

perspektive

Das Magazin der Schwenninger **BKK**



Balearen oder Balkonien –

Tipps für Ihren Urlaub

ab Seite 10

News & Trends: Neue BKK**TarifHits** – maßgeschneiderte Vorsorge Seite 4

Service & Gesundheit: Essstörungen – Der Weg aus der Krise Seite 20



Siegfried Gänsler
Vorsitzender des Vorstandes
der Schwenninger BKK

Sehr geehrte Damen und Herren,

sind Sie auch schon vom EM-Fieber befallen, möglicherweise sogar glücklicher Inhaber eines Tickets? Oder zumindest fest entschlossen, die eine oder andere Grillparty im Geiste des Fußballs zu feiern? Für letzteren Fall liefern wir Ihnen frische Ideen, die zeigen, wie lecker sich frisches Gemüse auf dem Grill präsentieren kann – siehe S. 14/15.

Auch für die schönsten Tage des Jahres haben wir viele Impulse für Sie auf Lager. Ob Sie nun die Balearen ansteuern oder auf Balkonien eine erholsame Urlaubszeit verbringen:

Unser Titelthema bringt Ihnen einen prall gefüllten Ferienkoffer für einen gesunden und fröhlichen Sommer frei Haus – vom passenden Sonnenschutz bis zum Lesetipp (S. 10 - 13). Und wenn Sie zweifeln, was in Ihre diesjährige Reiseapotheke gehört – auch da helfen wir gerne weiter (S. 9).

Die schönste Zeit des Jahres ist im Übrigen für uns ebenso wie für Sie mit einer sehr schönen Nachricht verbunden: Das „Handelsblatt“ hat uns gemeinsam mit renommierten Jury-Partnern zu einer der fünf besten gesetzlichen Krankenkassen gekürt, was den Dienst am Kunden anbelangt. Das ist das stolze Ergebnis unserer Teilnahme am Wettbewerb „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister“! Wie kundenorientiert unsere Leistungen ausgerichtet sind, beweist auch ein weiteres aktuelles Highlight – unsere neuen, nach Ihren Wünschen gestalteten Tarife, die **BKKTarifHits!** Detaillierte Informationen haben wir Ihnen auf den folgenden drei Seiten zusammengestellt

Ihnen und Ihren Angehörigen wünschen wir einen schönen und entspannten Sommer – und eine gesunde, aktive Urlaubszeit!

Herzlichst,

Ihr Siegfried Gänsler
 Vorsitzender des Vorstandes

Titelthema



**Balearen
 oder Balkonien**

Fit-fröhliche Tipps für jede Urlaubsvariante **10**

News & Trends

Auszeichnung für die Schwenninger BKK:
 „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister“ **3**
NEU: Die neuen **BKKTarifHits!** **4**
 Leser-Umfrage zur „perspektive“ **22**

Gesundheit & Service

Diagnose Diabetes: **BKKMedPlus** hilft weiter **6**
Urlaub mit Diabetes: Kurs auf ungetrübtes Reisevergnügen **7**
Betäubungsmittel auf Reisen: Was ist wichtig? **8**
Reiseapotheke: Was muss mit? **9**



Sprachentwicklung bei Kindern:
 Die Basis für eine eloquente Zukunft **16**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!
Plusleistungen aus dem Leistungskatalog **18**
Pflegereform 2008:
 Die wichtigsten Infos **19**
Essstörungen: Der Weg aus der Krise **20**

Lifestyle

Gegrilltes Gemüse:
 Rost frei für die knackigen Köstlichkeiten! **14**

Unterhaltung

KidsHits **23**
 Berufsstarter **24**

Redaktionelles

Impressum **22**

Hinweis:
 Die Telefongebühren der 0180 / 255 255 55 sowie 0180 / 255 255 59 betragen 6 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunktarife können abweichen. Kunden mit Flatrate-Anschluss erreichen die **Schwenninger BKK** kostenfrei unter 077 20/97 27-0

Auszeichnung für die Schwenninger BKK:

Ganz vorn mit unserem Dienst am Kunden

Eine brandaktuelle Auszeichnung bestätigt: Die Schwenninger BKK gehört zu den besten Krankenkassen Deutschlands. Das Handelsblatt und unsere Kunden bescheinigen, dass in puncto Kundenorientierung bei uns nicht Worte, sondern Taten im Mittelpunkt stehen.

Jährlich ruft Deutschlands größte Wirtschafts- und Finanzzeitung, das „Handelsblatt“, zum Wettbewerb „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister“ auf – gemeinsam mit renommierten Partnern wie der Universität St. Gallen, der Agentur ServiceRating und der Unternehmensberatung Steria Mummert Consulting. Wer seinen Dienst am Kunden hier bewertet wissen möchte, macht mit: z. B. Banken, Versicherungen, Versandhäuser oder Immobilienfirmen.

Auch wir wollten es 2008 wissen – mit dem erfreulichen Ergebnis: Die Schwenninger BKK gehört zu den fünf besten gesetzlichen Krankenkassen! Bei den Betriebskrankenkassen stehen wir mit Platz zwei sogar auf dem Treppchen. In der Gesamtwertung aller teilnehmenden Dienstleister schaffte es die Schwenninger BKK auf Platz 22 – ein tolles Kompliment gleich bei unserer ersten Teilnahme an diesem Wettbewerb.

Die Auswahlkriterien – wo wird Kundenorientierung gelebt?

Die Prämierung ist das Ergebnis eines mehrstufigen Auswahlverfahrens: Teil eins des Wettbewerbs bestand aus einem umfassenden Fragebogen: Wie lange sind wir täglich für Sie da? Wie gut sind wir erreichbar? Bekommen Sie zügig eine Antwort auf Ihre Fragen? Wie schulen wir unsere Mitarbeiter, damit „Service“ keine abstrakte Worthülse bleibt, sondern wirklich gelebt und im Kontakt mit Ihnen täglich umgesetzt wird?

Im zweiten Teil sprachen die Initiatoren des Wettbewerbs bei einer umfassenden Befragung mit zufällig ausgewählten Kunden. Denn was wäre eine solche Auszeichnung ohne Ihre Stimme? Hier hatten wir die Nase vorn: „Der Schwenninger BKK gelingt es, exakt auf die Wünsche der unterschiedlichen Kundengruppen einzugehen. Wer Unterstützung benötigt, wird individuell, zügig und zielführend beraten. Damit erfüllt die Krankenkasse zentrale Voraussetzungen für

Die **Schwenninger BKK** gehört zu den fünf besten gesetzlichen Krankenkassen!



zufriedene Kunden“, so Dr. Peter Maas, Vize-Direktor des I.VW an der Universität St. Gallen, bei der Preisverleihung.

Unser Fazit: Diese Auszeichnung ist für uns Bestätigung und Ansporn zugleich. Sie ist nur möglich, weil Sie uns täglich mit wertvollen Rückmeldungen unterstützen. Wenn Sie nicht zufrieden sind: Sagen Sie es uns. Denn wir freuen uns über Ihre Anregungen, weil wir noch besser werden wollen.



wettbewerb
deutschlands
**kundenorientierteste
dienstleister 2008**

Ausgezeichnet: Die Schwenninger BKK

v. l.:
Thomas Grötzinger
(Leiter Marketing),
Siegfried Gänzler (Vor-
sitzender des Vorstan-
des) und Thorsten
Bröske (Vorstand)

Bis zu 675 Euro im Jahr sparen!

Schöne Aussichten für Sie – mit den neuen BKK**TarifHits**!

Am „Maßanzug“ für unsere Kunden, sprich an einem individuell angepassten Leistungs- und Servicespektrum, arbeiten wir permanent. Mit den BKK**TarifHits** ist nun ein besonderer Maßanzug geschneidert – exakt an Ihre Bedürfnisse angepasst, die wir unter anderem in unserer Kundenbefragung ermittelt haben. Gehen Sie mit den neuen BKK**TarifHits** auf „Nummer Sicher“ und sparen Sie noch dabei!

Mit den BKK**TarifHits** belohnen wir Ihre Vorsorgeaktivitäten. Wie gewohnt erhalten Sie bei uns gute Leistungen. Neu ist jedoch: Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten wird mit einer Beitragsrückzahlung im BKK**SparTarif** und zusätzlich mit einer Prämie im BKK**SparTarifPlus** honoriert.

BKK**SparTarif** und BKK**SparTarifPlus**:

Sie haben die Wahl

Unser „Maßanzug“ steht für Sie in zwei Ausführungen bereit: Innerhalb des BKK**SparTarif** erhalten Sie eine satte Beitragsrückzahlung, wenn Sie außer den Vorsorgeleistungen keine weiteren ärztlichen und zahnärztlichen Leistungen in Anspruch nehmen. Dieser Tarif belohnt Sie mit bis zu 525 Euro pro Kalenderjahr für Ihre stabile Gesundheit.

Noch einen „drauf“ setzt unser BKK**SparTarifPlus**: Als einzige Krankenkasse in Deutschland bieten wir diesen Tarif an, der Ihnen neben einer Beitragsrückzahlung auch eine zusätzliche Prämie beschert. Diese Prämie richtet sich nach der Höhe eines von Ihnen zu wählenden Selbstbehalts (siehe Tabelle unten).

