

GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN DER SÜDZUCKER BKK | HERBST 2023



| SÜDZUCKER BKK

Psychische Gesundheit:

Zahlen, die die Welt bewegen sollten



Psychische Erkrankungen nehmen insgesamt einen immer größeren Stellenwert ein und beeinflussen das Leben vieler Menschen. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden schätzungsweise 450 Millionen Menschen weltweit unter psychischen Störungen. Trotz der hohen Zahl bleibt die psychische Gesundheit oft ein Tabuthema und die Menschen, die darunter leiden, erhalten nicht immer die notwendige Unterstützung und Behandlung.

Studien zeigen, dass Depressionen und Angststörungen die häufigsten psychischen Erkrankungen sind. Schätzungsweise 264 Millionen Menschen leiden weltweit unter Depressionen und etwa 284 Millionen Menschen unter Angststörungen.

Die Suizid-Raten sind ebenfalls alarmierend. Rund 800.000 Menschen sterben jedes Jahr auf diese Weise, was etwa einem Todesfall alle 40 Sekunden entspricht. Es ist die zweithäufigste Todesursache bei den 15- bis 29-jährigen weltweit.

Diese Zahlen unterstreichen die Notwendigkeit, die psychische Gesundheit ernst zu nehmen und eine inklusive, zugängliche und effektive Behandlung für alle bereitzustellen.

Quellen:
Weltgesundheitsorganisation (WHO), „Mental Health Atlas,” 2022.
Weltgesundheitsorganisation (WHO), „Suicide worldwide in 2020: Global Health Estimates,” 2022.
American Psychiatric Association, “Use of mHealth Apps Increases Access to Mental Health Services,” 2023.

Die Blutgruppe Bombay: das Rätsel in unserem Blut



Täglich werden in Deutschland etwa 15.000 Blutkonserven benötigt – für Operationen, Krebsbehandlungen und Unfallopfer. Doch wenn der Patient die seltene Blutgruppe „Bombay“ hat, kann das gravierende gesundheitliche Folgen haben.

Die fünfte Blutgruppe, die von dem indischen Wissenschaftler Y. M. Bhende in Bombay entdeckt wurde, ist mit keiner anderen Blutgruppe kompatibel und wird bei regulären Bluttests oft nicht erkannt. Träger dieser Blutgruppe könnten daher fälschlicherweise als Blutgruppe 0 identifiziert werden.

Dies führt zu einer unsichtbaren Gefahr: Wenn das „Bombay-Blut“ mit Antikörpern für A, B oder AB in Berührung kommt, gibt es keine sichtbare Agglutination (Verklebung). Träger der „Bombay“-Blutgruppe haben jedoch Antikörper gegen die anderen Blutgruppen und können nur Blut derselben Gruppe erhalten.

„Bombay-Blut“ ist extrem selten und betrifft nur etwa 20.000 Menschen weltweit. In Europa ist nur etwa 1 von 1 Million Menschen betroffen. Die Blutspendedienste arbeiten international zusammen, um die Versorgung von Patienten mit seltenen Blutgruppen zu sichern. Das Deutsche Rote Kreuz speichert das „Bombay-Blut“ im Zentrum für Transfusionsmedizin in Hagen.

Quellen:
Deutsches Rotes Kreuz: Blutspenden in Deutschland
Wissenschaftler Y. M. Bhende: Entdeckung der Blutgruppe Bombay
Anmerkung: Die spezifischen Zahlen und Fakten in diesem Text basieren auf dem gegebenen Originalartikel.



Der Schlüssel zur inneren Balance

Urlaub – einfach einmal abschalten

INHALT HERBST 2023

Pilates

Körper und Geist in kraftvoller Symbiose



Rechnungsergebnis

für das Jahr 2022



Impressum

Herausgeber: Südzucker BKK · Joseph-Meyer-Str. 13–15 · 68167 Mannheim · Telefon 0621 328580 · Fax 0621 32858-49, **Redaktion:** Rolf Weber (V.i.S.d.P.) · DSG1 Magazin Manager, **Fotoquellen:** siehe einzelne Seiten, istock.com **Grafik:** DSG 1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Telefon 07131 61618-0 · www.dsg1.de, **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag · Martin-Moser-Str. 23 · 85403 Altötting · Telefon 08671 5065-10 **Projektidée:** SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Telefon 09857 9794-10, **Erscheinungsweise:** viermal jährlich, **Druckauflage:** 5.418 **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber, **Anzeigen:** 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. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

02 · Psychische Gesundheit
· Blutgruppe „Bombay“

03 Inhalt · Impressum

04 Schlaganfall –
Wettrennen gegen die Zeit

06 In Etappen zum Ziel

07 Der Schlüssel zur inneren Balance

08 Siesta fürs Gehirn

10 Verdauungsmythen

12 Körper und Geist in kraftvoller Symbiose mit Pilates

14 Die verborgene Superkraft

16 Rechnungsergebnis 2022

18 Babyseite

19 Rätselspaß

20 Herzhafte Monster

Lösungen von Seite 19



Spinnenbeine = 162

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

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

Wettrennen gegen die Zeit

Wie Sie einen Schlaganfall
schnell erkennen
und Leben retten

Es ist ein schöner Herbsttag, Sie schlendern durch eine belebte Straße, auf der die Menschen aneinander vorbeieilen. Plötzlich geschieht es: Inmitten des Trubels gerät ein Mann, der zuvor mit festem Schritt seinen Weg gegangen ist, ins Straucheln, verliert abrupt das Gleichgewicht und stürzt zu Boden. Ein Schlaganfall geschieht in einem kurzen Augenblick, der das Leben eines Menschen jedoch für immer verändern kann. Innerhalb von Sekundenbruchteilen entscheidet er zwischen Leben und Tod. Doch was können Sie in einer solchen Notfallsituation tun, um zu helfen? Wir verraten es Ihnen.

