



**Verdaunungsmythen
im Fakten-Check**

S. 6

**Körper und Geist in
kraftvoller Symbiose**

S. 10



Liebe Kundinnen und Kunden,

die Pflegeversicherung wird in wesentlichen Punkten durch das „Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz – PUEG“ fortentwickelt.

Dies geschieht auf der Basis von Maßnahmen, die im Koalitionsvertrag der Parteien SPD, Bündnis 90/Die Grünen und FDP für die laufende Legislaturperiode 2021 bis 2025 vereinbart wurden. Entsprechend seiner Bezeichnung sollen die häusliche Pflege gestärkt und pflegebedürftige Personen entlastet werden. „In Etappen zum Ziel“ – damit lässt sich die Vorgehensweise am besten beschreiben. Maßgebend dafür sind einerseits die finanzielle Lage und andererseits Maßnahmen der Umsetzung in die Praxis.

Vorrangig wurde zum 1. Juli 2023 insbesondere die Finanzsituation durch eine Anhebung des Beitragssatzes stabilisiert; dann folgt zum 1. Oktober 2023 vor allem die Neustrukturierung des Verfahrens zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit. In zwei Schritten werden schließlich zum 1. Januar 2024 und 1. Juli 2025 die Leistungen wesentlich erhöht bzw. verbessert.

Die erste Bewährungsprobe wird das „Arzneimittel-Lieferengpassbekämpfungs- und Versorgungsverbesserungsgesetz (ALBVVG)“ bereits im Herbst bestehen müssen, wenn Erkältungskrankheiten saisonal bedingt wieder gehäuft auftreten. Lieferengpässe, z. B. für Husten- und Fiebersäfte für Kinder, soll es dann nicht mehr geben. Der Praxistest läuft. Über das Ziel der Krankenhausreform besteht weitgehend

” Ziel ist es, die Digitalisierung im Gesundheitswesen zu beschleunigen und endlich die Nutzung von Gesundheitsdaten zu verbessern. “

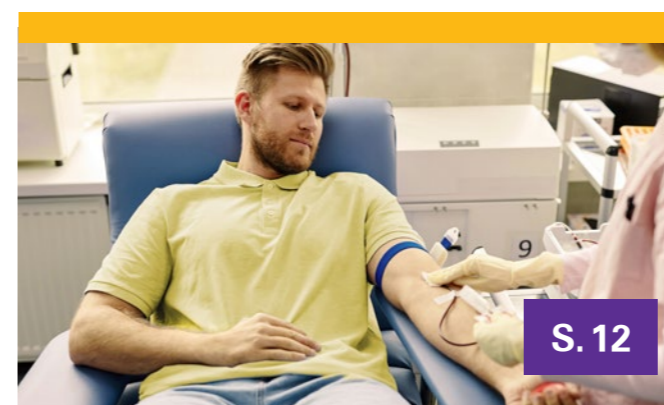
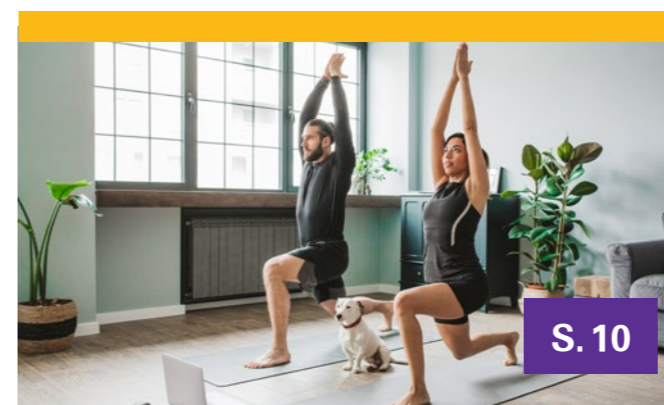
Einigkeit: eine ortsnahe, qualitativ hochwertige und bezahlbare Versorgung dauerhaft zu sichern. Die zunächst vorgesehene Einteilung in Grund-, Regel- und Maximalversorgung wurde erheblich modifiziert. Welches Krankenhaus gibt Kompetenzen ab, welches wird ggf. geschlossen bzw. umgewidmet? Zu guter Letzt liegt die Planungshoheit bei den einzelnen Bundesländern mit der Einbindung der kommunalen Verwaltungsebenen. So bleibt nur zu hoffen, dass alle Beteiligten stets die bestmögliche medizinische Versorgung der Versicherten im Blick haben.

Das nächste Vorhaben kündigt Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) mit markigen Worten an: „Ich glaube, dass wir (dann) das modernste Digitalsystem in ganz Europa haben werden.“ Ziel ist es, die Digitalisierung im Gesundheitswesen zu beschleunigen und (endlich) die Nutzung von Gesundheitsdaten zu verbessern.

Gesundheitsminister Karl Lauterbach hat sich zusammen mit seinem Ministerium viel vorgenommen. Bleibt zu hoffen, dass diese und weitere geplante Maßnahmen im Gesundheitswesen diesen Marathon erfolgreich bestehen.

