaler Spezialitäten. Aber wie steht es denn mit den Angeboten in Ihrer Umgebung? Kunst, Kultur, Wissenschaft – bestimmt gibt es in Ihrer Nähe Interessantes zu entdecken. Viele Museen bieten außerdem tolle digitale Programme an. So können Sie oft komplette Ausstellungen bequem auf dem Sofa ansehen.

## Sport rund ums Haus



Radfahren, Joggen, Yoga im Garten oder auf dem Balkon – planen Sie Ihr persönliches Fitnessprogramm, für das im Alltag nie Zeit ist. Wer sich tagsüber auspowert, kann am Abend besser relaxen.

## Auszeit-Tag



Bei all der Planung und den tollen Aktivitäten sollten Sie mindestens einen Tag pro Woche komplett freihalten. Dieser Tag dient nur der Entspannung auf dem Sofa oder der Gartenliege, beispielsweise mit einem guten Buch oder Podcast – wonach Ihnen spontan zumute ist. Damit vermeiden Sie Freizeitstress.





## Digitale Hebammenberatung wird ergänzt durch einen digitalen Kurs zur Geburtsvorbereitung und einen Rückbildungskurs nach der Entbindung

Kinderheldin, die digitale Hebammenberatung rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, ergänzt seit 2019 optimal unser Angebot für Familien. Zusammen mit „Hallo Baby“ und „BKK STARKE KIDS“ sind Eltern und Kinder von der Schwangerschaft bis zur Volljährigkeit bestens versorgt.

Seit Anfang März 2021 bietet die BKK SBH ihren Versicherten zusätzlich zur digitalen Hebammenberatung und den beiden Video-Kursen zur Geburtsvorbereitung und zum Stillen auch einen Video-Kurs zur Rückbildung sowie eine Birth Preparation Class an. Die Videos sowie zusätzliche Informationen und praktische Tipps stehen jederzeit zum Download bereit.

### So einfach geht's

Gutschein-Code bei uns anfordern unter [info@bkk-sbh.de](mailto:info@bkk-sbh.de), auf [www.kinderheldin.de/bkk](http://www.kinderheldin.de/bkk) den Code eingeben und registrieren. Nach erfolgter Registrierung einfach Telefonat oder Chat auswählen, direkt mit einer Hebamme austauschen oder einen Video-Kurs anschauen. Es muss keine zusätzliche App oder Anwendung heruntergeladen werden.

#### Teilnahmevoraussetzungen:

- versichert bei der BKK SBH
- ärztlich festgestellte Schwangerschaft
- längstens bis ein Jahr nach der Entbindung

#### Ziel

#### Familien unterstützen, Sicherheit geben

Mit diesem erweiterten kostenlosen Angebot möchten wir junge Familien unterstützen. Ihnen ein Stück Sicherheit geben in der aufregenden Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt und während der ersten Monate mit Nachwuchs.

#### Vorteil

#### Unkompliziert, direkt, flexibel, online

- Videos, zusätzliche Informationen, praktische Tipps, Checklisten, Skripten, Planungsvorlagen
- 24 Stunden, 7 Tage die Woche abrufbar
- Einzelberatung mit einer der Hebammen von Kinderheldin bei Fragen
- kostenlos

#### Vorteil

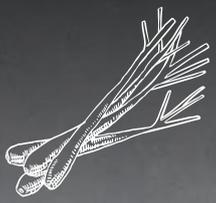
#### Verlässliche Expertenmeinung

- Sie erhalten medizinisch fundierte Antworten auf Fragen, wie beispielsweise:
- Was gehört zu einer optimalen Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach?
  - Welche Übungen zur körperlichen und mentalen Geburtsvorbereitung sind vorteilhaft?
  - Was ist beim Umgang mit Geschwisterkindern zu beachten?
  - Was wird bei einem Rückbildungskurs trainiert?
  - Auf was ist bei der Ausführung von Rückbildungsübungen zu achten?
  - Wie können Mamas die Übungen in den Alltag mit Baby integrieren?

