

**Richtig Feedback
geben**

S. 8

**7 Fitness-Hacks
für den Alltag**

S. 12



Liebe Kundinnen und Kunden,



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

Note **Exzellent**

*11/2020

die Digitalisierung ist definitiv da: Immer mehr Gesundheits-Apps (DiGA) können auf Rezept verordnet werden. Die elektronische Patientenakte (ePA) und der damit zusammenhängende weitere Ausbau der Telematikinfrastruktur sind bereits angelaufen, schon bald kommt das E-Rezept deutschlandweit dazu.

Das Ziel ist klar: Statt Papierkram mit unsicheren Übermittlungswegen sollen alle für die Gesundheit wichtigen Daten und Informationen künftig gesichert verfügbar sein. Dabei gilt: Höchster Datenschutz hat Priorität. Wer auf welche Daten zugreifen darf, bestimmen Sie als Versicherte. Und wer die digitalen Angebote nicht nutzen möchte, muss dies auch nicht tun.

Die Gesetzgebung fördert die Digitalisierung aktiv: Das vor kurzem wirksam gewordene „Gesundheitsversorgungs- und Pflegeverbesserungsgesetz“, kurz GPVG, treibt zum Beispiel unter anderem auch die Digitalisierung der Pflegehilfsmittel (einschließlich wohnumfeldverbessernder Maßnahmen) voran. Und das geplante „Gesetz zur digitalen Modernisierung von Versorgung und Pflege (DVPMG)“ sieht künftig sogar digitale Pflegeanwendungen (DiPA) ähnlich der „DiGA“ vor. Außerdem ist eine umfassende Reform der Pflegeversicherung geplant. Schließlich soll das

„*Das neue GPV-Gesetz bringt vielfältige Verbesserungen.*“

„Gesetz zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung (GVWG)“ seinem Namen gerecht werden und für erweiterte Leistungsansprüche sowie -angebote sorgen.

Es gibt also Grund zum Optimismus in 2021, was unsere Gesundheitsversorgung angeht. Sicher, vieles steht und fällt mit der Verfügbarkeit und Wirksamkeit des Impfstoffs gegen das Corona-Virus. Doch auch hier geben die Studien Grund, positiv gestimmt zu sein.

Aktuelle News – zu digitalen Innovationen ebenso wie zu Leistungen und Gesundheitsangeboten – finden Sie übrigens auf

der Website Ihrer BKK SBH unter **bkk-sbh.de**.

Informationen zur Veröffentlichung der Vorstandsgehälter finden Sie auf

bkk-sbh.de/meine-krankenkasse.

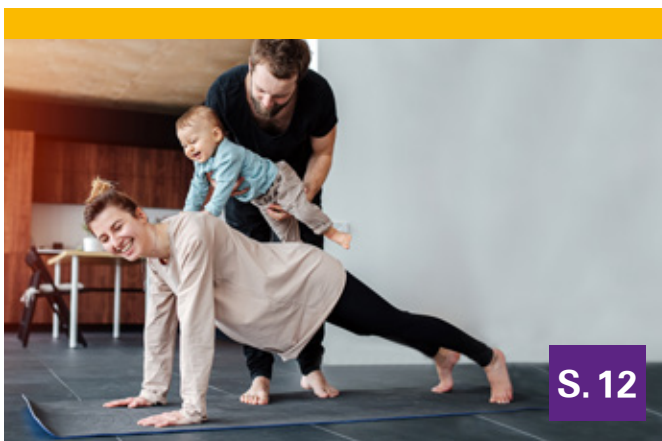
Kleiner Tipp

Inzwischen profitieren immer mehr Versicherte auch von den Vorteilen und bequemen Services unserer kostenfreien Online-Geschäftsstelle **BKK Service App**. Schauen Sie gerne einmal hinein.

Ihr
Uwe Amann



Inhalt



02 Vorwort

04 Kurzmeldungen

- Bestnoten für die BKK SBH
- Gewinner
- Ihre Ideen sind gefragt!

06 E wie einfach: das E-Rezept

08 Richtig Feedback geben

Mit diesen Tipps gelingt's!