**Ihr
Uwe Amann**

Inhalt



- 02 Vorwort
- 04 News
- 05 docdirekt: Online-Diagnose vom Arzt schnell und kostenfrei
- 06 Verdauungsmythen im Fakten-Check
- 08 Selbstverwaltung bei der BKK SBH
- 09 - Entwicklung der BKK SBH
- Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!
- 10 Körper und Geist in kraftvoller Symbiose
- 12 Blutgruppe BOMBAY
- 14 Halloween-Gebäck
- 15 Rätselspaß

Lösungen

von Seite 15

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

„Hex-hex“

- 1) Die HEXE reitet auf ihrem Besen durch die Nacht.
- 2) Der VAMPIR ernährt sich von Menschenblut.
- 3) Der KÜRBIS schmeckt in der Suppe besonders gut.
- 4) Die SPINNE hat acht Beine und lauert in einem großen Netz auf ihre Opfer.
- 5) Die FLEDERMAUS ist ein Säugetier, hat spitze Zähne und kann fliegen.
- 6) Die SCHWARZE KATZE ist das liebste Haustier der Hexen.
- 7) Der Ruf der EULE klingt in dunkler Nacht besonders unheimlich.
- 8) Das GESPENST spukt am liebsten in alten Häusern.

Fragen zu Halloween
1) b / 2) a / 3) c / 4) a / 5) a



Spinnenbeine = 162

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

Im Ärztehaus
Tuttlingen
Neuhausstraße 85
78532 Tuttlingen
Tel. 07461 77 00 499
donnerstags
08:30 – 12:15 Uhr
13:15 – 17:30 Uhr

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 616180 · 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 9.496 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.



News

Die BKK SBH Service-App

Sie benötigen von uns ein Antragsdokument oder möchten uns etwas mitteilen? Am schnellsten und einfachsten gelingt Ihnen dies mit unserer BKK SBH Service-App.

Downloaden Sie die BKK SBH Service-App








Handelsblatt Bestnote

Wir wurden am 17. August durch das „Handelsblatt“ mit der Bestnote „Excellent“ in der Kategorie **beste kundenorientierte Krankenkassen** ausgezeichnet.

Downloadcenter

Alternativ finden Sie alle wichtigen Formulare zum Selbstausdruck auf unserer Homepage unter der Navigation Service → Downloadcenter.



Beispiele:

- Bonusheft
- Adressänderungen
- Teilnahmebescheinigung gerätgestütztes Muskelaufbautraining

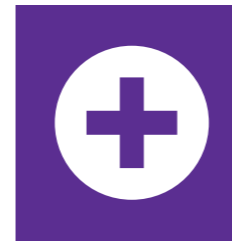
Gesundheitskurse Online

Jederzeit und ohne Anmeldung abrufbar. Einfach scannen und loslegen.



Beispiele:

- Rückenfit
- Yoga
- Pilates



docdirekt: Online-Diagnose

vom Arzt schnell und kostenfrei

Haben Sie das auch schon erlebt? Sie wachen auf und haben Hals- oder Gliederschmerzen. Oder plötzlich Bauchschmerzen und wissen nicht weiter. Wie wäre es, wenn Sie jetzt einen Arzt bequem vom Sofa aus um Rat fragen könnten? In Baden-Württemberg ist das möglich – mit docdirekt, der Online-Sprechstunde der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW).

Ärztliche Hilfe: schnell und ortsunabhängig

Ob von zu Hause, bei der Arbeit oder auf Reisen: docdirekt bietet von Montag bis Freitag zwischen 9 und 19 Uhr schnelle ärztliche Hilfe. Die Tele-Ärzte sind über drei Wege erreichbar: Über die docdirekt-App, die Webseite docdirekt.de oder telefonisch unter der Rufnummer 116117. Nach Angabe der Personalien und der Krankheitssymptome kann taggleich ein Online-Arzttermin vereinbart werden. Der Tele-Arzt oder die Tele-Ärztin meldet sich zum vereinbarten Zeitpunkt und behandelt direkt über Video-Telefonie.

Welche Ärzte sind bei docdirekt tätig?

Bei docdirekt werden ausschließlich erfahrene Hausärzte sowie Kinder- und Jugendärzte aus Baden-Württemberg eingesetzt. Alle sind als Kassenärzte niedergelassen. Das garantiert Ihnen die gleiche Behandlungsqualität, wie Sie sie aus den Arztpraxen im Land kennen. Bei docdirekt stehen die ärztliche Schweigepflicht sowie die Einhaltung von Patientensicherheit und Datenschutz an oberster Stelle.

Wer trägt die Kosten?

docdirekt ist für gesetzlich krankenversicherte Patientinnen und Patienten kostenfrei; die Krankenkassen übernehmen – wie bei jedem anderen Arztbesuch auch – das Honorar für den Arzt. Privat Krankenversicherte können den Service von docdirekt nicht nutzen.

Für wen eignet sich docdirekt?

In der Online-Sprechstunde können alle akuten gesundheitlichen Beschwerden behandelt werden, wie in den Arztpraxen auch. Eine Online-Krankschreibung ist grundsätzlich für bis zu drei Kalendertage möglich, darüber entscheidet der jeweilige Telearzt oder die Teleärztin nach medizinischer Notwendigkeit.




Die sichere Online-Sprechstunde. Jetzt herunterladen.





Weitere Informationen sind auf www.docdirekt.de oder unseren docdirekt-Kanälen auf Facebook und Instagram zu finden:

- <https://instagram.com/docdirekt>
- <https://www.facebook.com/docdirekt.kvbw>

istock.com: gorodenkoffi/Alessandro Biasioli

istock.com: AndreyPopov, docdirekt



Verdaunungsmythen im Fakten-Check

Gängige Empfehlungen und was dran ist

Bei Ernährung und einer guten Verdauung gehen die Meinungen weit auseinander. Der Großonkel fordert regelmäßig seinen Schnaps „zur besseren Verdauung“, die Mutter besteht im Schwimmbad auch heute noch auf eine Stunde Ruhezeit nach dem Essen: Was ist dran an diesen Weisheiten? Wir haben es geprüft!