Was passiert bei einem Schlaganfall?

Wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns unterbrochen wird, tritt ein Schlaganfall auf. Grund dafür kann eine **verstopfte Blutbahn (ischämischer Schlaganfall)**, häufigste Form des Schlaganfalls) oder eine **Blutung im Gehirn (hämorrhagischer Schlaganfall)** sein. Die Gehirnzellen können durch diese Unterbrechung der Blutzufuhr nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden und haben nur eine begrenzte Zeit, um ohne ausreichende Blutversorgung zu überleben. Innerhalb weniger Minuten beginnen sie dann, abzusterben – unabhängig von der Art des Schlaganfalls. Je schneller die Blutzufuhr wiederhergestellt wird, desto größer sind die Chancen, bleibende Schäden zu minimieren.

Die goldene Stunde: Akutbehandlung rettet Leben

Nach dem Auftreten von Schlaganfall-Symptomen liegt das optimale Zeitfenster für eine Akutbehandlung bei rund 4,5 Stunden. Diese Zeit wird als „goldene Stunde“ bezeichnet. Patienten und Patientinnen können jedoch auch nach dieser Zeit noch von einer Akutbehandlung profitieren.

Jede Minute zählt

Ein Schlaganfall ist eine lebensbedrohliche Situation und kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebensstil. Umso wichtiger ist es, die gefährlichen Anzeichen rechtzeitig zu erkennen und schnell zu handeln. Denn jede Minute zählt, um das Risiko von bleibenden Schäden zu minimieren.

Tendenz steigend

In Deutschland erleiden rund 270.000 Menschen pro Jahr einen Schlaganfall, wovon 200.000 erstmalige Schlaganfälle sind.





Symptome eines Schlaganfalls

Die Symptome eines Schlaganfalls treten oft plötzlich auf und variieren von Person zu Person.

Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- Schwäche oder Lähmung einer Körperseite, v. a. im Gesicht auffällig
- Sprach- und Verständnisstörungen, wie unklare Sprache, Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen von Wörtern
- Sehverlust oder verschwommenes Sehen auf einem oder beiden Augen
- Schwindel, Koordinations- oder Gleichgewichtsprobleme
- sehr starke Kopfschmerzen, begleitet von Übelkeit oder Erbrechen

Nicht alle Symptome müssen gleichzeitig auftreten

In einigen Fällen ist nur ein Symptom erkennbar. Da jede Minute zählt und eine sofortige medizinische Versorgung entscheidend ist, um mögliche Schäden zu minimieren, wurde der F.A.S.T.-Test entwickelt. Der einfache Test kann sowohl von medizinischem Fachpersonal als auch von Laien angewendet werden, um schnell die Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen.

29. Oktober

Bewusstsein schärfen

Am 29. Oktober findet jedes Jahr der **Weltschlaganfall-Tag** statt. Er wurde 2006 von der Weltschlaganfall-Organisation (World Stroke Organization, WSO) ins Leben gerufen, um das Bewusstsein der Menschen für Schlaganfälle zu schärfen und über Prävention, Früherkennung und Behandlung der Erkrankung aufzuklären.

Sofort Handeln

dank F.A.S.T.-Test

Beim F.A.S.T.-Test werden **Gesicht, Arme, Sprache und Zeit** überprüft, um Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen. F.A.S.T. ist die Abkürzung für **Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit)**.



• Face (Gesicht)

Bitten Sie die Person, zu lächeln. Ist eine Asymmetrie im Gesicht zu erkennen? Hinweise auf einen Schlaganfall: ein hängender Mundwinkel, ein herabhängendes Augenlid, ungleichmäßiges Lächeln.

• Arms (Arme)

Bitten Sie die Person, beide Arme nach vorne zu strecken und die Handflächen nach oben zu drehen. Ist eine einseitige Schwäche oder Lähmung eines Armes zu erkennen? Hinweise auf einen Schlaganfall: Ein Arm sinkt ab oder kann nicht gehoben werden.

• Speech (Sprache)

Bitten Sie die Person, einen einfachen Satz nachzusprechen oder eine einfache Frage zu beantworten. Ist die Sprache unklar oder verwaschen? Hinweise auf einen Schlaganfall: Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen von Wörtern

• Time (Zeit)

Sie bemerken eines oder mehrere der oben genannten Symptome? Wählen Sie sofort den **Notruf 112**. Jede Minute zählt! Notieren Sie sich den Zeitpunkt, an dem die Symptome begonnen haben. Das ist für die medizinische Behandlung wichtig.

Eine schnelle Reaktion kann bei einem Schlaganfall lebensrettend sein. Bestimmte Behandlungen müssen innerhalb eines bestimmten Zeitfensters erfolgen, um wirksam zu sein, z. B. die Verabreichung eines Medikaments, das Blutgerinnsel auflöst. **Der F.A.S.T.-Test ermöglicht es jedem, erste Hinweise auf einen Schlaganfall zu erkennen und sofort den Notruf zu wählen.**

Aufklärung und Unterstützung

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe klärt über Schlaganfälle und deren Symptome auf, hilft betroffenen Menschen und verbessert die Schlaganfall-Versorgung: www.schlaganfall-hilfe.de



In Etappen zum Ziel

Pflegebedürftige werden entlastet und unterstützt

Das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG), die längst fällige Reform der Pflegeversicherung, soll Pflegebedürftige bei steigenden Kosten entlasten und ihre Angehörigen unterstützen.