10 Flinke Füchse

Schule macht Bewegung

11 „App geht's“ – Teil 6

Wir geben Ihnen den praktischen Push ins Glück

12 7 Fitness-Hacks für den Alltag

Ideal für Menschen mit wenig Zeit oder Motivation

14 Frühlings-Frittata

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



Bestnoten für die BKK SBH

Auf www.bkk-sbh.de/kundenstimmen haben wir nach Ihren Erfahrungen und Meinungen zur BKK SBH gefragt. Im Laufe des vergangenen Jahres haben viele von Ihnen diese Möglichkeit genutzt und uns Rückmeldungen zu unserem Service, den Leistungen und vielem mehr gegeben. Einige Kunden haben uns freundlicherweise ihr Einverständnis erteilt, ihre Rückmeldung hier abzdrukken.

Gerlinde H. aus Villingen-Schwenningen

Was ich sehr an der BKK SBH schätze, ist die gute Erreichbarkeit, die sehr freundlichen und sachkundigen Mitarbeiter. Die BKK SBH konnte mir bei all meinen Anfragen lösungsorientiert Vorschläge unterbreiten. Besonders wichtig für mich, sind die Beteiligungen bei osteopathischen Behandlungen und Zahnreinigungen. Kurzum, ich fühle mich sehr gut bei der BKK SBH aufgehoben, und das bei vergleichbaren niedrigeren monatlichen Beiträgen.

Ralf A. aus Rottweil

Die BKK SBH empfehle ich uneingeschränkt. Besonders die kurzen Bearbeitungszeiten sind hervorzuheben – egal, ob Rückerstattungen/Zuschüsse oder auch kurzfristige Bearbeitungen von Anträgen. Bitte weiter so und alles Gute für 2021!

Celine K. aus München

Ich möchte lobend erwähnen, dass immer alles sehr schnell geht! Bei Freunden habe ich mitbekommen, dass bei deren Krankenkassen jegliches Anliegen immer relativ viel Zeit in Anspruch nimmt, sei es eine Auskunft oder eine Mitgliedschaftsbescheinigung. Das geht meiner Meinung nach hier immer sehr flott und alle sind sehr nett und hilfsbereit!! Liebe Grüße und guten Rutsch!

Erich G. aus Eibelbach

Ich habe erst vor einigen Jahren zur BKK SBH gewechselt und bin sehr zufrieden. Die Erreichbarkeit ist sehr gut und in der App findet man sich schnell zurecht. Kurz und knapp gesagt: Alles Top!

Jan Timo M. aus Dauchingen

Wir sind bis heute sehr zufrieden mit der BKK SBH. Jede Form der Kontaktaufnahme wurde schnell und zufriedenstellend abgearbeitet. Wir fühlen uns hier gut aufgehoben und werden auch weiterhin, trotz Abwerbungsversuchen von Mitbewerbern, bei der BKK SBH bleiben. Liebe Grüße und eine guten Rutsch ins neue Jahr!

Uda G. aus Königfeld

Mit zwei – bald drei – Kindern war uns eine sichere und vertrauenswürdige Krankenkasse immer sehr wichtig. Die BKK SBH erfüllt dies in vollem Umfang. Jegliche Anliegen oder Fragen werden umgehend und umfangreich beantwortet und bearbeitet - toll! Wir fühlen uns hier sehr willkommen und woh!! DANKESCHÖN!

Claudia B. aus Villingen-Schwenningen

Ich bin sehr zufrieden mit der BKK SBH. Super Service. Ein tolles Team. Bei jedem Anliegen wird toll weitergeholfen. Der beste Service, den man sich vorstellen kann. Besonders loben möchte ich den Service der Geschäftsstelle in Schwenningen. Wir fühlen uns hier ganz toll aufgehoben. Vielen Dank dafür.

Kim-Oliver S. aus Mühlheim

Ich bin von Anfang an bei der BKK SBH versichert und kann bisher nur Gutes berichten. Anfragen werden schnell bearbeitet, Erstattungen zügig überwiesen. Auch der Zusatzbeitrag ist im Vergleich zu den weiteren Krankenkassen günstig. Dickes Lob an dieser Stelle

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 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.