Das bedeutet: Sie übernehmen eventuell anfallende Kosten für beispielsweise Arznei- oder Heilmittel bis zur Höhe Ihres gewählten Selbstbehalts. Im Gegen-

BKK**SparTarif**

Ihre Prämienhöhe bei Nutzung des neuen BKK SparTarif	BKK SparTarif	
	Monatliches Einkommen	Prämie/ Jahr
	1001,- bis 1500,- €	150,- €
	1501,- bis 2000,- €	225,- €
	2001,- bis 2500,- €	300,- €
	2501,- bis 3000,- €	375,- €
	3001,- bis 3500,- €	450,- €
	mehr als 3501,- €	525,- €

BKK**SparTarifPlus**

Bei einer Entscheidung für den BKK SparTarifPlus erhalten Sie zusätzlich eine Prämie in Höhe Ihres halben Selbstbehalts.	BKK SparTarifPlus	
	Jährlicher Selbstbehalt	Prämie/ Jahr
	100,- €	50,- €
	200,- €	100,- €
	300,- €	150,- €

zug erhalten Sie als Prämie garantiert 50 Prozent Ihres gewählten Selbstbehalts bzw. bis zu 150 Euro im Jahr! Das Besondere am **BKKSparTarifPlus**: Alle ambulanten ärztlichen und zahnärztlichen Leistungen ohne weitere Verordnungen – zum Beispiel Arznei-, Heil- oder Hilfsmittel – müssen Sie nicht über Ihren Selbstbehalt finanzieren. Ebenso werden Untersuchungen im Rahmen der Vorsorge nicht auf Ihren Selbstbehalt angerechnet. Ganz im Gegenteil, Ihre durchgeführten Vorsorgeuntersuchungen unterstützen wir im Rahmen des Vorsorgebonus mit weiteren Geldprämien. Diese sind identisch mit den Prämien aus den Ihnen bekannten **BKKBonHits** – im Rahmen der neuen Tarife sind diese jetzt noch einfacher zu bekommen. Mit dem **BKKSparTarifPlus** sparen Sie dreifach!

Finanzielle Vorteile „ohne Risiken und Nebenwirkungen“

Fazit: Die neuen **BKKTarifHits** bieten Ihnen viele Vorteile und bergen für Sie keinerlei Risiken oder Nebenwirkungen. Ein bewusster Umgang mit Ihrer Gesundheit zahlt sich aus – mit bis zu 675 Euro im Jahr! Plus die Prämien aus dem Vorsorgebonus ...

Schnell einschreiben – früher profitieren!

Immer zum Ersten des Folgemonats können Sie in die neuen **BKKTarifHits** wechseln. Also nichts wie ran: Je schneller Sie sich für einen der neuen Tarife entscheiden, umso früher profitieren Sie davon!

+++ Ihr Vorteil: Ohne Risiken und Nebenwirkungen +++

- **Bahn frei für den Wunschtarif:** Mit den neuen Tarifen **BKKSparTarif** und **BKKSparTarifPlus** erfüllt die Schwenninger BKK einen vielfach geäußerten Kundenwunsch: Wer für seine Gesundheit sorgt, spart bares Geld!
- **Kinder an den Start:** Nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kinder profitieren von unseren Leistungen! Denn sie erhalten wie immer die **beste Versorgung**, ohne dass Ihre Vorteile oder Rückzahlungsprämien beeinflusst werden. Fallen Leistungen für Ihre Kinder (unter 18 Jahren) an, wirkt sich dies nicht auf Ihre Beitragsrückzahlung aus.
- **Sparen am Beitrag, nicht an den Leistungen:** Mit Ihrer Entscheidung für einen **BKKTarifHit** ändert sich garantiert nichts an Ihrem Versicherungsschutz. Sie können jedoch bis zu 675 Euro im Jahr sparen – bis zu 525 Euro im **BKKSparTarif** und zusätzlich bis zu 150 Euro mit dem **BKKSparTarifPlus** mit Selbstbehalt. Der Vorsorgebonus spült zudem weitere maximal 250 Euro in die Familienkasse. Bei Einzelpersonen sind es immerhin 80 Euro.
- **Auch in Zukunft in besten Händen:** Die gesetzlich geforderten drei Jahre Vertragsbindung können Sie mit uns getrost eingehen. Denn neben den finanziellen Vorteilen bietet Ihnen Ihre Schwenninger BKK TÜV-geprüfte Qualität – wir gehören zu den kundenorientiertesten Unternehmen in Deutschland! Außerdem bestätigt die Best-Note 1,7 aus den jüngsten Kundenumfragen: Unsere Kunden sind mit uns zufrieden!

Informieren Sie sich online unter www.schwenninger-bkk.de oder rufen Sie uns an unter **0180/255 255 55**. Unsere Mitarbeiter beraten Sie gerne persönlich und individuell – kommen Sie in Ihre Landesgeschäftsstelle vor Ort.

+++ NEU: Sparen leicht gemacht +++ NEU: Sparen leicht gemacht +++

Beispielrechnung / Rückzahlung

Ein Kunde wählt den **BKKSparTarifPlus** zum 01.06.2008. Einkommen 3.200 Euro brutto. Gewählter Selbstbehalt 200 Euro. Der Kunde und seine Angehörigen haben 2008 ausschließlich Vorsorgeleistungen in Anspruch genommen.

Jahresprämie 450,- € x 7 Monate 12 Monate = 262,50 €	Prämie aus Selbstbehalt 100,- € x 7 Monate 12 Monate = 58,33 €	Vorsorgebonus z.B. BMI und Sportabzeichen = 35,00 €	Gesamtersparnis = 355,83 € noch für dieses Jahr.
--	--	---	---

Für das Kalenderjahr 2009 sind das dann stolze 585 Euro!



Diagnose Diabetes:

BKKMedPlus hilft weiter

Mit der Diagnose Diabetes lässt es sich leichter leben, wenn Sie medizinisch richtig eingestellt sind und Ihre Lebensgewohnheiten kennen und berücksichtigen. So können Krankheiten und Spätschäden vermieden und vermindert werden.

Unser Wahltarif **BKKMedPlus** ist hier eine wichtige Unterstützung.

Dieser Wahltarif der „Strukturierten Behandlungsprogramme“ motiviert Sie, den Verlauf Ihrer Erkrankung positiv zu beeinflussen und stattet Sie mit dem nötigen Know-how rund um Diabetes aus. Zudem verbessert **BKKMedPlus** die Zusammenarbeit aller medizinischen Fachleute, die Sie unterstützen. So wird Ihre Versorgung eine „runde Sache“.

Sowohl für den Typ-1-Diabetes als auch Typ-2-Diabetes gibt es ein spezielles **BKKMedPlus**-Programm. Das notwendige Teilnahmeformular erhalten Sie bei Ihrem Arzt, sofern er am Behandlungsprogramm teilnimmt. Sprechen Sie ihn bei Ihrem nächsten Besuch darauf an.

Ihre Vorteile:

- Individuelle Betreuung (Schulung und Beratung zum besseren Umgang mit der Erkrankung)
- Expertentelefon (Geschultes Personal beantwortet Ihre Fragen)
- Kostenlose Teilnahme
- DMP-Bonus in Höhe von 40 Euro, nach 2 Jahren kontinuierlicher Teilnahme am Programm Erhöhung auf 60 Euro

BKKMedPlus: Sicherheit für werdende Mütter, Kinder und Jugendliche

Wenn Sie sich als Typ-1-Diabetikerin ein Baby wünschen oder bereits schwanger sind, sind Sie bei **BKKMedPlus** gut aufgehoben. Die Behandlungs- und Versorgungskonzepte sorgen dafür, dass Ihr Baby sich optimal entwickeln kann und Sie selbst vor Komplikationen geschützt werden.

Für Patientinnen mit Schwangerschaftsdiabetes (medizinisch Gestationsdiabetes) ist **BKKMedPlus** hingegen nicht gedacht – hier ist eine spezielle Behandlung nötig.

Auch Kinder und Jugendliche genießen bei **BKKMedPlus** eine besondere Aufmerksamkeit. Für die Aufnahme in das Programm gibt es kein Mindestalter. **BKKMedPlus** sorgt dafür, dass junge Patienten altersgerecht und ihren besonderen Bedürfnissen gemäß behandelt werden.

Urlaub mit Diabetes:

Kurs auf ungetrübtes Reisevergnügen

Ob exotische Fernreise, Abenteuerurlaub oder erholsame Strandferien: Mit der richtigen Vorbereitung können Diabetiker unbeschwert Kurs auf einen schönen Urlaub nehmen.

Ganz wichtig ist gerade in den ersten Urlaubstagen die Messung des Blutzuckers. Denn körperliche Aktivität, andere Temperaturen oder ungewohnte Ernährung können den Blutzucker beeinflussen. Wer feste Insulineinheiten spritzt oder Tabletten einnimmt, muss seine Ernährung entsprechend anpassen. Bei der intensivierten Insulintherapie wird dagegen die Insulindosis geändert.

Tipp: Für reisefreudige Diabetiker ist eine Diabetikerschulung sehr hilfreich. Auf jeden Fall empfehlen wir vor Beginn der Reise eine ausführliche Beratung durch den Arzt.

Eine genaue Planung der Diabetiker-Ausrüstung ist wichtig: Nehmen Sie immer etwas mehr als die für die Dauer der Reise benötigte Insulinmenge mit. Wer schon früher schwere Unterzuckerungen hatte, kann sich das Notfallmedikament Glucagon verordnen lassen – hier sollte Ihr Reisepartner in die Verabreichung eingewiesen sein. Bei manchen Fluggesellschaften ist das Begleitpersonal entsprechend ausgebildet. Traubenzucker oder Zuckerlösungen zur schnellen Selbstbehandlung sollten Sie auf jeden Fall mitnehmen.