Direkt nach dem Essen sollte man nicht schwimmen.

Stimmt!

Der Magen-Darm-Trakt benötigt viel Blut während der Verdauung. Diese Blutumverteilung sorgt dafür, dass Muskeln und Gehirn entsprechend geringer versorgt werden und der Körper weniger Leistung erbringen kann. Sich kurz abzukühlen, ist unproblematisch, mit dem Schwimmen in sportlicher Absicht sollte man jedoch etwas abwarten. Insbesondere bei bestehenden Herz- und Kreislauf-Problemen ist Vorsicht geboten: Hier kann es durch die Doppelbelastung von Verdauung und körperlicher Anstrengung zu Kreislaufversagen kommen.

Schnaps fördert die Verdauung.

Falsch!

Alkohol verzögert unsere Verdauung sogar. Das angenehme und erleichternde Gefühl kommt daher, dass die Magenmuskulatur entspannt – doch genau deshalb kann der Magen seine Arbeit nicht tun. In einer Schweizer Forschungsstudie verzehrten die Teilnehmenden je 200 Gramm Käsefondue und 100 Gramm Brot; ein Teil der Probanden trank anschließend einen Schnaps. Genau diese Probanden hatten länger mit Völlegefühl zu kämpfen als diejenigen, die keinen Alkohol tranken.

Stress schlägt auf den Magen.

Stimmt!

Bei vielen Menschen äußern sich Stressreaktionen durch Magenschmerzen, Durchfall oder andere Verdauungsprobleme. Neben dem zentralen Nervensystem existiert das enterische Nervensystem. Dieses Netzwerk aus Nervenzellen befindet sich entlang des Verdauungstrakts und hilft, die Verdauung zu steuern und zu regulieren. Die beiden Systeme sind eng miteinander verknüpft und können sich gegenseitig beeinflussen. Hat man also Ärger oder Stress, bekommt der Bauch das über diese Standleitung auch direkt zu spüren und reagiert entsprechend.

Zum Essen sollte man nichts trinken.

Falsch!

Ungesüßte Getränke wie Wasser oder Tee unterstützen sogar die Verdauung. Ballaststoffe können durch die Flüssigkeitsaufnahme besser quellen und verdaut werden. Dieser Mythos basiert auf der Annahme, dass die Flüssigkeit zu einer Verdünnung der Magensäure führen würde und die Nahrung deshalb nicht mehr gut zersetzt werden könne. Die Aufnahme von Flüssigkeit kann die Magensäure jedoch gar nicht derart stark verdünnen. Zudem kann der Magen seinen Säuregehalt selbst steuern und Salzsäure bei Bedarf nachliefern. Die meisten Menschen haben eher das gegenteilige Problem und produzieren zu viel Magensäure, was dann zu Sodbrennen führt.

Bananen führen zu Verstopfung.

Falsch!

Bananen enthalten viel Pektin, ein pflanzliches Geliermittel, das bei Durchfall Krankheitserreger binden kann. Diese können dadurch besser abtransportiert werden. Zu Verstopfung führen sie deshalb aber nicht. Durch die enthaltenden Ballaststoffe wirken sie sogar eher verdauungsfördernd. Lediglich beim Verzehr extrem großer Mengen unreifer Bananen könnte durch die hohe Menge an Stärke zu viel Wasser gebunden und die Verdauung verlangsamt werden – doch so viele Bananen isst man in der Regel nicht.

Antibiotika schädigen die Darmflora.

Stimmt!

Die keimtötenden Substanzen in Antibiotika nehmen einen negativen Einfluss auf die Darmflora und verändern die Zusammensetzung des Mikrobioms (winzige Lebewesen, wie Bakterien und Pilze, die in unserem Darm leben). Denn sie töten nicht nur die gefährlichen Krankheitserreger, sondern auch nützliche Bakterien. Das führt unter anderem dazu, dass Kohlenhydrate nicht mehr gut abgebaut werden, im Darm bleiben und die Aufnahme von Wasser und Nährstoffen behindern. Nebenwirkungen in Form von Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeit sind deshalb bei vielen Menschen nach der Einnahme von Antibiotika zu beobachten.

Der Darm muss entschlackt werden.

Falsch!

Viele Menschen schwören auf Fastenkuren, um ihren Körper zu reinigen und die durch ungesunde Ernährung oder Medikamente angesammelten Schadstoffe („Schlacken“) auszuschleiden. Der Glaube an sogenannte Schlacken im Körper stammt aus der traditionellen hinduistischen Theorie des Ayurveda, dass die Giftstoffe, die Darm und Nieren angeblich enthalten, zur Krankheitsentstehung beitragen. In der medizinischen Wissenschaft konnte jedoch die Existenz solcher Schlacken nie festgestellt werden. Bei einem gesunden Verdauungsprozess bleiben weder Gifte noch Schlacken zurück. Die tatsächlich entstehenden Stoffwechsel-Endprodukte werden vom Körper selbst ausgeschieden.