LÖSUNGEN von Seite 15

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

R	K	G	R	E	A	S	F	F	N
T	A	I	S	Z	S	L			
I	M	R	L	O	W	E	C	U	L
G	E	A	N	B	Z	S	N		
E	L	F	H	I	R	S	S	A	
R	O	F	T	A	O	P	S		
A	B	E	V	O	L	F	H		
F	A	V	T	U	K	A	N	E	O
F	V	A	D	E	R	R	R		
E	L	E	F	A	N	T	B	D	N

Bilder-Ratespiel

- Schmetterling
- Gurke
- Massageball
- Pfannkuchen
- Kaffeebohne
- Ostereier in Eierschale



Gewinner

Die glücklichen Gewinner Wolfgang B. und Elisabeth R. freuen sich über die Europapark-/Rulantica-Eintrittskarten. Bewerten Sie uns! Mit ein wenig Glück sind auch Sie bald Gewinner.



Ihre Ideen sind gefragt!

Wir suchen noch einen kurzen und prägnanten Namen für unsere BKK SBH Service-App. Sie haben eine Idee? Senden Sie uns Ihre Vorschläge über das Postfach der Service-App zu. Unter allen Einsendungen verlosen wir zwei Gutscheine für den Europapark sowie zwei Amazon-Gutscheine in Höhe von 20 €.



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

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.

Richtig Feedback geben

Mit diesen Tipps gelingt's!

Ob bei der Arbeit, in der Beziehung oder im Umgang mit Freunden, ob auf eigene Initiative oder auf Rückfrage: Wer Feedback gibt, läuft leicht Gefahr, es sich mit den Mitmenschen zu verscherzen – selbst wenn die Absichten nur die besten sind. Wir zeigen Ihnen, wo die Fallen liegen, wie Sie Empathie und Resilienz aufbauen und wie eine gelungene Feedback-Kultur aussieht.

Es gilt als die Essenz guten Feedback-Gebens: Dem Gegenüber so objektiv wie möglich widerzuspiegeln, wie sein Verhalten und seine Kommunikation erlebt wird. Das ist laut Coaching-Expertin Dr. Christine Scheitler jedoch ein verhängnisvoller Fehler:

„Wahrnehmungen sind nie objektiv“, so die Spezialistin, die seit vielen Jahren erfolgreich Unternehmen und Einzelpersonen trainiert. „Aber wir glauben leider häufig, dass sie es wären. Tatsächlich werden dadurch unsere subjektiven Eindrücke zu Wahrheiten über andere Menschen.“

Warum ehrliche Einschätzungen abgewiesen werden (und wie Sie das ändern können)

Folgt man dieser Argumentation, ist es wenig verwunderlich, dass an sich gut gemeintes Feedback vom Empfänger oftmals nicht angenommen wird. Er oder sie reagieren mit Angst vor Be- und Verurteilung. Was aber kann eine Lösung für dieses Dilemma sein? „Statt uns hinter angeblich objektiver Distanz zu verstecken, müssen wir uns zeigen, wie wir sind“, fordert Dr. Scheitler. Das funktioniert am besten, wenn wir in Form einer Ich-Botschaft sprechen. Auf diese Weise zeigen wir, wo wir durch die Worte oder das Verhalten des anderen inspiriert, verletzt, frustriert oder wütend werden. Solche Rückmeldungen sind keine objektiven „Wahrheiten“ oder Bewertungen, sondern ein gemeinsamer Prozess des Untersuchens – das muss vorher allen Beteiligten klar sein.

” *Durch Ich-Botschaften zeigen wir, wo wir durch die Worte oder das Verhalten des anderen inspiriert, verletzt, frustriert oder wütend werden.* ”



So werden Sie zum besseren Feedback-Geber

Wer also beim Feedback-Geben einen Einblick in die eigene Innenwelt gibt, hilft damit dem anderen, die Wirkung seines Verhaltens besser zu verstehen. Je mehr wir uns öffnen, desto eher laden wir unseren Feedback-Partner dazu ein, dasselbe zu tun. Besonders gut gelingt das mit Formulierungen nach den **WWW-Regeln**:

Wahrnehmung schildern

„Ich habe beobachtet, dass ...“ oder
„Mir ist aufgefallen, dass ...“

Wirkung erläutern

„Das wirkt auf mich, als ob ...“ oder
„Das hat zur Folge, dass ...“

Wunsch formulieren

„Ich würde mir wünschen, dass ...“

Hilfreich ist dabei, die Sätze nicht als „Du-Botschaften“ („Du hast dieses oder jenes getan!“), sondern als „Ich-Botschaften“ („Mir ist aufgefallen, dass ...“) zu formulieren.