Tipp: Denken Sie daran, Ersatzbatterien für Ihr Blutzuckermessgerät und ausreichend Teststreifen einzupacken. Wer einen Insulinpen benutzt, sollte einen Ersatzpen oder Insulinspritzen mit 100er Einteilung mitnehmen.

Endlich am Zielort angekommen ist es wichtig, das Insulin richtig zu lagern. Viele Insuline können auch ohne Kühlung einige Zeit bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Die Haltbarkeit verkürzt sich dann auf ca. 4 – 6 Wochen. In heißen Ländern schützt eine Thermobox mit Kühlelementen das Insulin.

Tipp: Einen Diabetiker-Reiseausweis in 25 Sprachen bietet beispielsweise der Kirchheim-Verlag an. Unter www.diabetikerausweis.de können Sie sich einen Diabetiker-Notfallausweis in der Landessprache Ihres Reiseziels ausdrucken. Eine Bescheinigung für die Flughafenkontrolle erhalten Sie über den Deutschen Diabetiker Bund oder bei unserer Arzneimittelberatung – Tel. **0800/25 57 42 76**.

Insulintransport bei der Flugreise: So sind Sie auf der sicheren Seite

Fürchten Sie aufgrund der Sicherheitsbestimmungen im Flugverkehr Schwierigkeiten bei der Handgepäckkontrolle, wenn sie Insulin oder Zubehör mit sich führen? Beherzigen Sie die folgenden Tipps – und Sie sind auf der sicheren Seite.

- **Wichtig:** Insulin gehört ins Handgepäck, da es die Minusgrade im Frachtraum unbrauchbar machen können.
- Verpacken Sie Insulin und Zubehör gut sichtbar in einem durchsichtigen Plastikbeutel.

- Nehmen Sie Insulin im Originalkarton mit Beipackzettel mit.
 - Halten Sie Ihren Diabetikerausweis bereit.
 - Führen Sie eine mehrsprachige ärztliche Bescheinigung mit, die auch Informationen über sonstige Hilfsmittel wie Lanzetten, Nadeln und Pen enthält.
 - Erkundigen Sie sich außerdem bei der Fluggesellschaft über Sicherheitsbestimmungen des Heimat- und Zielflughafens.
- All diese Empfehlungen gelten auch für andere Reisen mit Grenzübertritt.

Betäubungsmittel auf Reisen:

Was ist wichtig?

Patienten, die unter schweren Schmerzen leiden, können mit Hilfe moderner Medikamente Auslands- und Fernreisen unternehmen.

Wie sieht es jedoch mit der Mitnahme von starken Schmerzmitteln aus, die dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen – z. B. Morphintabletten oder Fentanylpflastern? Hier unsere Antworten auf Ihre wichtigsten Fragen.

Die Staaten des Schengener Abkommens

- Belgien
- Dänemark
- Deutschland
- Estland
- Finnland
- Frankreich
- Griechenland
- Island
- Italien
- Lettland
- Litauen
- Luxemburg
- Malta
- Niederlande
- Norwegen
- Österreich
- Polen
- Portugal
- Schweden
- Spanien
- Slowakei
- Slowenien
- Tschechien
- Ungarn



Hinweis: Das Schmerzmittel Paracetamol ist ab dem 1.7.2008 verschreibungspflichtig, wenn mehr als zehn Gramm in einer Packung enthalten ist. Paracetamol kann, bei ständiger Einnahme, Leberschäden verursachen.

Was darf ich ausführen?

Nach den gesetzlichen Bestimmungen darf ein deutscher Arzt Betäubungsmittel (z.B. viele starke Schmerzmittel) in der erforderlichen Menge verschreiben – und Sie dürfen sie in einer der Reisedauer angemessenen Menge ausführen.

Was muss ich bei der Ausfuhr beachten?

Bei Reisen bis zu 30 Tagen in Staaten des Schengener Abkommens (siehe Kasten) muss eine mehrsprachige Bescheinigung des Arztes, beglaubigt durch die oberste Landesgesundheitsbehörde, mitgeführt werden. Bei Reisen in andere Länder sollten Sie eine beglaubigte Kopie des Rezeptes oder eine ärztliche Bescheinigung – möglichst in englischer Sprache – mit sich führen. Diese sollte Angaben über die Einzel- und Tagesgabe enthalten.

Wie sichere ich mich zusätzlich ab?

Erkundigen Sie sich bei der Vertretung des Reiselandes über die rechtlichen Bestimmungen und lassen Sie sich dort gegebenenfalls Genehmigungen für das Mitführen von Betäubungsmitteln ausstellen.

Bekomme ich meine Medikamente auch im Ausland?

Grundsätzlich ist es möglich, dass Sie sich im Ausland Ihr Medikament oder ein vergleichbares Produkt verschreiben lassen. Dieses Betäubungsmittel darf jedoch dann nicht nach Deutschland eingeführt werden. Eine für die Dauer Ihrer Heimreise benötigte Menge ist jedoch erlaubt.

Wo bekomme ich die erforderlichen Bescheinigungen?

Auf der Internetseite des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte www.bfarm.de oder bei der BKK Arzneimittelberatung.

Reiseapotheke:

Was muss mit?

Wenn die Reisesaison naht, stellt sich die Frage: Wähle ich für die Reiseapotheke das leichte Gepäck oder das schwere Geschütz? Mit unseren Tipps starten Sie gut vorbereitet, aber ohne unnötigen Ballast.

Reiseland-Check: Mit welchen klimatischen Bedingungen und Risiken müssen Sie am Urlaubsort rechnen? Und welche medizinische Versorgung steht bereit? Bleiben Sie realistisch – eine Tirol-Tour braucht keine Expeditions-Apotheke.

Basics nicht vergessen: Persönliche Medikamente sollten immer dabei sein. Alles in ausreichender Menge vorrätig?

Kalkül muss sein: Müssen Sie Ihre Medikamente zu festen Zeiten einnehmen? Bedenken Sie eventuelle Zeitverschiebungen.

Cool bleiben: Informieren Sie sich über die Lagerungshinweise für Ihre Arzneimittel – Zäpfchen sind beispielsweise nicht hitzestabil, Insulin muss gekühlt werden, z. B. in einer Thermotasche.

Reise-Erinnerungen: Welche Erfahrungen haben Sie auf früheren Reisen gemacht? Reagieren Sie auf Klimaanlage mit Halsschmerzen? Stürzen sich die Stechmücken immer auf Sie? Dann beugen Sie diesmal vor.

Reiseimpfschutz:

Wir machen Sie fit!

Manche Länder sollten Sie nur mit dem passenden Impfschutz erkunden – ansonsten können schwere Erkrankungen wie Cholera, Malaria oder Hepatitis folgen. Wir übernehmen als eine der ersten Krankenkassen Deutschlands die Kosten für wichtige Reiseschutzimpfungen, die die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO) empfiehlt.

Dazu gehören Typhus, Gelbfieber, Cholera, FSME (Zeckenschutzimpfung), Hepatitis A und B, Tollwut, Meningokokken-Meningitis (Hirnhautentzündung) und Malariaphylaxe.

Lassen Sie sich vor Reiseantritt von Ihrem behandelnden Arzt beraten, welche Impfungen für Sie wichtig sind. Schicken Sie uns die Privatverordnung und die Rechnungsbelege für Impfstoff und Arzthonorar zu – und wir erstatten Ihnen die Kosten in Höhe der deutschen Kassensätze.

Vieles lässt sich mit etwas Umsicht vermeiden. Z.B.

- Venenbeschwerden mit Kompressionsstrümpfen bei langen Anreisen,
- Jucken, Brennen & Co. mit Sonnen- und Insektenschutzmitteln (Hinweise siehe auch folgende Seiten),
- Herz- und Kreislaufbeschwerden mit einem guten Gespür für die eigene Leistungsgrenze.

Wir helfen „packen“:

Bei der BKK Arzneimittelberatung erhalten Sie alle Gesundheitsinformationen individuell auf Ihr Reiseland zugeschnitten.

Einen „Klassiker“ vermeiden: Keine Chance für Reiseübelkeit

- Nehmen Sie vor der Reise leichte Kost und keinen Alkohol zu sich.
- Sorgen Sie für Frischluft.
- Vermeiden Sie, während der Auto-/Bus-/Schiffahrt zu lesen.
- Beruhigen Sie Ihr Gleichgewichtsorgan, indem Sie einen festen Punkt in der Landschaft fixieren.
- Ingwertee hilft ganz natürlich gegen Reiseübelkeit.
- Zuverlässig wirkende Medikamente mit dem Wirkstoff Diphendrydramin können Sie in der Apotheke rezeptfrei kaufen. Beachten Sie, dass Tabletten vorbeugend eingenommen werden müssen. Schneller wirken spezielle Kaugummis.

Bei Fragen zu Impfungen und Medikamenten auf Reisen jeglicher Art – die BKK **Arzneimittelberatung** steht Ihnen gerne zur Verfügung unter **0800 / 255 742 76**. Nicht-medizinische Fragen beantworten wir Ihnen unter unserer Service-Hotline **0180 / 255 255 55**.