#### Vorteil

#### Ergänzt bestehendes Angebot

Der persönliche Kontakt zu einer Geburtshelferin, einem Entbindungshelfer oder den Ärzten kann und soll durch Kinderheldin nicht ersetzt werden. Bei Bedarf kann die bereits bestehende Versorgung jedoch mühelos durch die digitale Beratung ergänzt werden.



# Gebratener Thai-Reis (Khao Pad) in ANANAS



## Zutaten

### für 2 Personen

- 1 frische, reife Ananas (nicht zu klein, wegen der Füllbarkeit)
- Jasminreis: gekocht ca. 500 Gramm (ungekocht ca. 100 Gramm p. P.)
- 6–8 Garnelenschwänze (Crevetten), geschält oder 200 Gramm Hähnchengeschnetzeltes, frisch
- 2 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1–2 Esslöffel Fisch- oder Austernsauce\*

## Gewürze und

### Topping – nach Wahl

- Cashewkerne
- Rosinen, eingeweicht
- 2 Teelöffel Currypulver
- Thai-Chilischoten (ohne Kerne), frisch\*
- Thai-Basilikum, frisch\*
- Ingwer oder Zitronengras\*, jeweils frisch

Die Mengenangaben sind variabel und können den eigenen Bedürfnissen/Vorlieben angepasst werden. Vegetarier ersetzen tierische Zutaten einfach durch Gemüse wie z. B. rote Paprika, Kirschtomaten, Erbsen und Möhren.



## Zubereitung

Vorbereitungen: Den Reis bereits am Vortag kochen (!) – unsere Empfehlung für ein authentisches Gelingen. Die Ananas längs halbieren, aushöhlen und das kleingeschnittene Fruchtfleisch beiseite stellen. Zum Braten eignet sich neben einer Pfanne natürlich auch ein Wok.

- Den geschälten und gehackten Knoblauch sowie die Frühlingszwiebeln in Öl (z. B. Kokos-, Sonnenblumen-, Erdnuss-) leicht anbraten. Anschließend die Garnelen oder das Hähnchenfleisch zugeben und mitbraten, bis alles goldbraun bzw. rosa (Garnelen) ist, und herausnehmen.
- Die Eier in frisches heißes Öl schlagen, das Eigelb mit einer Gabel zerstoßen (dabei nicht verrühren) und braten, bis sie halb durch sind.

- Nun den gekochten Reis, die Ananasstücke und die Garnelen/das Hähnchenfleisch leicht unterrühren und etwas anbraten. Gewürze und Topping nach Geschmack hinzufügen – fertig (Salz ist nicht nötig, da die Fischsauce viel Salz enthält und einen intensiven Geschmack gibt).
- Alles in die ausgehöhlten Ananashälften füllen.
- Als Letztes mit Toppings nach Wahl würzen und abrunden. Tipp: Thai-Basilikum und Chilischoten geben den richtigen Pfiff.

\* Zutaten sind im Asia-Fachhandel erhältlich.



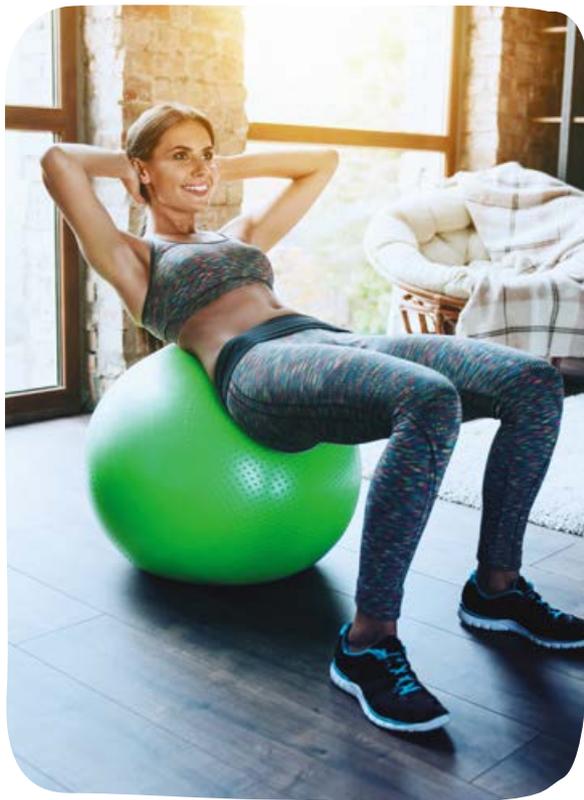
# Faszien

## Wunderwerke der Natur

Rundrücken, schlechte Haltung,  
Schmerzen in den Muskeln?