So funktioniert sinnvolles Feedback-Bekommen

Analog zum Feedback-Geben klappt auch das (wertvolle) Feedback-Erhalten mit diesen drei Schritten:

1. Zuhören und aufnehmen

Akzeptieren Sie die Beobachtungen des anderen.

2. Rückfragen, wenn etwas unklar ist.

3. Zusammenfassen

Wichtige Erkenntnisse formulieren und zurückspiegeln.

Wichtig ist dabei, sich nicht zu rechtfertigen, zu verteidigen oder zu erklären.

Top motiviert oder völlig frustriert? Eine Frage der Feedback-Kultur

In Unternehmen wollen die meisten Menschen eine Rückmeldung über ihre Beiträge zum Erfolg – und zwar nicht nur bei klassischen Mitarbeitergesprächen. „Sie wollen wissen, ob ihre Arbeit nützlich und die Anstrengung es wert war“, erläutert Dr. Scheitler. „Hilfreiches Feedback ist dabei unglaublich wertvoll, um sich weiterzuentwickeln. Umgekehrt gibt es kaum einen schnelleren Weg, um einen Menschen zu verscheuchen, als mit einem misslungenen Feedback. Ein falsch geführtes 60-minütiges Mitarbeitergespräch kann einen hoch motivierten Mitarbeiter zu einem unmotivierten, gleichgültigen Menschen machen und ihn dazu bringen, nach einem neuen Job Ausschau zu halten. Leider sind viele Mitarbeitergespräche auch heute noch in vielen Unternehmen eine Form von Verurteilung und Kontrolle – und funktionieren deshalb nicht im gewünschten Sinn.“

” Es gibt kaum einen schnelleren Weg, um einen Menschen zu verscheuchen, als mit einem misslungenen Feedback. “

Wie das anders gehen könnte? „Wenn wir diese Momente verwandeln, so dass unsere Beiträge wertgeschätzt und anerkannt werden“, erklärt die Expertin. „Und indem wir auch ehrlich untersuchen, was nicht so gut läuft: Es ist wichtig anzusprechen, wo unser Wissen, unsere Erfahrung, unsere Talente oder unsere Haltung nicht mit den Anforderungen unserer Rolle übereinstimmen. Daraus ergibt sich ein Entwicklungspotenzial, das nur darauf wartet, entfaltet zu werden!“



ZUR EXPERTIN

Dr. Christine Scheitlers Blog steht unter dem Motto „Betriebswirtschaft meets Psychologie“. Als Coach blickt sie auf viele Jahre als erfolgreicher Persönlichkeits- und Entwicklungs-Coach für Einzelpersonen und Unternehmen zurück. Werteorientierte Führungskräfte-Entwicklung ist eines ihrer Steckenpferde. Mehr im Web unter: www.scheitler.de/mein-blog

Flinke Füchse

Schule macht Bewegung



Das Präventionsprojekt der
BKK SBH für Grundschüler

Schon ab der 1. Klasse



**FLINKE
FÜCHSE**
SCHULE MACHT BEWEGUNG

Ein Projekt der **BKK SBH**

Liebe Mitglieder,
liebe Eltern,
liebe Interessierte ...

Bewegung ist ein unverzichtbarer Faktor für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder. In Kooperation mit Grundschulen aus der Region hat die BKK SBH das Präventionsprojekt Flinke Füchse ins Leben gerufen. Dabei dreht sich alles um Koordination, Wahrnehmung und Gleichgewicht – und natürlich um Spaß an der Bewegung.