Fit-fröhliche Tipps für jede Urlaubsvariante

Ob es Sie nun in die Ferne zieht oder der heimatliche Balkon als Urlaubsdomizil auf dem Programm steht: Ihre Schwenninger BKK hält einen bunten Feriencocktail mit vielen inspirierenden Zutaten für Sie bereit – vom richtigen Sonnenschutz bis zur Lesecke!

Sonnenschutz mit Köpfchen

Die Sommersonne bringt Ihrer Haut nicht immer nur schicke Bräune, sondern mitunter auch unangenehme Begleiterscheinungen. Hier einige Tipps, die Sie beim Sonnenanbeten beherzigen sollten.

Richtig eincremen schützt: Wählen Sie eine Sonnencreme mit dem Lichtschutzfaktor, der Ihrem Hauttyp entspricht – im Zweifel immer den höheren Faktor. Tragen Sie das Mittel im Schatten auf. Danach braucht Ihre Haut ungefähr 20 Minuten Zeit, um die Creme aufzunehmen.

Sonnenplateaus eincremen: Besonders sonnenbrandgefährdet sind die so genannten Sonnenplateaus – Schultern, Nase und Füße.

Wo Schatten ist, ist auch Licht: Nicht nur die direkte Sonneneinstrahlung kann zum Sonnenbrand führen – UV-Strahlen sind auch im Schatten wirksam. Bis zu 85 Prozent der Strahlungsintensität können von Sand, Wasser und Gebäuden reflektiert werden – deshalb besser Sonnenhut tragen.

„Mittagspause“: Während der Mittagszeit ist die Sonneneinstrahlung am intensivsten – in dieser Zeit sollten Sie längere Aufenthalte in der Sonne vermeiden.

Vorsicht im Wasser: Wasser lässt bis zu 60 Prozent der Sonnenstrahlen hindurch. Da die Haut beim Schwimmen gekühlt wird, macht sich die Schädigung der Haut erst nach dem Aufenthalt im Wasser bemerkbar.

Kinder besonders schützen: Kinderhaut reagiert sehr empfindlich auf UV-Strahlung. Deshalb sollten Erwachsene auf den Sonnenschutz der Youngster achten – auch wenn's nur während der sommerlichen Grillparty im Garten ist!

Nebenwirkungen beachten: Nicht vergessen – bei Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Tetracyclin-Antibiotika) sind Sonnenbäder tabu!

Hautkrebsrisiko bedenken: Häufige und intensive Sonnenbäder und viele Sonnenbrände sind Risikofaktoren für Hautkrebs. Weniger ist beim Sonnenbaden immer mehr.

Sonnenbrand: Coole Tipps, wenn's brennt!

- Sehr leichte Hautrötungen mit einem After-Sun-Produkt behandeln – das kühlt und beruhigt.
- Bei mäßigem Sonnenbrand ohne Blasenbildung bringen kühle Duschen, Cremes, auch Umschläge mit Quark oder Joghurt Linderung.
- Gegen Rötungen und Brennen helfen antiallergische Gele besser als Salben, da sie kühlend wirken.
- Trinken Sie viel Wasser.
- Starker Juckreiz oder Quaddeln sind Zeichen einer Allergie. Hier ist es ratsam, den Arzt zu konsultieren.

- Tragen Sie im Freien nur helle Kleidung, die die betroffenen Körperstellen komplett abdeckt.
- Die Sonne des Weiteren strikt meiden!

Ein Arztbesuch ist angesagt

- Bei Rötung und starken Schmerzen.
- Bei Blasenbildung – offene Blasen sind stark infektionsgefährdet, also nie selber Hand anlegen.
- Bei Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Übelkeit und Erbrechen.
- Generell, wenn Kleinkinder oder Babys einen Sonnenbrand haben!

Kiddies on tour:

Was zählt beim Urlaub mit den Junioren?

Auch für den Nachwuchs ist der Urlaub die schönste Zeit des Jahres – egal, ob die Reise zum Ponyhof oder mal so richtig weit weg geht. Damit die Reise für alle Beteiligten „voll gut“ werden kann, gilt es einiges zu berücksichtigen.

Ablenkung und Spaß:

Sorgen Sie gleich von Anfang an dafür, dass die Juniors gut drauf sind. Während der Anreise sorgt ein kleiner Reiserucksack mit vielen spannenden Inhalten für Ablenkung und Spaß.

Kein Aufbruchsstress:

Vergessen Sie bei einer Autoreise nicht, die Kinder richtig zu sichern. Länger als acht Stunden sollte keine Fahrt dauern, spätestens dann ist eine Übernachtung einzuplanen. Viele kleine Pausen zum Füße-Vertreten sind ein „Muss“.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen:

Sie sind bei allem „Pfeffer im Hintern“ weniger belastbar, dehydrieren schneller, haben geringere Temperaturtoleranzen. Sowohl während der An- und Abreise als auch während des Aufenthalts muss auf die Bedürfnisse der Kleinen besonders geachtet werden – z. B. mit regelmäßiger Getränkezufuhr.

**Familienversicherung:
Viele Vorteile für Ihre Angehörigen**

Schutz und Sicherheit bieten wir nicht nur als „Single-Packung“: Bei der **Schwenninger BKK** können Sie auch Ihre Angehörigen grundsätzlich ohne einen zusätzlichen Beitrag mitversichern.

Wer profitiert von der Familienversicherung? Und wie sichern Sie die Dauer dieses Schutzes? Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne unter unserer **Service-Hotline unter 0180/255 255 55**.

Jetzt online –

unser Sonnenschutztest

unter www.schwenninger-bkk.de

**Infektionsgefahr:**

Da sich Kinder nicht so gerne an Hygienevorschriften halten wie die Großen, sind sie für Infektionen wie Durchfallerkrankungen anfällig.

Vorsorge ist besser:

Falls Sie mit dem Nachwuchs ein Reiseziel ansteuern, wo eine gute medizinische Versorgung fraglich ist, sollten Sie vorbeugen.

Klären Sie mit Ihrem Arzt, wo Sie im Falle einer Erkrankung vor Ort Hilfe bekommen.

**Insektenstiche: Was tun?**

Stiche von Bienen, Wespen, Mücken oder Hornissen sind nicht nur schmerzhaft – sie können auch bakterielle Infektionen, allergische Reaktionen oder Krankheiten hervorrufen. Unsere Schutz-Infos sind absolut „stichhaltig“!

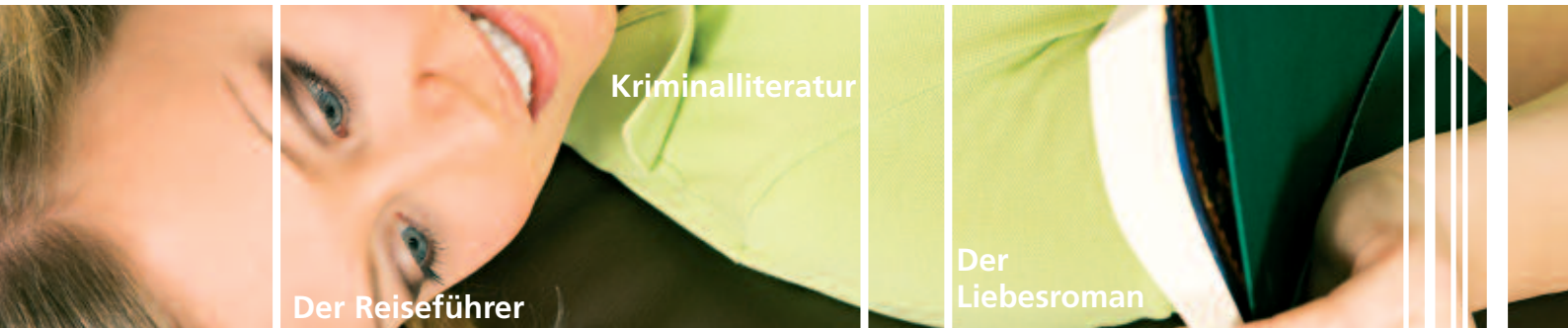
- In Mückengebieten sollten Sie auch im Hochsommer lange Hosen, Schuhe und Strümpfe tragen und nachts ein Moskitonetz benutzen.
- Ätherische Öle wie Zedern- oder Zitronenöl weisen Insekten auf natürliche Weise ab.
- Vorsicht bei süßen Getränken und Speisen, die Insekten anlocken. Hier sollten Sie besonders die Kinder im Auge behalten.
- Lassen Sie sich regelmäßig gegen Tetanus impfen.

Die beste Hilfe „danach“:

- Die Einstichstelle mit Eiswürfeln oder verdünntem Alkohol kühlen.
- Nicht kratzen – sonst droht eine Infektion des Stiches.
- Bei Stichen im Mund-Rachen-Raum oder an den Lippen Eiswürfel lutschen und sofort zum Arzt gehen!
- In diesen Fällen ist der Arztbesuch ebenfalls Pflichtprogramm: Bei starken allergischen Reaktionen, bei bekannter Insektengiftallergie, bei infizierten Stichen, die nicht abheilen, bei Stichen von Bienen, Wespen oder Hornissen bei kleinen Kindern und bei fehlender Tetanusimpfung.

Lesecke:

Schmökern Sie sich in den Urlaub!