Selbstverwaltung bei der BKK SBH

Der Verwaltungsrat der BKK SBH

Die BKK SBH ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung. Der ehrenamtliche Verwaltungsrat ist oberstes Beschlussgremium und entscheidet in dieser Funktion unter anderem über die Aufstellung des jährlichen Haushaltsplans, beschließt die Satzung und die grundlegende strategische Ausrichtung. Er wählt außerdem den Vorstand der BKK SBH. Dieser Vorstand wiederum berichtet der Selbstverwaltung regelmäßig über die Geschäftsentwicklung.

Im Frühjahr dieses Jahres fanden die Selbstverwaltungswahlen für die Periode 2023 bis 2029 statt. Als Selbstverwaltungsorgan der BKK SBH wurde entsprechend der Verwaltungsrat neu gewählt. Die gewählten Personen haben wir Ihnen im vorausgegangenen Heft vorgestellt.

Konstituierende Sitzung war am 26. Juni 2023. Dabei wurden die neuen alternierenden Vorsitzenden des Verwaltungsrates, Thomas Burger (Arbeitgebervertreter) und Andres Kehder (Versichertenvertreter) gewählt. Alternierend bedeutet, dass sich die beiden Vorsitzenden jährlich abwechseln. 2023 beginnt Thomas Burger mit der Sitzungsleitung. Die Redaktion des BKK SBH Magazins beglückwünscht die beiden Herren sehr herzlich zu ihrer Wahl.



Thomas Burger
Thomas Burger ist Geschäftsführender Gesellschafter der Burger GROUP, langjähriger alternierender Verwaltungsratsvorsitzender der BKK SBH und Stellv. Verwaltungsratsmitglied des BKK Landesverbandes Süd (Arbeitgebervertreter).



Andreas Kehder
Andreas Kehder ist gelernter Funkelektroniker, Betriebswirt (GA), Projektleiter und Betriebsratsvorsitzender bei der MYPEGASUS GmbH, seit vielen Jahren Mitglied des Verwaltungsrates der BKK SBH und Stellv. Verwaltungsratsmitglied des BKK Landesverbandes Süd (Versichertenvertreter). Seit 2023 ist er alternierender Verwaltungsratsvorsitzender bei der BKK SBH.

Der Widerspruchsausschuss der BKK SBH

In der konstituierenden Sitzung hat der Verwaltungsrat als weiteres Gremium der Selbstverwaltung den Widerspruchsausschuss neu gewählt. Dieser wird für dieselbe Wahlperiode wie der Verwaltungsrat bestellt.

Er gibt Versicherten nach den Bestimmungen des Sozialgesetzbuches die Möglichkeit, Entscheidungen der Verwaltung überprüfen zu lassen. Versicherte haben nämlich das Recht, gegen eine Entscheidung der Krankenkasse Widerspruch zu erheben. Der schriftliche Widerspruch muss innerhalb eines Monats, nachdem der Bescheid zugegangen ist, bei der BKK SBH eingereicht werden.

Die Mitglieder des Widerspruchsausschusses beschäftigen sich sehr intensiv mit den individuellen Anliegen. Dabei stehen die Interessen und Bedürfnisse der Versicherten im Mittelpunkt. Unter Beachtung der gesetzlichen Rahmenbedingungen und unter Abwägung des individuellen Einzelfalles trifft der Widerspruchsausschuss dann eine Entscheidung. Die Sitzungen des Widerspruchsausschusses finden in regelmäßigen Abständen statt. Nach der Sitzung werden die betroffenen Versicherten unverzüglich über die Entscheidung informiert.

Die Ausgaben für Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung werden durch Beitragszahlungen der Mitglieder und der Arbeitgeber finanziert. Daher ist der Widerspruchsausschuss mit zwei Vertretern der Versicherten und mit zwei Vertretern der Arbeitgeber besetzt. Die Tätigkeit im Widerspruchsausschuss ist ehrenamtlich und unabhängig, der Widerspruchsausschuss unterliegt somit keinerlei Weisungen der BKK SBH.

Der Widerspruchsausschuss der BKK SBH setzt sich aktuell wie folgt zusammen:

Arbeitgebervertreter	Versichertenvertreter
Christoph Groß, Volksbank Deißlingen	Udo Maier, Burger Industriewerk GmbH & Co KG
Gunther Welzer, Welzer Wohnraumlösungen, VS-Schwenningen	Marissa Vaas, Hohner Musikinstrumente GmbH
Stellvertretung Arbeitgebervertreter	Stellvertretung Versichertenvertreter
Manuela Lachenmaier, STB/RA/WP Kanzlei Lerner, Lachenmaier & Partner, Trossingen	Gundula Fetgenheuer, Hohner Musikinstrumente GmbH
Dr. Günther Meßmer, Hewi Spaichingen	Herbert Disch, biw-burger in Schonach

Entwicklung der BKK SBH

In der Sitzung am 27. Juni 2023 hat der neue Verwaltungsrat auch die Jahresergebnisse des Jahres 2022 besprochen und abgenommen. Die Ausgaben der BKK SBH gestalten sich wie folgt:

Leistungsausgaben	Anteil an den Gesamtausgaben
Ärztliche Behandlung	18,99 %
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	5,82 %
Zahnersatz	1,32 %
Arzneimittel	17,44 %
Hilfsmittel	3,29 %
Heilmittel	4,38 %
Krankenhausbehandlung	24,60 %
Krankengeld	8,19 %
Fahrtkosten	2,44 %
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1,33 %
Schutzimpfungen	1,10 %
Früherkennungsmaßnahmen	1,14 %
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	0,95 %
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	0,87 %
Dialyse	0,45 %
sonstige Leistungsausgaben	2,26 %
Verwaltungsausgaben	4,38 %
sonstige Ausgaben	1,06 %

Die BKK SBH verfolgt eine solide und kundenorientierte Geschäftspolitik. Ziel ist, den Kunden zu helfen, gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Die BKK SBH investiert daher nicht nur in die Behandlung ihrer Versicherten, sondern auch in die Gesundheitsvorsorge und Prävention mit über 3.278.505,44 Euro im Jahr 2022. Dabei sind die Verwaltungskosten mit 4,38 Prozent der Ausgaben deutlich unter dem Bundesdurchschnitt.

Das Engagement der BKK SBH schlägt sich entsprechend in der Versichertenentwicklung nieder. In den vergangenen zehn Jahren ist die BKK SBH um 33 Prozent gewachsen und versichert zwischenzeitlich knapp 31.000 Menschen. Entsprechend arbeiten wir daran, unsere Versicherten weiterhin bestmöglich zu betreuen.

*Kennt man uns, liebt man uns!
Das Team der BKK SBH bedankt sich
für das Vertrauen in seine Arbeit.*



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



Körper und Geist in kraftvoller Symbiose



Tiefenmuskulatur stärken durch Pilates

Die Praktiken gehen weit über simples Fitnesstraining hinaus: Beim Pilates werden Körper und Geist miteinander verbunden und Ihre physischen und mentalen Grenzen herausfordert. Der ganzheitliche Ansatz von Pilates steht für Anmut, Stärke und Hingabe. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Pilates, in der sich Tradition und Innovation verbinden.

Erwecken vergessener Muskelgruppen

Pilates ist ein ganzheitliches, systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es umfasst neben Krafttraining auch Stretching-Elemente, ebenso ist eine bewusste Atmung wichtig. Durch die Stärkung kleinerer, tiefliegender Muskelgruppen trägt das Training zu einer gesunden Körperhaltung bei. Joseph Pilates, Schöpfer dieser einzigartigen Methode, erkannte vor Jahrzehnten, dass der Schlüssel zu körperlicher Gesundheit und dem Erreichen innerer Balance in der gezielten Stärkung des „Powerhouse“ liegt, das den Kern des Körpers umfasst.

Das Körperzentrum stärken

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der Stütz-muskulatur, im Pilates als „Powerhouse“ bezeichnet. Dieses umfasst die Muskulatur in der Körpermitte und rund um die Wirbelsäule inklusive Beckenboden, unterer Rücken und Bauchmuskeln. Dieser Bereich wird bei den meisten Übungen beansprucht.

Auf den Körper konzentrieren

Ähnlich wie beim Yoga werden die Übungen konzentriert und langsam ausgeführt, wodurch auch Muskelgruppen trainiert werden, die bei anderen Sportarten weniger beansprucht werden. Diese sind wichtig, um Haltungsfelder zu vermeiden. Pilates verbindet Kraft-

training mit Beweglichkeit, Stretching und Balance. Das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und der Atmung soll dabei helfen, die Muskeln besser zu spüren und anzusteuern.

Für Viel-Sitzer empfohlen

Angestrebt werden die Stärkung und Dehnung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung sowie die Anregung des Kreislaufs. Bei Problemen mit dem unteren Rücken sind häufig Funktionen des Muskelkorsetts und der Tiefenmuskulatur gestört: Wirbelkörper und -gelenke und Bandscheiben geraten ohne muskuläre Stabilisierung unter Druck. Beim Pilates wird dieser Bereich mit dem „Powerhouse“ besonders gestärkt.

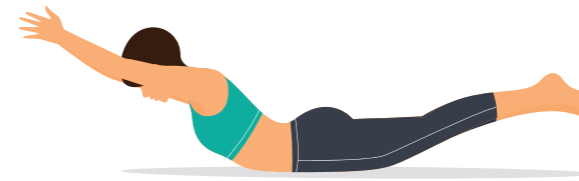
Überall und jederzeit trainieren

Im bei uns gängigen Pilates arbeitet man meistens mit dem eigenen Körpergewicht auf einer Matte. Manchmal wird zusätzlich kleines Trainingszubehör wie leichte Hanteln, verschiedene Bälle oder Therabänder verwendet. Für viele ist nämlich die Flexibilität ein großer Vorteil des Trainings: Pilates kann jederzeit und an jedem Ort gemacht werden, so auch zu Hause. Die Trainingseinheiten können nach Bedarf länger oder kürzer ausfallen, so dass es leicht ist, Pilates in den Alltag zu integrieren.

Der Unterschied zu Yoga

Auf den ersten Blick scheinen sich Yoga und Pilates stark zu ähneln, denn bei beiden geht es um bewusste Bewegungen, Atmung und Balance. Yoga ist theoretisch betrachtet jedoch gar keine Sportart, sondern eine Lebensphilosophie mit einem Jahrtausende alten spirituellen Hintergrund. Der Grundgedanke dabei ist, Selbsterkenntnis zu erlangen und den eigenen Körper mit der Seele durch Atemtechnik, Meditation und innere Ruhe in Einklang zu bringen. Die Bewegung dient dazu, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, und steht nicht im Mittelpunkt der Lehre. Pilates gibt es hingegen erst seit dem 20. Jahrhundert und wurde ursprünglich als Kräftigungsprogramm für Soldaten im Ersten Weltkrieg entwickelt. Beim Pilates steht die Bewegung im Mittelpunkt. Insbesondere die Stärkung der Stütz-muskulatur in der Körpermitte, das Beanspruchen der Tiefenmuskulatur und Balance-Übungen führen zu einer Verbesserung des Körpergefühls und der Haltung.

Rückentraining im Pilates-Stil



1 Superman:

- Legen Sie sich auf den Bauch, heben Sie Ihren Kopf und Ihre Arme nach oben.
- Strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus.
- Heben Sie Ihre Beine vom Boden ab.
- Halten Sie diese Position für einige Sekunden, senken Sie Arme und Beine langsam wieder ab und spannen Sie sie erneut an.

2 Schulterbrücke:

- Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie Ihre Beine nebeneinander auf, die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach unten.
- Drücken Sie beim Ausatmen langsam die Hüften nach oben, rollen Sie Wirbel für Wirbel ab, bis Schultern, oberer Rücken und Oberschenkel eine gerade Linie bilden.
- Halten Sie die Brückenposition für einen Moment.
- Beim Ausatmen rollen Sie Wirbel für Wirbel sanft und kontrolliert zurück auf den Boden ab, beginnend mit dem oberen Rücken, bis Rücken und Becken wieder in der neutralen Ausgangsposition liegen.



3 Wirbelsäulen-Rotation:

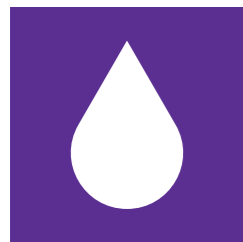
- Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Arme seitlich aus, die Beine sind angewinkelt und die Füße stehen flach auf dem Boden.
- Heben Sie das rechte Knie beim Ausatmen zur Brust an.
- Lassen Sie das angehobene Bein zur linken Seite in Richtung des Bodens absinken, während Sie Oberkörper und Arme in die andere Richtung drehen. Die Schultern bleiben am Boden.
- Halten Sie kurz die Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite, indem Sie das linke Knie zur rechten Seite und Oberkörper und Arme in die entgegengesetzte Richtung drehen.



„Ein paar gut durchdachte Bewegungen, in einer ausgeglichenen Reihenfolge richtig durchgeführt, sind besser als stundenlanges, schlampiges Üben oder gezwungene Verrenkungen.“

– Joseph Pilates –





Blutgruppe BOMBAY

Die unsichtbare Bedrohung

Welche Gefahren die seltene Blutgruppe birgt

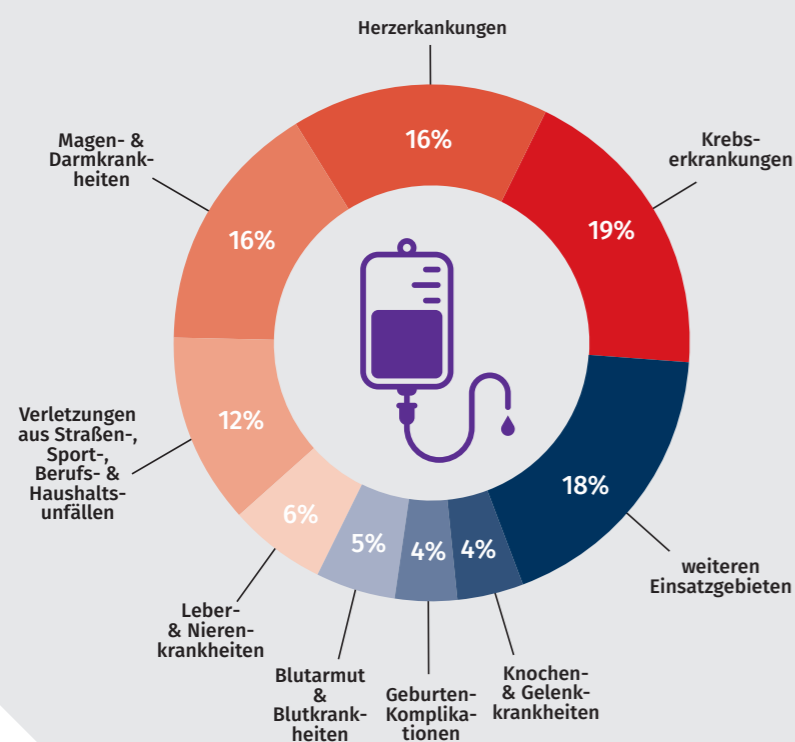
Bluttransfusionen werden häufiger benötigt, als die meisten Menschen annehmen. In Deutschland werden täglich rund 15.000 Blutkonserven für Operationen, die Behandlung schwerer Krankheiten wie Krebs und zur Versorgung von Unfallopfern gebraucht. Wenn dann keine Kenntnis darüber besteht, dass der Patient/die Patientin die Blutgruppe Bombay hat, kann das schlimme gesundheitliche Folgen haben.

Eine Besonderheit, die problematisch werden kann

Bei Bombay denken wohl die meisten an das exotische, weit entfernte Indien – und nicht an eine seltene Blutgruppe. Doch als der indische Wissenschaftler Y. M. Bhende Mitte des vergangenen Jahrhunderts in Bombay, dem heutigen Mumbai, auf auffälliges Blut bei seinen Patienten stieß, machte er die Entdeckung einer weiteren, fünften Blutgruppe. Das Besondere an dieser Blutgruppe: Sie ist nicht mit anderen Blutgruppen kompatibel – doch die Inkompatibilität wird bei normalen Bluttests nicht erkannt.



Blutspenden kommen zum Einsatz bei ...



? Sie haben Blutgruppe 0?

Dann gehören Sie möglicherweise zu den äußerst seltenen Trägern der Blutgruppe Bombay. Bei einer standardmäßigen Blutgruppenbestimmung wird bei Personen mit der Blutgruppe Bombay oft fälschlicherweise angenommen, dass sie Blutgruppe 0 haben. Zur Blutgruppenbestimmung werden nämlich spezifische Antikörper verwendet, um zu prüfen, ob Antigene auf den roten Blutkörperchen vorhanden sind. Bei Menschen mit der Blutgruppe Bombay fehlen jedoch bestimmte Antigene (A, B und AB) auf den Oberflächen ihrer roten Blutkörperchen.

Auf 300.000 Blutspenderinnen und -spender kommt in Deutschland nur eine einzige Person mit Bombay-Blut.

– Deutsches Rotes Kreuz –



Unsichtbare Gefahr

Wenn das Blut einer Person mit der Blutgruppe Bombay mit Antikörpern für A, B oder AB in Kontakt kommt, tritt keine sichtbare Verklumpung (Agglutination) oder andere Reaktion auf, wie es bei den anderen Blutgruppen der Fall wäre. Menschen, die „Bombay-Blut“ haben, besitzen jedoch Antikörper gegen die Grundsubstanz der anderen Blutgruppen A, B, AB und 0 und sogar gegen die Blutgruppe 0 negativ, die ansonsten universell verträglich ist. Deshalb können sie ausschließlich Blut derselben Blutgruppe transfundiert bekommen.

Schwerwiegende Folgen

Eine unverträgliche Bluttransfusion kann zu schweren Komplikationen und sogar zum Tod führen. Das Immunsystem des Empfängers erkennt das fremde Blut als etwas Schlechtes an und beginnt, Antikörper dagegen zu produzieren. Diese Antikörper greifen die roten Blutkörperchen des Spenderbluts an und zerstören sie. Das kann dazu führen, dass ...

- die roten Blutkörperchen platzen, was zu einer Blutarmut (Anämie) führt
- die Nieren geschädigt werden
- gefährliche Substanzen freigesetzt werden, die den Körper schädigen.

Um solche Reaktionen zu vermeiden, ist es wichtig, vor einer Bluttransfusion sorgfältig zu prüfen, ob das Blut des Spenders und des Empfängers zusammenpasst. Ebenso ist es von Vorteil, wenn Sie Ihre Blutgruppe kennen und als „Risikoperson“ (Träger*in der Blutgruppe 0, asiatische/indische Herkunft) ggf. auf „Bombay-Blut“ testen lassen.

Einer von einer Million

Die Blutgruppe ist so selten, dass sie bei nur etwa 0,0004 Prozent der Weltbevölkerung vorkommt – das sind schätzungsweise rund 20.000 Menschen weltweit. In Europa ist nur 1 von 1 Million Menschen betroffen. Eine asiatische bzw. indische Herkunft erhöht zudem die Wahrscheinlichkeit, diese genetische Besonderheit zu haben, da in diesen Regionen die meisten Menschen mit „Bombay-Blut“ leben und Blutgruppen vererbt werden. Das Blut ist dementsprechend besonders wertvoll und wird deshalb kryokonserviert, also durch flüssigen Stickstoff bei -196 °C tiefgekühlt und für rund zehn Jahre haltbar gemacht. Diesen hohen Aufwand betreibt man, weil frische Blutkonserven in kaum einem Blutdepot in ausreichender Menge vorrätig sind und reguläre Blutpräparate zudem nur rund 35 Tage haltbar sind.

Heiß begehrte Blutkonserven

Die Blutspendedienste arbeiten auch weltweit zusammen, um den Patienten und Patientinnen mit seltenen Blutgruppen zu helfen. Im Zentrum für Transfusionsmedizin (ZTM) in Hagen lagert das Deutsche Rote Kreuz die seltenen Blutkonserven mit „Bombay-Blut“. Meist sind es zwischen fünf und zehn Konserven. Menschen mit dieser speziellen Blutgruppe können aber auch Blut zur autologen Verwendung spenden. Das bedeutet, dass sie sich selbst einen Blutvorrat anlegen, den nur sie selbst bei Bedarf in Anspruch nehmen dürfen.

istock.com: MIKOLAN7/SeventyFour



Halloween-Gebäck

Herzhafte Monster aus Quark-Öl-Teig

Wie mache ich leckeres Monster-Gebäck?

1 Vorbereiten: Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze etwa 160 °C (Heißluft etwa 140 °C).

2 Mozzarella-Füllung zubereiten:

Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen und mit dem Pesto gut vermengen.

3 Quark-Öl-Teig zubereiten:

Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!).

Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in acht gleich große Stücke teilen. Teigportionen für die einzelnen Monsterteile in beliebige Stücke teilen. Das jeweils größte Teigstück etwas flach drücken, 1 bis 2 Mozzarella-Kugeln hineinlegen, verschließen und zu Kugeln formen.

Körperteile beliebig formen und zusammensetzen. Ei mit Milch verschlagen und die Teigstücke damit bestreichen. Zum Schluss die Monster beliebig verzieren, z. B. mit Mandelstiften, Cashewkernen, Zuckeraugen.

4 Backen:

Einschub: Mitte / circa 20 bis 25 Min. Das fertige Gebäck mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen. Nach Belieben einzeln gebackene Monsterteile mit kleingeschnittenen Cake-Pop-Sticks verbinden.

Zutaten

Für das Backblech:
• Backpapier

• 75 ml Milch
• 75 ml Speiseöl

Mozzarella-Füllung

• etwa 100 g Mini-Mozzarella-Kugeln
• etwa 1 geh. TL Pesto, rot

Zum Bestreichen

• 1 Ei (Größe M)
• 1 EL Milch

Deko

• 2 Sticks für Cake-Pops und Lollis
• Mandelstifte
• Cashewkerne, natur
• Comic-/Zuckeraugen zum Backen

Quark-Öl-Teig

• 400 g Weizenmehl
• 1 Pck. Backpulver
• 250 g Speisequark (Magerstufe)
• 2 TL Salz

Menge: etwa 8 Stück
Zeit: bis 40 Minuten, gelingt leicht

MONSTER PARADE

BUUH

UAAH!



Happy Halloween

Gruseliger Ratespaß



Kennst du dich gut mit Halloween aus?

1 Was versteht man unter „Heischebrauch“?

- a) So nennt man das Anzünden von Feuern, um böse Geister zu fernzuhalten.
- b) Damit ist das Erbitten oder Erbitteln von Gaben gemeint.
- c) Es bedeutet nichts anderes, als sich zu verkleiden und mit viel Lärm und Geschrei durch die Straßen zu ziehen.

2 Von Hexen wird behauptet, dass sie zu Halloween ...

- a) ... besonders starke Zauberkräfte haben.
- b) ... sich in schwarze Katzen verwandeln.
- c) ... Menschen in Spinnen und Fledermäuse verzaubern wollen.

3 Wie lange gibt es den Brauch, Halloween zu feiern, schon?

- a) Seit etwa 150 Jahren b) ... 500 Jahren c) ... 2.000 Jahren

4 Wie nennt man die Halloween-Kürbislaterne in England/USA?

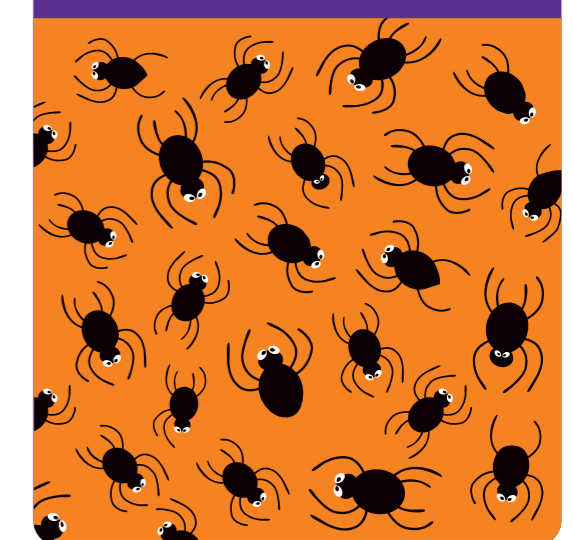
- a) Jack-O'-Lantern b) Bill-O'-Lantern c) Hall-O'-Lantern

5 „Halloween“ bedeutet übertragen ins Deutsche „Am Abend vor Allerheiligen“ – was soll an diesem Tag gefeiert werden?

- a) Ende des Sommers b) Herbstfest c) Nacht der Toten

Ganz schön fies ...

Man kann Spinnen mögen oder nicht – ihnen aber die Beine auszureißen, ist grausam! **Zähle alle sichtbaren Spinnenbeine der armen Tierchen.**



Sudoku

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

Schwierigkeitsgrad: schwer

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

„Hex-hex“

... und schon sind hier einige Begriffe durcheinandergeraten. Suche und ordne die jeweils richtigen Worte zu.

- 1 Die **Eule** reitet auf ihrem Besen durch die Nacht.
- 2 Der **Kürbis** ernährt sich von Menschenblut.
- 3 Der **Vampir** schmeckt in der Suppe besonders gut.
- 4 Die **Fledermaus** hat acht Beine und lauert in einem großen Netz auf ihre Opfer.
- 5 Die **Spinne** ist ein Säugetier, hat spitze Zähne und kann fliegen.
- 6 Das **Gespent** ist das liebste Haustier der Hexen.
- 7 Der Ruf der **Hexe** klingt in dunkler Nacht besonders unheimlich.
- 8 Die **schwarze Katze** spukt am liebsten in alten Häusern.



Alle Lösungen auf Seite 3

Sensationelle

Belohnung

Happy



AdobeStock/contrastwerkstatt



Sie sind mit uns zufrieden?

Klasse, dann empfehlen Sie uns doch an Familie und Freunde weiter. Für jedes Neumitglied spendieren wir Ihnen eine Empfehlungsprämie in Höhe von 25 Euro!

25 Euro
Empfehlungsprämie
sichern!



BKK SBH Mitglied werden

- 1 Online-Mitgliedsantrag ausfüllen
- 2 Empfehler eintragen
- 3 Prämie sichern

BKK SBH