Damit die Kinder zu „Flinken Füchsen“ werden, übernehmen unsere Experten zehnmal den Sportunterricht der teilnehmenden Klassen mit speziellen Übungen und Parcours. Auch ortsansässige Vereine werden zur Nachhaltigkeit des Projekts miteinbezogen, um den Kindern langfristige Möglichkeiten zu zeigen, sportlich etwas für ihre Gesundheit zu tun. Mittlerweile führen wir das Projekt bereits an über zwölf Schulen im Schwarzwald-Baar-Kreis/Raum Tuttlingen durch.

Sie finden uns auch auf
social media! →



YouTube





„App geht's“ – Teil 6

Wir geben Ihnen den praktischen Push ins Glück

Videoberatung, neue Kurse, Leistungen und Services: Wenn Sie immer topaktuell informiert sein möchten, sobald Sie von neuen Vorteilen profitieren können, nutzen Sie die Push-Funktion unserer Service-App.

6.000 unserer Kunden – und damit mehr als jeder Vierte – nutzen die App bereits. Kein Wunder, bietet unser digitaler Service doch jede Menge praktische Vorteile im Alltag. Zudem bauen wir die passenden Angebote kontinuierlich aus. Unter anderem neu dabei: Online-Gesundheit mit Bewegungs- und Entspannungskursen sowie Yoga. Auch Ihr Kundenmagazin ist neben der Papirausgabe ab sofort parallel als Online-Version erhältlich. Darüber hinaus ist ab Sommer eine Videoberatung mit Ihrem Kundenberater geplant.

Immer auf dem neuesten Stand

Stellt sich nur die Frage: Wie bei so vielen Leistungen und Services den Überblick behalten? Ganz einfach – mit Hilfe der praktischen Push-Nachricht in der BKK SBH Service-App. Damit erhalten Sie stets als eine*r der Ersten die Informationen zu Online-Kursen, dem klassischen BKK SBH-Programm sowie anderen wichtige Gesundheitsinformationen. Auch zu Kursterminen, neuen Produkten und Services informieren wir Sie so ganz bequem – und ausschließlich zu Leistungen und Services, die sie anschließend direkt in Anspruch nehmen können.

Sind Sie noch kein Nutzer unseres neuen

Online-Service?

Dann laden Sie sich die App entweder direkt aus dem Apple App Store oder Google Play Store herunter oder informieren Sie sich auf unserer Homepage: www.bkk-sbh.de

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



All diejenigen, die auf den persönlichen Kontakt zu uns nicht verzichten möchten, können uns natürlich weiterhin in unseren Geschäftsstellen anrufen oder besuchen.

Wir helfen Ihnen gerne weiter!



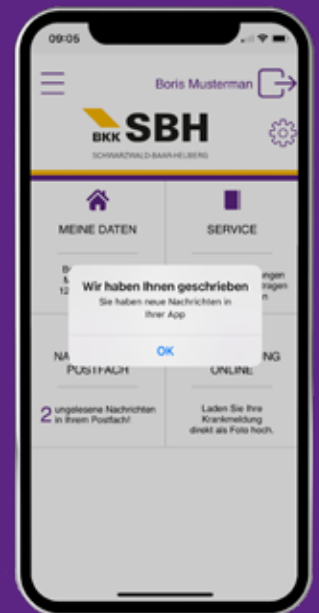
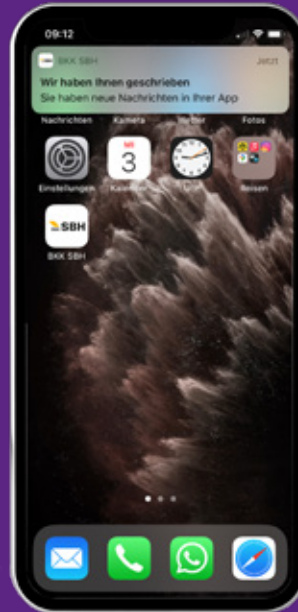
Kein Smartphone? Kein Problem!

Sie haben kein Smartphone? Dann abonnieren Sie einfach unseren Newsletter. So erhalten Sie dieselben Infos – nur auf anderem Weg.

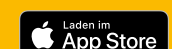
www.kv365.bkk-sbh.de



So aktivieren Sie den Push-Service in Ihren Einstellungen:



Hier geht's zum App-Download!



7 Fitness-Hacks für den Alltag

Ideal für Menschen mit wenig Zeit oder Motivation

Sie wären gerne fitter, aber das Fitness-Studio ist nicht so Ihr Ding? Sie haben am Sport einfach keinen Spaß?

Oder würden Sie gerne trainieren, aber Ihnen fehlt die Zeit, weil Job und Familie Sie so stark beanspruchen? Was auch immer Ihre Ausrede für einen Mangel an Training ist – hier haben wir sieben Tipps zusammengetragen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen. Speziell ausgerichtet auf Menschen mit wenig Zeit oder Begeisterung für Sport.



Schrittziel pro Tag oder pro Woche setzen

Mit diversen Handy-Apps oder Fitness-Armbändern können Sie genau tracken, wie viele Schritte Sie am Tag zurückgelegt haben. Bei wenig aktiven Menschen sind das meist 4.000 bis 5.000, bei etwas aktiveren Personen schon einmal bis zu 7.000. Ein sinnvolles Tagesziel für Anfänger, die Fortschritte machen wollen, sind 10.000 Schritte am Tag. Wenn Sie diese schaffen, sind Sie schon gut dabei. Wer noch nicht am Limit ist, kann versuchen, langsam auf 15.000 zu steigern. Alternativ können Sie mit einem Wochenziel arbeiten. Das erlaubt Ihnen, an manchen Tagen weniger Schritte zu absolvieren und diese mit besonders aktiven Trainingseinheiten wieder auszugleichen.



Balance Board oder Hula-Hoop im Homeoffice

Mit einfachen Sportgeräten wie den genannten lassen sich kurze Pausen im Homeoffice-Alltag für kleine Fitness-Einheiten verwenden. Beides lässt sich mit ein wenig Platz sogar drinnen nutzen. Beim Balance Board sollten Sie allerdings darauf achten, eine Variante mit speziellem Teppich für die Indoor-Nutzung zu kaufen. Die kurzen Fitness-Pausen sorgen auch für eine Auflockerung des Arbeitsalltags sowie gute Laune, besonders, wenn Sie mit Musik trainieren.



Ein Trainings-Buddy sportt an

Gibt es in Ihrem Umfeld eine Person, mit der Sie sich zum Laufen oder anderen Trainings-Sessions verabreden können? Der fest ausgemachte Termin verhindert in der Regel, dass man zu leicht Ausreden findet, um das Training schleifen zu lassen. Außerdem können Sport-Buddys sich gegenseitig motivieren oder durch eine freundschaftliche Konkurrenz zu besseren Leistungen anspornen.



Mit dem Rad zur Arbeit

Der tägliche Arbeitsweg lässt sich natürlich optimal in eine Trainingseinheit verwandeln. Eventuell ist Ihr Arbeitgeber sogar bereit, Ihnen ein Dienstrad zur Verfügung zu stellen. Immerhin erhöht sich durch ein Plus an Fitness auch Ihre Leistung. Diensträder sind gleichgestellt mit Dienstwagen und dürfen auch privat genutzt werden. Neben dem Fitness-Effekt sind Sie auch noch klimafreundlich und gut für den Geldbeutel, da Sie sich den Sprit sparen.



Die Zeit mit den Kids aktiv nutzen

Nennen Sie gerne Ihre Kinder als Grund dafür, dass Sie nicht mehr so viel Zeit für Sport haben? Das lässt sich ändern, indem Sie die Zeit, die Sie mit dem Nachwuchs verbringen, sportlich nutzen. Schauen Sie doch beim Seilspringen oder Toben auf dem Spielplatz nicht nur zu. Schnappen Sie sich selbst ein Seil oder machen Sie ein paar Klimmzüge an den Spielgeräten. Das dient nicht nur Ihrer eigenen Fitness, sondern wird bestimmt auch Ihre Kids begeistern und anspornen. Sie übernehmen eine Vorbildfunktion und bringen Ihren Kindern den Sport näher.