Es ist ganz egal, ob Ihr Urlaub so gut wie vor der Tür steht oder nur als Wunschdenken in Ihrem Kopf existiert: Vorfreude sei die schönste Freude, heißt es immer – und so macht es auch viel Spaß, den Ort seiner Träume vorab schon einmal literarisch zu bereisen.

Der Reiseführer:

Die klassische Urlaubsvorbereitung

Dieser hilfreiche Urlaubsbegleiter liefert Ihnen kompaktes Wissen in Form von interessanten Sehenswürdigkeiten, geschichtlichen Hintergründen, gastronomischen und kulturellen Tipps und hilft gleichzeitig, die schlimmsten Fettnäpfchen des Urlaubslandes zu vermeiden. Untermauert werden die Informationen von Kartenmaterial für Autofahrer, Fahrradfahrer, Reiter und Fußgänger. Einer der ersten Herausgeber war der Essener Verleger Karl Baedeker, der 1828 einen Reiseführer mit dem Titel „Rheinreise von Mainz bis Cöln“ auf den Markt brachte. Das Buch war so erfolgreich, dass es innerhalb von zwölf Jahren dreimal neu aufgelegt werden musste.

Vorfreude mit Gänsehautfaktor:

Kriminalliteratur

Stellen Sie sich einen unerschrockenen Detektiv vor, der einem mutmaßlichen Unhold durch verwinkelte dunkle Gassen bis an den Tresen einer schummrigen Bar folgt. Und wenn Sie sich dann später diese Gassen in der sonnigen Realität anschauen, werden Sie fasziniert feststellen, dass auch die bewusste Bar tatsächlich existiert. Urlaubsvorbereitung der etwas anderen Art: Willkommen im Lokalkrimi, dessen Helden aufgrund ihrer Erfolge in Serie gehen und deren nächstes Abenteuer von den Lesern bereits sehnsüchtig erwartet wird. Ähnliches kultiviert der Autor Jacques Berndorf mit seinen zahlreichen Eifelkrimis: An Siggi Baumeister kommt letzten Endes niemand vorbei. Sie möchten nicht in die Eifel reisen, dafür aber nach Barcelona? Dann lassen Sie sich auf die

freche Inspector Petra Delicado ein, die Heldin der spanischen Autorin Alicia Giménez-Bartlett. Die ideale literarische Einstimmung und einen spannenden Einstieg in den American Way of Life bietet Ihnen Sue Grafton mit ihrer eigenwilligen kalifornischen Privatdetektivin Kinsey Millhone. Um nur einige wenige zu nennen ...

Für Verträumte mit Fernweh:

Der Liebesroman

Mit dieser Literaturgattung kann man sich so richtig schön in seine bevorzugte Urlaubsregion hineinträumen. Der klassische Liebesroman startet meist mit einer Fülle von Verwicklungen, deren Auflösung uns vielfach unmöglich erscheint. Während die Protagonisten aufgrund böser Missverständnisse immer wieder entzweit werden, lernen wir eine Region, die dort lebenden Menschen und andere Sehenswürdigkeiten kennen und lieben. Das reicht bis zu einem prickelnden Gefühl des Déjà-vu, wenn wir schließlich live vor Ort sind. Ein weltweit beliebtes Beispiel dafür ist Rosamunde Pilcher, die uns ihr Cornwall so nahe bringt, als wären wir selbst dort aufgewachsen. Happy-End inklusive. Auch für Ihren Urlaub daheim oder unterwegs.

Unverhofft kommt oft:

Ein ganz besonderer Urlaubstag

Obwohl Freitag war, stellte sich bei mir nicht wie sonst dieses unverwechselbare Wochenendgefühl ein. Es mochte daran liegen, dass meine Freunde fast alle irgendwo in Urlaub waren – nur ich musste noch auf den Oktober warten, bevor ich endlich meine Koffer packen konnte.

Abends blätterte ich lustlos ein paar Zeitungen und Illustrierte durch – überall stieß ich auf dasselbe Thema: Urlaub.

Und dann hatte ich plötzlich die zündende Idee: An diesem Wochenende wollte ich mir den heiß ersehnten Urlaub einfach nach Hause holen! Ich wusste auch schon wie: Schmecken wollte ich ihn, den Urlaub. Ich begann sofort damit, in meiner Kochbuchsammlung herumzustöbern und nach einer Stunde stand mein Plan fest: Es sollte Paella Valenciana geben! Ich besaß sogar eine Paellera – so nennt man die typische Pfanne, in der dieses Gericht zubereitet wird. Und eine erfrischende alkoholfreie Sangria hierzu wollte ich selbst mixen ...

Sangria ohne Alkohol

Zutaten für 8 Personen:

1 l roter Traubensaft | 1 l roter Grapefruitsaft | 1 Flasche Bitter Orange oder Ginger Ale von Schweppes | Je 1 rosa Grapefruit und Orange, geschält, gehäutet und gewürfelt | 2 Nektarinen, gewürfelt | Saft einer Zitrone oder Limette

Zubereitung:

Die Säfte erst knackig kalt aus dem Kühlschrank holen, wenn die Gäste eintreffen und die Sangria frisch mischen. Dazu am Besten ein großes Bowlgefäß oder die größte gläserne Salatschüssel verwenden. Die gewürfelten Früchte mit dem Zitronensaft dazu geben und die Sangria frisch prickelnd in Gläser füllen. In jedes Glas zwei Eiswürfel geben – und auf einen überraschenden Urlaubstag anstoßen!

Paella Valenciana

Zutaten für 8 Personen:

250 g getrocknete weiße Bohnen | 500 g frische grüne Bohnen | 1 Huhn, gut 1 kg, in 8 Stücke geteilt | 1 Kaninchen, küchenfertig, in 6-8 Stücke geteilt | 750 g Rundkornreis | 2 Liter Brühe (je nach Belieben Fleisch- oder Gemüsebrühe) | evtl. 1 Schuss Weißwein | Safran | Knoblauch | Olivenöl | Salz und Pfeffer | 1 Paellera (Durchmesser zirka 40 cm)

Zubereitung:

Die getrockneten weißen Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und das Wasser am nächsten Tag abgießen. Huhn und Kaninchen waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Fleischstücke im heißen Olivenöl in der Paellera schön braun anbraten und 20-25 Minuten schmoren lassen, dann aus der Pfanne nehmen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Knoblauch und grüne Bohnen kurz andünsten, weiße Bohnen dazu. Die zwei Liter Brühe angießen, den Reis einstreuen, dann Safran hinzufügen, bis das Gemisch eine schöne gelbe Farbe annimmt. Das Fleisch wieder mit dazu geben. Nun, wenn Sie mögen, den Schuss Weißwein darüber, alles gut durchrühren und dann ab damit in den Backofen für zirka 15 Minuten. In Abwandlung dieses Originalgerichtes aus der Region um Valencia werden heute oft noch Muscheln und Scampi oder Crevetten hinzu gegeben. Auf jeden Fall wird die fertige Paella vor dem Servieren mit Zitronenscheiben und Rosmarinzweigen garniert.

Guten Appetit!



Gegrilltes Gemüse:

Rost frei für die knackigen Köstlichkeiten!

Was Ihnen und Ihren Gästen in Sachen Fisch oder Fleisch gegrillt am Besten mundet, wissen Sie natürlich. Aber: Sie sind immer an neuen Ideen interessiert, die Ihre Grillabende bereichern? Dann haben wir gute Nachrichten und köstlich-gesunde Rezepte für Sie!

Großes Abenteuer oder sauber und bequem?

Hinter dem Freizeitvergnügen „Grillen“ versteckt sich eine wahre Flut an Alternativen. Es beginnt mit dem Grillinstrument: Wenn Sie drinnen grillen möchten, können Sie zwischen einer geriffelten Pfanne oder der obersten Schiene Ihres Backofens wählen.

Wollen Sie den Mittelpunkt des Geschehens nach draußen verlagern, kommen der archaische Holzkohलगrill oder der pflegeleichte Elektrogrill in Frage. Und für Fortgeschrittene der anspruchsvolle Gasgrill. Diskussionen darüber, welcher Grill der Beste ist, werden oft hitziger als die Garmethode selbst. Als nächstes fällt die Entscheidung über das „Was“ und

„Wie“: Für viele Männer, die trotz dekorativer Schürze wieder zum Jäger und Sammler mutieren, kommt nur Fleisch in Form von Steak oder Kotelett in Frage. Bestenfalls noch Würstchen und Frikadellen. Liebhaber von Fisch und Meeresfrüchten stellen sich die Frage, ob diese kräftig gebrutzelt oder sanft in Alufolie gegart werden soll. Eines eint sie jedoch alle – und das ist die Lust auf Abwechslung.

Peppen Sie Ihr Grill-Repertoire auf – mit gesundem Gemüse!

Man muss nicht zwingend Vegetarier sein, um die leckeren und abwechslungsreichen Seiten von Gemüse zu schätzen: Die Geschmacksrichtungen sind so unterschiedlich wie die Farbenfreude, aber vitaminreich und gesund sind sie alle. Servieren Sie mal „sanftes“ Gemüse wie Zucchini und Auberginen oder experimentieren Sie mit knackigen Individualisten wie Artischocken und Fenchelknollen. Unsere ausgewählten Rezepte zeigen Ihnen, wie es am besten gelingt!

Gegrillte Zucchini und Auberginen als Auftakt.