**Wer seine Faszien kennt – und trainiert –, kann dem nachhaltig entgegenwirken. Wir zeigen, was die kleinen Wunderwerke in unserem Körper leisten.**

Sie sind Schreibtischtäter oder treiben viel Sport? Und fühlen sich in Rücken, Nacken, Hüfte oder Beinen verspannt und unbeweglich? Dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie nicht genug für Ihre Faszien tun.

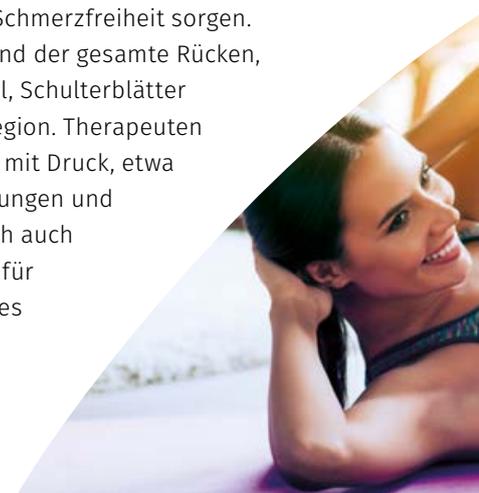


### **Darum sollten Sie Ihre Faszien trainieren**

Die Faszien durchziehen den gesamten menschlichen Körper. Als Teil des Bindegewebes umhüllen sie unter anderem Muskeln und Knochen, sind stellenweise untereinander in Kettenstrukturen verbunden und sorgen für die Beweglichkeit im Zusammenspiel einzelner Muskeln. Werden diese – etwa beim Krafttraining – zu sehr gedehnt und beansprucht, staut sich die zwischen den Faszien befindliche Lymph-Flüssigkeit und die Faszien verflechten sich ineinander. Auch bei Unterbeanspruchung oder durch Verletzungen können die Faszien auf diese Weise verhärten. Die Folge: Schmerz und Verspannungen setzen ein, im schlimmsten Fall kommt es zu entzündlichen Reaktionen. Werden die Faszien durch Zug und Druck wieder mobilisiert, lassen sich die Verspannungen lösen und die Beschwerden bekämpfen.

### **Wann Faszien-Training Sinn macht**

Ob akute Verspannung oder chronische Steifheit: Häufig kann das Mobilisieren der Faszien – das sogenannte myofasziale Release – Symptome lindern und langfristig für Schmerzfreiheit sorgen. Typische Einsatzbereiche sind der gesamte Rücken, die Fußsohlen und Schenkel, Schulterblätter sowie die Brust- und Hüftregion. Therapeuten arbeiten dabei in der Regel mit Druck, etwa Akupressur, um die Verklebungen und Verhärtungen zu lösen. Doch auch eigenständig lässt sich viel für die kleinen Wunderwerke des Körpers tun.

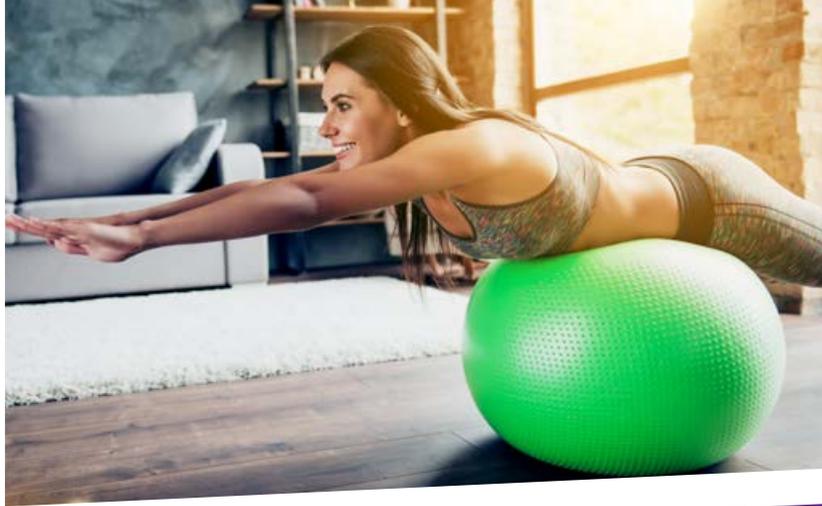


## Von Verhärtung übers Wohlweh zur freien Bewegung

Um die Faszien zu entwirren und die Beweglichkeit eigenständig wiederherzustellen, können zum Beispiel aus Schaumstoff gefertigte Faszien-Rollen helfen. Für kleinere oder schwer erreichbare Körperflächen kann auch eine Drainage-Rolle oder sogar ein in einen Socken gepackter Tennisball Wunder wirken. Was harmlos klingt, entfaltet ganz schön schmerzhafte Trainingseffekte: Rollt man mit Rücken, Schenkel, Seite oder Hinterteil über die Rollen, ist das vergleichbar mit einer kräftigen Massage – und je nach Verspannungsgrad anfangs eine echte Qual. Die gute Nachricht: Je öfter die Faszien bearbeitet werden, desto weniger schmerzhaft ist die Prozedur.

### Mit Druck zum Erfolg

Entscheidend für die heilende Wirkung beim Faszien-Training ist der Druck aufs Gewebe: Man presst die Rolle mit dem eigenen Körpergewicht auf den Boden oder an die Wand. Das drückt die Gewebeschichten aufeinander, Gewebeflüssigkeit wird ausgetauscht, verklebte Faszien entwirren sich. Bei regelmäßigem Training können die Faszien elastischer und gleitfähiger werden und die Regeneration belasteter Muskeln wird gefördert. Den Druck bei Rückenübungen kann jeder Übende selbst regulieren: Wer Arme und Beine anspannt und sich von der Rolle abdrückt, minimiert die Pressur – und trainiert nebenbei die Muskeln.



## Super effektives Faszien-Training

### 1 Bei Rückenschmerzen, mit der Rolle

a) Setzen Sie die Rolle unter die Schulterblätter und winkeln Sie die Beine an. Den Nacken stützen Sie mit den Händen ab. Rollen Sie fünf bis zehn Mal die Wirbelsäule entlang.

b) Stellen Sie sich an eine Wand, Knie leicht gebeugt. Jetzt die Rolle zwischen Wand und Rücken klemmen und bei leichter Drehung des Oberkörpers leicht tiefer in die Knie und wieder nach oben bewegen. Idealerweise bekommt der Rücken großflächig die Rolle zu spüren. Dauer: 5 Minuten.

### 2 Für die Schulter-Nacken-Region, mit einem Ball

Legen Sie einen Faszien- oder Tennisball zwischen eine Wand und Ihren Nacken. Rollen Sie mit vorsichtigem Druck und durch leichtes Beugen und Anheben des Oberkörpers über die Nacken-Region. Dasselbe funktioniert auch für den Schulterbereich – hier am besten durch Rumpfdrehungen oder Bewegungen des Arms den Druck erzeugen.

### 3 Für den Bauch, mit einem Ball

Legen Sie sich auf einen Teppich oder eine Decke und klemmen Sie einen Tennis- oder Faszien-Ball in den Übergang zwischen Bauch und Rippen. Bewegen Sie vorsichtig die Becken-Rumpf-Region, um Druck aufzubauen und mit dem Ball das Gewebe zu massieren. Wem das Wohlweh nicht zu viel wird, der kann auch ein Bein heben, um mehr Gewicht auf die massierte Stelle zu bringen.