Mit Rücksicht auf die angespannte Finanzlage wurden einerseits die Beiträge bereits zum 1. Juli 2023 erhöht, andererseits werden die Leistungen zeitlich versetzt in mehreren Schritten angehoben. Bessere Arbeitsbedingungen für beruflich Pflegenden sollen dem Fachkräftemangel entgegenwirken.

Mehr und weniger Beiträge seit Juli 2023

Der reguläre Beitragssatz wurde vorweg um 0,35 Prozentpunkte auf 3,4 Prozent angehoben. Davon tragen Versicherte und Arbeitgeber jeweils die Hälfte (Rentenbezieher finanzieren ihn allein). Für Kinderlose steigt der Zuschlag von bisher 0,35 Prozent auf 0,6 Prozent (insgesamt 4,0 Prozent); davon ausgenommen sind vor dem 1. Januar 1940 Geborene und Versicherte unter 23 Jahren.

Familien werden entlastet

Bereits im April 2022 stellte das Bundesverfassungsgericht klar, dass der mit steigender Kinderzahl anwachsende Erziehungsaufwand bei den Beiträgen zur Pflegeversicherung entsprechend zu berücksichtigen ist. Jetzt gilt: Während für Versicherte mit einem Kind ein Beitragsvorteil von 0,6 Prozent gilt, steigt er ab dem zweiten Kind während der Erziehungsphase – das ist bis zum vollendeten 25. Lebensjahr – um 0,25 Beitragssatzpunkte je Kind bis zum fünften Kind. Der Beitragsanteil des Arbeitgebers beträgt jeweils 1,7 Prozent. Wie werden die zu berücksichtigenden Kinder nachgewiesen? Für eine Übergangszeit bis Ende Juni 2025 reicht eine entsprechende Mitteilung z. B. an Arbeitgeber oder Rentenversicherungsträger aus. Bis dahin soll ein digitales Verfahren ermöglicht werden.

Versicherte	Beitragssatz	Anteil des Versicherten
ohne Kinder	4,00 %	2,30 %
1 Kind	3,40 %	1,70 %
2 Kinder	3,15 %	1,45 %
3 Kinder	2,90 %	1,20 %
4 Kinder	2,65 %	0,95 %
5 und mehr Kinder	2,40 %	0,70 %



Die häusliche Pflege wird gestärkt

Zum 1. Januar 2024 werden sowohl die Pflegesachleistung (Pflegehilfe) als auch das Pflegegeld um jeweils 5 Prozent erhöht. Es gelten dann diese Beträge monatlich:

Pflegegrad	Pflegehilfe	Pflegegeld
2	761 Euro	332 Euro
3	1.432 Euro	573 Euro
4	1.778 Euro	765 Euro
5	2.200 Euro	947 Euro

Ein weiteres Jahr später, zum 1. Januar 2025, steigen diese und alle weiteren Leistungen um jeweils 4,5 Prozent. Dazu zählen zum Beispiel die Verhinderungspflege, Tages-/Nachtspflege, Kurzzeit- und vollstationäre Pflege sowie Hilfsmittel und Zuschüsse zur Wohnumfeldverbesserung.

Bereits zum 1. Januar 2024 steigt der Zuschuss zum pflegebedingten Anteil in Heimen für die ersten zwölf Monate von 5 Prozent auf 15 Prozent, die weiteren Zuschüsse werden jeweils um 5 Prozentpunkte angehoben, zum Beispiel nach 24 Monaten von 45 Prozent auf 50 Prozent.

1. Juli 2025: Entlastungsbudget für Kurzzeit- und Verhinderungspflege!

Endlich wird eine langjährige Forderung von Sozial- und Pflegeverbänden verwirklicht. Der kalenderjährliche Gesamtleistungsbetrag von bis zu 3.539 Euro für die (einheitliche) Höchstdauer von acht Wochen kann dann flexibel für beide Leistungen verwendet werden. Außerdem entfällt die sechsmonatige Vorpflegezeit, die zurzeit noch für die Verhinderungspflege gilt.

Weitere Infos:

- Bürgertelefon Pflegeversicherung: (030) 340 60 66-02
- Bundesgesundheitsministerium: www.bmg.bund.de

Der Schlüssel zur inneren Balance



Einfach einmal abschalten: Warum Urlaub so wichtig ist

Sie leiden unter Konzentrations-schwierigkeiten und nachlassen-der Produktivität? Sie sind reizbar und emotional instabil? Wenn es Ihnen schwerfällt, Aufgaben zu erledigen oder effektiv zu arbeiten, Sie schnell frustriert sind oder Ihre Gefühle außer Kontrolle geraten, könnten dies Indizien dafür sein, dass Ihr Gehirn eine Auszeit benötigt.

Genau wie ein überhitzter Computer kann unser Kopf ohne Pause nicht mehr effektiv und kreativ arbeiten. Urlaub ist ein Katalysator für unsere geistige Entwicklung. Denn erst in den Momenten der Stille entfaltet sich das wahre Potenzial unseres Denkens.

Immer erreichbar, immer verbunden

Durch die sich immer weiter entwickelnden technischen Gegebenheiten und die permanente Vernetzung sind wir heute ständig und überall erreichbar – und damit verfügbar. Insbesondere im Arbeitskontext kann das zum Problem werden. Spätestens seit der Corona-Pandemie arbeiten viele zumindest hin und wieder aus dem Homeoffice. Damit stehen auch zu Hause die technischen Möglichkeiten zur Verfügung, um arbeiten zu können.