Diese Vorspeise findet sich bei jedem guten Italiener in der Vorspeisen-Vitrine und erfreut sich dort großer Beliebtheit. Warum also nicht einmal selber zu den beiden Köstlichkeiten greifen? Für sechs Personen kaufen Sie zwei schöne dunkelgrüne Zucchini sowie zwei glänzend violette Auberginen, schneiden sie schräg in zirka einen Zentimeter dicke Scheiben, die Sie dann nebeneinander in eine oder zwei Aluminiumschalen legen. Ab auf den heißen Grill damit, nach fünf Minuten einmal wenden und nach weiteren fünf Minuten bunt gemischt auf einer schönen ovalen Platte anrichten. Salzen, pfeffern, einen Hauch guten Balsamico und großzügig hochwertiges Olivenöl darüber geben. Gerne auch frische Kräuter oder einen Teelöffel getrocknete „Herbes de Provence“. Sollte wider Erwarten etwas von dieser Vorspeise übrig bleiben, werden Sie feststellen, dass die gut durchgezogenen Scheiben am nächsten Tag beinahe noch besser schmecken.



Artischocken entblättern ihr köstliches Geheimnis.

Vor Jahren noch eher ein Geheimitipp, drängt sich die Artischocke nun immer häufiger auf unsere gedeckten Tafeln. Klassisch isst man sie gekocht und taucht ihre Blätter in Vinaigrette oder Joghurtsauce, bevor man zum Herz des Gemüses vordringt. Als junges Gemüse lässt sie sich aber auch hervorragend grillen:

Rechnen Sie pro Person eine kleine Artischocke und kochen Sie das frische Gemüse etwa zehn Minuten in sprudelndem Salzwasser. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und der Länge nach teilen. Fäden entfernen und die halbierten Artischocken mit Olivenöl einpinseln, bevor sie für zehn bis fünfzehn Minuten direkt auf den Grill oder in eine Aluschale gelegt werden. Vor dem Servieren salzen, pfeffern und mit ein wenig Zitronensaft und Öl übergießen.

Wenn für diese leckere Speise wirklich ganz junge Artischocken verwendet werden, kann man fast alles davon essen.

Aufgespießte Delikatessen: Gemüseschaschlik.

Für sechs Personen benötigen Sie zwei Fenchelknollen, zwei grüne Paprika, eine große Gemüsezwiebel, ein kleines Glas schwarze, entsteinte Oliven, eine Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, eine Zitrone, Olivenöl und Holzspieße.

Den Fenchel putzen, waschen, halbieren, den Strunk keilförmig entfernen und das Gemüse in mundgerechte Stücke zerteilen. Dann drei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und auf Küchenpapier trocknen lassen. Paprikaschoten und die Zwiebel putzen, ebenfalls in Stücke schneiden. Abwechselnd Fenchel, Paprika, Zwiebel und Oliven auf die Spieße stecken. Aus der gepressten Knoblauchzehe, dem Saft der Zitrone, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Olivenöl eine Marinade rühren und die Spieße für mindestens eine Stunde darin einlegen. Dann die Spieße unter mehrfachem Wenden zehn bis fünfzehn Minuten grillen. Die Gemüsespieße schmecken besonders gut, wenn Sie knuspriges Ciabatta und gut gekühlten Weißwein dazu reichen.

Kleine Gemüsekunde:**Zucchini**

Sie ist ein Kürbis in Gurkenform und wird heute hauptsächlich in den USA und den Mittelmeerländern angebaut. Sie sind leicht verdaulich und weisen einen hohen Gehalt an Calcium und Vitamin C aus.

Aubergine

Die Aubergine liebt es warm, deshalb kommt sie ursprünglich aus den tropischen Gebieten Indiens, Chinas und Afrikas. Heute findet man sie aber auch rund ums Mittelmeer und in den Gewächshäusern Hollands und Deutschlands. Sie soll heilend bei Rheuma und Ischias wirken und senkt den Cholesterinspiegel.

Artischocke

Sie ist ein Distelgewächs und wird hauptsächlich in der Bretagne angebaut, aber auch in Algerien, Marokko und den USA. Ihr Inhaltsstoff Cynarin tut der Magenschleimhaut gut und wirkt insgesamt entgiftend.

Fenchel

Der Fenchel kommt ursprünglich aus Vorderasien und Persien, fühlt sich heute aber auch in den warmen Ländern Europas heimlich. Charakteristisch ist sein milder bis kräftiger Anisgeschmack. Er wirkt krampflösend, appetitanregend und verdauungsfördernd.

Paprika

Sie gehört hierzulande zu den beliebtesten Gemüsesorten. Ihre milden und scharfen Varianten entstammen dem Balkan, haben sich aber mittlerweile im gesamten Mittelmeerraum bis hin zu afrikanischen Ländern und dem Süden der USA ausgebreitet. Sie gelten als wahre Vitamin-C-Bomben.

Verraten Sie uns Ihr Lieblingsrezept? ★ ★ ★ ★ ★

Welches Gemüse kommt Ihnen am liebsten auf den Grill? Wie marinieren oder würzen Sie es? Bitte lassen Sie uns teilhaben an Ihren Köstlichkeiten und schicken Sie uns Ihre Grill-Geheimnisse per Mail oder per Post.

Und wenn wir ganz viele köstliche Rezepte von Ihnen bekommen haben, überlegen wir uns, was wir Schönes damit anfangen. Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich schon heute auf die nächste Ausgabe unserer perspektive!

| Schwenninger BKK | Redaktion perspektive | 78044 Villingen-Schwenningen
| redaktion@schwenninger-bkk.de

Sprachentwicklung bei Kindern:

Die Basis für eine eloquente Zukunft



Die Sprache – allen voran natürlich die Muttersprache – verbindet uns Menschen und ist neben Gestik und Mimik die Basis unserer Kommunikation.

Wer sie als Kleinkind nicht richtig erlernt hat, leidet später unter persönlichen und gesellschaftlichen Defiziten, die oft nur mit großer Mühe wieder auszugleichen sind.

Die Entwicklung der Sprache

Das Erlernen der Sprache ist angeboren, muss aber durch Impulse der Umwelt aktiviert werden. Babys sind schon im Mutterleib in der Lage, auf Stimmen und Musik zu reagieren. Bereits in den ersten Lebensmonaten geben sie vielfältige Laute von sich. Mit dieser „Technik“ trainieren sie ihre Stimmbänder und nähern sich einer Sprache an, die einmal ihre Muttersprache sein wird. Mit dem 13. und 14. Lebensmonat erkennen die Kinder in zunehmendem Maße Wörter und versuchen sie wiederzugeben. Später, im

Alter zwischen ein und zwei Jahren beginnen sie, kurze Sätze, die meist nur aus zwei Worten bestehen, zu bilden. Das ist die so genannte Babysprache, die fortan täglich weiter ausgebaut und vervollkommen wird. Unbedingte Voraussetzung für die ideale Sprachentwicklung eines Kleinkindes:

Üben, üben, üben – so wichtig sind die ersten Worte

Der Begriff „Muttersprache“ weist bereits darauf hin, dass für die gelungene sprachliche Entwicklung eines Kleinkindes die engste Bezugsperson gleichzeitig auch die wichtigste ist. Indem Eltern mit ihren Kindern deutlich und in kurzen Sätzen sprechen, trainieren sie mit ihnen ihr späteres Sprachverhalten. Kinder müssen Laute und Worte immer wieder hören, um sie nachahmen und ihren Sinn erfassen zu können. Meist verstehen sie dann schon viel mehr, als sie selbst sprechen können – das heißt: Ihr passiver Wortschatz ist bereits wesentlich größer als ihr aktiver.

Wann sollten Eltern sich Gedanken machen?

Ersetzt das Kind zu Beginn der Kindergartenzeit, also mit etwa drei Jahren, noch einige Laute durch andere (z. B. das „r“ durch „l“) oder lässt bestimmte Laute einfach weg („bennen“ statt „brennen“), müssen Eltern sich keine Sorgen machen – sie sollten die Sprachentwicklung ihres Nachwuchses lediglich aufmerksam beobachten.

Behält jedoch ein vierjähriges Kind dieses Verhalten weiterhin bei, kann es sich um die Symptome einer Sprachstörung handeln und die Eltern sollten vorsorglich einen Kinderarzt hinzuziehen. Diese Maßnahme ist unbedingt dann erforderlich, wenn das Kind im Alter von fünf Jahren immer noch Schwierigkeiten mit dem Satzbau hat (z. B. „Ich Hause gehen will.“) und der Wortschatz sich offensichtlich nicht erweitert.

Welche Ursachen sorgen für eine gestörte Sprachentwicklung?

Aufgrund der Tatsache, dass die Grammatik der deutschen Sprache besonders kompliziert ist, brauchen manche Kinder länger, bis sie alles „im Griff“ haben. Ein Besuch beim Kinderarzt klärt, ob es sich bei einem Kind mit den oben beschriebenen Problemen nur um einen Nachzügler handelt oder ob tatsächlich eine Störung vorliegt und welche korrigierenden Maßnahmen erforderlich sind. Mögliche Ursachen für eine erwiesene Sprachentwicklungsstörung (Dyslalie): Sie kann körperlich bedingt sein und aufgrund einer Schwerhörigkeit entstehen. Im seltenen schlimmeren Fall könnte eine frühkindliche Hirnschädigung der Auslöser sein.