# July, Beerfall



**Sie sind saftig. Sie sind köstlich. Und sie sind die idealen süßen Sommerbegleiter: regionale Beeren. Woran Sie erkennen, ob das Obst noch frisch ist – und welche Vitaminpower in ihnen steckt – verrät dieser „beeren-starke“ Artikel.**

Ob zu Joghurt, Quark oder Eis, im Milch-Shake, als Beilage zum Müsli oder pur: Sommerzeit ist Beerenzeit. Doch welche regionalen Sorten sind jetzt eigentlich besonders empfehlenswert und warum?

## **Vitaminbomben mit wenig Kalorien**

Die Gesundheit freut's: Beeren, die im Sommer Saison haben, glänzen mit jeder Menge Vitaminen und Ballaststoffen. Erstere sind unverzichtbar fürs Immunsystem. Letztere machen relativ schnell satt und sind gut für die Verdauung – was umso schöner ist, weil Beeren vergleichsweise kalorienarm sind. Aber Achtung: Reiner Fruchtsaft oder gar Nektar hat ordentlich Hüftgold-Potenzial. Nur die reinen Beeren überzeugen durch ein ausgewogenes Kalorien-Menge-Verhältnis.

## **Tipps für maximalen Beeren-Genuss**

### **1 Eiskalter Schutzzübeerzug**

So lecker Beeren auch sind, leider schimmeln sie in der Sommerhitze auch rasch – und machen die gesamte Schüssel mit Obst ungenießbar. Wer zu viele Beeren gekauft oder gepflückt hat, sollte sie deshalb einfrieren.

### **2 Kühl und finster**

... so lagern Sie Beeren am besten. Wenn Sie sie vor dem Verzehr waschen, achten Sie darauf, die Beeren nicht im Wasser liegenzulassen – sonst werden sie leicht matschig und verlieren ihr Aroma.

Und das sind  
die **Top 5**  
der kleinen  
Alleskönner:



## Erdbeeren

Der Sommer-Beeren-Klassiker schlechthin ist nahezu überall regional erhältlich und kann vielerorts sogar auf Feldern selbst geerntet werden. Erdbeeren sind nicht nur allein oder als Beilage überaus köstlich, sondern enthalten beim selben Gewicht sogar **mehr Vitamin C als Zitronen**.



## Himbeeren

Die kleinen Kerne sind nicht jedermanns Sache, aber in Himbeeren stecken auch jede Menge tolle Sachen drin. B-, C- und E-Vitamine sind ebenso enthalten wie Kalium, Folsäure und Pektin – und das bei relativ wenig Fruchtzucker. Ideal also für den Magen-Darm-Trakt und die schlanke Linie. Kein Wunder, dass Himbeeren schon im **Mittelalter als Heilpflanzen** zur Anwendung kamen.

## Brombeeren



Wenig Zucker und Kalorien, dafür **jede Menge Provitamin A und Vitamin C und E** – wer Brombeeren auf den Speiseplan setzt, verwöhnt somit nicht nur den Gaumen, sondern tut auch etwas fürs Immunsystem und seine Augen. Denn das Vitamin A ist unter anderem wichtig für die Netzhaut und unterstützt das Sehvermögen. Kalzium, Kalium und Magnesium sind ebenfalls enthalten.



## Heidelbeeren

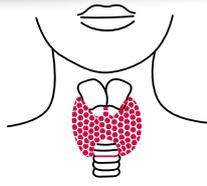
Diese **Power-Früchte** heißen auch Blaubeeren – und haben ihre Farbe von sogenannten Anthocyane-Pflanzenstoffen. Die sorgen nicht nur für eine wunderbare Optik, sondern können den Körper vielfältig unterstützen: beim Kampf gegen freie Radikale und sogar bei der Regeneration der Haut. Heidelbeeren zu naschen, ist also nicht nur köstlich, sondern aktives Anti-Falten-Training! Ganz nebenbei haben die Beeren jede Menge Vitamin E, das gegen Bluthochdruck hilft, sowie Gerbstoffe, die Entzündungen bekämpfen können.



## Johannisbeeren



Die heimischen Beeren-Königinnen unter den Vitamin-C-Lieferanten sind nicht nur schnell gezupft und passen prima in Kuchen oder Milchspeisen – sie können auch den Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken und die Verdauung ankurbeln. Die Schwarzen Johannisbeeren verdanken übrigens ihre Farbe sogenannten Flavonoiden, die auch für uns **hervorragende gesundheitliche Effekte** haben können. Sie wirken nämlich antioxidativ und können helfen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.



## Mangelnde Jod-Versorgung in Deutschland

**Seit den 1980er Jahren gilt Deutschland nicht mehr als Jod-Mangelgebiet. Diesen Status sieht der Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e. V. (BDN) jedoch gefährdet. Denn wie Monitoring-Daten zeigen, ist mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen in Deutschland nicht mehr ausreichend mit Jod versorgt.**

Vor allem die Aufnahme von Jod während der Schwangerschaft, der Stillzeit und der frühen Kindheit hat einen wesentlichen Einfluss auf die kindliche Gehirnentwicklung. Zwischen dem ersten und dem zweiten Jod-Monitoring, das das Robert Koch-Institut im Rahmen der „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KIGGS) vorgenommen hat, liegen elf Jahre. „In diesem Zeitraum hat sich die Jod-Versorgung deutlich verschlechtert“, sagt BDN-Experte Professor Dr. med. Matthias Schmidt, Nuklearmediziner am Universitätsklinikum Köln. „Damit ist Deutschland wieder ein mildes Jod-Mangelgebiet geworden.“

### Jod-Mangel besonders für Kleinkinder kritisch

Dies sei besonders beunruhigend, da sich bei detaillierterer Betrachtung zeige, dass gerade Mädchen, und hier wiederum besonders die älteren Altersgruppen, mit Jod unterversorgt seien. Jod-Mangelstörungen bei Erwachsenen können unter anderem zu einer Größenzunahme der Schilddrüse (Kropf) oder Schilddrüsen-Knoten führen. „Besonders gefährlich ist ein Jod-Mangel jedoch für Ungeborene und Kleinkinder“, betont Schmidt.

Die Ursachen für die abnehmende Jod-Versorgung sind vielfältig: Zum einen besteht ein Trend zu geringerem Kochsalz-Konsum. Zum anderen setzen sich zunehmend vegetarische oder vegane Ernährungsformen durch, bei denen auch auf Milchprodukte als wichtige Jod-Lieferanten verzichtet wird.\*

\* QUELLE: Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e. V.

## Die elektronische Patientenakte (ePA)

**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 wird im zweiten. Quartal „ausgerollt“. Zum 1. Juli ist dann eine flächendeckende Vernetzung geplant.

### 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 anderer 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



## Gesundheitsexperten warnen vor Blutvergiftung (Sepsis)

**Gesundheitsexperten warnen vor den Gefahren der Sepsis und fordern eine verstärkte Aufklärung von Bevölkerung und Medizinern.**

„Viele Todesfälle wären dadurch vermeidbar“, so Ruth Hecker vom Aktionsbündnis Patientensicherheit (APS). Handlungsbedarf sieht auch Josef Hecken vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), dem ranghöchsten Gremium der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen. „Pro Jahr gibt es mehr als 300.000 Sepsisfälle in Deutschland, davon 140.000 schwere oder Schockfälle“, so Hecken. Eine Sepsis kann nach einer Infektion entstehen, wenn die Erreger die Blutbahnen erreichen und der Körper mit der Immunabwehr überfordert ist. Auslöser für die Infektion sind in der Regel Bakterien, es können aber auch Viren oder Pilze sein. Dabei kommt es zu einer Überreaktion des Körpers, die Organe werden geschädigt.

### Viel Unwissen rund um Sepsis

Die eigentliche Bedrohung ist also nicht die Infektion, sondern die gegen die eigenen Organe gerichtete Abwehrreaktion darauf. Wie Experte Prof. Dr. Konrad Reinhart im Rahmen der Kampagne „Deutschland erkennt Sepsis“ betont, soll das Wissen rund um Sepsis auch deshalb verbessert werden, weil „auch heute Sepsis von den meisten Menschen primär nur mit Wundinfektionen assoziiert wird, (...) die meisten Medien das Problem Blutvergiftung auf mangelnde Hygiene im Gesundheitswesen reduzieren und bis zur COVID-19-Pandemie beim Thema Infektionsprävention hauptsächlich über Krankenhaus-Infektionen gesprochen wurde, obwohl unabhängig von Pandemien circa 80 % Prozent der Infektionen- bzw. Sepsisfälle außerhalb des Krankenhauses entstehen. Eine Sepsis hat unterschiedliche Schweregrade, im Extremfall kommt es zu einem septischen Schock, der oft tödlich verläuft. Gefährdet sind vor allem Patienten mit geschwächtem Immunsystem sowie ganz junge und ganz alte Menschen.

## ? Rätselspaß



### Muco will raus ...

Muco ist ein kleines Schleimmonster, das in einen 30 Meter tiefen Brunnen gefallen ist und nun wieder herauswill.

**Los geht's:** Bei seiner anstrengenden Kriechtour an der steilen, glitschigen Brunnenwand empor schafft es Muco, am Tag sieben Meter hinaufzukriechen. Nachts rutscht es jedoch im Schlaf wieder drei Meter nach unten – armes Muco!

**Die Frage lautet: Als Muco losgekrochen ist, war Montag. An welchem Tag erreicht es den Rand des Brunnens?**

## Welcher passt?

Stelle dir vor, du hast einen Schatz gefunden und die Kiste mit einem Schloss gesichert. Und als du es aufschließen willst, weißt du nicht mehr, mit welchem Schlüssel du es aufbekommst. Fange beim Schlüssel mit dem Entwirren an.

**Als Schlaufuchs kannst den Schlüsselbund sicher rasch entwirren und den passenden Schlüssel herausfinden! Welche Farbe hat er?**



Lösungen: Seite 4

iStock.com/benny/kostiantyn Liamzenko/Drawkman

## Neu und sehr beliebt – die BKK SBH

### Online-Präventionskurse live

Dieses Frühjahr konnten wir Ihnen erstmalig unser beliebte Präventionskursreihe als Livestream online anbieten. Das Angebot umfasste Kurse wie Hatha-Yoga, Pilates, Body-Workout, hochintensives Tabata und Rückenfit. Über die große Teilnahme waren wir überwältigt. Je Kurstag konnten wir über 50 Teilnehmer zu den Live-Angeboten begrüßen. Übrigens: Die Kurse sind auch heute noch für Sie auf unserem YouTube-Channel bereitgestellt. Schauen Sie rein, machen Sie mit. Wir freuen uns darauf.

Hier geht's zu unserem YouTube-Channel!

 YouTube



**Wie geht es weiter:** Sofern pandemiebedingt möglich, werden wir unsere Präventionskurse in unserem hauseigenen Gesundheitszentrum und bei unseren Fitnesspartnern im Herbst wieder anbieten. Aufgrund des tollen Erfolgs der Online-Präventionskurse werden wir diese fest in unser Kursprogramm aufnehmen und im Herbst fortsetzen.

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



### Sind Sie an den Kursen interessiert?

Dann nutzen Sie unsere BKK SBH Service-App. Über diese erhalten Sie automatisch das vollständige Kursprogramm zugestellt.

Hier geht's zum App-Download!



 Google Play



 Laden im App Store

BKK SBH

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

#### St. Georgen

☎ 07724 912-36  
☎ 07724 912-38

### Servicecenter

#### Tuttlingen

☎ 07461 91599-44

### Kundencenter

#### Schonach

☎ 07722 7060  
☎ 07722 7059

### Kundencenter

#### VS-Schwenningen

☎ 07720 95 61-77  
☎ 07720 95 61-79

Alle Vorteile und Infos  
unter: [bkk-sbh.de](https://www.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