Wenn Grenzen verschwimmen

Was für die einen eine Entlastung durch wegfallende Arbeitswege und bessere Vereinbarkeit mit dem Privatleben bedeutet, ist für andere eher eine Belastung. Viele haben Schwierigkeiten damit, klare Grenzen zu ziehen, wenn sich der Arbeitsplatz in der Wohnung befindet. Der Übergang vom Berufs- zum Privatleben verschwimmt



Müßiggang statt Termindruck, Familienzeit statt Meetings und Jogginghose statt Business-Outfit: Im Urlaub kann man einfach einmal die Seele baumeln lassen.

zunehmend, wenn auch nach Feierabend immer wieder noch „Kleinigkeiten“ erledigt werden. Die Folge: Der Kopf kann nicht richtig abschalten.

Der PC lässt sich herunterfahren, der Kopf nicht

Hinzu kommen steigende Anforderungen an die Einsatzbereitschaft, Konkurrenzdruck, Zweit-Beschäftigungen und private Verpflichtungen. Anhaltender Stress und das sich immer weiter drehende Gedankenkarussell erschweren es, in der knapp bemessenen Freizeit entspannen zu können: Auf Knopfdruck abzuschalten, fällt vielen schwer. Diese Dauerbelastung wirkt sich jedoch zunehmend spürbar auf Psyche und Körper aus. Es kann zu Erschöpfungssymptomen wie Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen kommen, die unbeachtet bis zum Burn-out führen können.

Ohne Pausen leidet die Kreativität

Regelmäßige Pausen im Alltag, freie Wochenenden und längere Urlaube, in denen mehrere Tage am Stück nicht gearbeitet wird, sind dringend notwendig. Nur bei ausreichender Regeneration können Sie Ihre Gesundheit erhalten – und dann wieder voller Energie leistungsfähig sein. Wenn wir unser Denken entschleunigen, wirkt sich das schon nach kurzer Zeit positiv aus, unter anderem auf die Kreativität. Die Gedanken einfach einmal schweifen zu lassen und tagzuträumen, hilft dabei, Erinnerungen aufzubauen und Gelerntes zu sortieren. Neben Ruhepausen fördern auch neue Eindrücke unsere Fantasie.

Lesen Sie auf den nächsten Seiten, wie Sie abschalten und auftanken können. >>>

Siesta fürs Gehirn



Tipps für den optimalen Urlaub

Vor dem Endsprint des Jahres ist die ideale Zeit, um die Akkus noch einmal aufzuladen. Die verbliebenen Urlaubstage des Jahres sollten also gut genutzt werden. Während viele den Sommer als die ultimative Urlaubszeit betrachten, hat der Herbst mit seiner einzigartigen Atmosphäre eine Fülle von Möglichkeiten zu bieten – sowohl zu Hause als auch unterwegs. Wir haben ein paar Tipps, mit denen Sie schneller vom Alltagsstress in den Entspannungsmodus umschalten können.

Programmplanung oder treiben lassen?

Die perfekte Art der Erholung wird von jedem anders definiert. Der Kontrast zum Alltag ist eine Komponente, die dazu beiträgt, sich besser erholen zu können und die freie Zeit zu genießen. Menschen, die in ihrem Berufsalltag viel unterwegs sind und mit Menschen zu tun haben, entspannen bei einem ruhigen Urlaub am Strand oder in einem abgelegenen Bergdorf vielleicht besser als bei einem Action-Urlaub. Menschen in Bürojobs mit eher routiniertem Arbeitsalltag möchten hingegen in ihrem Urlaub vielleicht eher neue

Eindrücke sammeln, Aufregendes erleben und sehnen sich nach Bewegung.

Wer also die Möglichkeit hat, sollte den Urlaub in einem anderen Umfeld verbringen. Es muss nicht immer die Karibik sein, auch eine schöne Ferienwohnung oder Städetrips sorgen für Abwechslung. Die Sommerhitze hat jetzt im Herbst nachgelassen, die Temperaturen sind milder und die Luft ist erfrischend. Dies schafft optimale Bedingungen für Outdoor-Aktivitäten.

Tipps fürs Nichtstun



1 Richtig vorbereiten

Auch die An- und Abreise zählen bereits zum Urlaub! Versuchen Sie daher, alles gut vorzubereiten, um in Ruhe zu starten und nicht vollkommen gestresst am Zielort anzukommen. Erstellen Sie eine Liste mit allen To-dos, die vor dem Urlaub noch zu erledigen sind, und kümmern Sie sich rechtzeitig darum. Planen Sie ausreichend Zeit für Fahrten zum Flughafen oder zum Reiseort ein, da gerade in der Ferienzeit mit Staus zu rechnen ist. Ohne Reise-stress lässt sich die Vorfreude besser auskosten!

2 Gehen Sie offline

Ziehen Sie sich ausnahmsweise einmal aus allem heraus und legen Sie Ihr Smartphone beiseite. Wenn Ihnen das schwerfällt, lassen Sie es im Hotelzimmer oder schalten Sie Push-Benachrichtigungen aus. Im besten Fall haben Sie Ihre Liebsten direkt an Ihrer Seite – und diejenigen, die nicht dabei sind, haben in der Regel Verständnis dafür, im Urlaub seltener von Ihnen zu hören.

3 Balance finden

Sorgen Sie bei Ihrer Freizeitgestaltung für einen Ausgleich zwischen Nichtstun und neuen Erlebnissen. Überlegen Sie bereits vorher – gegebenenfalls gemeinsam mit den Personen, mit denen Sie Ihren Urlaub verbringen werden – was Sie

sehen und unternehmen möchten. Informieren Sie sich, was die Umgebung Ihres Urlaubsorts zu bieten hat und was Sie interessiert. Achten Sie darauf, kein zu straffes Programm zu organisieren und immer wieder Zeit fürs Nichtstun offen zu lassen.

4 Me-Time einplanen

Für viele bedeutet Urlaub gleichzeitig auch, viel Zeit mit der Familie und/oder dem Partner oder der Partnerin zu verbringen. So schön das auch ist, sollten Sie dennoch auch Zeit für sich alleine einplanen. Nutzen Sie die Zeit, um Ihren ganz persönlichen Interessen und Hobbys nachzugehen – oder einfach einmal ganz alleine und entspannt ein Buch zu lesen und vor sich hinzuträumen.

5 Im Moment leben

Versuchen Sie, Ihren Urlaub bis zum Ende zu genießen, und blenden Sie die Gedanken an den Alltag so gut es geht aus. Wenn Sie schon Tage vorher wieder an bevorstehende Pflichten und Ihren Job denken, verkürzen Sie Ihre sowieso schon knapp bemessene Freizeit selbst. Kosten Sie lieber jeden Moment Ihres Urlaubs aus. Über den Alltag können Sie sich danach noch lange genug den Kopf zerbrechen.



So kommen Sie zu Hause am besten zur Ruhe

• Erkunden Sie Ihre Heimat

Suchen Sie sich interessante Ausflugsziele in Ihrer Region heraus und lassen Sie sich davon überraschen, was es in unmittelbarer Umgebung alles zu entdecken gibt.

• Wagen Sie Neues

Sie wollten schon immer einen Fallschirmsprung wagen oder einen Tanzkurs mit Freunden belegen? Jetzt ist endlich Zeit dafür!

• Abwechslung schaffen

Aktivitäten, die einen Kontrast zu Ihrem normalen (Arbeits-)Alltag darstellen, bringen Sie am schnellsten auf andere Gedanken. Überlegen Sie sich am besten bereits vorher, was Sie wann unternehmen möchten.

• Fokus auf Erholung

Verwenden Sie Ihren Urlaub nicht für Renovierungen oder Aufräumarbeiten. Sie brauchen die Erholung, deshalb sollten Sie überwiegend Dinge tun, die Ihnen guttun und Spaß machen.

• Nicht erreichbar sein

Auch wenn das für viele unvorstellbar ist: Gehen Sie einmal offline. Die ständige Erreichbarkeit stresst und lässt uns den gegenwärtigen Moment weniger bewusst wahrnehmen. Planen Sie deshalb feste Zeiten ein, in denen Sie für niemanden erreichbar sind.

Wie lange sollte mein Urlaub dauern?

Der Erholungseffekt einer Auszeit hält nicht lange an. Für das seelische Gleichgewicht ist es gesünder, immer einmal wieder arbeitsfreie Auszeiten einzuplanen statt einer einzigen langen. Für manche Menschen reichen bereits drei Tage aus, um sich zu erholen und neue Energie zu tanken. Ein verlängertes Wochenende oder ein Kurzurlaub eignen sich dann perfekt, um dem Alltag zu entfliehen. Für eine tiefere Entspannung und Erholung reichen laut Experten bereits fünf bis sieben Tage Urlaub. Dies bietet ausreichend Zeit, um sich zu akklimatisieren, den Stress abzubauen und in einen erholsamen Rhythmus zu kommen.

Längere Auszeiten haben den Vorteil, dass sie mehr Abstand zum Alltag schaffen. So entsteht Platz für neue Denkanstöße und mögliche Veränderungswünsche. Die perfekte Urlaubslänge ist also individuell. Fakt ist aber, dass man sich mit einem langen Urlaub nicht auf Vorrat erholen kann.

Urlaub zu Hause oder nichts wie weg?

Sie müssen nicht zwangsläufig weit wegfahren, um die Energiereserven aufzutanken. Auch ein Urlaub zu Hause kann sehr entspannend sein und genutzt werden, um die eigene Heimat zu erkunden und Neues in der Umgebung zu entdecken. Ein Ortswechsel hilft zwar dabei, den Stress des Alltags hinter sich zu lassen, der Grad der Erholung wird vom Urlaubsort selbst jedoch nicht beeinflusst.

Gesunde Auszeit zum Jahresende

Ein Kurzurlaub im Herbst bietet die Möglichkeit, vor Jahresende noch einmal abzuschalten und gezielt etwas für die Gesundheit zu tun. Ob Entspannung, Bewegung oder gesunde Ernährung – wir unterstützen Sie dabei!

Für ausgewählte Aktivreisen mit Gesundheitsprogramm erhalten Sie von uns bis zu 182 Euro Zuschuss.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website – bitte nutzen Sie den QR-Code.



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!

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.

Direkt nach dem Essen 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.

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.

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.





Körper und Geist in kraftvoller Symbiose

Tiefenmuskulatur stärken mit 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 Stützmuskulatur, 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 Haltungsfehler zu vermeiden. Pilates verbindet Krafttraining mit Beweglich-

keit, 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 sowie 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 ein 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 – benannt nach seinem deutschen Erfinder, Joseph Hubertus 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 Stützmuskulatur in der Körpermitte, das Beanspruchen der Tiefenmuskulatur und Balance-Übungen führen zu einer Verbesserung des Körpergefühls und der Haltung.

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

– Joseph H. Pilates –

Rückentraining im Pilates-Stil



Superman

- Legen Sie sich auf den Bauch, heben Sie Ihren Kopf und die 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.

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.



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.



Melden Sie sich gerne für einen Gesundheitskurs an!

Anerkannte Bewegungskurse finden Sie auf www.zentrale-pruefstelle-praevention.de.

Die Südzucker BKK erstattet die Kursgebühren für zwei Kurse pro Jahr mit jeweils bis zu 130 Euro.



Die verborgene Superkraft

Wie Sie Angst zu Ihrem Verbündeten machen

Was wäre, wenn auch Sie eine Superkraft hätten, die Sie zum Alltagsheld macht? Überraschung: Sie besitzen sie bereits und wir zeigen Ihnen jetzt, wie Sie sie richtig einsetzen!

Sind Sie bereit, Ihre Vorstellung von Angst auf den Kopf zu stellen und Ihre versteckten Potenziale zu entfesseln?

Lästige Begleiterin mit Potenzial

Man fühlt sich ihr ausgeliefert, machtlos und klein: Niemand hat gerne Angst. Wir empfinden sie als Gefährtin, die uns daran hindert, unser volles Potenzial auszuschöpfen. Das unbeliebte Gefühl kann sich jedoch als extrem hilfreich erweisen! Die durch Angst ausgelöste Stressreaktion verleiht uns nämlich ungeahnte Superkräfte. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch Angst bedingte Hemmungen in Leistungsfähigkeit transformieren und sie positiv für sich nutzen können. So kann die Angst zu Ihrem Verbündeten werden.

Warum haben wir überhaupt Angst?

Die Ursachen von Angst sind vielfältig und reichen von genetischen Faktoren über traumatische Ereignisse bis hin zu bestimmten Lebenssituationen. Manchmal kann Angst auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten. Je mehr uns eine Situation als nicht beeinflussbar erscheint, desto negativer können sich Angstgefühle auswirken.

Unterscheidung von normaler und übermäßiger Angst

Übermäßige Angst unterscheidet sich durch ihre Intensität und anhaltende Präsenz von „normaler“ Angst. Die Anzeichen von gewöhnlicher Angst sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Dazu gehören Nervosität, Unruhe sowie leichte körperliche Reaktionen wie eine erhöhte Herzfrequenz und ein veränderter Atemrhythmus, Schweißausbrüche, trockener Mund oder Muskelverspannungen. Die Symptome halten jedoch nicht lange an und sind in der Regel nicht schwerwiegend. Daher können sie auch zum Vorteil genutzt werden.

Auslöser von Angst

Angstzustände lösen eine Stressreaktion aus, die dazu dient, uns zu schützen. Ein Teil des vegetativen Nervensystems, der Sympathikus, wird aktiviert und sorgt für eine Leistungssteigerung. Der Körper wird so darauf vorbereitet, mit potenziell gefährlichen Situationen umzugehen.

Faktoren, die unsere Angst auslösen oder verstärken können, sind folgende:

- **Medial wahrgenommene Bedrohungen**
Das menschliche Gehirn reagiert hierauf ähnlich wie auf tatsächliche Gefahren. Das kann zu überängstlichen Reaktionen in unbedrohlichen Situationen führen.
- **Mangelnde Anpassungsfähigkeit**
Für unsere Vorfahren war es überlebensnotwendig, zu flüchten oder zu kämpfen. Heute ist das nicht mehr notwendig, der Körper reagiert jedoch noch wie damals.
- **Negative Denkmuster**
Durch Angst verschiebt sich der Fokus auf das mögliche Eintreten von Misserfolgen. Versagensangst hält uns davon ab, unser volles Potenzial auszuschöpfen.
- **Soziale Normen**
Als soziale Wesen sehnen wir uns nach Zugehörigkeit und Akzeptanz. Die Vorstellung, abgelehnt oder isoliert zu werden, löst oft intensive Ängste aus und bremst uns.

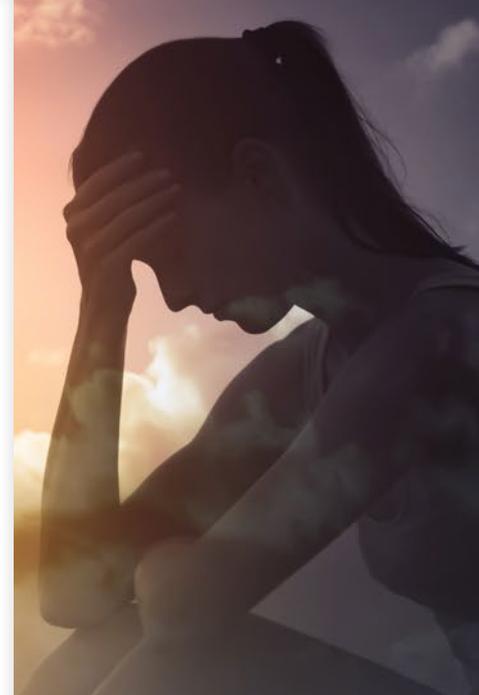
Woran erkenne ich übermäßige Angst?

Körperliche Anzeichen

- ✓ starkes Herzklopfen
- ✓ Schweißausbrüche
- ✓ Zittern
- ✓ Schwindelgefühl
- ✓ Magen-Darm-Beschwerden

Psychische Anzeichen

- ✓ Nervosität
- ✓ Konzentrationsschwierigkeiten
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Reizbarkeit
- ✓ negative Gedankenmuster



Angst ist eine natürliche Reaktion

Es ist völlig normal, sich hin und wieder vor etwas zu fürchten. Wichtig ist jedoch, sich nicht von seinen Ängsten vereinnahmen zu lassen und handlungsfähig zu bleiben. Entwickeln Sie Strategien, um mit Ihren persönlichen Ängsten umzugehen. Auf diese Weise können Sie die Superkraft der Angst nutzen.



3 Wege aus der Angst

• Boxatmung

Mit einer kontrollierten, tiefen Atmung steuern Sie der Angst physisch entgegen. Atmen Sie langsam ein, halten Sie die Luft für ein paar Sekunden an und atmen Sie danach langsam wieder aus. Wiederholen Sie die Übung vier Mal.



• Selbstreflexion

Hinterfragen Sie, was hinter der Angst steckt. Warum lösen bestimmte Szenarien Angst bei Ihnen aus? Wenn Sie den Ursachen auf den Grund gehen, nehmen Sie Ihrer Angst die Macht und können ihr besser entgegenwirken.



• Perspektivenwechsel

Angst ist nicht zwangsläufig etwas Negatives. Sie sorgt auch für eine Leistungssteigerung. Durch die Stressreaktion der Angst – sofern sie nicht überhandnimmt – können Sie sich optimal fokussieren und sind klar und konzentriert.



Unerwartete Vorteile von Angst

Was wäre, wenn wir Angst nicht mehr als lähmendes Hindernis betrachten würden, sondern als Superkraft, die wir für uns nutzen können?

1 Erhöhte Aufmerksamkeit

Angst kann die Aufmerksamkeit steigern, sofern sie nicht übermäßig empfunden wird. Die erhöhte Wachsamkeit und Konzentration dient dazu, potenzielle Gefahren zu erkennen und schnell darauf reagieren zu können. Nutzen Sie die verbesserte Aufmerksamkeit dazu, Aufgaben effizienter zu erledigen und bessere Leistungen zu erzielen.



Wenn Sie das nächste Mal Bammel bei der Vorbereitung einer Präsentation haben, machen Sie sich den Nutzen des Gefühls bewusst: Unter Angst nimmt Ihre Verarbeitungsgeschwindigkeit zu und Sie sind besser in der Lage, relevante Informationen zu erfassen, zu analysieren und zu speichern.

2 Persönliches Wachstum

Wer seine Ängste überwindet, wird mit persönlichem Wachstum belohnt. Stellen Sie sich Ihren Ängsten, denn wenn Sie sie bewältigen, stärkt das Ihr Selbstvertrauen. Die eigene Komfortzone kann so verlassen werden und neue Erfahrungen führen zu persönlicher Entwicklung und Entfaltung.



Sie haben Angst, vor anderen Menschen zu sprechen? Finden Sie den Mut, sich dieser herausfordernden Situation bei der nächsten Gelegenheit in einem kleinen Rahmen zu stellen, anstatt sich von Ihrer Angst daran hindern zu lassen. Sammeln Sie kleine Erfolgserlebnisse, mit denen Sie es Schritt für Schritt leichter schaffen.

3 Motivation zur Veränderung

Ängstlichkeit und Unsicherheit können dazu anspornen, nach Lösungen zu suchen, um die unangenehmen Gefühle zu verringern oder zu bewältigen. Demzufolge kommt es dann zu positiven Veränderungen in der Denkweise, im Verhalten oder in den Lebensumständen. Angst kann also auch als Motivator dienen, anstatt zu behindern.



Die Angst vor dem Versagen in einer wichtigen Prüfung oder einem beruflichen Projekt treibt uns an, zusätzliche Anstrengungen zu unternehmen, die Zeit effektiver zu nutzen und die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Sie erinnert uns daran, dass wir uns bemühen müssen, um erfolgreich zu sein.



Rechnungsergebnis für das Jahr 2022

Der Gesetzgeber verlangt nach § 305b SGB V die Veröffentlichung der Bilanz des jeweils zurückliegenden Jahres. Dieser Verpflichtung kommt die Südzucker BKK gerne nach.

Entgegen der Finanzentwicklung bei vielen Krankenkassen konnten die Leistungsausgaben der Südzucker BKK nahezu konstant gehalten werden. Für die Gesundheit unserer Versicherten haben wir im Jahr 2022 über 33 Millionen Euro investiert. Damit fließen nahezu 94 Prozent der gesamten Ausgaben als Leistungen an die Versicherten zurück. Mit über 10 Millionen Euro waren die Kosten für die Krankenhausbehandlungen der größte Ausgabenblock.

Die Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds beliefen sich auf einen Betrag von 35.901.566,16 Euro. Hierin enthalten sind Einnahmen in Höhe von insgesamt 2.107.636,83 Euro aus dem Zusatzbeitrag der Südzucker BKK, der mit 1,1 Prozent deutlich unter dem vieler anderer Krankenkassen liegt.

Das Geschäftsjahr 2022 konnte mit einem positiven Ergebnis in Höhe von 535.775,87 Euro abgeschlossen werden. Wie sich die Einnahmen und Ausgaben im Einzelnen darstellen, haben wir für Sie in der nebenstehenden Tabelle zusammengefasst.

SÜDZUCKER

Mitglieder- und Versichertenentwicklung (Anzahl)	2022	2021	Veränderungsrate (%)
Mitglieder	6.949	6.947	0,03
Versicherte	8.836	8.851	-0,17

Einnahmen (in Euro)	2022	2022 je Vers.
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	33.812.896,44	3.826,72
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	2.107.636,83	238,53
sonstige Einnahmen	542.039,32	61,34
Einnahmen gesamt	36.462.572,59	4.126,59

Ausgabenblöcke (in Euro)	2022	2021	2022 je Vers.	2021 je Vers.	Veränderungsrate je Versicherten (%)
Ärztliche Behandlung	5.648.776,81	5.637.111,57	639,29	636,89	0,38
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	1.681.577,71	1.620.568,68	190,31	183,09	3,94
Zahnersatz	417.425,04	415.156,65	47,24	46,91	0,70
Arzneimittel	6.396.459,63	6.658.394,87	723,91	752,28	-3,77
Hilfsmittel	1.710.255,13	1.445.654,42	193,56	163,33	18,51
Heilmittel	1.357.691,68	1.251.908,69	153,65	141,44	8,63
Krankenhausbehandlungen	10.617.829,00	11.146.636,44	1.201,66	1.259,36	-4,58
Krankengeld	1.578.812,53	1.790.646,58	178,68	202,31	-11,68
Fahrkosten	1.059.516,36	924.021,26	119,91	104,40	14,86
Vorsorge- und Reha-Leistungen	549.305,08	504.751,45	62,17	57,03	9,01
Schutzimpfungen	327.299,77	294.744,95	37,04	33,30	11,23
Früherkennungsmaßnahmen	286.734,69	294.113,32	32,45	33,23	-2,35
Schwanger- und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	148.330,26	149.137,83	16,79	16,85	-0,36
Behandlungs- und häusliche Krankenpflege	1.125.319,47	825.715,85	127,36	93,29	36,52
Dialyse	261.969,33	177.260,25	29,65	20,03	48,03
sonstige Leistungsausgaben	540.653,63	583.234,31	61,17	65,89	-7,16
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	33.707.956,12	33.719.057,12	3.814,84	3.809,63	0,14
davon Prävention	997.073,03	965.841,89	112,84	109,12	3,41

Weitere Ausgaben (in Euro)	2022	2022 je Vers.
Verwaltungsausgaben	1.480.144,24	167,51
sonstige Ausgaben	738.696,36	83,60
Ausgaben gesamt	35.926.796,72	4.065,96

Vermögen (in Euro)	2022	2022 je Vers.
Betriebsmittel	2.046.774,66	231,64
Rücklage	2.489.000,00	281,69
Verwaltungsvermögen	40.656,00	4,60
Vermögen gesamt	4.576.430,66	517,93

**ZAHLEN
UND
FAKTEN.**

BABY



Mariene Fenner
16.05.2023, Mainz



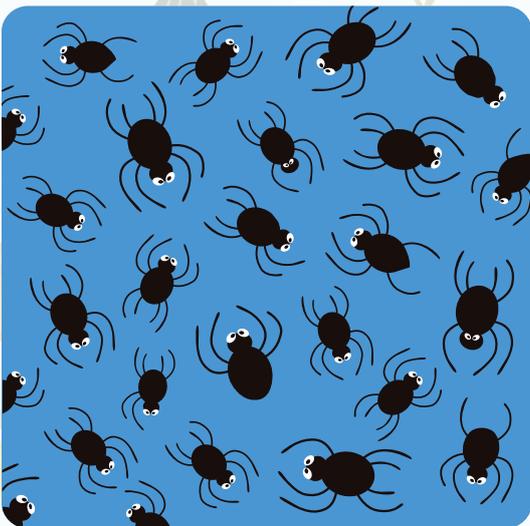
Lennard Felix Maier
12.07.2023, Markt Einersheim

Die Südzucker BKK freut sich mit den Eltern über ihren Nachwuchs und steht ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Rätselspaß

Salzgewinnungsanlage	Storch in der Fabel	franz. Autorennstrecke	rechter Nebenfluss der Rhône	griechischer Buchstabe	nicht gefährlich	österr. Stadt an der Donau	Segeltau	Apostel des Nordens † 865	gleichm. Grundrhythmus	römische Quellnymphe	Spielergewinn (engl.)	Fremdwortteil: Wasser
					unkompliziert					7		
			ein Fest begehen		Jugendlicher						Lachsforelle	
altröm. Kalendertage		1	Schicksalsgläubiger					4	Freizeitpark in Wien	deutsche TV-Anstalt (Abk.)		
Filmferkel				'Mittelerde'-Fiesling (Tolkien)			span. Appetithäppchen		Teil des Steueruders		10	katholisches Hilfswerk
					Vorbemarsch	Teil der Karpaten (Hohe ...)				Gespräch		US-Horrorfilm (Riesenhai)
umgangenen (Fett)			Folge von Sätzen	algerische Währung					altamer. Indianer in Mexiko	Vorname von US-Filmstar Moore		
landwirtsch. Arbeit	Vorname der Garbo	langsam					japanische Fechtkunst	Stadt in Italien			Verteidiger beim Judo	5
				veraltet: Lied		Rückstrahler am Fahrrad						9
ehem. preuß. Provinz		hebräischer Buchstabe	französische Königsanrede				Gestalt der Edda			Sprengstoff (Abk.)		US-Basketball-Liga (Abk.)
	3						französisch, span.: in	Musikträger (Abk.)	Geräusche			
Tarzans Frau		englisch: eins				Sichtschutz					2	Rufname der Derek
			separat		11					Bergschnitt		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



Ganz schön fies ...

Man kann Spinnen mögen oder nicht – ihnen aber die Beine auszureißen ist grausam!

Zähle alle sichtbaren Spinnenbeine der armen Tierchen.

Sudoku schwer

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

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

DIE
SÜDZUCKER
BKK WÜNSCHT
VIEL SPASS

Halloween-Gebäck

Herzhafte Monster

aus Quark-Öl-Teig

Zubereitung

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

Mozzarella-Füllung

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

Quark-Öl-Teig

- 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.

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 (o. Ä.) verbinden.

Viel Spaß damit
und
guten Appetit!

IHRE
SÜDZUCKER
BKK

Zutaten

Für das Backblech

- Backpapier

Mozzarella-Füllung

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

Quark-Öl-Teig

- 400 g Weizenmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 250 g Magerquark
- 2 TL Salz

- 75 ml Milch
- 75 ml Speiseöl

Zum Bestreichen

- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Milch

Dekor

- 2 Sticks für Cake-Pops und Lollis (o. Ä.)
- Mandelstifte
- Cashewkerne, natur
- Comic-/Zuckeraugen zum Backen