Eine ärztliche Untersuchung gibt außerdem Aufschluss darüber, ob vielleicht das Artikulationsorgan des Kindes verletzt wurde. Psychische Gründe für Schwierigkeiten beim Sprechen müssen ebenfalls berücksichtigt werden: Befindet sich der kleine Mensch in einer belastenden Situation – hervorgerufen durch Trennung der Eltern oder Eifersucht auf ein neues Geschwisterchen – kann diese einen Rückzug in eine frühere Entwicklungsstufe zur Folge haben. Das Kind verlangt dadurch nach einer intensiveren Zuwendung und fällt in die Babysprache zurück.

Wie können Eltern die Sprachentwicklung aktiv fördern?

Wie bereits beschrieben: Indem sie sich mit ihren Kindern intensiv und geduldig beschäftigen. Dazu gehört auch eine Art „Singsang“: Wenn Mütter mit ihren Babys in hoher Tonlage reden, tun sie instinktiv das Richtige: Das Kleinkind erlernt die Sprache in seinen Anfängen so viel schneller und leichter. Überbetontes Reden empfiehlt sich dagegen gar nicht. Regulierende Erklärungen bei ganz kleinen Kindern auch nicht: Es genügt, das Gesagte immer wieder korrekt zu wiederholen.

Am leichtesten lernt es sich immer noch spielend, denn schließlich sollen die Kleinen ja Spaß an der Sprache haben. Das gute alte Bilderbuch kommt deshalb niemals wirklich aus der Mode: An die Eltern gekuschelt, lässt es sich prima durchblättern und durch Tippen auf Tiere und Gegenstände läuft das Lernprogramm wie von selbst. Eine kleine Auswahl dessen, was Eltern sonst noch unternehmen können, um ihre Lieb-linge sprachlich und sinnlich zu fördern, haben wir unter „Tipps“ für Sie zusammengestellt.

Spielend lernen: Bilderbücher kommen nie aus der Mode.



Tipps für eine gelungene Sprachentwicklung

Babys erstes Spielzeug: Die Lerntrommel

Mit dieser interaktiven Trommel können sich Babys im Zeitraum von 6 bis 36 Monaten vier Lernmodi spielend aneignen: Buchstaben, Zahlen, Rhythmusempfinden und gemeinsames Singen können mit der Lerntrommel erlernt und vertieft werden. (Hersteller: LeapFrog)

Das Tastbilderbuch „Die kleine Spinne spinnt und schweigt“ animiert bereits Kleinkinder ab einem Jahr, sich mit allen Tieren auf dem Bauernhof anzufreunden und auseinanderzusetzen. (Verlag: Gerstenberg)

Mit dem **Lernspiel „Ratz-Fatz auf die Baustelle“** können Kinder ab drei Jahren sinnvoll angeleitet und unterhalten werden: Sie lernen spielerisch Dinge zuzuordnen und blitzschnell zu reagieren. (Hersteller: HABA)

Bei der **Spielesammlung „Planet der Sinne“** begeben sich Kinder ab vier Jahren mit Sinnius, dem kleinen Sinnesforscher, auf eine spannende Reise. (Hersteller: HABA)



Gerstenberg



Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Plusleistungen aus dem Leistungskatalog



Sie als Familie, Single, Auszubildender, Student, Rentner, freiwillig Versicherter und Arbeitgeber sind bei uns genau richtig! Neben Arzt-, Zahnarzt-, Krankenhausbehandlung, beitragsfreier Familienversicherung und der Zahlung von Krankengeld bieten wir Ihnen ein unübertroffenes Leistungsangebot:

- Ambulante Operationen
- Arznei- und Verbandmittel
- Ärztliche Behandlung
- BabyCare
- Befreiung von Zuzahlung
- Behandlung im Ausland
- Beratung zu Behandlungsfehlern
- ✓ **BKKMedPlus DMP**
- ✓ **BKKMedPlus HZV**
- ✓ **BKKMedPlus IGV**
- BKK**TarifHits**
- Bonus-Programm
- Empfängnisverhütung
- Fahrkosten
- Familienversicherung
- Gesundheitsvorsorge
- Hallo Baby
- Haushaltshilfe
- Häusliche Krankenpflege
- Heilmittel
- Hilfsmittel
- Impfungen
- Kieferorthopädische Behandlung
- Krankengeld
- Krankengeld bei Erkrankung des Kindes
- Krankenhausbehandlung
- Krankenhaussuche
- Kuren
- Mutterschaftshilfe
- Pflegeversicherung

BKKMedPlus DMP

bei chronischen Erkrankungen Expertenempfehlungen garantieren eine optimale Versorgung nach neuestem Wissensstand.

BKKMedPlus HZV

Hausarztzentrierte Versorgung Ihr Hausarzt übernimmt die Lotsenfunktion im Gesundheitssystem.

BKKMedPlus IGV

Integrierte Versorgung Eine abgestimmte und koordinierte Behandlung in der stationären/ambulanten und/oder rehabilitativen Behandlung.

Unseren Wahltarif **BKKTarifHits** erläutern wir Ihnen auf der Seite 4/5 im Detail.

Sie sehen – für Ihre Gesundheit sind wir bestens vorbereitet und versprechen Ihnen schon heute, dass Sie als Kunde der Schwenninger BKK „**Mit Sicherheit gesünder Leben**“ werden.

Pflegereform 2008:

Die wichtigsten Infos

Im März beschloss der Bundestag das Pflege-Weiterentwicklungsgesetz – zum 1. Juli tritt es bereits in Kraft. Hier die wichtigsten Eckpunkte der Reform für Sie auf einen Blick.



Steigende Betreuungsbeträge

ab Juli 2008

Für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz steigt der Betreuungsbetrag von bisher 460 Euro jährlich auf bis 100 Euro monatlich – bei Personen mit höherem allgemeinen Versorgungsbedarf auf sogar 200 Euro monatlich. Dies gilt auch für Personen mit eingeschränkter Alltagskompetenz, die bisher keiner Pflegestufe unterliegen.

Weitere Anpassungen sieht die Reform hier vor:

- Leistungen in der Kurzzeitpflege.
- Die stationären Beträge bleiben in den Stufen I und II zunächst unverändert. In den Stufen III und III in Härtefällen steigt die Erhöhung auf 1.470 bzw. 1.750 Euro.
- Verbesserung der Leistungen zur Tages- und Nachtpflege.
- Spezieller Anspruch auf Kurzzeitpflege für Kinder unter 18 Jahren in Behindertenhilfen oder anderen geeigneten Einrichtungen.
- Verkürzung der Vorpflegzeit für die Inanspruchnahme von Verhinderungspflege.

Den Grundsatz der Reform, „ambulant vor stationär“ greift vor allem die geplante Einrichtung von Pflegestützpunkten auf.

Ab 1. Januar 2009 wird die Pflegeberatung gesetzlich verankert – spätestens dann gibt's für Versicherte individuelle Beratungs-, Unterstützungs- und Begleitangebote.

Dieses Plus an Serviceleistungen bieten wir Ihnen bereits jetzt mit einer speziellen Ansprechpartnerin:

Gerlinde Kastl, examinierte Krankenschwester und Pflegefachkraft, berät Sie in allen Fragen der häuslichen Pflege und Krankenpflege. Ihr Background: praktische Erfahrung in der ambulanten Pflege und fundiertes Know-how in der Beurteilung von Pflegebedürftigkeit. Gerlinde Kastl steht zudem als Ihre „Schaltzentrale“ zwischen Versicherten und Pflegediensten, Krankenhäusern, Ärzten und Kassen bereit. Ihre Durchwahl: **0 77 20 / 97 27 – 5 12 38** (tägl. 8.00 – 17.00 Uhr)

Fachberatung zu allen Fragen der häuslichen Pflege und Krankenpflege
Gerlinde Kastl



Unser Überblick: Für Pflegebedürftige gibt es ab Juli 2008 mehr Leistungen, für Angehörige mehr Rückhalt – dafür wird der Pflegebeitrag um 0,25 Prozentpunkte auf 1,95 Prozent angepasst (für kinderlose Beitragszahler 2,20 Prozent).

Ambulante Sachleistungen				
Pflegestufe	bisher	ab		
	Euro	1. 7. 2008	2010	2012
Stufe I:	384	420	440	450
Stufe II:	921	980	1.040	1.100
Stufe III*:	1.432	1.470	1.510	1.550

Pflegegeld				
Pflegestufe	bisher	ab		
	Euro	01. 7. 2008	2010	2012
Stufe I:	205	215	225	235
Stufe II:	410	420	430	440
Stufe III*:	665	675	685	700

* Die Stufe III für Härtefälle bleibt hiervon unberührt.

Esstörungen:

Der Weg aus der Krise



Mädchen und Frauen sind häufiger betroffen, aber auch immer mehr Jungen und junge Männer, deren Selbstbild und Körperempfinden gestört sind, leiden unter Essstörungen.

Ein gestörtes Verhältnis zum Essen ist für die meisten Betroffenen immer noch ein Tabuthema, das es unbedingt im Dunkeln zu halten gilt. Oft ignorieren sie die Gefahr, in der sie schweben oder vergeuden kostbare Zeit damit, sich für ihr Verhalten zu schämen.

Mit dem nun geschlossenen IGV-Vertrag für Versicherte in Oberbayern möchte die Schwenninger BKK informieren, motivieren und Wege aus der Krise aufzeigen.

Was sind Essstörungen und wie machen sie sich bemerkbar?