Radeln während der Arbeit

Müssen Sie sich mittels einer Audioaufnahme oder einem Video vorbereiten oder weiterbilden? Dann nutzen Sie diese Zeit doch auf dem Hometrainer. Außerdem gibt es inzwischen sogar Geräte, die darauf ausgelegt sind, sie unter einem höhenverstellbaren Schreibtisch zu nutzen. Damit kann sogar beim Tippen, Lesen oder Telefonieren geradelt werden.



Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser

Das reduziert Ihren Hunger schon vor dem Essen. Das Sättigungsgefühl wird sich schneller einstellen und Sie essen automatisch weniger. Außerdem können Sie damit einen Teil Ihres Flüssigkeitsbedarfs decken – und dieser spielt bei Ihrer Leistungsfähigkeit eine wichtige Rolle.

Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei!



Frühlings-Frittata



Lecker und gesund

Zutaten

- 4 Eier
- 200 g grüner Spargel
- 300 g gelbe Paprika
- 300 g rote Paprika
- 1 Karotte
- 100 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- Olivenöl
- 2 Zweige Majoran
- Salz und Pfeffer

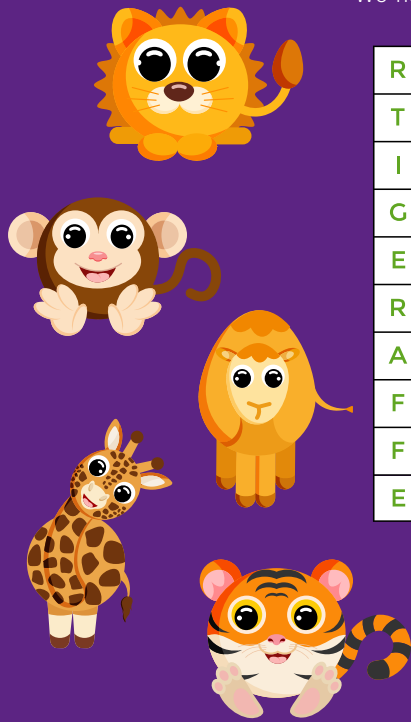
Zubereitung

- Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden – je nach Sorte. Knoblauch abziehen und hacken.
- Etwas Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldbraun anbraten. Karotten und Lauch dazugeben und für ca. 2 Minuten alles zusammen garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Nun den Spargel und die Paprika hinzufügen und alles für weitere 10 bis 12 Minuten schmoren lassen. Dann eine Suppenkelle Wasser dazugeben und alles gut vermengen. Mit den Kräutern würzen.
- In der Zwischenzeit Eier aufschlagen, verquirlen und würzen. Wenn das Gemüse gar ist, die Eiermasse darüber gießen, stocken lassen und mit Hilfe eines Tellers nach circa 6 bis 7 Min. wenden. Die andere Seite ebenfalls für weitere 3 Minuten braten.
- Die Frittata vorsichtig aus der Pfanne lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.

? Rätselspaß

... das ist ja tierisch

Wo haben sich die Namen der Tiere versteckt?



R	K	G	K	G	A	J	F	F	N
T	A	I	Y	Z	P	Z	S	L	P
I	M	R	L	Ö	W	E	C	U	L
G	E	A	G	V	K	B	Z	S	N
E	L	F	L	H	I	R	S	S	A
R	Q	F	P	G	C	A	Q	P	S
A	B	E	L	H	V	O	L	F	H
F	A	V	T	U	K	A	N	E	O
F	V	Ä	J	Ö	L	P	R	R	R
E	L	E	F	A	N	T	B	D	N



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.

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

Schwierigkeitsgrad: hoch

Bilder-Ratespiel

Errate die kniffligen Bildausschnitte.



Lösungen auf Seite 4

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



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

Hauptverwaltung

Trossingen

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

Geschäftsstelle

Schonach

☎ 07722 7060
☎ 07722 7059

Geschäftsstelle

St. Georgen

☎ 07724 912-36
☎ 07724 912-38

Geschäftsstelle

VS-Schwenningen

☎ 07720 95 61-77
☎ 07720 95 61-79

Geschäftsstelle

Tuttlingen

☎ 07461 91599-44

Alle Vorteile und Infos
unter: bkk-sbh.de