Am meisten verbreitet sind Anorexie (Magersucht), Bulimie (Ess-/Brechsucht) und Binge Eating (zu Deutsch: Heißhungeressen) – wobei Mischformen sehr häufig und die Übergänge von einer zur anderen Essstörung fließend sind. Allen gemein ist ein gestörtes Verhältnis zu Nahrungsmitteln und deren Aufnahme. Die Betroffenen essen entweder so gut wie gar nichts mehr, weil sie sich als zu dick empfinden oder sie essen Unmengen, die sie dann aus Angst vor Gewichtszu-

nahme sofort wieder erbrechen. Andere essen ebenfalls übermäßig viel, werden fettleibig und leiden auch permanent unter Schuldgefühlen und körperlicher Unbeweglichkeit. Um sich zu trösten, essen sie weiter. Ein Teufelskreis, der irgendwann nicht nur in die gesellschaftliche Isolation führt, sondern auch lebensbedrohend werden kann: Essstörungen führen zu einer fehlerhaften Ernährung und damit zu ernsthaften Organschäden wie irreversiblen Nierenschädi-

gungen und Herzrhythmusstörungen. Depressionen und Zwangsstörungen können den Allgemeinzustand zusätzlich noch verschlechtern.

Wer ist betroffen?

Die Krankheiten entwickeln sich schleichend über Jahre hinweg. Oft ist eine Diät der Auslöser für ein gestörtes Essverhalten.

Der Häufigkeitsgipfel liegt bei Magersucht im 14. Lebensjahr, bei Ess-/Brechsucht zwischen 18 und 20 Jahren. Mädchen und Frauen sind häufiger betroffen, aber auch immer mehr Jungen und junge Männer, deren Selbstbild und Körperempfinden gestört sind, leiden unter Essstörungen.

Therapie von Essstörungen – wir helfen!

Essstörungen sind ein ernsthaftes Problem für Betroffene und ihr gesamtes Umfeld. Professionelle Hilfe ist dringend erforderlich – und dafür ist die Schwenninger BKK mit einem Gesamtbehandlungsplan und anerkannten Experten zur Stelle. Die erforderliche Therapie umfasst mehrere Bereiche: Sie beinhaltet als Basis die Indikations- und altersgerechte Gruppentherapie, die Ernährungsberatung, die ambulante Einzel-Psychotherapie sowie – wenn erforderlich – eine stationäre Behandlung. Ziel der Behandlung ist bei allen Ausformungen der Essstörung

zunächst die so genannte Ernährungsrehabilitation und die Wiederherstellung eines ausgewogenen Essverhaltens.

Abgerundet wird der Gesamtbehandlungsplan durch ein Nachsorgekonzept, mit dem Ziel, den Therapieerfolg auf Dauer zu festigen.

Der erste Schritt zu mehr Lebensqualität

Versicherte, die unter Essstörungen leiden, sollten so schnell wie möglich Kontakt zu uns aufnehmen, damit sie aufgefangen und betreut werden können.

Das mit diesem Krankheitsbild vertraute Case Management unterstützt Patienten und ihre Angehörigen bei der Auswahl und Vermittlung der geeigneten therapeutischen Maßnahmen und fördert durch regelmäßige Kontaktgespräche im Rahmen der persönlichen Begleitung Motivation und Durchhaltevermögen, um die vereinbarten Ziele zu erreichen.

Ganz wichtig: **Bereits der erste Schritt bedeutet eine Rückkehr in ein normales und gesundes Leben!**



VIPHits

Vorteile – Ideen – Prozenze

Diese und alle weiteren Partner finden Sie im Internet unter www.bkk-viphits.de

Hotel Sternsteinhof

www.hotel-sternsteinhof.de



Gesundheitsurlaub in der niederbayerischen Toskana

Hotel Chrysantihof

www.hotel-chrysantihof.de

10 % Nachlass auf den Listenpreis

Das Rottal wird wegen seiner sanft-hügeligen Landschaft auch als die niederbayerische Toskana bezeichnet. Hier, mitten im idyllischen Bad Birnbach, liegen die Schwesterhotels Sternsteinhof und Chrysantihof. In beiden Häusern erwartet den Gast ein breites medizinisches Angebot, Wohlfühlbehandlungen und gezielte Aktivprogramme. Daneben stellt der 105 m lange Thermenbach der Rottal Therme ein in Europa einzigartiges Novum dar. Vielfältige sportliche Möglichkeiten, insbesondere Golf, Nordic Walking und Radfahren runden dieses traumhafte Angebot ab.

Leser-Umfrage zur perspektive:

Mitmachen, Geschenk erhalten, Gewinnchance nutzen!

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig – deshalb haben wir auf unserer Homepage eine Online-Befragung zu diesem Kundenmagazin eingerichtet.

Hereinklicken lohnt sich, denn interessante Überraschungen warten auf Sie!



Damit die „perspektive“ für Sie interessant und informativ bleibt, sollten Sie uns wissen lassen, was Sie im Kundenmagazin Ihrer Schwenninger BKK gerne lesen möchten.

Aus diesem Grund: Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um auf unserer Homepage unter www.schwenninger-bkk.de/perspektive einige Fragen rund um Ihr Kundenmagazin zu beantworten. Sie geben uns damit wertvolle Informationen, um Ihnen die Inhalte in Ihrem Kundenmagazin zu geben, die Sie sich wünschen.

Ihr Engagement wissen wir zu schätzen und bedanken uns aus diesem Grund mit einem kleinen Gewinnspiel bei Ihnen:

Unter allen Teilnehmern der online Kundenbefragung verlosen wir drei Gutscheine auf das Sortiment von hyphen im Wert von jeweils 100 Euro unseres Partners sunskin. Bei sunskin finden Sie alles was das Outdoor-Herz in punkto Sonne benötigt: von der passenden Sonnenbrille über den trendigen Sonnenhut bis hin zu umfassenden Informationen rund um UV-Strahlung oder Sonnenschutzmittel.

Sie sehen, es lohnt sich mitzumachen – Schon mal jetzt „Vielen Dank“ für Ihre Teilnahme!

IMPRESSUM

Herausgeber

Schwenninger BKK
78044 Villingen-Schwenningen
Telefon: 0180/255 255 55
Telefax: 0180/255 255 59
www.schwenninger-bkk.de
info@schwenninger-bkk.de

Erscheinungsweise

4-mal jährlich jeweils in der zweiten Woche des letzten Quartalmonats

Chefredaktion

Roland Frimmersdorf
Schwenninger BKK

Redaktion

Thomas Grötzingler
Schwenninger BKK
redaktion@schwenninger-bkk.de

Fotografie

Schwenninger BKK Redaktion,
Digital Stock

Bezugsquelle

Direkt bei der Schwenninger BKK oder
unter Telefon 0180/255 255 55

Gesamtherstellung

IF Publication Service Inderfurth &
Schmitz GmbH
Schlossstraße 523
41238 Mönchengladbach
Telefon 02166/14785-0
Telefax 02166/14785-19
info@if-publication.de
www.if-publication.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. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.



Kombiniere genau!

Wenn donnerstags der Markt öffnet, strömen viele Menschen auf den Markt um einzukaufen. Wir haben mal vier Personen dabei beobachtet.

Findest Du heraus, was die Personen eingekauft haben, wie sie dieses verstauen und mit welchem Transportmittel sie unterwegs sind?

Auflösung
Sudoku

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

Auflösung
Zahlenpyramide



	Eier	Salat	Kartoffeln	Fleisch	Tüte	Korb	Tasche	Zeitungspapier	Bus	Fahrrad	Auto	zu Fuß
Frau Schmitz												
Herr Wolle												
Frau Maus												
Herr Edel												
Bus												
Fahrrad												
Auto												
zu Fuß												
Tüte												
Korb												
Tasche												
Zeitungspapier												

Anleitung:

Trage für jede zutreffende Antwort ein „x“ ein und für jede nicht richtige Zuordnung ein „-“, schnell ist das Rätsel gelöst.

• „Ich kaufe meinen Salat in Zeitungspapier eingewickelt, da bleibt er länger frisch“ meint zumindest Frau Schmitz.

- Herr Edel fährt mit dem Auto zum Markt und kauft kein Gemüse.
- Frau Schmitz kauft nie frisches Fleisch auf dem Markt, da sie immer mit dem Bus kommt.
- Der Mann, der Eier auf dem Markt kauft, kommt immer zu Fuß mit dem Korb einkaufen.
- Frau Maus geht nie mit Korb oder Tüte einkaufen, da sie mit dem Fahrrad kommt.





Gesamtwert
der Verlosung
2.000 €

Informationen anfordern und
**Sportausrüstung
gewinnen!**

Neugierig geworden? Dann halten wir für Sie weitere Infos bereit. Damit haben Sie die Chance, eine von vier coolen Sportausrüstungen zu gewinnen – z.B. ein Skiset, eine Tennis-Ausstattung, Inliner oder ein Mountainbike.

Für Ihre gesunde Zukunft:

**Starker Partner,
starke Leistung, viele Extras für Berufsstarter!**

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt.
Jetzt brauchen Sie einen Partner, bei dem
Ihre Gesundheit in besten Händen ist:
Ihre **Schwenninger BKK**

Umfassende Informationen zu unseren
Leistungen, Ihren Vorteilen und den Teilnahme-
Coupon für die Verlosung erhalten Sie gleich
hier oder unter:

www.schwenninger-bkk.de oder der
Service-Hotline 0180 / 255 255 58*

* 6 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen